

**Семинар: “Психология отношений. Границы личности и мосты отношений.” 26.01.2023 г.
LT138**

<https://www.youtube.com/live/2XTVwpNSyxM?si=TTix31VXB27RuFDG>

1:36:40

о. Андрей Лоргус:

[Говорящий 3]

Семинар на тему «Границы и мосты».

[Говорящий 1]

Тема эта, как и многие темы, рождаются из психотерапевтического опыта, который работа моя и ваша. В этой работе всегда есть тот, кто задает вопрос, кто формулирует проблему, и есть совместная работа по поиску решений и выхода из этого. Но тема границ, она давно известна, несколько десятилетий.

На эту тему написаны множество книг, статей, они изданы. То есть это такая уже столбовая психологическая большая тема, которая относится как к развитию личности, так и к психологии отношений. И то, и другое, потому что это на грани между личностью и другими личностями, как человек выстраивает отношения.

Прежде чем перейти к самим понятиям, я хочу вам напомнить, что по отношению к себе, по отношению к другим у человека есть несколько базовых личностных потребностей. Базовая личностная потребность — потребность быть и потребность самооценности. По отношению к другому миру — это потребность безопасности и потребность принадлежности или общительности.

[Говорящий 3]

Или потребность быть любимым и любить.

[Говорящий 1]

И вот иногда эти потребности вступают внутри личностный конфликт. Кстати говоря, недавно была издана книга, сборник по христианской психологии, очередной издательством Cambridge School на английском языке, в которой есть моя статья как раз о личностном конфликте. Так вот, нас интересует личностный конфликт между безопасностью и

потребностью в общительности или принадлежности, или в любви ко мне и другому.

Уже давно было найдено, что в отношениях с другими людьми человек выстраивает границы. Границы — это, конечно, понятие метафоров, потому что реально в поведении человека никаких границ нет. Хотя в нашем поведении мы можем обозначить границы искусственно, уже не метафорически, а символически можем обозначить свои границы.

Например, вы можете в письме, в записке, в смс-ке написать кому-то «звоните мне до 21 часа». И вот письменно появляется час, который имеет значение границы. Границы чего?

Границы вторжения в вашу личную жизнь неуместным звонком. Или вы скажете, например, человеку, что «да, если ты придешь ко мне, то, пожалуйста, сначала позвони, что это ты, по телефону, чтобы я знал, что это ты, а потом звони уже в дверь, я бы тебе тогда открою, если вот звонками». Это тоже своего рода граница.

Но само по себе понятие — это понятие метафора, потому что реально никаких, так сказать, границ нет. Метафора чего? Метафора защиты.

Граница — это метафора защитного поведения личности. Зачем личности защищаться? Две главные потребности личностные при этом удовлетворяются человеку.

Потребность безопасности и потребность в целостности или потребность в самооценности. Две. Сохранение себя как что-то ценное для меня и сохранение своей безопасности, сохранение своей целостности.

Для того, чтобы себя защищать, необходимо обозначить некоторые поведенческие инструменты, которые будут давать мне, мне личности, будут давать чувство безопасности, чувство того, что я принимаю себя, я контролирую себя, я контролирую все моменты общения с другими людьми. Значит, основное назначение этого инструмента, который мы называем психологической защитой, это защитная функция. Но не только.

Представьте себе дом. Когда мы строим дом. Но если это дом достаточно высокий, то есть два и больше этажей, нам нужны строительные леса, которые ограждают дом и помогают строителям подниматься, складывать стены, затем, значит, класть крышу и делать уже, так сказать, облицовку.

Стены выполняют функцию, с одной стороны, как доставка, рабочих, безопасная доставка на высокий уровень, а с другой стороны леса выполняют функцию защиты. Леса защищают строителей от падения, от какого-то несчастного случая. Вот также и личности.

Границы выполняют значение не только защитное, они выполняют значение некоторой формации. Границы формируют мое пространство личности. У каждой личности есть свое пространство.

Мы говорили, есть место, место заземления, где я стою. Я стою. Вот оно, мое место.

А границы обозначают пространство, объем, который принадлежит мне. Например, какой объем пространства принадлежит ребенку? Ребенок не сразу осознает, что у него ограниченное место.

Маленький ребенок предполагает, что все кругом его. Но постепенно мы включаем его в разграничение домашнего семейного пространства, и у ребенка возникает там его кроватка, его стол, его игрушка коробка, или там тумбочка, столик или шкафчик, или еще чего-нибудь. Вот объем его самоощущения, как его, вот я, это вот то пространство, которое принадлежит мне.

Для взрослого человека это может быть его комната, его спальня, его квартира, его дом. Это все внешние признаки его собственного пространства. А вот когда этот объем пространства моего, он проецируется в мое сознание, у меня возникает ощущение моего места, моего пространства в жизни, которое я хотел бы защитить и закрыть от вторжения туда других людей.

Зачем мне это нужно? У меня есть функция, личностная функция, которую можно было бы так сформулировать. Мне необходимо контролировать и быть убежденным в том, что мое место, мое пространство в жизни принадлежит мне.

Я его контролирую. Я в нем уверен, и я в нем чувствую себя безопасно. Я в нем могу отдыхать, расслабляться, набираться сил.

Это мое внутреннее ощущение своей безопасности и своего интимного места в жизни. Так вот, границы окружают, формируют вот это самое интимное пространство себя. Каждому человеку необходимо вот это интимное пространство, где он чувствует себя наедине с собою.

Безопасно, спокойно, уверенно и где может делать то, чего он не может делать в присутствии других людей. В присутствии других людей, то есть социальное пространство и пространство мое личное, интимное отличаются друг от друга принципиально. Отличаются прежде всего тем, что я могу делать в присутствии других и что я никогда не буду делать в присутствии других, для чего мне нужна интимное пространство.

Вот границы ограждают это мое интимное пространство. Напомню только, что границы – это метафора. А реально что есть в нашем инструментарии?

Реально есть поведение, есть определенное знаковое символическое поведение, которым мы обозначаем свои границы. Мы обозначаем границы места, времени, границы восприятия другого человека. То есть для кого-то я закрываю двери, я закрываю двери своей комнаты.

Кстати, вот один из знаков границ своего интимного пространства – это двери моей комнаты, или двери моего дома, или двери туалета, или двери душа, куда я уединяюсь, закрываюсь. И это граница, которую никто не может перейти. Это мое интимное пространство.

Их несколько у каждого человека, естественно. Но это не сами границы, а это их символы. Потому что реально, например, граница может проходить не в квартире, а в моей комнате.

Или, например, если моя комната не закрывается, то там подразумевается, что никто не может без стука открыть дверь. Замка нет, но без стука нельзя. То есть есть некая процедура.

Нет замка с ключом, а есть процедура. А может быть и двери нет, а есть занавесочка. Но это граница.

А иногда границей является просто небольшое расстояние между двумя телами, можно так сказать. Так вот, да, по поводу расстояния тут интересный пример. Я часто рассказываю его студентам, расскажу и вам.

Но это тоже про границы. У нас когда-то на факультете читал лекции один доктор. Забыл уже, как его зовут.

Который работал в отряде космонавтов. Первом еще отряде, гагаринском отряде космонавтов. Еще не было тогда инженерной психологии разработано в 60-е годы.

Даже в 50-е и 60-е годы. И вот уже когда много было полетов, двое летали, трое летали. Там возникали разные конфликты в полете, в экипаже.

Кто разбирал эти конфликты? В основном врачи. Потому что психологов еще подготовленных не было.

Врачи переучивались на психологов. И таким образом возникли первые космические психологи, если так можно сказать. К нашему доктору, забыл, как его зовут, обратился, кажется, космонавт, по-моему, фамилия была Севастинов, но не точно.

Он был командиром отряда космонавтов второго призыва. Не первого, гагаринского, а второго призыва. Когда уже были эти многочисленные экипажи.

И он сказал, что, несмотря на свое возрасте, должен полететь обязательно. Хотя возраст его уже не предполагал. Но он добился.

И перед полетом он спросил у своего врача, скажи мне, пожалуйста, какие нам предстоят испытания. И он сказал, что, как правило, на третьей сутки полета начинается агрессия и раздражение членов экипажа друг против друга. Он говорит, а почему?

Почему на третьей сутки? Он говорит, потому что накапливаются усталости, потому что пространство маленькое. А тогда еще не было международной станции.

Салюты, все это было очень узкий, маленький такой блок, в котором экипаж практически постоянно находился в телесном контакте. Ну, не телесный, а костюмами они соприкасались. Это раздражало, потому что каждое ваше движение натывается на движение другого, и вы друг другу постоянно мешаете.

Это раздражает. И вот он сказал, что возникает такой конфликт. Конфликт разрешаемый, но вот раздражение может появиться.

Он говорит, что делать? Он говорит, договориться на 40, на час, минут. Часа там не было, было 40 минут.

Договориться молчать и не поворачиваться друг к другу. И постараться не двигаться, чтобы не прикасаться. То есть вот сохранить хотя бы 10 сантиметров друг от друга на час.

Не контактировать. И когда он вернулся из полета, он сказал, ты знаешь, помогло. Мы это несколько раз применяли по договоренности с партнером, и у нас хорошо получилось.

Прямо сразу как-то остывает, уходит раздражение, и потом мы можем договариваться дальше. Точно так же мы делаем дома. Когда мы друг другу уже надоели, раздражение, один идет на кухню чай пить, другой к телевизору, или один идет поспать, другой там чего-нибудь делает.

Мы тоже это используем постоянно. Мы это используем и в супружестве, мы используем это на работе. Нам необходимо уединение друг от друга, даже если мы горячо друг друга любим.

Это уединение, оно обеспечивает нам вот эти самые границы пространственные, временные. То есть вот эта защитная функция границ, она нам необходима. И человек, у которого вот эти поведенческие навыки, которые мы называем границы, не сформированы, он не может спокойно обеспечить свою безопасность, свою независимость, свободу передвижений, планирование своих действий.

И от этого он тревожен, у него развивается мнительность, возникает чувство тревоги и страхов, потому что в любой момент мне угрожает кто-то за спины, сбоку, справа, слева, своим неосторожным словом, может быть своим действием кто-то меня задевает. Вот как мы нервничаем в час пик в автобусе или в метро, когда постоянно нас всех трогают, задевают и мешают, сдавливают и так далее. Вот в метро границ нет, в автобусе переполненных границ нет.

И это очень тяжело. Многие люди воспринимают это как агрессию. Это так и есть.

Кстати говоря, вот тюрьма. Тюрьма – это место, в котором запланировано нарушение границ. И это есть одна из пыток.

Тюрьма, в которой нет границ между заключенными, это пыточная тюрьма. Также границ нет в детском саду, в детском доме, в интернатах. Также нет границ.

И это разрушительно действует на личность. Что делает человек в отсутствии границ? Каким образом он обеспечивает свою безопасность?

Либо это агрессия против другого. «Отойди от меня!» «Пошел вон отсюда!» Или прокладывать кулаками себе дорогу или пространство. «Не подходите ко мне!

Всех убьют!» Дети, когда берутся в детском доме. Или в пионерском лагере. Или в яслях каких-нибудь.

Либо это постоянная тревога. «Кто-то сейчас на меня нападет!» «Надо все время отворачиваться от человека!» «Надо все время прятаться!» Знаете, как? Когда стая собак каких-нибудь, и вдруг кто-то им бросает кость или кусок еды какой-нибудь, одна самая сильная бросается, отбегает в сторону, и злобно смотрит на всех, чтобы никто к ней не подходил.

Ну, так же ведут себя львы, так же ведут себя обезьяны в стае. Вот человек, у которого нет границы, нет безопасности, он ведет себя примерно так же. Он не может никому говорить.

Он все время на чеку. Он все время пытается защищаться. И если не хватает агрессии, не хватает защитных, агрессивных навыков, то тогда развивается чувство тревоги, и мнительность.

Тогда человек переходит к другому оружию, которому научается с раннего детства – манипуляции. Дети, если не могут освоить агрессивное поведение, они хорошо осваивают манипулятивное поведение. И взрослые точно так же.

Либо они в отсутствие границ нападают на других, агрессивно отстаивают свою безопасность. Но тут есть подвох, сейчас расскажу. Либо они манипулируют другим.

И еще одно следствие отсутствия границ. Тот, у кого границ нету, вступает в созависимые отношения. Потому что созависимые отношения – это отношения такого слипания, слияния с другим, при которых границ уже быть не может.

И вот это слияние имитирует границы от внешнего мира. Тот, с кем я выстраиваю созависимые отношения, я имитирую себе, что мой партнер по созависимым отношениям обеспечивает меня безопасностью, границами. То есть он как бы и есть моя граница.

Но это имитация, это ложь. Потому что мой партнер по созависимым отношениям ничего не знает про мои страхи и тревоги. То есть он может и знать, но он не умеет.

Он догадывается уже, так сказать, по опыту, но он не может мне обеспечить. Итак, еще раз повторю. Несформированность границ – это инфантильность, конечно же.

Это незрелость человека. Несформированность границ развивает созависимые отношения, которые построены либо на агрессии или манипуляции, а чаще всего и на том, и на другом, в различных ситуациях человек выбирает разные варианты. Либо манипулятивные, либо агрессивные.

Под агрессивными надо понимать не только нападение, но и агрессивную защиту. Например, крик, унижение, обзывание и так далее. То есть тут все варианты хороши.

И такой человек живет все время в чувстве мнительном, чувстве страха и тревоги. Кругом враги. Все меня хотят обидеть.

Все хотят мне зла. Кругом одни вампиры. Кругом одни абьюзеры, нарциссы и так далее.

Обвинения все по списку модных псевдопсихологических терминов. Для того, чтобы сформировать границы, нужно этому учиться. Где мы учимся границам?

Границам нас обучают родители. И с подволя, с раннего возраста родители научают нас нашим границам. Как?

Но вот когда родители спрашивают за столом, ты хочешь пить, деточка? Нет, я не хочу пить. Хорошо, не буду наливать тебе воды.

Ты хочешь чаю? Нет, не хочешь чаю. Признание потребности или ее отсутствия дает ребенку ощущение того, что его слова, его нет для родителя, его отказ.

Ребенок говорит, нет. Достаточно. Ему не нужно кричать, капризничать, плакать, бросаться за столом чашками, вилками, ложками, хлебом.

А достаточно сказать, нет, мам, я не хочу. И для матери достаточно. Все, она не будет на сегодня.

Вот так и из подволя возникают границы. Потом, как советуют зарубежные психологи, в 13 лет без стука в комнату к ребенку не заходить или в спальню к детям не заходить. А может быть, даже и раньше.

То есть уже в раннем подростковом возрасте ребенок должен четко осознавать, что у него есть интимное пространство жизни, которое никто не нарушает без его разрешения. Естественно, что у маленького ребенка такого пространства нет, и там соотношение другое. Но там границы выстраиваются тоже по порядку его потребностей.

Которые ребенок научается рассказывать, объяснять, проявлять. И учитывая его потребности или отказ от потребностей, выстраивается граница его желаний, его потребностей. И родители научаются уважать ребенка.

Так начинают строиться границы. Уже когда ребенок вступает в первичную социализацию, вот там начинается подлинное обучение границам. Кто это должен делать?

В первую очередь родители, во вторую очередь воспитатели, учителя. Потому что именно детская социальная группа – это и есть место, где формируются границы. И обучать границам как раз должны взрослые.

Сами дети развивают агрессию и манипуляцию. Дети прекрасно манипулируют друг другом и прекрасно устанавливают правосилы. То есть, по сути дела, либо агрессия, либо манипуляция.

Таким образом они налаживают отношения. Первичные детские социальные учреждения – Ясли, детский сад, младшая школа – это и есть место, где в отсутствии границ дети формируют свою агрессию как в положительном, так и в отрицательном смысле. То есть, защита, пассивная защита и замирание.

Или, наоборот, агрессивное нападение. Или манипулятивное поведение, чтобы только снизить уровень своих переводов. Это происходит потому, что взрослые не учат их ставить границы.

Уважать друг друга, не трогать друг друга, обходить с ним. Все возможные, так сказать, вещи. Телесные, речевые, ценностные, нравственные, этические, эстетические и так далее.

Все это необходимо развивать ребенку. Но мы сейчас говорим про взрослых людей. Итак, границы формируются и каждый взрослый человек может научиться своим границам в любом возрасте.

И это поможет ему сформироваться как зрелой личности, еще раз скажу, в любом возрасте. Зачем это нужно, я уже это объяснил. Что же дают границы?

Границы защищают от самых разных агрессий. Или неуместных вторжений в зону моего восприятия. Или в зону моего физического бытия.

А может быть и моего эстетического бытия. Например, одно из моих страданий – это там, где люди матерятся. Я могу убежать из тех помещений, тех мест, где матерятся, например, таксист или грузчики.

Я отхожу на такое расстояние, чтобы этого не слышать. Но я ничего не могу сделать, когда я нахожусь вместе с ними в метро, в автобусе, в троллейбусе или в электричке. И когда люди начинают материться, то это агрессия против меня.

Да, я могу встать и сказать, пожалуйста, не надо, обойдитесь без этих слов. Но, как вы понимаете, это не всегда в наших социальных пространствах возможно. Можно вызвать еще большую агрессию и даже взрыв агрессии против себя.

Такое тоже возможно. Хотя надо пробовать, надо пробовать границы эти строить. Значит, границы защищают и, следовательно, дают чувство безопасности.

Имея границы, построенные, то есть фактически научившись проявлять вот эти инструменты обеспечения себя безопасности, мы обеспечиваем себя этим замечательным чувством. Зачем нам нужна безопасность? Потому что именно точка покоя, напоминаю вам слова Людмилы Петрановской, точка покоя дает развитие.

Развитие начинается из точки покоя. Для точки покоя нам необходима безопасность. Это дает нам чувство целостности, потому что все слои моего пространства интимного – это проявление моей личности.

И если в этом пространстве я принадлежу себе и я могу контролировать, я могу проверять, то значит в этом пространстве я чувствую свою целостность. И границы дают чувство моей ценности. Прежде всего для меня самого.

Если я обеспечиваю себя безопасностью и границами, значит я ценен. Я сам для себя ценен, если я это делаю. Если я прошу людей при мне не материться, не плевать, не курить, я для себя ценен.

Я забочусь о себе, значит я того стою, если я это делаю. Точно так же, если я не позволяю людям звонить себе после 10, 11 или 9 часов вечера, не отвечаю на звонки людей, которые мне не знакомы, то есть это не член моей семьи, я себя уважаю. И так во всем в жизни.

Обладая границами я познаю, я формирую дополнительно еще этим инструментом чувство своей ценности. Но при этом, да, давайте я отвечу на вопросы по поводу границ. Если есть еще, пожалуйста, задайте, потому что дальше мы пойдем чуть-чуть в другую сторону.

Наталья спрашивает, как вы строите отношения с человеком, который вообще не очень часто использует манипуляции? Наталья, ну мы об этом уже говорили во всех лекциях по созависимости. Манипулировать мною можно только в том случае, если у меня самого есть к этому склонность, к зависимости отношений.

То есть если я четко знаю свои потребности, могу их сам удовлетворять, если я взрослый человек и умею осознавать все моменты своего взаимодействия с другим человеком, и могу всегда отличить, когда мне это нужно, когда мне это опасно, когда я этого не хочу, то манипулировать мною нельзя. Понимаете, вот звонит вам Наталья, например, человек, представляясь, говорит, я из банка такого-то, предлагаем вам такие-таки условия выгодные. Готовы ли вы выслушать?

Нет, не готов. Вот ваша граница. Скажите, нет, не готов, я не буду.

Или в виде незнакомого телефона на своем смартфоне вы просто-напросто отключаете. Или блокируете этот номер. Вы не хотите, но если вы не можете отказаться разговаривать с человеком, вот это уже первая ласточка, так сказать, созависимых отношений.

И это манипуляция, конечно. Понимаете, когда вам звонят без вашего разрешения, это манипуляция. Вами манипулируют.

Так что научиться не попадать под манипуляции можно. Но начинать нужно, прежде всего, с прояснения собственных потребностей. Татьяна спрашивает, каковы нормы пребывания в одиночестве?

Я не очень понимаю, что это означает. А, это в связи с моего примера про космонавтов. Вы знаете, это зависит от разных ситуаций.

В семье, в обычном режиме жизни, когда мы здоровы, то обычно, говорят психологи, человеку достаточно не менее одного часа в сутки. Это не одиночество, а уединение. Это разные вещи.

Но лучше больше. Хорошо, когда у человека есть три часа уединения в сутки. Это уже немало.

Но не менее одного часа. Если у человека нет даже одного часа уединения, значит, он находится в постоянном напряжении, в постоянном стрессе. У него нет границ, и он быстро выгорает.

В таких отношениях, в такой жизни он быстро выгорает. Начинается агрессия, раздражение, депрессия или еще что-нибудь. Итак, мы разобрали, что дают границы.

Еще раз повторяю, защиту, чувство безопасности, чувство целостности, чувство ценности. А чему границы препятствуют? Чем границы опасны?

Сейчас сначала прочитаю, а потом разберем. Во-первых, границы лишают нас близости. Действительно, границы – это дистанция.

Во-вторых, вводят в одиночество. Внутри своих границ я сам с собою. Кто-то это воспринимает как уединение, кто-то это воспринимает как одиночество и страдает.

Границы создают иллюзию самодостаточности. Человеку кажется, или ему это внушают психотерапевты, тренеры, коучи, что человек вообще должен быть самодостаточным, должен чувствовать себя самодостаточным. И для этого ему нужны границы.

Но мы тоже это разберем, это ошибка. Границы мешают общаться. Это правда, нормально, мешают.

И не дают развивать отношения. Если я со всеми живу на дистантных отношениях, не сближаюсь, ну как же я буду учиться развивать свои отношения, если нет возможности сблизиться и познакомиться дальше. Давайте разбираться последовательно.

Итак, границы лишают близости. Да, это верно, потому что если границы слишком дистантные, то есть отдаленные от меня, от центра, если я

выстроил границы очень далеко от себя, ну так мне безопасно, мне так нравится. Мне так хорошо, когда никто ко мне не подходит.

Но никто не подходит. И тогда возникает ощущение, что да, близости у меня ни с кем нет. Мне спокойно, хорошо.

Мне не нужно, чтобы кто-то близко ко мне подходил. Так мне уютнее. Близких отношений не будет.

Не будет дружбы, не будет любви, не будет каких-то близких отношений. Границы создают условия для одиночества. Возможно, одиночество – это мой выбор.

Возможно, одиночество – это то, чего я хочу достичь. Возможно. Но одиночество – это не то состояние, в котором, вообще-то говоря, человеку надлежит быть.

Потому что мы созданы для того, чтобы любить и быть любимым. А одиночество – это некая антитеза любви. Любовь сближает, а одиночество – это отсутствие близости.

То есть это какое-то такое состояние, в котором как будто бы никого нет. Но может быть одиночество как иллюзия. Бывают люди чувствуют себя одинокими в семье.

То есть близкие люди есть, а близости нет. Так вот, границы создают такое условие. Создают иллюзию самодостаточности.

Вот тут я должен сказать об этом больше. В тюрьме в одиночной камере, пишет Марк, одиночество хуже переживает, чем нарушение границ. Это зависит от человека.

Это зависит от того, как он себя ведет в камере. Зависит от того, как ему в этот момент нужно что больше. Ему нужна поддержка людей.

Или, наоборот, ему нужно сосредоточиться, собраться силами, чтобы выжить в этой ситуации по-разному. В норме-то человеку нужны и границы, и мосты. Но мы сейчас до этого дойдем постепенно.

Иллюзия самодостаточности. Я хочу здесь привести один пример. У нас в институте была одна женщина молодая, которая, будучи студенткой нашего института, тем не менее она еще была и клиентом психотерапии довольно долго.

То есть она проходила психотерапию последовательно и достаточно плотно, и серьезно занималась. Да, у нее был интерес. Сейчас она сама психотерапевт.

Но тогда делала первые шаги в психологии. И вот тема границ ее очень волновала, и с этой темой мы работали довольно долго. Потом она перешла к другому психологу и тоже продолжала на этой теме работать.

В результате, когда ее терапия подошла к концу, она, среди нас всех, отличалась тем, что она прекрасно научилась строить свои границы, постоянно это делала. И постоянно всем как бы говорила, не-не-не, вот это мне не надо, не предлеть мне претензий, я сама знаю, как мне надо. Короче говоря, она превратилась в человека нет.

Она превратилась, она была еще и студенткой, и сотрудницей одновременно. Она превратилась в сотрудника, в студента, который говорил все время нам нет. И любые взаимоотношения, производственные личные отношения, у нас никого с ней не было, а именно производственные отношения, просто образовательные учреждения, какие-то производства, так принято говорить.

Служебные отношения все время натывались на то, что она по любому поводу упражнялась выстраивая свои границы. В результате возник конфликт, непонимание, и нам пришлось собраться и поговорить. И вот выяснилась одна простая вещь.

Она призналась, что да, границы ее научили строить, она думала, что на этом конец. Границы построим, ну и все. И я самодостаточный, я могу себя защищать.

И теперь главный мой способ поведения с другими людьми – это самозащита. А больше ничего не надо. Это не единственный случай.

Мне приходилось сталкиваться с клиентами других психотерапевтов, групповых и индивидуальных техник, в которых люди приходили с этим понятием границ и постоянно его демонстрировали. И говорили, вот какой я проработанный психологами клиент, я умею защищаться, у меня границы прекрасно простроены. Слово такое даже – простроены.

И я теперь никому не дам себя в обиду. Хорошо, в обиду не дашь. А что с этим дальше будешь делать?

Оказывается, что человек с этими простроенными границами, как очень часто заявляют клиенты разных психотерапевтов, совершенно не понимает, как им построить отношения. Очень часто люди приходят и говорят, что я не могу построить отношения с другими людьми. То есть границам их научили, а отношениям их не учили.

И я специально интересовался. В большинстве книг по границам на границах как раз и заканчивается все изложение. А что же дальше?

Психотерапия на этом же месте завершается. Это же полуфабрикат. Ведь надо научить строить отношения, а не просто ограничивать отношения или себя в отношениях.

Так вот, иллюзия самодостаточности – это плохая работа психолога. Или преждевременная приостановка работы клиента. Потому что человеку надо научиться не только строить границы, но и строить взаимоотношения.

Так вот, давайте вернемся к тому, что такое границы. Границы – это способ защиты. Границы – это способ дистанцирования в отношениях.

Но у границ, представьте себе, вот метафору другую я сейчас предложу вам для понимания границ. Это средневековая город-крепость, окруженная стеной, как полагается. Но в этой стене есть окошки, есть ворота.

И в нормальной мирной жизни что происходит? Рано утром трубач, начало дня, открываются ворота города. Горожане идут, поля на свои огороды или свои какие-то участки.

Селяне приезжают в город для того, чтобы продавать свои продукты, привозят какие-то вещи. В общем, происходит взаимное передвижение из города на наружу и снаружи внутрь города. Вот эта метафора не что иное, как взаимоотношение человека с человеком.

Для этого человек открывает границы. Открывает. Значит, для того, чтобы границы открывались, должен быть установлен место, где открываются, где человек следит за воротами своими, ворота души.

Он их контролирует. Время, на которое открывается, когда открывается, когда закрывается. Более того, он проверяет, кого пускать, кого не пускать.

Ну, представьте, мы же в жизни так и делаем. В семье мы допускаем своих домашних более близко, но выходя, скажем, за порог квартиры, мы уже не

обсуждаем какие-то интимные подробности с соседями или вообще с людьми, случайными в метро или где-то. Вот вам пожалуйста.

Мы следим за тем, кто входит или кто выходит. Точно так же есть и окошки. А что мы делаем в окошках?

Мы смотрим, чего там снаружи происходит. И у человека границы тоже обладают неким способом восприятия внешнего мира. Границы не должны быть цементным саркофагом, башней и слоновой костью.

Границы не должны быть гробом. Границы – это инструменты, которые помогают нам защищать себя, но не лишают нас общения и взаимодействия с внешним миром. Значит, у границ должны быть двери, должны быть окошки, должен быть режим, должны быть пограничники, которые следят за целостностью границ.

А еще должны быть из нашего города-крепости, которая есть личность, эта вот граница, еще должны быть послы и должны быть вот эти взаимодействия. Вокруг средневекового города-крепости есть большой вал, такой ров, куда наливают воду, а над рвом мост. Вот мы должны помимо границ научиться строить мосты, мосты отношений.

Мосты отношений это же ведь не гуляй поле. Мост ограничен и он построен специально, так и мы. Мы строим специально свои отношения с людьми в том режиме, в котором мы сочли это для себя необходимым.

Мы контролируем свои отношения и возникновение новых отношений и реализацию старых отношений мы контролируем исходя из того режима, который мы для себя составили. Каждый человек режим своих взаимоотношений с другими людьми формирует сам и только сам, потому что только он знает о том, сколько он может общаться с людьми, когда он может, когда не может, в каких ситуациях он хочет встречаться, а в каких ситуациях он не хочет никого видеть. У каждого человека есть свои состояния, когда он замыкается внутри своих границ и никого не подпускает, а есть состояние, когда он с любовью и радостью выходит и общается и дружит там и проводит время и даже вступает в какие-то союзы и партнерство.

То есть мост это тоже метафора, конечно, которая помогает налаживать отношения. Мосты, во-первых, открывают возможности общения. У мостов есть вот это открытие.

Я себя открываю, но я не просто открываю, а я сам выхожу за свои границы с тем, чтобы найти для себя общение, найти для себя дружбу, напомнить о себе, вступить в эти отношения и так далее. Во-вторых, мост развивает мою общительность и учит меня взаимодействовать с другими. Вот что очень важно.

Я рассказывал вам случай с той женщиной, которая научилась строить границы, но она не научилась взаимодействовать с другими людьми. Ее этому не научили. Чего потом пришлось нам долго и исправлять.

Итак, в психотерапии нужно действовать и границы строить, и мосты строить, одновременно учиться и тому, и другому. Потому что если человек не умеет налаживать мосты отношений, то он будет только все время защищаться и сбегать из отношений, уходить из отношений, потому что, только потому что у него нет навыка и знания, умения, каким образом ему эти отношения надо строить. Для того, чтобы строить отношения, надо уже выходить за пределы своей границы.

Да, это рискованно, но необходимо, потому что иначе не получится. Для того, чтобы любить и быть любимым, надо рисковать. Ничего не поделаешь.

Рисковать своей безопасностью. Но когда у человека границы построены, он всегда может убежать внутрь своей крепости. Крепость его защитит.

А мосты помогают ему налаживать отношения, учиться строить отношения. Мост это метафора развития, метафора обучения, метафора каких-то договоров между границами двух государств, двух личностей. Мосты отношений создают условия для развития личности, потому что я в отношениях развиваюсь.

Я не просто так дружу или люблю, или взаимодействую с другими, вступая в группы, вступая в разные союзы, но я учусь. Ученик и учитель это тоже мост отношений. Обучение, вообще учеба это тоже определенная деятельность, которую можно назвать мостом отношений.

Ну и, наконец, мост позволяет управлять собой, своими отношениями. Мост, как говорят, любят говорить в России, режимный объект. То есть там есть режим, за которым мы следим.

Это опять, еще раз, это не гуляй поле, это не ров болотный, а это как бы рельсы, вот колея туда, колея сюда. Я слежу за тем, чтобы вот движение,

все это, оно приносило мне удовольствие. Я общаюсь с удовольствием и с пользой для себя, но я общаюсь так, как я считаю тянуть.

Задача развития личности, взрослой личности, заключается в том, чтобы уметь строить границы, уметь строить мосты и держать это в постоянном взаимодействии друг с другом и развивать свои отношения, используя эти инструменты. Потому что и то, и другое, границы, мосты, это инструменты. Инструменты развития взрослой личности.

Но, разумеется, жизнь меняется и нам приходится по жизни обновлять свои инструменты границ и свои инструменты мостов. Это нормально, это естественно. Мы меняемся, меняется потребность в общении, меняется потребность безопасности.

С возрастом она становится потребностью все менее значимой, то есть с возрастом человек меньше боится, чем в молодости, в юности. Меньше у стариков страхов. Но также и снижается потребность в общительности.

Мосты отношений уже остаются в прошлом, однако опыт отношений у стариков больше и в общении они свободнее. Опыт развития отношений дает такое хорошее состояние. Вообще отношения – вещь очень сложная.

Вот наш семинар про брать, давать, требовать и отказывать – это как раз тоже же ведь про отношения, это тоже ведь про мосты. В общем, психология отношений – это такая очень обширная область, как правило, она касается, как представляют в классической психологии, это социальная психология, но на мой взгляд значительная доля этой тематики, психологии отношений, имеет отношение к развитию личности. Зрелая, взрослая личность, здоровая личность обладает хотя бы минимальными навыками строительства своих границ и строительства своих мостов.

Но тут очень важно подчеркнуть, что сами эти инструменты не являются целью, они являются лишь только инструментом в руках опытного строителя, не более того. И именно сам суверен владелец этих инструментов решает, когда какой ему применить. Если девушка знакомится с парнем, да, ей нужны границы, но ей нужны и мосты.

И вот это сочетание двух этих инструментов создает ей условия для развития отношений. Или, например, новый сотрудник приходит работать, и ему нужны как границы, так и мосты отношений. И заново в новом коллективе приходится построить и то и другое.

Но если мы хотим дружить, сближаться, любить, мы, конечно же, принимаем решение границы свои сделать более прозрачными для того, с кем мы хотим дружить и с кем мы хотим строить отношения. Более прозрачными это означает, что мы разрешаем ему, но только ему, и это опять provision границ, входить, выходить чаще, приближаться ближе, чаще вступать со мной в контакт, чем всем другим людям. То есть, что такое близкий человек?

Это тот, кому разрешено переступать через мои границы, но и тоже в определенном режиме. Даже в брачном отношении супруги продолжают сохранять границы между друг другом. И это обязательно.

Иначе быть не может. Иначе будут созависимые отношения, слияние. Иначе будет симбиоз.

Вот в симбиозе нет границ. Созависимых отношений границ нету. Но и мостов нету.

Там тоже не построено. Там, где нет границ, нет отношений, построенных по принципу деятельности, свободы и независимости. Потому что строится свободное и независимое отношение и взаимодействие можно лишь тогда, когда у вас в руках есть инструментарий.

Вы то границ применяете, например, человек говорит, допустим, пара, девушка и парень. Да, мне очень хорошо с тобой, но завтра я не приду. Как?

Ты меня не любишь? Ты меня бросаешь? Нет.

Завтра у меня очень важные дела. Вообще я два дня не смогу с тобой встречаться. Но ты мне ничего не рассказываешь.

Почему ты это делаешь? Да, я не могу тебе рассказывать. Это мое личное.

И это для меня очень важно. Но я приду там через три дня. То есть партнер говорит, граница.

Я, во-первых, уйду, а во-вторых, я не расскажу тебе, что там будет. Это мое личное. Навсегда это его личное или не навсегда, но вот сейчас это граница.

Туда ты неходишь. Но через три дня я приду и вновь мы будем вместе там сколько-то времени. То есть и близость, мост, он управляемый, регламентируемый и граница.

Так вот, любые отношения и супружеские, интимные тоже, сексуальные отношения тоже обладают границами. Обязательно. По-другому не может быть.

Иначе будет насилие. Значит любой тип отношений сочетает наличие двух этих инструментов. Границ и мостов.

Елена, от цвет 33. А это что такое, Елена?

[Говорящий 2]

Это в ютубе от этого пользователя вопрос.

[Говорящий 1]

А, понял. Я думал это что-то недописанное. Если молодой человек напрашивается в гости ко мне, сказала ему, что не готова его приглашать домой.

Он говорит, это в традициях его народа неуважение. Это манипуляция и нарушение границ? Нет, это не нарушение.

То есть, когда вы ему сказали, что не готовы приглашать, тем самым вы поставили границу, обозначили границу. Я забыл что сказать. Когда близкие отношения, то границы важно не только демонстрировать и обозначать, то есть флажки ставить, но желательно все-таки объяснить.

Я не всегда хочу объяснять, почему я скажем не пускаю вас домой. У меня могут быть причины интимные, которые я не хочу объяснить. Но я должен так и сказать.

У меня есть причины, они связаны с тобой. Ты мне очень дорог и мне очень дорого с тобой дружить. Но я пока тебя пригласить домой не могу.

Это не потому, что я плохо к тебе отношусь, а потому, что таковы мои домашние обстоятельства. Я пока пригласить тебя домой не могу. Это граница.

И партнер, если он взрослый, зрелый человек, он может, не хочется говорить слово должен, но может быть ему неприятно, но он должен

уважать ваши границы. И точно так же, а вы его. Дальше он говорит, что в традициях его народа это неуважение.

Возможно. Возможно, что в традициях его народа это неуважение. Это действительно нарушение традиции его народа.

А может быть это манипуляция и то и другое. И здесь надо понимать, что отношения мужчин и женщин складываются по пути постепенного сближения. Постепенного.

И на каждом этапе сближения возникают различные аспекты традиций, этики, запретов, разрешения, отказов, которые зависят от семейно-родовых особенностей. Так что да, традиция народа может быть не совпадающая с вашей. Но это уже будет тогда конфликт в межэтнических, межрелигиозных отношениях.

Надо иметь в виду, что когда отношения мужчин и женщин складываются из разных народов, из разных культур, из разных религий, таких конфликтов много. И их будет много, к сожалению.

[Говорящий 3]

К счастью, немного. Пожалуйста, еще вопросы.

[Говорящий 2]

По поводу женщины нет у меня возник вопрос. Мне казалось, что успешное построение границ дает человеку состояние такое, он чувствует, что он сможет себя защитить. Соответственно, он спокоен насчет своего потенциала, скажем так.

Он расслабляется и тогда строит границы адекватной ситуации. И они получаются гибкими в этой ситуации. Там они более мощные, в этой их вообще нет.

А тот, кто все время ставит железобетонную стену, он, научившись строить границы, почему-то не достиг этого ощущения спокойствия внутри себя. Нет?

[Говорящий 1]

Умение строить границы, если оно не связано с умением строить отношения, то есть мосты, оно всегда оборачивается провалом отношений. Потому что границы-то я строю, а как мне строить отношения, если я не имею этого опыта? Надо выходить и строить.

Надо пробовать с разными партнерами, в разных ситуациях строить эти отношения. Кроме того, разные отношения учат меня строить разные границы, разный режим взаимодействия. Я же сказал, что это развитие.

Мосты помогают развиваться, а железобетонные границы лишают меня развития. Вот в чем беда. Научившись хорошо говорить «нет» всем и построив железобетонные границы без дверей, без окон, без мостов, я остаюсь один на один с самим собой.

У меня нет взаимоотношений, я не умею. Режим границ нуждается в том, что эти границы во разных взаимоотношениях разные. С кем-то ближе, с кем-то дальше.

Они разные. Но вот эта гибкость границ, гибкость, проницаемость границ, как я могу ее абстрактно построить? Я ее строю во взаимоотношениях.

С близкими так, с дружбой так, на работе так, в браке так и так далее. Это с детьми по-другому. Мне нужен опыт отношений.

Если опыта отношений нет, мои границы не гибкие и проницаемости в них нет, глухие. В том-то и беда, что надо учиться и границы строить, и мосты отношений налаживать. Одно без другого не бывает.

То есть одно без другого становится искажением личности.

[Говорящий 3]
Вот в чем беда.

[Говорящий 1]
Опять же мы говорим о взрослой личности, когда очень много вопросов приходит по поводу созависимых отношений. Так вот когда мы границы строить не хотим, это либо мы уже в созависимых отношениях, либо мы к ним склонны. Вот расплата.

Что помимо субъективного ощущения комфорта является регулятором использования мостов и границ? Прежде всего интерес к людям, любовь, дружба, но это тоже любовь. Стремление познавать, развиваться, общаться.

То есть регулятором является мое стремление общаться, мой интерес изучения других людей, вступать в отношения и так далее. Если вот регулятор интереса, регулятор, с которым я направляюсь к другим людям,

если он меня не мотивирует, тогда я остаюсь внутри себя. Это интровертное поведение, ориентированное на замкнутый мир.

Наоборот экстравертное поведение, это когда мотивация вступления в отношения гораздо сильнее, чем мотивация защиты. Так что субъективным ощущением, регулятором развития мостов и границ является как раз несколько мотивов развития, взаимоотношения, любви, общения и так далее. Естественно с возрастом это чуть-чуть меняется и снижается значение этих регуляторов.

Самый пик этих отношений это с подростково-юношеской возраста и молодости. Самый пик развития, так сказать, отношений. А потом постепенно все это сужается, так же как и в детстве.

Ребенку не нужно так много отношений, ему важнее мама и семья. Кстати говоря, одна из проблем патологии личности это ранняя социализация детей. Потому что ранняя социализация не может быть построена по взрослому типу и когда насильно с детьми проводят раннюю социализацию, выходит все это личности боком.

Потом приходится все это исправлять во взрослом возрасте.

[Говорящий 2]

Ранняя социализация вы имеете ввиду детские сады?

[Говорящий 1]

Ясно, детские сады и младшую школу. То есть преждевременная социализация. Я бы даже больше подчеркнул, потому что социализация должна четко соответствовать психологическому возрасту ребенка.

Возраст это не годы, а возраст это готовность ребенка выстраивать отношения. Если ребенок сопротивляется выстраиванию отношений, ну вот у него есть допустим мама, там брат, сестра, папа и может быть там один-два друга, соседи или по детскому саду. Ему это достаточно?

Достаточно, все. Не надо его насильно никакой социализацией. То есть вот это вот преждевременная и насильственная социализация выходит потом печальными последствиями.

То есть принуждать детей к этому нельзя. Насильственно именно этого невозможно. Когда бедных мальчиков тащат в ясли, они пола четыре, вот мама я не хочу.

Это вот это поле психологической брани. Татьяна пишет, трудно строить мосты после неудач в отношениях. Конечно, как я сегодня несколько раз произнес слово риск.

Да, вступая в отношения, Татьяна, мы рискуем. Мы выходим из своей башни слоновой кости, мы выходим из своего средневекового замка, пересекаем ров, налитый вокруг стен, по мосту отношений. Мы рискуем, да.

Мы можем, чтобы на нас мог обрушиться какая-то там армия с мечами, с копьями, с луками и стрелами. Да, возможно. Но важно понимать, что по-другому в жизни в нашей не может быть.

Понимаете, мы изгнаны из Эдема. Изгнаны. И Господь предупредил нас, что вне Эдема тебе земля породит волчцы и тернии.

То есть мы лишены безусловного благодатного климата, в том числе социального, эмоционального климата. Да, мы не найдем этого самого. Его в мире нет.

В Эдеме был, а в мире его нет. Так что да, риск. Риск отношений есть.

Но если для вас, Татьяна, неудача в отношениях становится таким травматическим опытом, когда вы принимаете решение «всё, больше никому не доверяю, больше никаких отношений», может быть вам так и хорошо будет жить. Вот в таком, как бы вот защищает свои границы, вы в них чувствуете себя безопасно, и никто вам не нужен, кроме тех, кто уже имеет к вам доступ. Мама, ребёнок, муж, может быть, семья в узком смысле слова, и всё.

Может быть вам этого достаточно, и тогда нет проблем. Но есть проблема, когда вы хотели бы Но вы их очень боитесь, и как только эти отношения вдруг предлагаются вам, вы сразу

[illegible][illegible]

в том, что в любой момент вы эти границы можете отстоять И они незыблемы, они в ваших руках, то есть инструментарий самозащиты в ваших руках Почувствовать в этом свою уверенность и выходить из-за своих границ для того, чтобы пробовать отношения Вы знаете, с отношениями одна такая штука Отношения – это практический навык Вот теоретически отношения не построен Надо пробовать Чем больше разных типов отношений в вашей жизни, тем больше у вас будет опыта И тем легче будут каждые новые отношения строиться Надо их пробовать по-разному, ничего другого тут нету Самый важный для строительства отношений возраст – это возраст подростковый Когда дети, как говорят психологи московской школы, когда ведущая деятельность возраста подросткового является общение Подросток – это прежде всего деятель общения, ему нужно общаться И вот именно в подростковом возрасте люди научаются так легко знакомиться и начинать общаться, что кажется границ вообще нет На самом деле они какие-то есть Но именно в подростковом возрасте и происходит бурное развитие как мостов, так и границ в норме К сожалению, это не всегда происходит И тогда потом приходится во взрослом возрасте догонять Мосты – это наш дар миру В том числе, да, потому что через мосты мы выходим к миру и предлагаем ему свои дары, свои духовные, интеллектуальные и так далее Но действительно мы предлагаем миру образ и подобие Божие в своем лице Поэтому да, это риск, это отношения, но это еще и творческий дар миру, конечно Можно так сказать, красивая фраза

[Говорящий 2]

А есть ли какие-нибудь ситуации, когда действительно лучше не строить мосты?

[Говорящий 1]

Конечно Когда социальная ситуация вам враждебна и вы понимаете, что в этой среде нет ни одного потенциального предложения вам построить отношения Те, кто окружают вас, настроены только вам манипулировать или причинить вам бред или вас уничтожить Да, такие ситуации бывают, конечно Может так быть, пишет Наталья, что человек хочет общения, но боится строить мосты, так как боится нарушить чужие границы Да, так тоже бывает Но почему человек боится нарушить чужие границы? Потому что он не знает, каковы его собственные границы и не умеет их регулировать Границы нуждаются в режиме, границы — режимный объект Надо научиться границы открывать, закрывать, отстаивать, защищать и так далее Если вы за свои границы не уверены, если вы не уверены в том, что вы можете, умеете свои границы отстаивать и знаете, как они работают то вы не можете обеспечить и уважение границ другого человека Вы их не замечаете, вы их, так сказать, перешагиваете, причиняя другому человеку

боль, неприятность и так далее Но если вы научаетесь видеть свои границы, умеете их строить, то вы тотчас начинаете замечать, как это делает другой человек и с уважением относитесь к его границам Уважению границам другого человека учат мама и папа в дошкольном возрасте Когда родители говорят, да, вот эта машинка там, пейте, но чужое брать нельзя

[Говорящий 3]

Это уважение чужих границ Вот так с детства это постепенно устраивается

[Говорящий 1]

Когда в гости приходят и мама говорит, ты знаешь, мы сейчас пойдем в гости Но там тоже есть игрушки, но это игрушки не твои, вот у тебя дома А в гостях можно поиграть, но ничего нельзя взять, если тебе не подарили чего-то В гостях нужно вести себя прилично, не кричать, не бегать, а вот там играть Есть определенные правила Вводя вот эти правила, мы учим ребенка уважать чужое пространство, то есть чужие границы Но это потихонечку, потихонечку, это не должно быть навязчивым и насилием Насилием границы не построишь, ребенку не поможешь строить границы

[Говорящий 3]

Не получится Так что да, строить мосты требует мужества

[Говорящий 1]

Но главное, если есть мотивация, есть желание Еще раз, если вам не нужны эти данные отношения, не надо в них вступать Не интересен вам человек, но и не надо Если вы чувствуете, что вас вынуждают к этим отношениям, то это ни что иное, как созависимость Вами манипулируют Вот начало Наталья Калининская, это вам ответ Вот если вас принуждают к каким-то отношениям Ну вот давай мы вместе пойдем в магазин, а потом ты меня чай пригласишь пить А потом я тебя приглашаю Навязчивость в отношениях, но это же манипуляция Это путь к созависимым отношениям Если вам этого не нужно, то нет Вот книга Вернера Майя, которую у нас на сайте института, по-моему, уже давно есть «Исцеляющее нет» она называется Кстати говоря, Вернер отзывает эту свою копию Он написал, расширил, изменил эту книгу По-моему, назвал ее «Искусство исцеления» Вот она скоро выйдет, он обещал ее дать Я надеюсь, будет русский перевод И может быть даже кто-то издаст в России его книжку Потому что он мудрый человек, христианский психолог с огромным стажем Мы с ним недавно виделись И вот он эту книжку как раз будет сейчас издать Он договорился, да, она издается в Америке Но она будет на английском пока А потом, может быть, кто-то переведет на русский Там как раз про

искусство исцеляющего нет Как важно для отношений научиться говорить «нет»

[Говорящий 3]

Пожалуйста, еще вопросы

[Говорящий 1]

Как быть с отношениями в интернете? Насколько они полноценные или нет? Ну, конечно, они не полноценные Но когда вы не можете с человеком поговорить тет-а-тет, то есть лицом к лицу То, конечно, эти отношения не полноценные И, конечно, интернет-знакомство – это условная вещь Я консультирую через интернет, но я сопротивляюсь, когда...

Вот как сейчас, смотрите, многие ваши камеры не включены Что это означает? Это означает, что вы со мной не хотите общаться Вы меня видите, а я вас нет То есть это как бы такая борьба невидимкой Так вот, интернет-отношения обладают одним важным свойством Они лишены даже визуального контакта иногда А иногда и акустического контакта Я вас не слышу Вы меня слышите, вы меня видите, а я вас не слышу и не вижу Если бы мы собрались с вами в аудитории, то мы бы друг друга видели и слышали Конечно, интернет-отношения – это неполноценные отношения Тем более, если ваши отношения, Татьяна, нацелены на сближение в паре То строить отношения на основе интернет-знакомства невозможно Можно познакомиться, можно переписываться, можно общаться Конечно, все это прекрасно Это не отношения еще А это просто некоторая такая переписка Ну, в целом, как письма

[Говорящий 3]

Ну, только более долгие Да, я понял, отец Марк, я понял, что вы в автобусе Спасибо, что вы нас известили Пожалуйста, еще какие вопросы?

[Говорящий 4]

Отец Андрей, вот возможно же такие ситуации, когда, к примеру, человек не умел выстраивать свои личные границы В силу того, что не научили И потом, по мере взросления, когда он об этом узнает И уже постепенно, ну, как бы с опозданием выстраивает эти границы То взаимоотношения с людьми, они выстроены уже на проломленных Ну, то, что люди уже проломили твои границы в какой-то степени Ну, то есть я хочу сказать, что никогда не поздно их ставить Даже если уже они были проломлены Но в таких ситуациях можно таких людей потерять То есть, когда ты говоришь, нет, со мной так нельзя, то как бы люди уходят

[Говорящий 1]

Да

[Говорящий 4]

У меня такое было

[Говорящий 1]

Да, конечно, конечно, Женя, уходят Потому что вы стали неудобны Хорошо было, когда можно было вами манипулировать, пользоваться И сделать из вас удобную партнерку А когда вы становитесь неудобны, когда вы требуете своих условий, тогда да Один мужчина так и сказал своей жене Жене в браке он сказал Либо ты становишься, какой была, либо тогда прощай

[Говорящий 4]

Ну, получается, это изначальное искажение личности А когда ты приходишь в себе, в полноценности, то ты уже не интересен Люди уже тебя

[Говорящий 1]

Нет, может быть интересен, но люди не готовы меняться вместе с вами И для того, чтобы общаться теперь с вами в новых условиях, нужно самому измениться

[Говорящий 3]

Они не хотят, ну а зачем? Не так хорошо говорит человек очень часто, да

[Говорящий 1]

Только не надо драматизировать расставание Я бы сказал так, что, ну осмелюсь такое сказать, простите меня Большая часть наших расставаний в жизни нам на пользу

[Говорящий 3]

Какими драматическими они бы ни были, но расставания нам помогают

[Говорящий 1]

Мы развиваемся через них, мы вступаем в новые отношения через них В общем, в них очень много полезного

[Говорящий 4]

Согласна Спасибо

[Говорящий 3]

Еще вопросы?

[Говорящий 2]

Отец Андрей, а мне интересно, как вы, ну вы же священник и психолог, как вы разделяете такое общение в храме на источник?

[Говорящий 1]

А в храме не нужны границы?

[Говорящий 2]

Ну функциональная и священническая А в храме границы не нужны? Нужны, мне кажется

[Говорящий 1]

Да, ну и я тоже Вот смотрите, в храме стоят двое людей, ну двое мужчин Один другому говорит, ну хорошо, вот причастились, пойдем теперь пивка попьем А другой говорит, нет, ну что ты, это несовместимо никак Я вот только что причался, я не пойду Он строит границы, ставит границы Это не про грех, пить пиво не грех, но он ставит границы, вот я это не буду делать Это не хорошо, не плохо, это просто отношение двух личностей И личность свободна разграничить свою степень и близости, и границ своего поведения Так что тоже такая же В церкви тоже нужны границы Я бы даже сказал, что их там больше Потому что религиозное поведение обладает более четкой проработанной системой этики Религиозная этика более сложная, чем светская Тем более, что в России и светской-то нету Этические нормы все порушены Есть какие-то такие нормы, которые вроде бы мы молчаливо все одобряем, но не все применяем С этикой плохо, ну а с религиозной-то тем более, потому что она древняя, она сложная И она не всем даже и понятная Но тем не менее, ее те, кто уже в церкви, не соблюдают Поэтому как, я тут вот как раз очень важно это И вообще, если мы рассмотрим Нагорную проповедь внимательно, то там очень много про границы поведения Например, когда речь идет про сучок и про бревно в глазу И это тоже, кстати говоря, про границы Но там много чего и про отношения, и про милосердие, и про покаяние, и про суждение Много чего, так что да, Евангелие тоже про границы

[Говорящий 3]

Это тоже религиозная тема, Анастасия Есть ли еще вопросы?

[Говорящий 2]

Кстати, еще один появился Да, пожалуйста Прочитайте, Елена, я не вижу Что можно почитать про мосты, кроме Вернера?

[Говорящий 1]

Все, что относится к психологии отношений, все можно К сожалению, книг таких нет, отдельных Про границы есть, может быть, в некоторых Знаете, у Джона Таунсена, американский психолог, христианский, протестантский У него есть книга про границы, и там последняя глава, по-моему, как раз про отношения Посмотрите, Сдательство Триада Какой год, не помню, но давно, это уже было, наверное, в 90-е Что-то название с границами Джон Таунсенд

[Говорящий 2]

Барьера, по-моему, нет?

[Говорящий 1]

Может быть, не помню Посмотрите, там, по-моему, последняя глава как раз посвящена отношениям Вообще все, что касается отношений Из московских психологов, это прежде всего Адольф Ульянч Харш Был профессором Московского университета, он давно уже умер У него есть несколько статей про отношения Ему принадлежит вот это учение о монологе, диалоге, полилоге Это его, это как раз про отношения Потому что диалог, настоящий диалог, это как раз мосты Умение вступить в диалог с человеком, это как раз мосты А монолог, это как раз про границы Монологическое общение, это как раз про наглухо закрытые границы Ну и, в конце концов, можно сказать, что в Евангелии есть еще один тип поведения, где границ нет совсем Это поведение самого Христа, и это поведение святых Но не всех святых, а тех, кто достиг, кто смог достичь такой любви, как Папу Столпавлу Который не ищет своего Вот этого не ищет своего, это про отсутствие границ Но это путь Креста Если вы решаетесь, если вы достигли такого уровня самопожертвования, что вы готовы идти на крест То границы вам уже не нужны Вас растопчут и убьют, но вы готовы к этому Вы уже готовы Вот человек, который открыто идет против власти, против общества, его сажают в тюрьму И он знает, что его посадят, и он знает, что его там убьют и будут пытаться Вот этот человек, который заранее сложил все свои границы, все свои доспехи И, как говорили рыцари, с открытым забралом идет навстречу врагу Знаете, что такое забрало?

У рыцаря шлема, у него была открывающаяся часть лица Называлось забрало Это как бы намордник, а откидывался назад шлем железный Открыть забрало, это значит предоставить врагу свое горло и лицо для смертельного ранения С открытым забралом, то есть идти на врага практически стопроцентным риском смерти Люди, которые отказались от границ, осознанно отказались от границ Потому что границы у них есть А монтирование рыцаря, все его доспехи, это же наглухо закрытые границы Если пользоваться такой метод И когда рыцарь открывает забрало и идет

на врага с открытым забралом, это означает, что он идет на верную смерть Так же как Христос шел в Иерусалим на верную смерть Он-то знал, что им предстоит, в отличие от всех других, но он шел Ему границы были уже не нужны Но до этого он ими пользовался, между прочим Христос пользовался границами до времени Помните, как он в Иерусалиме ушел с горы, где его должны были сбросить А он ушел, он скрылся, он стал невидимым И во многих других случаях он тоже скрывался До времени он знал, когда ему нужно выйти на смерть

[Говорящий 3]

И так, сегодня есть люди, которые идут откровенно на смерть

[Говорящий 1]

Отказываясь от своих границ, от своих защит И психологических защит в том числе Но это подвиг Тип общения без границ Вернее, не без границ, а с осознанным отказом от границ Адольф Ильич Хараш назвал полилогом Хотя у этого значения первоначально не было такого У этого слова не было такого значения Но вот теперь есть психологическое понятие полилог

[Говорящий 2]

Складывается впечатление, что и фанатик может выйти с открытым забралом

[Говорящий 1]

Нет, фанатик может выйти с открытым забралом Но фанатик наглухо закрыт для диалога Фанатик ничего не слышит и не слушает И если он даже выходит с открытым забралом Предоставляет себе огню и смерти Он не вступает в диалог Да, он жертвует собою Но он ничего не слышит и ничего не видит И не хочет вступать Он даже ничего не объясняет Он фанатик Почему русские сектанты очень часто отличались самоубийственным поведением?

Им не нужно было вступать в диалог Они были убеждены, что они абсолютно правы

[Говорящий 3]

Там не было развития

[Говорящий 1]

Они открывали забрало просто для того, чтобы себя убить Но не для того, чтобы свидетельствовать про истину Они ничего не свидетельствовали И вот эти самые закопанцы в Пензенской области Они ушли в подземелье, но

не для того, чтобы чего-то кому-то доказать Наоборот, подземелье для них означало полное сжигание мостов Тоже метафора, кстати говоря, интересная И в нашем смысле многозначная Или те, которые сжигали себя целыми деревнями Последователи Протопопа Авакума В борьбе за старый обряд 17-18 века Те, которые уходили в Тайгу, потом в Китай, потом в Америку Они сжигали мосты, они уходили

[Говорящий 3]

Они фанатики, но они уходили Более сложная такая Тут какие-то вопросы появились

[Говорящий 1]

Если подруга в прощенное воскресенье требует ответа Простила я или все грехи в жизни, даже неведомые мне, это не нарушение границ Ну, конечно, Наталья, нарушение границ это манипуляция Потому что прощенное воскресенье не предполагает никакого ответа И потом, что значит простила грехи Вы грехи простить не можете, простить только Господь Вы можете простить какие-то обиды или еще чего-нибудь Но прощенное воскресенье не предполагает, что кто-то вас начинает пытаться Ты простили мне или нет?

Скажите это, Бог простил и все, больше ничего Это обряд прощения, просьбы о прощении А не получение обратной связи Здесь не предполагается в этом прощенном воскресеньи Давайте вернемся к истоку Когда в египетских монастырях, египетских и палестинских монастырях возник этот обряд Что они делали? Они на Великий пост уходили из монастыря в пещеры, в скиты, куда-нибудь в пустыню На все время поста Они уходили из монастыря И перед тем, как уйти, они просили прощения, потому что многие из них не возвращаются Они умирали за время поста, погибали Либо бедуины на них напали, либо разбойники зарезали Либо они заболели в пещере, умерли И никто к ним не пришел, потому что никто и не знал, где их искать Там принято было извещать Вот ушел и ушел Почему человек не вернулся, никто не знает Потом, через много лет, его скелет где-нибудь там найдут Может быть, а может быть и нет Дикие звери растащат Так вот, они просили прощения, но они не требовали Простили ты меня или нет?

[Говорящий 3]

Нет, простите меня, братья И ушел, все Только святые дары с собой брали В мешочке И все У меня вопрос, можно? Да, Румяна

[Говорящий 5]

У меня проблема с построением границ Такая проблема, что я очень агрессивно ставлю границы Не умею по-другому Как-то получается, что чтобы поставить границы, я отталкиваю человека от себя

[Говорящий 1]

Не умение построить границу, вы используете агрессию

[Говорящий 5]

Именно, да, получается слишком агрессивно Я сама чувствую себя, как будто вышла из себя Очень нервничаю И я не могу понять, с чем это связано Может с тем, что долгое время в нашей семье В детстве были созависимые отношения с отцом-алкоголиком И там были такие агрессивные отношения между родителями И никто с нами не считался С детьми, как что мы И какие наши границы вообще Или это с другим связано

[Говорящий 1]

Нет, конечно с этим, вы правы, конечно Если ребенок вырос в семье, где отношения всегда были насильственные Ну где же ребенку научиться строить отношения И свои границы соблюдать, конечно, да А с вами происходит именно то, что я описал Отсутствие границ, оно заставляет человека Либо манипулировать другими Либо агрессивно нападать или защищаться от агрессии Два варианта

[Говорящий 5]

Получается, я агрессивно защищаюсь

[Говорящий 1]

Вы говорите нет, нет, нет, все Это не умение строить границы Ну что же, если нет больше новых вопросов, тогда завершим на сегодня Мы встречаемся с вами через четверг 2 февраля не будет, я буду как раз в поездке Опять, простите меня, значит 9 февраля На ближайшие дни, но программу на весь февраль мы опубликуем в тематике живого разговора И у нас следующая будет встреча, какая по номеру? 139 139, вот отлично Сегодня было 138