**Сергей Баев**

**Границы и близость в работе с отношениями в парах**

Один из моих любимых фокусов работы - отношения. В парной терапии - когда к терапевту пришли двое - мы работаем не столько с личной историей каждого, сколько с живыми (или полуживыми) отношениями партнеров. Можно работать и с одним человеком, и с тремя и более, но предметом терапии остается одна сущность - их отношения.

Сегодня я хочу немного поговорить о границах и близости в парном процессе. Дело в том, что есть вектор работы на восстановление психологических границ, который помогает клиенту постоять за себя, вернуться к своим потребностям, интересам, ощутить самостоятельность, говорить другому "нет". И есть вектор на восстановление близости, который культивирует терпение, сострадание, взаимовыручку и поддержку, когда другому непросто, и даже… прощение! Не из-под палки, как в детском саду, или свысока, а прямо по-настоящему.

И вы знаете, оказывается, в процессе довольно сложно уважать оба вектора, не подталкивая пару ни к разводу, ни к совместности. Поскольку вас штормит вместе с парой, сбоят приборы навигации, особенно если их корабль заплыл в Бермудский треугольник (хоть у вас как у терапевта и есть вертолет, на котором всегда можно подняться над палубой). Я сказал “корабль”, но лучше сказать “катамаран”, такой огромный, морской, состоящий из двух кораблей. Потому что нельзя забывать, что каждый из них способен плыть и отдельно.

Запросы в парной терапии бывают разные: на то, чтобы простить и сойтись, когда оба хотят продолжения союза. На то, чтобы разойтись к чертовой матери, точнее, на благо обоих, если товарищи не видят будущего вместе. И весь спектр запросов между этими полюсам: когда одного все устраивает, другого нет; когда в целом все окей, но есть регулярные или внезапные конфликты, больные точки, нереализованные амбиции; когда все плохо: случились измены, предательства, потери, горе; когда все странно: есть иррациональное поведение, зависимости, скрытое неравенство, ревность, нежелание близости, застарелые непроясненные темы, подавленные или фонтанирующие эмоции, и так далее.

Каким бы ни был запрос (или запросы, или их отсутствие), в каком бы кризисе ни была пара, включая со знаком плюс (желанный переезд, погашение ипотеки, повышение в должности, у кого-то открылось второе дыхание в отношениях), мы как терапевты не знаем (по крайней мере, стараемся не знать), сколько этим людям суждено наслаждаться или страдать вместе. Даже если это махровые созависимые отношения со всеми вытекающими (эмоциональное, физическое, сексуальное насилие, манипуляции, контроль и прочий абьюз и газлайтинг), где однозначно нужно помочь партнерам отстроить свои границы, осознать свою силу, соединиться со своей вытесненной уязвимостью, хоть как-то затормозить вращение ролей преследователь-жертва-спасатель, даже в этом случае нам не дано права решать, стоит этим людям быть вместе или нет.

Легко говорить, делать трудно. Не смотря на то, что мы триста раз знаем, что фасилитировать процессы значит давать место всему, вносить осознанность, поддерживать меньшинство, уважать большинство, а не вплетать свое благое намерение, как 25-й кадр в киноленту, желая помочь и спасти, да даже радея за целостность и осознанность, - куда уж невиннее цели? - а все равно на каждое действие найдется противодействие, за усилием плетется тенью бессилие, за осознанностью - неосознанность. Эта тень возьмет свое, если вы к чему-то подруливаете, считая, что так будет лучше.

Что нам как терапевтам точно стоит замечать, так это наши внутренние тенденции и предубеждения. Кто-то из нас в силу наличия крепкой семьи или традиционных ценностей в родительской семье неосознанно подталкивает пару в сторону того, что вместе все равно лучше, что совместность важнее и ценнее одиночества, что потеря отношений - это фиаско, что “вместе и навсегда” способствует духовному росту или пути индивидуации.

Кто-то, в силу собственного перегруза или разочарования в отношениях, сам того не подозревая, внедряет мысли о том, что разойтись - это не только нормально, но и просто необходимо! Что не надо терпеть, класть себя на алтарь отношений, тратить лучшие годы, копаться, жертвовать, мучиться, ждать и надеяться - все это бесполезно, невыносимо и требует скорейшего прекращения. Невыносимо для кого? Для терапевта…

О, эта терапевтическая нейтральность, такая близкая и желанная, как морковка перед носом. Чтобы ею завладеть, нужно всего лишь проработать в себе спасателя (без которого нас бы не было в этой профессии). Приходите вы в кабинет, а там Будда в недеянии и без желаний. «Что, - говорит, - пришли? Отношения улучшить? Не беспокойтесь. Садитесь и не вставайте до просветления. Не в этой, так в следующей жизни сеанс закончится, и вы выйдете из этого ка… колеса Сансары с улыбкой на сердце. Оплату кидайте по номеру телефона».

Но довольно шутить. Пора процитировать основателя процесс-ориентированной психологии Арнольда Минделла, который много уделял внимания нюансам работы с парой. «Я больше не верю в терапию, - пишет он, - я понял, что не знаю, что хорошо, а что плохо для других людей. В моей практике накопилось так много странных случаев, что в конце концов я решил вернуться от позиции терапевта к своей изначальной позиции исследователя. Теперь я просто стараюсь точно понять, что происходит в другом человеке и что происходит со мной, когда я его наблюдаю. Я позволяю процессу поведать мне, что хочет случиться и что делать потом. Вот единственная модель, которой я следую. Я не давлю на людей. Их тела и души знают больше, чем я».

Минделл не верит в терапию, а мы верим. Поэтому поговорим по очереди о каждом векторе. Вектор на восстановление границ в терапии крайне важен. Фактически это восстановление или культивирование внутренней фигуры защитника, которого нам всем не хватало в тот или иной период детства или позже в жизни, когда мы зависели от другого и не могли за себя постоять. Роль жертвы заняли мы, роль агрессора заняли близкие или далекие люди, а кто же взял роль защитника или хотя бы свидетеля несправедливости, творимой в наш адрес?

Сегодня мы восстанавливаем способность клиента оставаться на своей стороне и говорить “нет” другому, только этот другой зачастую проецируется на нынешнего партнера. Моделируя собой фигуру защитника, мы в индивидуальной терапии можем войти в коалицию с нашим клиентом против тиранов, с которыми он живет. Из жалости ли (хотя мы слышим историю только с одной стороны), из гнева ли на того, кто посмел обидеть нашего подопечного, или из любого другого согласующегося переноса мы отчаянно сдерживаем наше негодование, или не сдерживаем, оформляя это как голос фигуры защитника, - в любом случае мы ходим по острию ножа, соединяя клиента с его силой и благословляя его на самозащиту, которая между сессиями может вылиться и в яростную контратаку, и в ядовитую вендетту.

Пока мы там еще наладим связь клиента с его уязвимостью, чтобы он мог видеть и уважать ее в своем партнере, прежде чем воздавать по заслугам! В общем, вы поняли парадокс: укрепление психологических границ человека сопряжено с побочными рисками в его отношениях, но в целом ведет его к близости с самим собой, если он не застрянет в мести и самоутверждении за счет партнера. В отношениях невозможно победить или доказать свою правоту, потому что когда это происходит, отношений не остается. Присвоение силы идет нога в ногу с присвоением своей уязвимости. Освоение второй фазы конфликта, по Минделлу, то есть борьбы, идет рука об руку с третьей фазой, когда можно ставить себя на место другого и чувствовать. За безудержным отреагированием следует чувство победы, затем пустоты и вины; за управляемым гневом - пустота… а далее сострадание и любовь. О них и поговорим.

Вектор на восстановление близости действительно возможен только после набора достаточной силы на самозащиту и бережность к себе, даже если другому это не нравится. Сразу скажу, что близость и зависимость - две очень разные вещи, второе - несчитово. Если я тебя обожаю, люблю и служу тебе, готов свернуть горы, простить все измены, лишь бы только не остаться наедине со своей бренностью, без опоры на твои психические структуры, которые меня так славно дополняют, хоть я этого и не признаю и не чувствую благодарности, то мое желание близости с тобой - это вопрос моего выживания, а не любви, которую я обещал тебе до конца дней на заре наших отношений.

Желать близости с партнером в долгосрочных отношениях после всего того, что мы пережили, не из выгоды и привычки, не из внешнего назидания, что надо простить и забыть все обиды, не из мнимого “я выше всего этого”, “я прощаю его”, ”я спасаю ее”, “я дан ей для духовного роста” или “она дана мне для моего очищения через страдания”, не из всяких этих идей и не ради наших детей, - это желание близости не поддается рациональному объяснению.

Потому что оно создается не нами, а тем, что Минделл назвал “сновидящим телом отношений”. Трансперсональным аспектом, полевым проектом, со своими причинами и целями (телеологией), с готовым сюжетом и ролями, которые ждут своих актеров, со сроком жизни пары, как бы кощунственно это ни звучало, со скрытой мудростью, ради чего образуется данный союз. Звучит сказочно и недоказуемо, особенно если посмотреть на все те трагедии, которые разворачиваются перед нами. Вы спросите: «Ну и зачем они сошлись? Чтобы травмировать друг друга и своих детей? Так можно любую фигню оправдать, сказав, что она была для чего-то…» Я и не говорю, Минделл говорит. Я про то, что желание близости - глубоко личное решение каждого в паре, таинство, совершаемое в ходе терапии какими-то внутренними алхимиками. Что еще заставит вас не вылететь из себя и не наорать на любимого человека в ответ на его вечные обвинения и недовольства вашими теневыми аспектами, которые вы сами никак не можете проработать? Правильно - травматерапия и духовное узнавание, что это уже было и, хоть убей, не ведет к конструктиву.

И куда вы тогда попадаете? В место, где несмотря ни на что, с вами по-прежнему все в порядке. Да, вы дрожите от страха или от гнева, а может, не так уже и дрожите, и вместо отчаянного “Иди на три буквы! Со мной так нельзя!” или депрессивного “Прости! Я больше не буду, только не уходи!” вы видите перед собой человека, видите человека в себе, не выдерживаете, не взрываетесь, не исчезаете, а выдыхаете в атмосферу, которая от вашего выдоха становится теплее и расслабленнее.

Итак, с границами важно не перебарщивать, а с близостью не назидать. Верить в силу клиента, когда его жалко, видеть в нем слабость, когда он крушит. Оказавшись в коалиции с одним из партнеров против другого, поддержать первого, а затем и второго. Оказавшись в лояльности с идеей скрепить союз, признаться в этом по-человечески и дать место возможности расставания. И так же наоборот. Если вы за осознанность, уважайте неосознанность, приглашайте ее тоже, чтобы она не врывалась без стука сама. Если вы за целостность и глубинную демократию, включите туда и необходимость расщепления, боли, расстройств и всяческой мути. В конце концов, как человек предполагает, а Бог располагает, так и фасилитатор фасилитирует, а кто-то по милости своей терапевтирует.