

Границы, или право на жизнь

Созависимый человек живет не своей жизнью, а жизнью наркомана или алкоголика. Но в нашей жизни есть иной смысл, кроме «служения» его болезни.

Мы — личности. Каждый из нас не просто особенный, уникальный. В нашей жизни есть особый смысл. Каждый, может быть, видит этот смысл по-разному (или не видит вообще) — но он, конечно же, есть! Эта уникальная жизнь каждого из нас имеет свое место, и его охраняют границы. Это очень похоже на границы государства: четко обозначенные, завоеванные тяжким трудом, имеющие свою историю. Знаете, что будет с государством со слабыми границами? Оно будет завоевано, поглощено другим. Что стало с нашим «государством»? Не потому ли нам так трудно жить?

1. **Четкость.** У государства границы четко обозначены, об этом все знают. Все ли знают, как вы относитесь к тому, что:

- сын пришел в 3 ночи, а вам завтра на работу?
- роются в вашей сумочке, чтобы найти ключи?
- вы ходите на группы, а они над этим смеются?
- ваши сережки оказались в ломбарде?
- содержимым вашего холодильника поужинала компания друзей сына?
- ...

Может быть, вы надеетесь, что они сами догадаются? Но разве так поступают с границами в государстве? Нет, государство само заботится о том, чтобы все их хорошо знали!

2. **Нейтральная полоса.** Если ваши границы переходят, и вам очень больно, вы плачете и ссоритесь -- почему же вы не предупредили о приближении к вашим границам? Вы отодвинетесь в метро от грязного и наглого субъекта, давая понять всем видом, что к вам не стоит прикасаться. Значит, вам надо заранее предупредить о *возможном* нарушении границ, когда:

- сын задержался до 12 ночи,
- взяли сумочку,
- «фыркнули» на ваши слова о намерении пойти на группу,
- деньги на продукты были потрачены на другое (даже очень важное),
- сын слопал сам весь салат за ужином,

- ...

3. **Четкая реакция защиты.** Знаете, что делает государство с нарушителем? Если оно не научится защищать свои границы (помните: «священный долг»), его уничтожат! Для этого есть армия, оружие. А вы можете:

- сказать строго «нет» — и не чувствовать себя виноватой за это?
- не оправдываться и не объяснять свое поведение;
- добиться того, чтобы ваши границы удержались -- даже ценой испорченных отношений?
- не позволить игнорировать ваши слова?

Например, если на вашу просьбу прийти домой до полуночи сын промолчал, и в 24 часа его еще не было, можете ли вы бестрепетно закрыть дверь на щеколду и лечь спать, не отвечая на его звонки в дверь в час ночи и выключив телефон? Утром открыть дверь и отказаться от оправданий, потому что он был предупрежден?

Если семья оставляет вам полную раковину посуды и без «спасибо» встает из-за стола - можете ли вы убрать на антресоли всю посуду кроме одной тарелки каждому и НЕ МЫТЬ за ними посуду? Можете ли вы ее помыть, если вам хочется? И не чувствовать себя обязанной это сделать, «а то как же они теперь будут ужинать»?

Поняв, что сын-наркоман неуправляем, можете ли вы наконец принять это и УБРАТЬ все деньги, ценности и документы подальше, в недоступное место? Кстати, недоступное место не у вас под подушкой, а в сейфе на работе или у соседки.

Можете ли вы сделать абсолютно невозможным его насилие в доме, позвав вашего старшего брата разобраться с ним, или вызвав полицию? Если он глумится над вами или угрожает, требуя деньги: можете ли вы отдать ему последнюю тысячу, чтобы прекратить это безобразие, и когда он уйдет, оставить его по ту сторону входной двери, объяснив ему по телефону, что войти назад он сможет только после реабилитационного центра?

Примерам нет числа...

А еще, можете ли вы:

- передумать
- сказать: "не понимаю", "не знаю", "мне не нравится"
- быть нелогичной
- выражать свой гнев неразрушительно для себя и других

- требовать, чтобы с вами обращались как со взрослой
- совершать ошибки и исправлять их?

4. **«Визовый въезд».** Как государство остается открытым для других, чтобы те чувствовали себя в безопасности (неизвестное и секреты пугают), осознанно практикуя открытость и гласность, так и мы можем позволить (а может быть, это и в наших интересах?) другим людям иногда переходить рамки наших границ. Например, мы приглашаем гостей домой, бываем откровенны иногда, позволяем другим больше, чем обычно, убираем за сыном постель и даже отдаем ему последнюю конфету. Но это вовсе не значит, что теперь нет границ! Как при визовом въезде есть четкие рамки времени и места, после чего виза перестает действовать (а нарушишь — больше визу не дадут!), так и наши «поблажки», компромиссы и шаги навстречу должны иметь четкие рамки. И тот, кому вы позволяете перейти границы, должен знать четко эти рамки!

А вы умеете:

- дать понять гостям, что им пора домой — и добиться этого, чтобы они на вас не обиделись?
- убрав за сыном постель, не убирать ее всю оставшуюся жизнь, а, наоборот, подвигнуть его этим на уборку своей комнаты?
- не позволить использовать откровенность против вас?
- узнав, что это все же произошло, не осуждать этого человека, а подумать: а тому ли человеку вы доверили свое сокровенное?
- просто не позволить гостям расположиться у вас дома навсегда? А сыну-наркоману всегда рассчитывать на ваше "выручение"?

5. **Границы — не на века.** Как государство может изменять свои границы в силу тех или иных причин, так и мы можем «подвинуть» наши границы, если считаем это правильным. Например, мы можем позволить сыну приходить, когда ему вздумается, потому что он — вырос! И мы больше можем не брать на себя ответственность за его безопасность по ночам.

- Как менялись ваши границы в последнее время?
- Кто их менял: вы или кто-то вместо вас?
- Вам это сейчас нравится?

6. **Границы — это ответственность.** Как вы отнесетесь к соседям, которые никого не пускают к себе в квартиру (это их территория), но именно оттуда к вам идет нашествие клопов и тараканов? Правильно, позвоните в СЭС несмотря на все их возмущения. Как

вы отнеслись к требованию сына, который не позволяет входить в его комнату, после того, как вы нашли его в закрытой комнате на полу с передозировкой? Правильно, он потерял право на эту границу — пока он не начал выздоравливать. Стучать — да, но если не отвечает... у вас появилось право войти. Дело в том, что мы отвечаем за обустроенность, благополучие жизни внутри наших границ. Здесь есть предел: например, то, что мама считает неподходящим жениха своей дочери все же не дает ей права читать ее дневники. Границы наши определяются еще и тем, можем ли мы прожить в них достаточно хорошо. Как государства: ислам или атеизм, капитализм или социализм — мы согласны терпеть друг друга. Но если существует опасность для соседей — жди войны. И изменения, насильственного изменения границ.

- Отличаются ли права вашего ребенка и ваши собственные? Почему?
- Изменили ли вы границы вашего близкого без его согласия из-за его алкоголизма или наркомании? Вы считаете эти изменения адекватными?
- Чем же определяются ваши границы сегодня?

7. Да, есть еще **границы других людей**, которые имеют те же права, что и мы. И те же обязанности! Кстати, право на границы, как мы помним, появилось у нас просто потому, что мы родились и живем, а не за особые заслуги. Просто это наше "место под солнцем". И другие люди имеют те же права:

- что определяет границы ваших детей? Это безопасные границы? Они позволяют детям расти и развиваться?
- Вспомните возмущение ваших близких: «Вы не имеете права»! Может быть, здесь вы переходите их границы? А с собой вы тоже позволяете другим так поступать? (например, читать письма, говорить на телефонный звонок: "его нет дома", проверять его друзей, заставлять есть суп, распоряжаться тем, что он сейчас делает и пр.)
- Вы живете своей жизнью? Или на чужой территории? Почему?

Границы -- это очень непросто. Нельзя выписать список, повесить и на стену и упоенно тыкать в них пальцем. Как и границы государства, они устанавливаются путем длительных переговоров. Не дай Бог, войны... Как искать свои подлинные границы? Опытно, методом проб и ошибок — но и основываясь на опыте других людей. Это как **танец**: расстояние между двумя людьми в полшага, они движутся согласованно, но и не наступают друг другу на ноги, ругаясь и отталкивая друг друга. Сохранять границы, как и танцевать, можно научиться.

Кто — вы? Стоите ли вы того, чтобы жить и **иметь прочные и гибкие границы**? Если **нет** — не плачьте, вас «съедят». И вы этого заслуживаете. Вы не можете

себе обеспечить границ, их нарушают разные «типы», они вас не уважают,...? Вас «съедят», и правильно сделают.

Если **да**, вы стоите того, чтобы жить и жить счастливо — у вас есть тело, разум, чувства, желания, история, опыт, дух... — найдите этому подходящее достойное место. У вас есть право на благополучие, точную самооценку, уважение к себе, дом, безопасность, здоровье, деньги, наконец... Вы — личность. И тогда, между прочим, ТОЛЬКО тогда вас можно любить... **Действуйте:**

- Ваша злость, страх, обида — указатели того, что, возможно, ваши границы нарушены. Проверьте, так ли это?
- Когда вы поняли, что некто подошел близко к вашей границе, обозначьте ее: «Стоп! Этого делать нельзя!» Четко и ясно, определенно.
- Может быть, это будет неожиданно для других: ну и что, мы можем менять свое поведение! Ну и что, что раньше было по-другому? Раньше было неправильно!
- Может быть, они разозлятся или обидятся -- это их дело: трудно удерживать границы и заботиться о чувствах других. Только проверьте: нет ли лишнего в ваших действиях и словах?
- Ваши границы будут проверены на прочность, имейте это в виду! Искусство дипломатии состоит в том, чтобы суметь защитить их без взаимной агрессии.
- Будьте последовательны, не меняйте границы каждый час: людям нужна определенность.
- Удивительно, но некоторым даже понравятся ваши границы!
- Ставьте только те границы, которые можете удержать.
- Будьте готовы к тому, что соответствующие границы будут установлены и вам! И это справедливо...
- Позвольте себе «визовый въезд»: определенное изменение границ ровно настолько, насколько вам этого хочется.
- Измените свои границы, когда они устареют.

Границы – это право на жизнь.