CA 51 ACD 9

Установление границ

Вячеслав: В прошлой программе мы обсуждали ситуацию, в которой отец устраивает скандал всякий раз, когда встречается со своей бывшей женой и ее новым мужем. Сегодня мы хотим вернуться к этой истории. После каждого скандала отец извинялся перед своим сыном и обещал больше никогда так не делать, но потом все повторялось снова.
Проблема в том, что сына ждет торжественный ужин на работе. И так как там будет его мама и отчим, он должен решить, приглашать отца или нет, идти на риск скандала или нет? И мы сегодня попробуем разобраться в этой ситуации?

Добро пожаловать на программу «Где вы, герои?!».
К моему счастью, на эти вопросы ответит другой наш ведущий Ростислав Бабенко. В этой серии программ мы узнали, что подобная дилемма вполне обычное дело для взрослых, чьи родители разведены. Но, как же нам справиться с этими ситуациями? Мы узнаем об этом через минуту.

Музыка

Вячеслав: Ростислав, мы рассмотрели несколько сложных вопросов в этой серии программ: гнев, непрощение, недостаток доверия, жажда отца; но сегодняшняя тема, наверное, самая сложная. Какое решение принять в нашем примере: пригласить отца или нет? Нам будто приходится выбирать, кто из родителей нам больше дорог. И это, кажется, несправедливым.

Ростислав: Я согласен. К сожалению, многим нашим слушателям приходилось принимать подобные решения, некоторым, с самого детства. Они должны взвешивать все за и против. Думать о том, кто обидится и почему. Думать о том, кто расстроится, кто на кого обидится, и насколько. Кажется, что их положение заведомо проигрышно, но если они установят нормальные границы, они смогут контролировать и снизить уровень своей тревожности и волнения.

Вячеслав: Что ты подразумеваешь под границами?

Ростислав: Граница это то, что отделяет одно от другого. Забор это граница между моей собственностью и вашей. Границы обсуждения устанавливают разделитель между тем, что приемлемо говорить, а что нет. Физические границы отделяют мое личное пространство от вашего. В контексте нашей темы, это граница между жизнью взрослого и жизнью его разведенных родителей и/или неродных родителей.

Начну с того, что нормальные границы устанавливаются в любви. Мы с вами разговаривали о гневе, прощении и доверии, чтобы теперь обсудить границы, потому что взрослые, чьи

родители разведены, должны разобраться с *этими проблемами* перед тем, как попробовать выставить границы. Если мы не уделим время тому, чтобы разобраться с проблемами, мы, скорее всего, выставим границы, основываясь на своем гневе или норове. Такие границы обычно не держатся долго, возможно, не действуют и, скорее всего, не имеют смысла. Аналогией этого было бы, когда наши дети провоцируют друг друга и раздражаются, у нас может возникнуть искушение крикнуть, «Я запрещаю детям в этом доме прикасаться друг ко другу с этой самой минуты и *навсегда*!». Да, так тоже можно создать границу.

Вячеслав: Со мной такое было.

Ростислав: Такое было с каждым родителем. Но это не сильно работает, правда?

Вячеслав: Я бы сказал, совсем не работает.

Ростислав: Но, будучи взрослыми детьми разведенных родителей, мы можем так же поступать со своими родителями. Мы расстраиваемся из-за них и говорим, «Я больше никогда не приглашу вас на день рождения!». Но эта граница устанавливается на основании гнева, а не любви. Она обычно не держится долго, и задевает чувства всех.

Начав предпринимать конструктивные шаги, чтобы разобраться с тем, как развод родителей влияет на нас, мы лучше подготавливаемся к установлению нормальных границ в отношениях с родителями, отчимами и мачехами.
Нормальные границы обладают четырьмя качествами:

- Нормальные границы планируют
- О нормальных границах говорят
- Нормальные границы вводят в жизнь
- И нормальные границы пересматривают.

Нормальные границы планируют, о них говорят, их вводят в жизнь и пересматривают. А теперь давайте рассмотрим каждый пункт отдельно.

Первое качество нормальных границ — они спланированы.
Чтобы что-то запланировать, вы оцениваете ситуацию, записываете неустойчивые факторы, определяете, какие ресурсы у вас есть и какие существуют потенциальные проблемы. Вернемся к нашему примеру с отцом, который всякий раз, встречаясь с вашей мамой и отчимом, устраивает сцены. Торжественный ужин близится. Вы знаете, что он хочет быть там. Если бы вы не боялись того, что он устроит скандал, вы бы хотели, чтобы он пришел. Но вместо того, чтобы беспокоиться и волноваться, вы составляете план.

Во-первых, поговорите со своим папой и объясните ему, что вы чувствуете, когда он так себя ведет. Часто родители не знают, что мы чувствуем, потому что мы боимся рассказать им о своих чувствах. Но вы должны рассказать ему, что вы чувствуете. Вы также убедитесь в том, что он знает, что ваш начальник будет присутствовать на этом ужине, а поэтому он должен

вести себя нормально. А потом вы попросите его пообещать вам, что он не будет закатывать скандал. И, наконец, вы ясно дадите ему понять, что если он не сдержит свое слово, вы больше не пригласите его никуда, где будут присутствовать мама и отчим. Вы можете установить определенный срок — полгода, год или, как вам кажется приемлемым. Если он будет продолжать так себя вести, то должны быть последствия этого поведения.

Вячеслав: Мне кажется, что это будет не легко сделать.

Ростислав: Возможно, но вы будете удивлены тому, как часто люди подчиняются, когда установлены границы. Я помню, как разговаривал с мамой о том, что она должна вести себя нормально в присутствии отца, иначе ей придется пожинать последствия своего поведения. И, в большинстве случаев, она вела себя нормально. Но также помните о том, что это просто пример. Не надо использовать его, в качестве инструкции к действию. Каждая ситуация индивидуальна. Но эти принципы могут быть широко применимы при наставлении благочестивым советом и при многих молитвах.

Итак, сначала вы разговариваете со своим папой.
Так как ваш план учитывает его поведение в прошлом, то вы должны учитывать и то, что он может нарушить свое обещание. Надеюсь, этого не будет, но план должен учитывать и самый худший вариант развития событий.
Итак, следующий шаг: поговорите с мамой, отчимом или с обоими, кто из них самый адекватный. Расскажите им о том, что вы сказали папе. Попросите маму или отчима не отвечать отцу и не вступать с ним в спор, если он нарушит данное вам обещание.
Скажите им о том, как для вас важно, чтобы вечер прошел хорошо.
В большинстве случаев, любовь родителей к своему ребенку сильнее, чем их неприязнь к бывшему супругу или супруге. Если вы обратитесь к ним *с любовью*, они будут вести себя нормально, пусть даже и один вечер.

Третье, попытайтесь повлиять на расстановку мест, чтобы избежать потенциальных проблем. На торжественном ужине, скорее всего, все места будут распределены заранее. Найдите человека, который ответственен за это и постарайтесь развести своих родителей по разным концам зала. Это может оказать вам большую услугу.
Четвертое, выставьте личные границы, придумайте план, что вы будете делать, если отец закатит сцену прямо на глазах у вашего начальника. Поговорите об этом со своей супругой, другом или церковным лидером, это поможет вам сохранить правильный взгляд на вещи.

Помните, что планирование уменьшает шансы возникновения неизвестного. Неизвестное рождает страх, волнение и тревогу. А они, в свою очередь, крадут у нас радость. А этот торжественный ужин или свадьба или день рождения или Рождество должны быть радостным событием.

Итак, первое качество нормальных границ — они должны быть спланированы.
Второе, о них необходимо говорить.

Для кого бы ни были предназначены границы, этот человек должен о них знать, и должен знать, какое последует наказание, если границы будут нарушены.

Вячеслав: То есть, вы не можете установить границы и не сказать о них папе.

Ростислав: Это были бы *ненормальные* границы. О нормальных границах говорят. Никто из нас не любит нарушать правила, о которых мы не знали, особенно, если последствия нарушения суровы. В этом случае в наказание папа бы пропустил рождение своего первого внука. Так что да, в этом примере, папе надо было сказать. И повторю, благочестивый совет надо принять до того, как вы сделаете эти шаги.

Также вы должны сообщить об этом тому, кто идет с вами на ужин. Ваша супруга или друг должны знать о вашем плане. В идеале, они помогут вам его составить. Но они должны знать о возможных проблемах и реакциях, чтобы спланировать заранее и быть для вас буфером или защитником. Цель в том, чтобы убрать все ваше волнение, чтобы вы могли наслаждаться ужином.

Вячеслав: Я надеюсь, наши слушатели из *полных* семей слушают нас внимательно, потому что, по-моему, это командная работа.

Ростислав: Да. Такая помощь очень важна и является благословением для взрослого, который пытается разобраться с разведенными родителями. Мы видим этот принцип в Библии. Иисус посылал Своих учеников на служение по двое. И в книге Екклесиаста 4:9-10 царь Соломон пишет, «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его».
Когда составляешь план границ, важно иметь помощника. Каждый шаг должен быть обсужден и продуман с молитвой перед тем, как будет предпринят.
Итак, нормальные границы планируются и обсуждаются. Третье их качество — они внедряются.

Родители знают, что внедрение дисциплины не всегда легко. Если этот отец устроит скандал во время ужина, последствия должны быть неизбежны. Но это может привести к подобному диалогу:
“Что значит, я не могу увидеть внука?!”
“Пап, я не говорил, что ты не можешь его увидеть. Мы договорились, что ты не будешь устраивать скандал на торжественном ужине. Но ты не сдержал обещание”.
“Твоя мать меня спровоцировала’.
“Ты обещал, что скандала не будет, но ты его устроил. Мы договорились, если ты не сдержишь слово, то ты не будешь полгода появляться ни на каких семейных событиях, если там будут присутствовать мама и Фред. Ты можешь увидеться с внуком, но только после того, как они уедут”.

“Это несправедливо!”.
“Пап, ты сам это выбрал. Если полгода пройдут без инцидентов, то мы попробуем еще раз. Если ты сорвешься, то только *ты* будешь виноват в том, что пропустишь первый день рождения внука”.
Когда есть нормальные границы, ответственность ложится на отца. В отсутствии границ, она лежит на вас.

Вячеслав: А что если родители не хотят идти на встречу? Что если папа продолжает устраивать скандалы?

Ростислав: Примените обещанное наказание и исключите его присутствие там, где это возможно. А, где невозможно, создайте для себя границы.
Решите, *нужно* ли вам идти на это собрание. Возможно, пропустить его будет лучше. Если вы хотите или вам надо присутствовать там, то установите для себя границы, как *вы* будете реагировать.

- Следуйте Ефесянам 4:29 и не говорите ничего плохого, как бы вас не провоцировали на это.
- Молитесь за человека, у которого проблемы. Раненный, полный горечи человек, не уступит вам из любви.
- И вскоре после этого – расскажите кому-нибудь, как все прошло, и что вы чувствовали. Излейте свои переживания, не давайте им накапливаться внутри.

Это краткий обзор нормальных границ. Их можно применять во множестве ситуаций. Сначала может быть трудно, но терпение даст вам больше контроля над ситуациями, уменьшит ваше волнение и тревогу.

Музыка

Вячеслав: Спасибо, что слушали программу «Где вы, герои?!», в которой мы ободряем и поддерживаем мужчин, чтобы они использовали потенциал, данный им Богом. Мы надеемся, что эта программа была для вас полезна. Чтобы узнать больше об этой серии передач, посетите наш вебсайт **twr360.org**
Границы важны для всех нас, но особенно они важны для наших братьев и сестер из неполных семей. В следующей программе у нас будет время вопросов и ответов.
Спасибо, что слушали нашу программу «Где вы, герои?!». Пусть Господь сотворит из вас такого мужчину, каким вы можете быть.