Карточный дом

...начинало казаться, будто битвы не обязаны происходить при Фермопилах, Гастингсе или Аустерлице, но иногда случаются при Страхе, Тоске или Неблагодарности, и что не всякое открытие обязано быть открытием Америки, не всякое изобретение — изобретением пороха, паровой машины или воздухоплавательного аппарата, чтобы быть значительным и в каком-то определенном смысле плодотворным.

Р.М. Рильке

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это решение давалось мне сложно. Написать популярную книгу о «пограничниках» — на это еще нужно решиться. Во-первых, многое уже об этом написано великими аналитиками прошлого. Написано подробно, научно, умно. По этим книгам учились и учатся психотерапевты всего мира. Они были, есть и будут опорой для многих из тех, кто выбирает практику консультирования и психотерапии, оказывает любые виды психологической помощи. Во-вторых, сама тема необъятна, почти так же, как тема психотерапии как таковой или тема отношений между людьми. В-третьих, естественно, у меня нет полной уверенности в том, что тема пограничности мной абсолютно изучена и исчерпывающе мне ясна.

Решиться на что-то, как всегда, мне помогло разрешение, выданное самой себе: не быть обладателем истины, а предлагать свою версию, свое видение, понимание собственной ниши. Я по-прежнему пишу для тех, кто только

что пришел в психологию или находится в ней какое-то время. Для тех, кто не знает, что с ним, какими словами это назвать и куда с этим обратиться. Для тех, кому нужны простые тексты, какие-то опоры, чтобы ориентироваться и хоть чуть-чуть понимать, что происходит с ним самим или человеком, сидящим напротив. С другой стороны, и даже главным образом для тех, кто готов не соглашаться, спорить и находить собственные вопросы, ответы, акценты и идеи, отталкиваясь от моих.

Этот текст — не результат научных, статистически проверенных изысканий, скорее это попытки обобщить некоторые промежуточные итоги моей семнадцатилетней практики — активной работы с детьми и взрослыми.

Я люблю простоту и ясность. Живет во мне еще та, детская потребность, когда хочется, чтобы кто-то рассказал доступным языком все сложное, на описание чего у других умных людей уходят тома. Вы знаете, как трудно на самом деле ответить ребенку на сложный вопрос честно, глубоко и простыми словами? Только те, кто воспитывал пятилетних детей, понимают, о чем я.

Когда ребенок не находится в состоянии стресса, то ответить вопросом на вопрос — означает создать условия для поиска, фантазии, развития. Но если происходит какое-то сложное событие как с детьми, так и со взрослыми, почему-то нет сил и возможности воспринимать поиск ответов как приглашение к развитию, в этом случае необходимо получить хоть какие-то ориентиры, получить точку отсчета, а потом уже начинать поиск, развиваться.

Как я уже сказала, сомнения «писать — не писать» долго преследовали меня. Не писать — это провести

лето, валяясь по утрам, глотая или смакуя чужие книги, оставляя под ногами километры новых городов и дорог, гуляя по берегу моря, а не сидя за ноутбуком. Не писать — это быть свободной от мук «белого листа», от неизбежной критики, от собственного недовольства и нарциссических мучений, свойственных любому пишущему человеку.

В сторону «писать» склоняло меня пока неугасимое желание высказаться, очередной вызов самой себе — взяться за описание сложного содержания, заодно получить возможность лучше структурировать его в своей голове, поддержка моих читателей, которую я, благодаря социальным сетям, регулярно получаю. Ну и разрешение, выданное самой себе. Я не ставлю перед собой задачу рассказать об этом явлении все, что возможно, я хочу фокусно выделить лишь несколько аспектов, которые мне кажутся особо важными в этой необъятной теме.

Коллегам важно сказать, что я не аналитик, я экзистенциальный терапевт. А это значит, что я смотрю на своих клиентов с точки зрения особенностей их бытия, их жизненных «Я и Мир»-конструктов, их способов приспособления и защит, выработанных в течение детства и жизни. Это значит, что самая важная ценность для меня, то, вокруг чего строится терапия — все более расширяющийся взгляд на субъективность нашего клиента и качественное, включенное присутствие терапевта. Потому что в гуманистических методах психотерапии именно клиент-терапевтические отношения являются инструментом, позволяющим происходить изменениям.

Если вы, читая эту книгу, найдете описание своих черт или черт ваших близких, не стоит пугаться. Это бу-

дет означать прежде всего вашу хорошую способность к рефлексии. Слово «пограничник» пусть тоже вас не пугает, в контексте этой книги это не диагноз, оно отражает определенное устройство психики, сформированной в особых условиях жизни в семейной и более широкой системе. Если вы хорошенько посмотрите вокруг себя, то найдете много таких людей.

Поскольку я не являюсь клиническим психологом и не фокусируюсь на человеке в рамках медицинской парадигмы, а нахожусь с ним в процессе совместного рассмотрения и проявления его субъективности, то постараюсь держаться этого описательного дискурса, сделаю все возможное, чтобы не оперировать понятиями «норма», «болезнь», «лечить». Хотя специальных терминов и названий мне не удастся избежать, но и они будут носить описательный, а не диагностический или окончательный характер.

Я отношусь к тем специалистам, которые считают, что в каждом из нас есть пограничные способы реагирования. У кого-то они глубоко запрятаны и проявляются только в кризисах, травмах, стрессовых ситуациях. А для кого-то жизнь как таковая является стрессом, и поэтому способы реагирования превращаются в то, что психологи могли бы назвать «пограничная организация личности».

Так вот, для тех, кому жизнь часто кажется слишком сложной, кто уже не в состоянии выносить собственные чувства и запутался в жизни настолько, что готов с этим что-то делать, а также для тех, кто им будет помогать в этом, и предназначена моя книга.

Мне придется временами оперировать такими словами, как «психотик» и «невротик». Говоря простым

языком, *психотик* — это человек, имеющий ряд серьезных нарушений и симптомов, часто совсем теряющий связь с реальностью, а еще проще — человек, впадающий в сумасшествие или пребывающий там постоянно. А *невротик* — это условно психологически здоровый человек. У него тоже есть переживания, кризисы, сложности, сомнения, но он в состоянии справляться с ними, ему не надо тратить неимоверные усилия на то, чтобы выполнять простые жизненные задачи. Он способен выдерживать неопределенность, выстраивать долгосрочные отношения, значительно более широко и многозначно воспринимать реальность.

«*Пограничников*» психиатры и психоаналитики помещают на этом континууме между психотиками и невротиками. Примем и мы эту вынужденную условность. Хотя тот ракурс, с которого я хочу исследовать пограничную организацию личности или пограничные модели взаимодействия, не ограничивается сравнением между теми и этими. Я скорее хотела бы понять качественные особенности этой структуры психики, нежели видеть ее просто зоной между условными здоровьем и нездоровьем. Ну что ж, попробуем.

ПСЕВДО. ОСОБАЯ РЕАЛЬНОСТЬ «ПОГРАНИЧНИКОВ»

...мнимость — главный черт из царства злобы... Она тешит надежды иллюзиями свершений, предлагая купить победу в модной лавке.

П. Крусанов

Условия, в которых формируется пограничная структура личности

Большинство психологов имеют дело с уже взрослыми «пограничниками». С людьми, которые обратились за консультацией или терапией, находясь в кризисе или только начиная сталкиваться с проблемами. Но взрослый пограничный клиент не появляется из ниоткуда. И, разумеется, он не выбирает себе сложную жизнь и неадекватные способы реагирования осознанно, чтобы испортить жизнь себе и своим близким. Формы его пограничных реакций и моделей сложились на основе того, к какой системе ему приходилось приспосабливаться, в какой семье расти, какие адаптационные механизмы включать.

Поэтому сначала поговорим о том, что может формировать пограничную структуру. И прежде всего о самом важном критерии, на который опираются и психологи в попытках определить способы реагирования, и психиатры при установлении степени нарушений и постановке диагноза. Это то, как именно воспринимает реальность обратившийся к нам человек и как он с этой реальностью обращается.

«Реальности не существует», — скажут философы. «Есть биология, — скажут клиницисты, — и она объективна». «При этом есть субъективность», — скажут гуманистические психологи. И все они правы. Классическая психиатрия считает, что «пограничника» (человека со сложным характером) от психотика (сумасшедшего человека) отличает его способность тестировать реальность.

С точки зрения гуманистической психологии, реальность — это, по сути, ответ на вопрос, каким я вижу, воспринимаю самого себя, мир и близкого Другого. У некоторых людей отношение к реальности складывается из собственных субъективных ощущений, объективных показателей (например, размера зарплаты или температуры за окном, количества прожитых лет), кроме того, они способны принимать во внимание субъективное видение других людей.

По моим наблюдениям, «пограничники», в отличие от сумасшедших, часто вообще теряющих связь с иными, нежели их собственная, реальностями, способны воспринимать больше разных связей, но у них на протяжении жизни складываются *специфические отношения с реальностью*, которые определенным образом влияют на формирование их отношений с самим собой, с близкими и миром.

Как бы... (псевдо-реальность)

Она родилась у как бы родителей, росла в как бы семье. Ее как бы любили и даже как бы заботились. Как бы научив ее всему, что нужно, сказали: все, теперь ты как бы взрослая, давай сама. Живи, рожай детей, работай, решай проблемы. Вот с тех пор она и взрослая... как бы.

Вы, конечно, знаете, чем отличается реальный врач, получивший образование и практикующий в клинике, от детей, увлеченно играющих в докторов. Никто из вас не пойдет лечиться к ребенку, у которого игрушечные фонендоскоп и градусник. Все слишком очевидно: ребенок маленький, инструменты не настоящие, а игра в доктора — не реальная врачебная практика. Если вы пойдете лечиться к ребенку, играющему во врача, вас сочтут сумасшедшим.

Но есть игры, в которых не так просто отделить реальность от подделки. Игры, в которые играют как бы взрослые люди, временами принимающие как бы взрослые решения и решающие как бы взрослые задачи. Если вы зависите от этих людей, то выбора у вас часто нет — вы вынуждены подыгрывать им, а жизнь с как бы взрослыми накладывает особый отпечаток.

Когда она была младенцем и плакала, они сердились, потому что она мешала им спать. Их можно было бы понять: папе завтра на работу, а маме весь день снова быть с ней, управляться с тучей бытовых и прочих дел. Она плакала по разным причинам: оттого, что болел животик или голова, что просто было необъяснимо плохо. Они сердились, могли крикнуть, начать трясти ее, шлепнуть. Словно испугавшись крика или шлепка, она сможет успокоиться, расслабиться и уснуть. Потом она уже кричала просто потому, что очень страшно. От чувства, что даже они не могут ее понять и успокоить, становилось по-настоящему жутко. Казалось, никто не поймет и не спасет, и она погибнет в этом мире, полном боли и непонимания.

Они очень старались все делать, как нужно: мама стирала и гладила с двух сторон пеленки, чистила, ва-

рила, давила, протирала несъедобную, но полную витаминов многоцветную пюрешечку. И когда после всех ее героических усилий пюрешечка оказывалась на слюнявчике и столе, жизнерадостно размазанная детскими пальчиками, мама снова кричала, бранилась, швыряла посуду в раковину, иногда пыталась запихивать все это полезное варево в накрепко зажатый маленький рот. Маме казалось, что от этого ей будет много-много пользы, потому что вареные витамины — это очень полезно. От рыданий у нее, конечно, портился аппетит, и вскоре любая еда, подаваемая в доме, ей казалась невкусной. Приправа из обиженной мамы, тумаков и понуканий ей всегда казалась избыточно острой, портила все дело. Поэтому она всегда была худышкой, и вечное желание ее мамы — заботиться о том, сколько она съела, становилось предметом их вечных размолвок, обид и ссор.

Маме нельзя было отказывать, это вызывало в ней с трудом скрываемую ярость. При маме ей нельзя было капризничать, потому что тогда она моментально становилась «плохой девочкой». Нельзя было ничего делать в своем темпе, медлить, раздумывать, отвлекаться, потому что «мы же очень торопимся». Нельзя было не уметь чего-то сразу, например, завязывать шнурки, «один раз показала, должна понять», потому что «большая уже». Нельзя хотеть быть с мамой подольше и не отпускать ее спать, потому что «спи уже, кому говорят, ночь на дворе!». Нельзя плакать, если мама уходит, потому что «если будешь так кричать, не приду за тобой». Нельзя кричать, а то «что люди скажут». Нельзя шуметь, радоваться, прыгать, потому что «я сказала, чтобы было тихо!».

На улицу нельзя, потому что «там одни бандиты», летом купаться нельзя, потому что «простудишься

или утонешь», зимой в снег нельзя, «а то вымокнешь, как тебя потом сушить», друзей домой нельзя, потому что «вы весь дом разнесете». Новую игрушку нельзя, потому что «нет денег, а у тебя уже есть две». Много вопросов задавать тоже не стоит, «и так уже от тебя голова трещит». Но самое важное, чего совсем-совсем было нельзя, потому что это совершенно «вышибало» маму, — болеть. Она должна была сделать все, чтобы не болеть: не развязывать шапку, если очень жарко, не промочить ноги, гуляя в дождь, как-то сделать так, чтобы «не продуло», и, конечно, никогда не есть врага всех детей — вожделенное мороженое. Болеть — значило подвести маму весьма серьезно. Заставить ее волноваться, ходить по врачам, лечить. Самое трудное в этом было то, что даже если не делать ничего из вышеперечисленного, болезнь все равно приходила, никого не спрашивая, как ни старайся.

С мамой нельзя было быть ребенком, потому что ее это очень нагружало. А маму нагружать нельзя. «Маму надо беречь», — так ей говорили все вокруг. Вот с самых ранних лет она и училась этой непростой науке — беречь свою маму. Вы думаете, это просто? Уберечь маму от жизни, каждый шаг в которой — подвиг, а каждый день — неимоверная нагрузка. Что неудивительно, потому что мама всегда «одна на себе все тащила».

Папа исчез с горизонта, когда ей еще и пяти лет не исполнилось. По рассказам маминых родственников, это был «никудышный» человек и мужчина, ничего не умел, денег и тех немного приносил. Она смутно помнила, но бережно хранила воспоминания о том, как он играл с ней и ее львенком, катал на коленке, улыбался, держал в своих больших руках. Мама всегда сердилась, когда им было весело, сразу появлялась в дверях с самым недовольным ли-

цом: «Вам лишь бы веселиться, хватит уже, спать пора. Приходишь непонятно когда, а у ребенка должен быть режим». Режим всегда был важнее папы и всегда побеждал.

Она ждала его с работы, но он приходил все позже и позже. А потом вообще куда-то делся. Она хорошо помнит истерику, которую закатила мама, когда в ответ на вопрос «А папа когда придет?» на нее вылился поток грубых слов, многие из которых она никогда не слышала. Но в их грубости усомниться было невозможно. Искаженное мамино лицо, неожиданный крик. То был тот самый типичный случай, когда она случайно снова не исполнила важный завет «беречь маму». И ей бы снова завиноватиться, как обычно. Но тогда впервые, кроме жгучего стыда и вины, она испытала сомнение, потому что не могла поверить в то, что папа такой, каким мама его называла. У нее были собственные воспоминания, но было трудно поверить, что мама может так ошибаться. Она очень надеялась, что папа все же захочет ее увидеть снова, но этого так никогда и не случилось.

Это собирательный образ «не совсем взрослого» родителя, который сложился из историй, сотни раз услышанных мной за годы работы. Специально выбирала не самый жесткий вариант, так... облегченная версия. Действительно, трудно работать, справляться с жизнью, растить детей, если вы сами еще не повзрослели. Если, обзаведясь паспортом, образованием, работой и детьми, вы остаетесь психологически совсем юными существами, то вместо родительства у вас волей-неволей получится такая вот живая игра в «дочки-матери». По правилам этой игры вашим детям будет отказано в праве быть живыми. Они вынуждены будут стать «куклами», которые, конечно же, не должны вносить в игру свои

волю, желания, нужды и чувства. К тому же на них возлагается еще одна сложная обязанность: всячески поддерживать иллюзию вашего успешного родительства.

Вот как-то так, вероятно, и происходит передача по наследству этой «фиктивности». Как бы ребенок как бы вырастает и становится как бы взрослым, которому почему-то тоже тяжело жить, тягостно растить своих детей, хотя времена изменились, и давно уже памперсы вместо пеленок, и пюре готовить не надо. А как действительно быть родителем, а не казаться им для себя самого и стороннего наблюдателя, все равно не известно.

Согласно теории объектных отношений, по мере нашего роста и взросления отношения с миром выстраиваются в соответствии с тем, какими они были с нашими родителями или людьми, нас растящими. И если реальные, не «фиктивные» родители являются для ребенка опорой, могут приносить утешение, защиту, способны выдерживать как собственные эмоциональные «шторма», так и чувства своих маленьких детей, то и внутри психики вырастающего человека выстраивается более надежная структура. Возникает представление о существовании опоры как вовне, так и внутри себя.

Если родитель способен осуществлять так называемое контейнирование, то есть поместить в себя переживания своих маленьких детей, переработать их и выдать что-нибудь более понятное, утешающее, адекватное, объяснимое, то и дети учатся тому же: иметь дело с собственными чувствами, а не отрезать их, не убирать, не загонять внутрь.

Если родитель замечает ребенка, уважителен, корректен, где нужно — поставит границу, когда страшно — поддержит, сложно — поможет, не умеешь — на-

учит, в трудную минуту будет рядом, тогда и ощущение от себя самого у ребенка будет естественным. Я ребенок, поэтому обо мне много заботятся, оберегают, любят, особенно мама. Я ребенок, я еще многого не умею, но я учусь, слушаюсь своего сильного и смелого папу, который не боится давать мне свободу, и поэтому я пробую, узнаю, получаю опыт, расту, могу и хочу еще больше уметь и знать.

Ведь для того, чтобы вырасти, сначала нужно побыть ребенком, потому что именно дети, проходя естественный путь роста и взросления, становятся «качественными», а не «фиктивными» взрослыми.

В большинстве пограничных организованных семей по разным причинам нарушается естественное детское развитие и созревание. **Первый тип** таких семей: *инфантильные родители*, в силу определенных причин не способные выполнять свои родительские обязанности, и *рано как бы повзрослевшие дети*. Будучи еще совсем маленькими, они вынуждены вести себя как взрослые, быстро всему научиться, ничем не отягощать существование своих близких, отказаться от детских желаний, потребностей, нужд. Опекать, жалеть, оберегать того, кто в силу своего возраста, опыта и гражданской ответственности должен был все это делать в отношении их самих, маленьких детей.

Ребенку трудно справляться с этой задачей. Ему негде научиться, у него нет времени и возможности стать взрослым, и тогда в таких семьях он начинает им *как бы быть*, впитывая из мира способы, модели взрослого поведения, реакций. Быть взрослым у него не хватает сил, мудрости, опыта и остальных ресурсов. Но начать вести себя как взрослый он может. Заботиться о своих

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.