

Границы.

Пограничная патология характеризуется наличием диффузных границ личности. В результате процессов, происходящих с личностью в психотерапевтической работе, границы достраиваются или вновь восстанавливаются.

Ощущение человеком появления личных границ сходно с ощущением, что у него появилось что-то очень красивое, например, дорогая меховая шуба. Помимо того, что осознание наличия границ воспринимается, как что-то очень красивое, это ещё и новое ощущение «одетости».

Человек с диффузными (проницаемыми, размытыми) границами чувствует себя "голым", незащищённым, как будто стоит на холодном, сквозном ветру в обнажённом виде. Или как будто находится в комнате с окнами без стёкол. И первое время, после того, когда человек обнаруживает наличие границ, то есть наличие «одежды», «шубы», то он в контакте с другими пытается вновь «расстегнуть шубу», снять «одежду», то есть вернуться в слияние, потому что, по привычке, думает, что именно слияние обеспечивает безопасность.

На самом деле истинную безопасность дают человеку его границы, умение их протраивать. А слияние сродни самозабвению, «горячечному бреду», когда человек есть, но не осознаёт, не ощущает себя, как личность. То есть это мнимая безопасность, безопасность психологического частичного несуществования.

Следующим этапом на пути осознания границ может стать «прозрение», что шубу в контакте можно не снимать полностью, а расстегнуть на пару пуговиц, чтобы удобнее было говорить и жестикулировать. Или снять шубу, но ненадолго, как мы скидываем с себя всю одежду во время секса, но после близости, мы всегда одеваемся снова. Человек с невыраженным ощущением границ либо ходит всё время голым - и там, где принято, и там, где не принято, не прилично, что смахивает на эмоциональный эксгибиционизм, либо ходит всё время застёгнутый на все пуговицы, что напоминает «секс, не снимая шубы» **Первое – это признак зависимости, которая проявляется в неспособности что-то утаивать, то есть состояние полной открытости.**

Второе - это контрзависимость, которая проявляется в страхе открыться, довериться, раздеться перед другим человеком.

Когда в процессе психотерапии границы достраиваются, человек может, вдруг, обнаружить, что огромное количество энергии уходило на то, чтобы «просчитать», как его слова, действия, чувства отражаются на другом человеке, чтобы, исходя из этого, построить тактику манипулирования другим человеком с тем, чтобы получить желаемое. В связи с тем, что в жизни пограничного клиента было много фрустрации, то есть его потребности удовлетворялись неудовлетворительно заботящимся о нём лицом, то пограничному пациенту пришлось научиться манипулировать другими, но, в первую очередь, самим собой. Только так, принеся свою личность в жертву, он смог получать необходимый минимум для выживания.

Отсутствие личностных границ даёт большую степень чувствительности к другому человеку, то есть способность сонастраиваться, угадывать состояние, угадывать своё влияние, с тем, чтобы успешнее манипулировать. И отсутствие границ даёт "обезболивание" ("блаженное" горячее забытие), чтобы ослабить нестерпимую боль фрустрации.

Когда личность достраивает структуры, то есть когда она созревает до уровня отдельного, автономного функционирования, у неё вновь появляются границы, что приводит к тому что:

- человеку больше не нужно манипулировать объектом зависимости, потому что теперь он (человек) сам о себе может позаботиться
- человеку больше не нужно манипулировать собой
- человек чувствует, что у него появилось что-то очень красивое
- человек чувствует себя «одетым», то есть защищённым от «взглядов», от «холода фрустрации»
- у человека исчезает потребность в эмоциональном эксгибиционизме
- у человека уменьшается количество стыда
- у человека высвобождается большое количество энергии, уходившей на манипуляцию путём самоманипуляции
- связанная внутри человека энергия, уходившая на «делание человека (себя) высвобождается и направляется в социум, то есть на «делание дела»

Именно это «дозревание» до автономии и происходит с клиентом в психотерапии,

что позволяет человеку стать более успешным и получить доступ к реализации своего потенциала, то есть к самореализации.