

Дэнсинг Снэйл

ЛИЧНО-ПОГРАНИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

ЗДОРОВАЯ ДИСТАНЦИЯ
В ОТНОШЕНИЯХ

Мне комфортно
в моей зоне
комфорта.



Дэнсинг Снэйл
Лично-пограничный
контроль: здоровая
дистанция в отношениях
Серия «Графический
Non Fiction. Psychology»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70370269

Лично-пограничный контроль. Здоровая дистанция в отношениях:

Азбука-Аттикус; Москва; 2024

ISBN 978-5-389-25191-5

Аннотация

Перед вами книга графических эссе о том, как же поддерживать любовные и дружеские отношения во взрослом возрасте, отказываться от токсичных партнеров, не уставать от людей и сохранять баланс в жизни. Известная корейская художница Дэнсинг Снэйл изображает различные ситуации, в которых побывал абсолютно каждый взрослый человек, и рассказывает, как следует и не следует выпутываться из них.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Пролог	6
Часть 1	10
Вторжение в мир	11
«Ну и пусть» и «ну уж нет»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19



**Дэнсинг Снэйл
Лично-пограничный
контроль. Здоровая
дистанция в отношениях**

댄싱스네일 적당히 가까운 사이

Текст и иллюстрации Dancing Snail

Перевод опубликован с согласия BACDOCI CO., LTD.
и литературного агентства EYA (Eric Yang Agency).

© Dancing Snail, 2020

© Хотова Фатима, перевод, 2023

© Издание на русском языке, ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

Пролог

С самого детства мне было сложно смешаться с толпой. Даже в школе, в обществе одноклассников, я чувствовала себя маленькой капелькой масла, которая одиноко плывет в потоке воды. Мне казалось, что, когда я повзрослею, отношения с людьми наладятся сами собой. Ну да, конечно.

С годами количество вещей, о которых надо беспокоиться, только увеличилось. Например, в какой момент можно вежливо остановить переписку? Насколько уместно использовать смайлики в деловом диалоге? Обязана ли я идти на свадьбу подруги, с которой мы списываемся раз-два в год? Каким должен быть залог за квартиру? С каждым днем переживаний становится только больше и больше.

Когда меня тревожат подобные мысли, я чувствую себя так, словно пытаюсь раскрасить уже готовую цветную картинку. Порой, когда голова совсем забита делами, я так устаю от людей, что не хочу ни с кем разговаривать целую неделю. Верный признак того, что мне необходимо «зарядить» социальную батарейку. А значит, настало время пересмотреть свои отношения с другими людьми.

Возможно, подобное случается у каждого. Иногда я думаю, что именно поэтому современное общество так увлечено собаками и кошками или даже растениями и разными вещичками. И все же, сколько бы я ни притворялась, что мо-

гу жить в полном одиночестве, я осознаю собственную уязвимость перед чужим мнением и окружающим миром. Например, внезапная смерть знаменитости или свадьба друга способны как слегка всколыхнуть мою душу, так и вызвать бурю эмоций. Человек не может существовать в абсолютной изоляции, не может постоянно быть равнодушным к жизни знакомых и даже к новостям о людях, которых он никогда не видел вживую.

Да, социальные связи доставляют нам немало хлопот. Однако мы не способны отказаться от тех чувств, что может подарить лишь контакт с другими. Поэтому, чтобы не уставать от людей и сохранять баланс в жизни, я соблюдаю несколько правил. Один из запретов, которого я придерживаюсь с прошлого года, – «не общаться с неприятными мне людьми из чувства долга». Довольно простая мысль, правда? Но здесь возникает множество тонких моментов, которые стоит осторожно обдумать. Насколько мне не нравится этот человек и где я должна провести четкую черту? Как определить, что я испытываю именно «чувство долга»? К тому же меня часто терзает страх превратиться в отшельника, разогнавшего всех людей вокруг. Однако чем больше я об этом думаю, тем больше прислушиваюсь к своему сердцу.

В современном мире слишком много тревог, и, наверное, поэтому в последние годы среди корейцев популярна концепция «маленькое, но верное счастье»¹. У меня на этот счет

¹ Изначально цитата японского писателя Харуки Мураками, которая в корей-

иное мнение. Лучше изначально стараться не делать то, что не нравится и может вызвать стресс, чем потом бороться со стрессом. В какой-то момент я поняла, что подобный подход не только дарит душевное спокойствие, но и действует более эффективно. Такие небольшие шаги помогают мне добиться «минимализма в контактах с людьми»: в нужный момент я могу оценить отношения и прекратить их, если они негативно влияют на мое моральное состояние. Я не стараюсь угодить всем, не беспокоюсь о мнении других людей. Большую часть своей жизни я пыталась восстановить самооценку и постоянно боялась чужого осуждения; мне не хочется жить так и дальше.

Теперь я не желаю становиться ни хорошей, ни популярной. Вместо этого я стремлюсь жить счастливо по моим собственным меркам. Отдавать приоритет тому, что я хочу делать. Встречаться с людьми, с которыми хочу увидеться. Писать только то, что мне нравится. Рисовать то, что мне интересно. И минимизировать время, что уходит на обязательные дела. На людей, с которыми я должна общаться. На тексты, которые должна написать, и на картины, которые должна нарисовать. Отныне именно такой образ жизни я считаю наиболее комфортным.

Как-то раз я услышала историю одного своего знакомого,

который прочитал, что обильное питье полезно для здоровья. Выпивая по два литра воды в день, он в итоге заработал себе экзему на руке. Когда он спросил у врача, в чем причина этой болезни, ему ответили, что резкое увеличение количества воды вынудило организм выделять излишки жидкости через кожу. Узнав об этом, мы шутливо прозвали его ходячим увлажнителем воздуха. Однако история знакомого помогла мне понять важную вещь: то, что хорошо для других, не обязательно окажется полезным для меня.

Степень комфорта в отношениях может зависеть и от человека, с которым вы общаетесь, и от ситуации, в которой вы находитесь. Например, если у вас не получается влиться в компанию, словно в воду, вы не обязаны растворяться в ней – можно спокойно существовать отдельной каплей масла. Я считаю, что не стоит стараться изменить себя только ради того, чтобы стать единым целым с толпой. Лучше лишний раз увидеться с человеком, который мне приятен, чем тратить это время на встречу с человеком из чувства долга.

Хочу выразить благодарность своей семье, друзьям и близким, которые понимают и принимают меня такой, какая я есть. Они остаются рядом со мной на умеренно близком расстоянии – даже если я не могу дарить им так много тепла, как хотелось бы.

Июнь 2020 года

Дэнсинг Снэйл

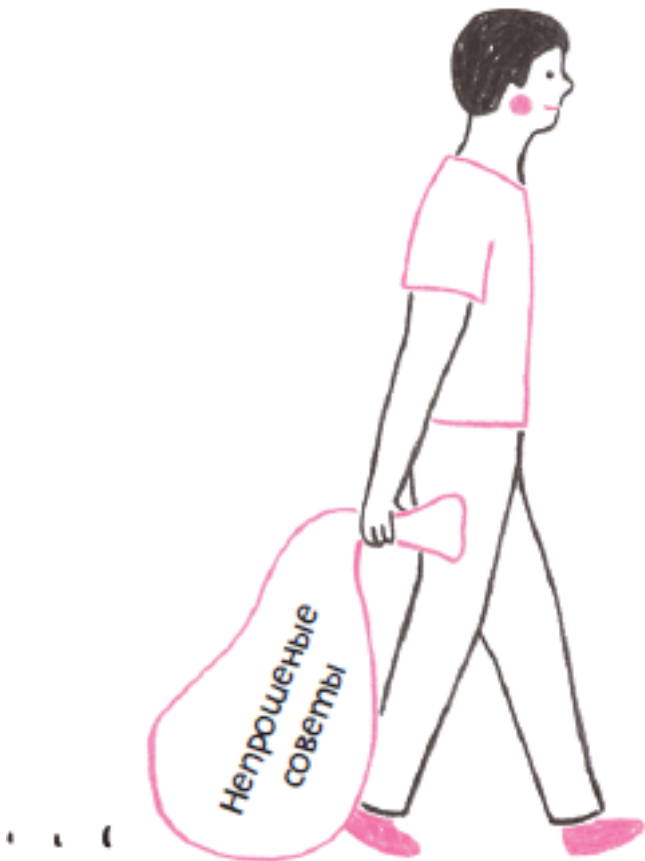
Часть 1

Не слишком близко и не слишком далеко



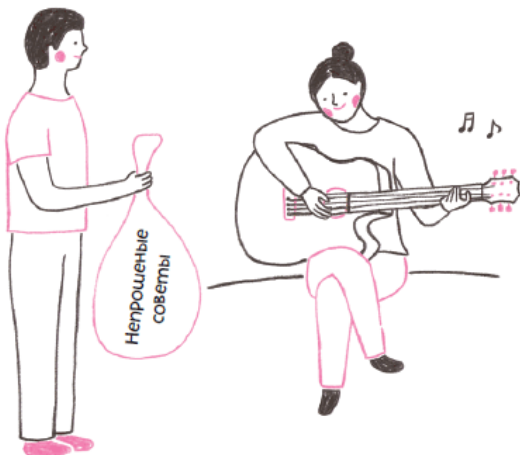
Вторжение в мир

Какими бы правильными ни были ваши слова,



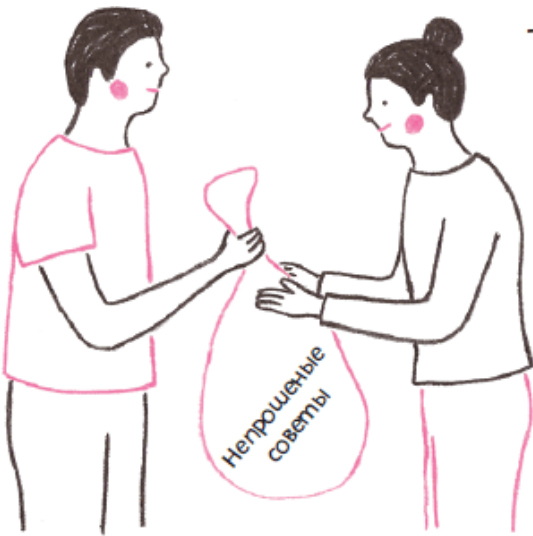
если вы вторгаетесь в пространство человека против
его воли,

— Мне
показалось,
что ты
неправильно
живешь. Держи,
это для тебя!



они превратятся в бесполезные отходы.

— Ах, правда?



Совет становится полезным только в том случае, когда ваш собеседник лично о нем попросил.



Чтобы не потерять свою идентичность и самостоятельность, человек должен иметь личное пространство, где он может полностью сосредоточиться на самом себе. В немецком языке для обозначения данного понятия есть слово “Spielraum”. Однако в корейском языке мы не найдем подходящего перевода. Как пишет психолог Ким Чон Ун, «если нет такого слова, то не будет существовать и само явление, которое могло бы ему соответствовать».

Может, дело именно в этом? В нашей культуре люди не придают большого значения личному пространству и нередко вторгаются в него. К примеру, занимают места в общественном транспорте, широко расставив ноги и ничуть не беспокоясь о человеке, сидящем рядом. Или ходят по ули-

цам, расталкивая всех на своем пути. Это уже не кажется нам проявлением невоспитанности. В подобном обществе, конечно, не будет и уважения к психологическим границам.

Например, если кто-то из знакомых придет ко мне в гости и начнет без спроса копаться в холодильнике или заглядывать в мою спальню, то его дружеский визит мгновенно превратится в нежеланное вторжение. А если заменить покушение на материальную собственность покушением на наше моральное равновесие? Навязывать свое мнение другому человеку – все равно что посягать на его душевное состояние. И неважно, какими бы благородными намерениями вы ни руководствовались.

Нельзя вторгаться на чужую территорию, и точно так же нельзя необдуманно нарушать личные границы словами и действиями. В советах главное – своевременность. Пока человек сам не попросит совета, можно не говорить ему о всемирной истине, какой бы полезной и необходимой она нам ни казалась.

«Ну и пусть» и «ну уж нет»

когда разочаровываешься в людях и устаешь от них,



Когда в жизни все идет наперекосяк,

Странный
человек



«Когда же этот
псих от меня
отвяжется...»



необходим выбор между «ну и пусть» и «ну уж нет».

Ну и пусть,
мне все равно.



Ну уж нет. Не хочешь,
как хочешь, я сделаю
по-своему.

Разочарование в людях настигало меня бесчисленное количество раз. Конечно, я понимаю, что подобное происходит не только со мной. Когда тебя каждый день буквально раздавливает от тяжелых новостей, способных уничтожить всякие остатки человеколюбия в сердце, то в конце концов начинаешь всех ненавидеть. Появляется своеобразная аллергия на людей.

В этом есть и моя вина – я возлагаю на окружающих и на весь мир слишком большие ожидания, которые и сама не в состоянии оправдать. Знакомясь с новым человеком, мы часто не воспринимаем его таким, какой он есть, а создаем в своем воображении образ, порой далекий от истинного. Конечно, нет ничего плохого в позитивном мышлении. Но при дальнейшем развитии отношений, чтобы заполнить трещину между ожиданиями и реальностью, вам пригодятся две

очень полезные фразы.

«Ну и пусть» и «ну уж нет».

Первая фраза поможет легче принять сложные ситуации и непонятное поведение людей, вторая – твердо выразить свое мнение. Какого бы человека вы ни встретили, запомнив эти слова, вы сумеете справиться с любыми трудностями и обрести душевное спокойствие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.