

СВЕТЛАНА КРЮЧКОВА

# ГРАНИ ЦЫ

**В ОТНОШЕНИЯХ  
И КОММУНИКАЦИИ**



# ЛИЧ НОСТИ

16+

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЭТО ФАКТ»

НОМИНАЦИЯ: «СТАНЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ»

**Светлана Крючкова**  
**Границы личности в**  
**отношениях и коммуникации**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63390117](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63390117)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Книга о том, как перестать испытывать негативные эмоции в отношениях с другими людьми, как выстроить свои отношения так, чтобы они приносили радость и удовольствие. В книге можно найти ответы на вопросы:

- почему мы страдаем в отношениях?
- что мешает сказать Нет?
- как начать заботиться о себе?
- как пресекать манипуляции и эмоциональный шантаж?
- как воспитать ребенка со здоровыми границами?

Книга адресована психологам, родителям, а также всем, кто хочет улучшить свои отношения с окружающими.

# Содержание

Введение	4
Благодарности	7
Что такое границы личности?	8
Здоровые и искаженные психологические границы	20
Здоровые границы	20
Искаженные границы	22
Практическая часть	25
Как формируются границы	30
Как формируется понимание, где проходит граница	33
Как формируется внутренняя сила для защиты границ	42
Виды границ личности	45
Телесные границы	47
Территориальные границы	59
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Светлана Крючкова

## Границы личности в отношениях и коммуникации

### Введение

Я психолог, и у меня достаточно обширная практика. Запросы, с которыми приходят люди, разнообразны. Но в 90% случаев работать приходится с темой границ личности. Потому что там, где есть отношения и коммуникация, там всегда затрагиваются границы личности.

Каждому пришедшему ко мне я объясняю теорию: что такое границы личности, как они формируются, что такое «здоровые» границы, на что это влияет и т. д. Это довольно большой объем информации, но она необходима, если человек хочет исправить негативные жизненные ситуации. Тот материал, который я даю, – это результат моего опыта, наблюдений и квинтэссенция моих знаний. Я решила структурировать информацию и изложить ее на бумаге. Так появилась эта книга.

Если есть нарушение, то мы автоматически имеем две

стороны, участвующие в нем. Условно назовем их «нарушитель» и «жертва нарушения». Слово «жертва» мне не очень нравится, но по смыслу оно самое подходящее – жертва что-то терпит (неуважение, грубость, плохое отношение, агрессию в свой адрес и др.) или чем-то жертвует (временем, силами, деньгами, отношениями и др.).

В большей степени эта книга предназначена «жертвам», тем людям, чьи границы нарушаются, кто терпит неуважение, кто много вкладывается и мало получает взамен, кто стесняется заявить о своих потребностях, кому сложно говорить нет.

На примере своих клиентов я знаю, что людям часто не хватает информации. Они терпят нарушения границ, потому что думают, что это нормально. Но когда знакомятся с темой границ, тогда они начинают защищать свои интересы. Как будто им просто нужно было убедиться в том, что ощущения их не обманывали и защищаться можно и нужно.

Первый раздел книги – теоретический. В нем я постаралась наиболее подробно изложить теорию о границах личности. Второй раздел – практический. В нем я показала эффективные и неэффективные способы защиты границ. Чтобы после прочтения книги у читателя были и необходимая информация, и готовые способы реагирования на нарушения.

В книге я привожу много примеров – это случаи, с которыми я сталкивалась в практике. В целях сохранения конфи-

денциальности все имена, возраст и обстоятельства изменены. Каждый пример я постаралась прокомментировать, чтобы у читателя формировалось не только понимание о нарушениях, но и по мере чтения накапливалось знание об эффективных реакциях на нарушение границ.

# Благодарности

Хочу выразить благодарность своим клиентам за их труд, мужество и смелость. Я горжусь и восхищаюсь многими из них, теми, кто смог пройти по непростому пути самоисследования.

Тяжело осознавать свою неидеальность, понимать, что многое, во что ты верил, – неистинно, а нужно лишь для поддержания своей зоны комфорта, для защиты своих слабых мест, что нет вокруг плохих людей, что все это находится внутри нас. И нужна огромная смелость, чтобы туда посмотреть. И еще – большая смелость, мужество и внутренняя сила, чтобы это принять в себе. Благодарю их за доверие, оказанное мне, за то, что они позволили мне сопровождать их на этом нелегком пути.

Благодарю любимых мужа и сына, которые стали первыми читателями, а местами и критиками этой книги. За их советы и поправки, благодаря которым эта книга стала понятнее и доступнее читателю, далекому от психологии.

Раздел 1. Границы личности

# Что такое границы личности?

Я написала название главы и задумалась, на каком примере было бы проще всего дать понимание границ.

Вспомнился старый индийский фильм «Зита и Гита». Он рассказывает о двух девушках-близняшках, которые по воле судьбы воспитывались в разных семьях. В фильме мы можем наблюдать, как у двух девушек складывались отношения с одной и той же женщиной – тетей Зиты. После смерти родителей Зита была в своем доме прислугой. Она выполняла все нескончаемые распоряжения тети. А тетя могла ее ударить, обозвать, заставить делать любые дела. Бедная Зита очень страдала. Обстоятельства сложились так, что Гита тоже познакомилась с этой же тетей. И с ней та же самая женщина была уже другим человеком – кроткой, мягкой, услужливой. А все потому, что Зита не умела защищать границы своей личности, а Гита умела. Так и в жизни: один и тот же человек ведет себя по-разному с разными людьми – одними может командовать и издеваться, а к другим относится уважительно или даже побаивается.

Все это происходит потому, что мы **бессознательно транслируем другому человеку о том, как с нами можно себя вести**. Психологические границы личности определяют, где внутри нас находятся слова «Стоп! Со мной так нельзя!». Этот «стоп» – внутренний. Он передается не толь-

ко словами, но и действиями. Например, я часто слышу от клиентов фразу: «Я уже сто раз ему говорила, что не потерплю такого отношения к себе». На уровне слов она говорит, что не будет терпеть, а на уровне действий до сих пор терпит, раз все еще находится в этих отношениях.

В мире внешнем понятие границ используется очень широко. Границы есть почти у всего. Границы квартиры, дачного участка, границы города, страны, границы рабочего места и т. д. Практически у всего во внешнем мире есть явно обозначенные или подразумеваемые границы. И вторжение на чужую территорию считается нарушением, а в некоторых случаях наказуемо.

Внешняя (физическая) граница человека – это его тело. Но у каждого из нас есть еще и психологические границы. Это то, что отделяет наше внутреннее пространство от внутреннего пространства других людей. За этими границами скрываются мысли, чувства, ценности, мировоззрение, жизненный опыт, правила, желания и т. д. То есть то, что принадлежит только данному конкретному человеку и составляет суть его личности.

Защищать психологические границы сложнее, чем физические. Потому что часто сложно понять, где они проходят. Сложно разделить, где Я, а где НЕ-Я. Особенно в близких отношениях.

Развитие границ у человека начинается с инстинктивных программ. У животных инстинкты защиты касаются терри-

тории и значимых объектов внешнего мира. У человека, кроме этого, по мере взросления и развития психики базовые программы дополняются реакциями на нарушения других видов границ.

Эти программы встраиваются и также становятся автоматическими. Став взрослыми, мы уже имеем целый набор автоматических «ответов» на обращения к нам из мира. Например, мы автоматически реагируем, когда на нас кричат: кто-то агрессией, кто-то слезами, кто-то оскорблением, кто-то физической силой и т. д. Мы реагируем моментально. Иногда потом, задним числом, мы сетуем, что поступили неправильно, что надо было сказать или сделать совсем другое. Но в сам момент реакции у нас практически нет выбора. Каждому из нас свойственны всего лишь несколько вариантов реагирования в конкретной ситуации, с конкретным человеком. Остальные недоступны нам для автоматического срабатывания. А некоторые недоступны вовсе, в то время как другие люди могут спокойно ими пользоваться.

Девушка едет по тротуару на велосипеде. Тротуар разделен полосой на 2 части, одна часть, возможно, для велосипедистов. Впереди идет пара с ребенком, занявшая тротуар полностью. Поравнявшись с ними, девушка начала их объезжать, чтобы никого не задеть и не потревожить. Колесо попало в ямку, руль вывернулся, и она упала, никого при этом не задев. Мама ребенка резко повернулась к ней и строго отчитала за то, что она едет по тротуару, а не по проезжей

части. Девушка растерялась, начала оправдываться и тут же съехала на проезжую часть. Потом, спустя время, она подумала: «А почему я оправдывалась? Я ведь никого не задела, не создала неудобств. Мое падение – это моя проблема. Почему я не сказала ей об этом? И почему съехала на дорогу? Ведь тротуар был разделен».

В этом примере девушка автоматически отреагировала на критику в свой адрес. Отреагировала той реакцией, которая для нее привычна – оправдания. Она не была уверена, что половина тротуара отведена для велосипедистов, поэтому не могла отстаивать свою правоту. И привычно подчинилась требованиям. Осмысление пришло уже позже. И другие варианты, как можно было бы ответить женщине, тоже появились в ее голове позже.

Другой человек на месте девушки мог автоматически отреагировать по-другому. Кто-то даже стал бы спорить, будучи уверен, что не прав.

А если мы посмотрим не на велосипедистку, а на женщину, то здесь тоже могли быть разные варианты поведения. Другая женщина на ее месте могла бы, например, спросить девушку, не нужна ли ей помощь. Или отойти в сторону, чтобы дать ей возможность проехать.

Итак, у всех нас есть реакции, которые срабатывают автоматически, а осмысление приходит уже позже. Эти реакции руководят нами и в вопросах защиты границ.

Нарушение границ всегда сопровождается дискомфор-

том. В спектре дискомфорта могут быть самые разные чувства – раздражение, агрессия, тревога, страх, обида, желание отдалиться (выйти из коммуникации). Выбор человеком определенной реакции на нарушение границ зависит от многих факторов, о которых мы поговорим в следующих главах.

Почему так важно чувствовать свои и чужие границы?

Как я уже говорила, практически любое недовольство жизнью связано с нарушенными границами. Человек – существо социальное. Большинство сфер нашей жизни связаны с общением. Нам приходится коммуницировать, выстраивать отношения в личной жизни (с партнером, детьми и родителями), с коллегами по работе, друзьями, соседями и т. д.

Человеку со «здоровыми» границами легко строить отношения с окружающими и с партнером. У него нет обид и разочарований, он не злится и не плачет, потому что никто его не обижает, ему не нужно ничего терпеть. Он никому не завидует, у него нет врагов, потому что ко всем он относится хорошо, не нарушает чужие границы.

К сожалению, такое встречается не часто. Жизнь многих людей наполнена болью и страданием. Агрессия, обиды, чувство вины, отчаяние – вот обычные чувства, жить с которыми считается нормой.

Вот несколько историй моих клиентов (имена изменены), иллюстрирующих последствия «искаженных» границ:

– Татьяна очень любит свою дочь, но отношения с девочкой-подростком становятся все хуже и хуже. Конфликты,

ссоры, слезы с обеих сторон повторяются регулярно. Теплота и доверие уходит из отношений мамы и дочки.

– Михаил, бизнесмен, муж и отец троих детей, 15 лет в браке. Недавно узнал, что уже несколько лет его жена имеет любовника. Не понимает, почему это произошло. Ведь он все делает ради семьи, жена не работает, занимается воспитанием детей. Он обеспечивает ее и деньгами, и необходимыми вещами. Старается по мере возможности помогать по дому, организовывать отдых всей семье, недавно купил новую большую квартиру.

– Алина, 30 с небольшим лет. Красивая, стройная, образованная, умная, самостоятельная девушка. Никак не может устроить свою личную жизнь. Разочаровалась в мужчинах, не верит, что «нормальные еще остались». Все, кто встречаются – слабые, зависимые, зарабатывающие меньше, чем она, не достигшие ничего в жизни.

– Марина, 42 года. Всю жизнь работает на работе, которая ей не нравится. Зарплата маленькая, постоянные конфликты с начальством, большая нагрузка. Вкальвает, иногда даже в выходные, но никто это не ценит. Много злости и обиды на начальство, на систему, но поделаться ничего не может. Уйти некуда, с работой в наше время плохо. А сменить вид деятельности «образование не позволяет и возраст уже немолодой».

– Константин, 39 лет, живет с мамой. Несколько раз начинал отношения с девушками, но мама их не одобрила – од-

ну заподозрила в корысти, вторая красотой не вышла, третья недостаточно образованная и т. д. Иногда Константин злится на маму: «Если бы не она, давно была бы семья и дети». Но потом подумает – а ведь права была. И вроде бы отдельно надо жить, но как же маму оставишь – одиноко ей будет. Чувство вины замучает. Так и живет: то злится на мать, то жалеет.

– Анжела, 34 года, замуж вышла по любви. Тогда, 10 лет назад, все было очень хорошо. Любовь, страсть, забота, уважение. Сейчас же все по-другому. Ссоры, отдаление, взаимные обиды. Дом, хозяйство и дети на ней. Семью обеспечивает тоже она. Муж то работает, то нет. В основном сидит дома. А когда работает, то все равно денег почти не приносит, куда-то тратит. На любые ее попытки устроить его на работу злится, что ей «только деньги нужны». А последнее время еще и выпивать начал. Задерживается до ночи все чаще и чаще. И как теперь быть, она не знает. Очень устала. Как вернуть то, что было?

Думаю, примеров достаточно. Разные истории, разные люди. Но причина одна – неумение защищать свои границы и неумение чувствовать границы других людей.

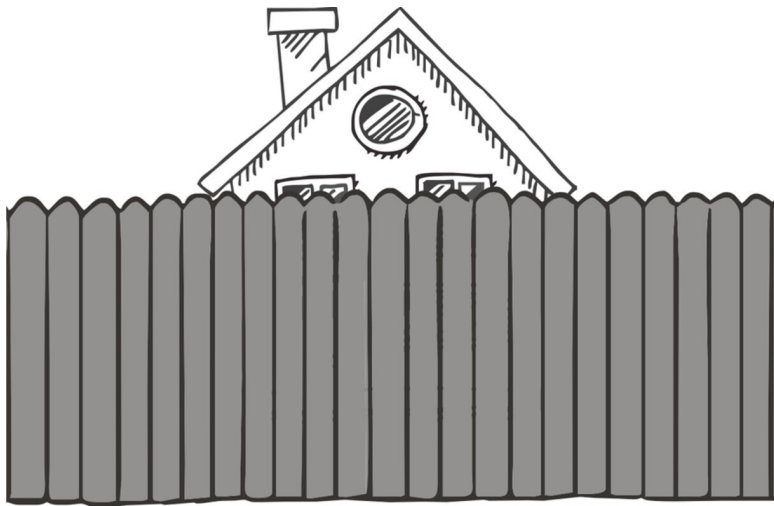
Хорошие (четкие, здоровые) границы вносят в отношения чувство безопасности и надежности. Это основа для гармоничных отношений. Там, где нет безопасности и надежности, есть тревога, агрессия, обиды, ревность, вина и другие неприятные чувства.

Когда мы строим дом или дачу, то обозначаем границы нашего участка, нашей личной территории. Обычно для этого используется забор. Другие люди понимают, что снаружи забора – общее пространство, а внутри – личное. Туда нельзя просто так войти. Внутрь попадет только тот, кого впустят. В этом пространстве действуют свои правила, установленные хозяином дома. Тот, кто оказался на чужом участке, понимает, что он в гостях, и не позволяет себе того, что позволил бы у себя дома. А тот, кто не понимает и ведет себя не по правилам, скорее всего, будет изгнан за пределы территории.

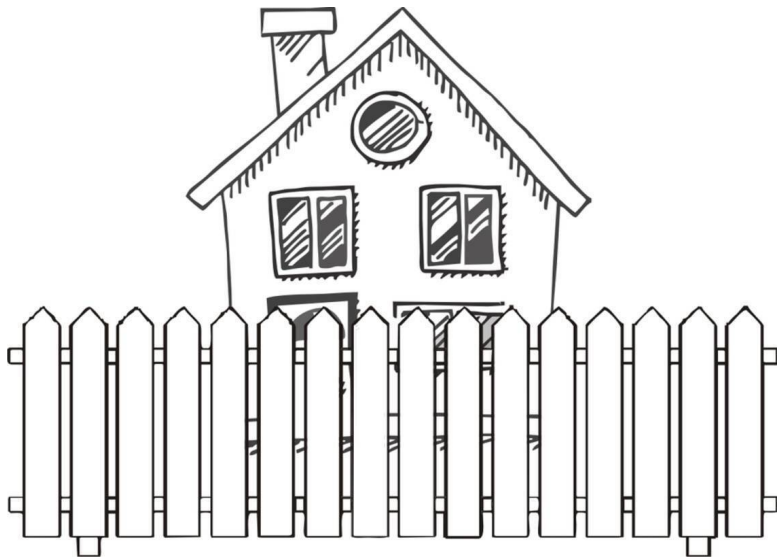
Метафора дома с участком хорошо подходит для объяснения внутреннего психологического пространства личности. У каждого из нас есть внутренний мир, который нужно охранять. Он включает свои правила, ценности, установки, мысли и чувства. Только не у всех есть забор, отделяющий внутреннее пространство и защищающий от проникновения других людей. У кого-то совсем нет границ, то есть дом остался без забора. Любой может туда зайти, сделать все что угодно. Конечно, в таком доме царит хаос. И человек, не имеющий границ, постоянно страдает от эмоционального воздействия окружающих. Потому что его личность не защищена.



Противоположный пример – очень высокие, толстые, глухие стены. Хозяин такого дома живет в мире людей, но как бы изолированно. Он никого не видит за огромным забором. Те, кто могут войти внутрь, строго отбираются. А бывает так, что никому не под силу пройти строгий отбор, и человек остается внутри этих стен совсем один. Страдающий от одиночества в большом мире, населенном людьми.



Идеальный вариант – крепкий забор, через который можно видеть, что происходит снаружи. На территорию может войти не каждый, только тот, кто близок или интересен хозяину дома. Тот, кто вошел и не уважает правила дома, должен либо принять их, либо будет вынужден покинуть это пространство. Правила четкие, спокойные и понятные.



Используя метафору дома, можно описать последствия искаженных границ личности. Если границ нет или они слабые, непрочные, то человек всегда будет зависеть от других. От того, какие люди встретятся на его пути, от их намерений, действий, слов и настроения. Если встретившиеся люди будут порядочными, они отнесутся уважительно и не обидят. А если они будут злые и жестокие, то внутренний мир может сильно пострадать.

Искажение границ всегда чревато созависимостью в близких (партнерских) и детско-родительских отношениях. Именно поэтому важно уметь выстраивать вокруг себя на-

дежную психологическую защиту. Здоровые границы, во-первых, помогут не раниться при взаимодействии с окружающими, а во-вторых, уберегут от «плохих» людей и не пустят их во внутреннее пространство.

«Здоровье» (целостность, прочность) психологических границ определяется тем, насколько мы не подвержены влиянию окружающих, насколько мы умеем сохранять себя, свое настроение, эмоциональное состояние при взаимодействии с другими людьми.

# Здоровые и искаженные психологические границы

## Здоровые границы

Здоровые границы включают в себя безусловность самопринятия, осознание собственной ценности, уважение к себе и к другим людям. Личность со здоровыми границами способна принимать и оказывать психологическую помощь и поддержку, но только тогда, когда это необходимо. И говорить нет тому, что не устраивает, не пускать в свою жизнь то, что не нравится.

Сохранность (здоровье) психологических границ переживается человеком как состояние внутреннего равновесия и гармонии, а внешне выражается в уважении и принятии индивидуальности своей и других людей.

Итак, человек **со здоровыми (зрелыми)** границами:

- может твердо сказать нет, когда его что-то не устраивает;
- способен поддерживать близкие, доверительные отношения с партнером;
- имеет свое мнение, умеет его отстаивать без агрессии и обид;
- не терпит, не ущемляет себя в чем-либо в угоду другим;

– четко знает, чего хочет, умеет ставить цели и достигать их;

– открывается, делится личным с учетом обстоятельств, знает, в какой ситуации насколько можно открыться;

– спокойно принимает отказы других людей;

– может просить помощи, если она необходима;

– уважает и принимает чужое мнение, даже если оно отличается от своего;

– модель мира – прекрасный, полный ресурсов, помогающий;

– детей воспитывает с ориентацией на чувства и индивидуальность ребенка. Позволяет ребенку быть другим.

# Искаженные границы

Искаженные границы бывают двух видов:

- жесткие (ригидные);
- слабые (размытые, проницаемые).

Человек с **жесткими** границами:

- в отношениях с окружающими закрыт, избегает доверительного общения;
- ему трудно просить помощи и поддержки;
- мало или совсем нет близких друзей;
- подозрителен;
- может быть отстраненным даже в близких отношениях;
- никому не доверяет, везде видит корысть;
- его точка зрения – единственно верная, сложно в чем-то убедить;
- может быть жестким и давящим, навязывать свое мнение;
- может обороняться, даже если на него не нападают;
- модель мира – опасный;
- детей воспитывает строго, важно послушание, выполнение правил;
- много агрессии на окружающих.

Человек со **слабыми** (проницаемыми) границами:

- часто терпит то, что не нравится или не устраивает;
- сложно отказывать, боится обидеть или быть неудоб-

НЫМ;

- открыт, делится личной информацией, часто излишне;
- слишком вовлекается в проблемы других;
- может терпеть унижения или неуважение;
- не всегда выражает свои желания или требования, потому что боится отвержения;
- готов больше вкладываться в отношения, чем партнер;
- не понимает своих желаний, сложно сделать выбор;
- сложно отстаивать свое мнение;
- нуждается в советах, потому что не знает, как поступить;
- ведомый, может что-то делать только потому, что так делают (говорят) другие;
- боится показать себя настоящего, старается быть таким, каким его хотят видеть;
- доверяет мнению других людей;
- считает, что его счастье зависит от других людей;
- продолжает отношения с людьми, которые обращаются с ним плохо;
- трудно просить;
- чувствует себя ответственным за чувства других людей;
- считает, что другие люди тоже ответственны за его чувства;
- вкладывается в отношения больше, чем получает;
- чувствует свою вину, если у других что-то идет не так;
- подчиняется желаниям других людей;
- обижен на окружающих за то, что они его не ценят;

- чувствителен к критике;
- хочет всем нравиться;
- завистлив;
- манипулирует;
- много обид;
- часто злится (на других или на себя).

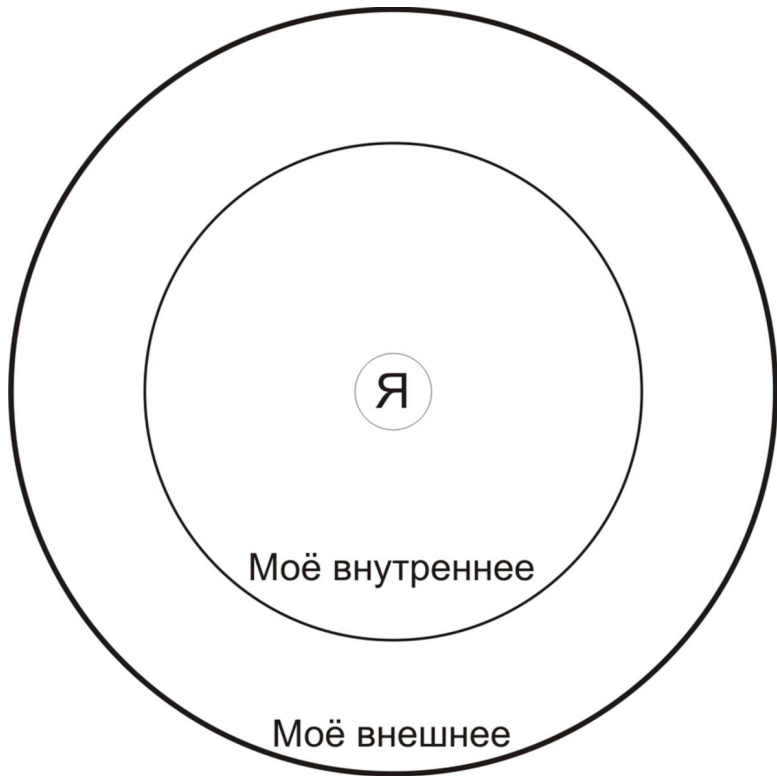
# Практическая часть

## Упражнение «Я и все мое»

«Мое» – это то, что принадлежит только мне, и то, за что я несу ответственность.

### Инструкция.

Перед вами два круга: внешний и внутренний. Заполните сначала внешний круг – впишите туда все внешнее, что вы можете назвать своим. Например, машина, квартира, одежда, внешность, работа, друзья, украшения, гаджеты, отдых, хобби и т. д. Заполните его максимально подробно. Потом переходите к внутреннему кругу и заполните его тем, что не видно внешне, но оно тоже принадлежит вам. Например: настроение, мысли, убеждения, ценности, принципы, правила, установки и т. д.



Когда круги будут заполнены, поразмышляйте над ними. Сначала посмотрите на внешний круг. Проанализируйте его содержимое с двух позиций:

1. Несете ли вы самостоятельно ответственность за то, что вписали в этот круг, не перекладываете ли вы ответственность за что-то «ваше» на другого человека?

2. Нет ли во внешнем круге чего-то, принадлежащего на самом деле не вам? Например, кредит мужа, долги родственников и др.? Если да, то что заставляет вас считать это своим? Почему вы берете на себя чужую ответственность? Что будет, если вы перестанете это делать?

Потом переходите к внутреннему кругу. Перечитайте содержимое внутреннего круга и ответьте на вопросы:

1. Несете ли вы ответственность за все, что там находится? Подумайте, прежде чем ответить. Может быть, за ваши чувства отвечает муж? А настроение зависит от погоды?

2. Действительно ли все, что оказалось в этом круге, ваше? Нет ли в нем чего-то, принадлежащего не вам? Руководствуетесь ли вы в жизни именно своими правилами, решениями? Или делаете что-то, потому что так принято или правильно – или потому что кто-то посоветовал? Ваше желание – это именно желание или, может быть, необходимость или долг?

Посмотрите еще раз на внешний круг. Нет ли там объектов, которым больше подойдет слово «наше», чем «мое»? Например, дом, в котором вы живете с мужем (женой). Если такие объекты есть, то подумайте, почему вы включили их в «свое»? Действительно ли существует общая ответственность за эти объекты? Или, может быть, вы несете ее за двоих?

Пример заполнения:



Все, что вы записали в первый и второй круг – ваше. Это содержимое ваших границ. Внутренний круг – это то, что составляет вашу личность, внешний круг – это результат вашего взаимодействия с внешней средой. Все, что находится в этих двух кругах, должно защищаться границами от чужих вторжений. И также все это зона вашей ответственности. И

зона вашей заботы. Не нужно, например, ждать, когда кто-то позаботится о вашем настроении. Сделайте это сами!

# Как формируются границы

Психологические границы личности начинают формироваться с самого раннего детства. Ребенок приходит в этот мир, как чистый лист бумаги. Он ничего не знает ни о себе, ни о мире. И первые годы жизни тщательно впитывает все, что ему транслируется родителями. Именно транслируется (мимикой, жестами, действиями, эмоциями), а не только говорится словами. Первые месяцы жизни ребенок еще не понимает слов и ориентируется только на эмоции, голос, выражение лица, настроение и прикосновения мамы или близких.

В это время психика еще незрелая и очень хрупкая. Ребенок не может анализировать, обдумывать, понимать. Он просто верит всему, что ему говорят, и берет это за основу для построения отношений с окружающими.

Способы взаимодействия со своими и чужими границами зависят от **наличия двух компонентов**:

1. Понимание (чувствование), где проходит граница.
2. Внутренняя сила, которая поможет эту границу обозначить или защитить.

При искаженных границах оба эти компонента (или один из них) нарушены. Человек не понимает, пора ли ему обозначать границы, и/или не может это сделать.

Если использовать метафору личного участка, то можно перефразировать вышеназванные пункты так:

1. Человек не понимает, где кончается его территория и начинается чужая. Из-за этого постоянно возникают конфликты:

- во-первых, агрессия в его адрес от окружающих, потому что он забрался на их территорию;

- во-вторых, обиды у него на других за то, что они вторгаются на территорию, которую он ошибочно считает своей.

2. Человек знает, где проходит граница, но не имеет сил (способов) ее обозначить или защитить. И как следствие:

- пускает всех подряд на свой участок;

- не способен (не может, не знает как) выгнать со своей территории;

- раздает свои ресурсы, потому что боится отказать или стремится выглядеть хорошим в глазах других людей. А потом жалеет и злится.

Формирование границ – очень тонкий психологический процесс, в котором участвует множество факторов. Я рассмотрю важные, на мой взгляд, элементы воспитания, формирующие структуру границ личности.

По мнению этологов, у человека присутствуют базовые инстинкты для защиты границ, характерные также и для животных. В интуитивное чувствование границ животными входит «Я и все мое»: моя территория, моя нора, моя пища, моя самка, мои детеныши... Нарушение границ личной территории у животных всегда чревато конфликтами.

То есть человеческий детеныш (ребенок) рождается с дву-

мя обозначенными выше компонентами – с врожденным чувствованием границ и внутренней силой для их защиты. И дальше инстинктивные программы видоизменяются под влиянием воспитания и других воздействий окружающей среды на психику ребенка. В зависимости от характера, степени и частоты различных воздействий складывается определенный тип границ – здоровые или искаженные.

# Как формируется понимание, где проходит граница

Я выделила три важных компонента, влияющих на чувствование своих границ и границ других людей:

1. Чувство самооценности.
2. Непосредственное обращение с границами ребенка.
3. Количество оценки и сравнения в процессе воспитания.

Чувство самооценности

Именно от него зависит так называемый порог терпения. У разных людей он разный. Например, один человек не позволит даже малейшей грубости в свой адрес, а другой будет долгие годы терпеть оскорбления и унижения. Как только порог достигнут, психика дает человеку импульс к защите себя.

Порог терпения – своего рода баланс между тем, чтобы быть хорошим для других и никого не обидеть, и тем, чтобы позаботиться о себе и чувствовать себя комфортно (в отношениях или в коммуникации).

Например, женщина едет в такси, водитель включил громко музыку. Ей некомфортно, а она стесняется попросить его убавить громкость. В этой ситуации она терпит. И заботится не о себе, а о водителе. О том, чтобы не причинить ему неудобства. Она еще не достигла порога терпения.

От уровня самооценности зависит готовность и способ-

ность позаботиться о своем физическом и эмоциональном комфорте в отношениях с другими людьми.

Уровень ощущения своей ценности можно представить в виде горизонтальной оси координат:



Где на крайнем отрицательном полюсе – люди, совсем не чувствующие себя ценными, важными значимыми. Люди, которые постоянно терпят, заботятся больше о других, чем о себе. Часто испытывают чувство вины за то, что они не такие, как надо. Считают, что они должны заслуживать внимание и любовь, просто так их любить никто не будет.

На крайнем положительном полюсе – люди с повышенным чувством самооценности. Считающие, что все вокруг им должны, что они – лучшие. Люди, которые привыкли все получать за счет других, никого не уважающие, не ценящие. Те, кто «идет по головам». Заботятся о себе, используя других людей. Внешне они могут выглядеть успешными и уверенными. Но внутри у них примерно то же самое, что и у предыдущей категории – недостаток чувства самооценности, который тщательно скрывается от окружающих. А грубость и наглость – это способ самоутвердиться за счет других людей. С помощью своего превосходства (власти, силы, денег, дорогих вещей и т. д.) они стремятся поднять свою значи-

мость, доказать всем (и себе в первую очередь), что «я чего-то стою». Как мы видим, оба эти полюса иллюстрируют дефицитарную (недостаточную) самооценку.

В точке «О» находятся люди с хорошим, «здоровым» чувством самооценки. Они умеют позаботиться о себе, уважая при этом окружающих. Им не нужно самоутверждаться за счет других, потому что внутри себя они знают, что с ними все в порядке. Им не нужны дорогие бренды, которые компенсируют самооценку, не нужно привлекать к себе внимание и тем более нарушать чужие границы.

Чем дальше от «О» по шкале, тем дефицитарнее чувство самооценки, и тем сильнее человек старается удовлетворить его через внешнее (вещи или объекты).

Отсутствие здоровой самооценки приводит к искаженной интерпретации поведения и намерений других людей. Чем меньше самооценку, тем больше негативных эмоциональных реакций человек испытывает в отношениях с окружающими. И тем больше зависимость от того, что скажут или подумают люди, тем больше опора на мнение других людей.

Бывший муж моей клиентки (в разводе уже 17 лет) обиделся на нее, что она не поздравила его с Днем ВМФ. В этот день он очень расстроился, праздник был для него испорчен. Он позвонил ей через несколько дней и отчитал ее за неуважение к нему.

На этом примере хорошо видно, насколько эмоциональ-

ное состояние человека зависит от других людей. Чтобы чувствовать себя хорошо, ему нужны доказательства из внешнего мира, что он хороший, что о нем помнят, уважают и т. д. То есть через внешние объекты он пытается почувствовать свою ценность. Человек с нормальной самооценностью просто получал бы удовольствие от праздника и даже не вспомнил, кто его поздравил, а кто нет. Потому что ему не нужны поздравления, чтобы поднять себе настроение. Ему уже хорошо.

Я так подробно остановилась на чувстве самооценности, потому что именно оно часто оказывается уязвлено. И большинство конфликтов происходят по причине **символической угрозы чувству самооценности**. Когда многие действия, слова и поступки других людей трактуются как неуважение. Хотя настоящая причина может быть совсем в другом.

Марина пришла на работу, зашла в кабинет, поздоровалась с коллегой. Коллега ей не ответила. Марина села за стол и стала думать: «Наверное, она на меня обиделась. Может, потому, что я вчера раньше ушла с работы? Вот зараза! Сама-то всю прошлую неделю раньше уходила. Ну ничего! Все равно когда-нибудь заговоришь со мной, вот тогда я скажу тебе все, что думаю!» На самом деле коллега поссорилась с мужем, была погружена в свои мысли и просто не услышала приветствия Марины.

В этом примере тоже видна зависимость от поведения

других людей. Коллега ничего плохого не сделала, не обидела, не оскорбила, просто не поздоровалась, потому что не слышала приветствие. А Марина почувствовала себя оскорбленной, у нее испортилось настроение. Это и есть символическая угроза чувству самооценности.

Вернемся к детству.

Самоценность – это ощущение ребенком, насколько он ценный, важный, нужный и любимый. Ребенок изначально ничего не знает о себе и своей ценности и формирует это ощущение внутри себя через обратную связь от родителей. Ниже я перечислю важные аспекты отношения к ребенку.

**Помогает формировать** чувство своей ценности, когда родители:

- говорят слова о любви, ценности, значимости ребенка;
- не забывают про телесность, тактильность (обнимают, гладят, целуют ребенка);
- поддерживают, сопереживают, умеют разделить с ребенком любые его чувства;
- позволяют ребенку быть собой – дают право чувствовать, думать, иметь свое мнение, даже если оно отличается от мнения родителей;
- учитывают мнение ребенка при решении вопросов, касающихся его;
- интересуются и одобряют увлечения ребенка;
- заботятся о физическом комфорте ребенка (удобная мебель, вкусная еда, красивая одежда и т. д.);

– внимательны к настроению и событиям жизни ребенка.

Чувство своей ценности **не формируется**, когда родители:

– принимают решения, касающиеся ребенка, без учета его мнения;

– игнорируют просьбы ребенка;

– рассказывают, как они его не хотели, не ждали (или как он не вовремя);

– смеются или обесценивают то, что важно для ребенка;

– равнодушны;

– выходят из эмоционального контакта (например, обижаются и не разговаривают) или в принципе эмоциональный контакт не принят в семье (не делятся чувствами, не обсуждают);

– не проявляют внимания и заинтересованности, не включаются в важные для ребенка дела;

– не поддерживают, не сопереживают;

– угрожают отвержением («отдам тёте, в детский дом» и т. д.);

– не сохраняют тайну ребенка;

– оскорбляют, обзывают;

– физически наказывают;

– унижают;

– используют ребенка для достижения своих целей.

Непосредственное обращение с границами ребенка

Это второй компонент, влияющий на чувство своих

и чужих границ.

Обычно родители обращаются с границами ребенка так же (или почти так же), как их родители обращались с ними. Эта модель передается бессознательно. Какие-то ее аспекты родитель может откорректировать и уже не повторять со своими детьми. Но к сожалению, не все.

Правильное обращение с границами – **НЕНАРУШЕНИЕ**. Это касается не только психологических, но и всех остальных видов границ личности. Только уважение **ВСЕХ** видов границ ребенка может заложить в его психике здоровую, эффективную модель отношений с окружающими. Подробнее об этом я расскажу в главе «Виды границ».

Количество оценки и сравнения в процессе воспитания  
Оценка и сравнение – это способы нарушения психологических границ, но они так важны, что я выделила их в отдельную группу факторов, влияющих на формирование модели границ. Оценивающее и сравнивающее поведение родителей формирует в ребенке «ложное Я» (по Винникоту). И чем больше оценки и сравнения было в детстве, тем больше ложное Я.

Ложное Я ориентировано на социум. Оно искажает границы и смещает точку терпения. Привычка к оценке и сравнению отвлекает от внутренних процессов, заставляет человека искать ориентиры не внутри себя, а во внешнем мире.

Например, выбрать профессию юриста не потому, что она нравится, а потому, что она востребована или хорошо опла-

чиваема, или потому, что папа-юрист хочет, чтобы ребенок пошел по его стопам.

Ребенок, которого постоянно сравнивают и оценивают, привыкает, что есть кто-то, кто является ориентиром и образцом. Во-первых, такой подход полностью убивает индивидуальность, а во-вторых, встраивает чувство неполноценности: «Раз есть кто-то лучше, значит, я недостаточно хорош».

Вырастая, человек продолжает постоянно на кого-то равняться. Этот процесс может быть бесконечным, потому что всегда найдется кто-то, кто умнее, богаче, стройнее, образованнее, успешнее и т. д. Из-за всего этого человеку сложно достичь гармонии, потому что постоянно нужно кого-то догонять. И в этой гонке за первое место проходит жизнь, а постоянным спутником человека становится чувство неудовлетворенности.

Оценка подразумевает два полюса: хорошо – плохо. Позитивная оценка полезна и должна присутствовать. Она укрепляет в ребенке (и во взрослом тоже) внутреннюю силу и дает энергию двигаться дальше. Конечно же, при условии уместности и адекватности. Лесть быстро считывается, не принимается, вызывает внутренний протест и ощущение обмана.

Негативная оценка должна быть справедливой и присутствовать в виде конструктивной критики, направленной на объект, а не на личность в целом. В этом случае она не нанесет вреда. Но к сожалению, вместо того, чтобы оценивать

поступок или действие, родители часто оценивают личность. Например, если у дочки что-то не получается, мама может назвать ее «неумёха», «криворучка» и т. д. Вместо, например: «У тебя здесь получилось неровно, если переделать, будет смотреться лучше».

Сравнение – это тоже разновидность негативной оценки. В сравнении всегда есть двое – тот, кто лучше, и тот, кто хуже. Сравнивая, родитель как бы говорит ребенку: «Ты хуже». Постепенно ребенок привыкает к тому, что он хуже. Некоторые не пытаются сопротивляться этому факту и принимают роль неудачника. А некоторые на протяжении всей своей жизни пытаются доказать родителям и всем остальным, что они не хуже других.

Итак, три вышеперечисленных компонента (чувство самооценности, правильное обращение с границами ребенка и отсутствие оценки и сравнения) формируют способность чувствовать свои и чужие границы, а также способность ориентироваться на себя в разных жизненных вопросах.

# Как формируется внутренняя сила для защиты границ

Примерно с полутора лет у ребенка появляется свое «хочу», а его тело начинает вырабатывать энергию для получения желаемого. Первые «хочу» – это начало ядра личности, собственного личного Я, контакт с которым нужен для понимания своих потребностей. Ребенок начинает выращивать свое Я, свою личность, строя ее на основе своих желаний. Это закладывает фундамент тому, чтобы чувствовать и понимать себя, четко знать, например, какую профессию я хочу выбрать, какую одежду носить, с кем дружить, а также чтобы ориентироваться на себя, а не на социум, исполнять свои желания и самому нести ответственность за свои выборы.

С этого момента он учится управлять внутренней силой, направлять ее на удовлетворение своих, сначала внешних потребностей (игрушки, сладости и т. д.). Потом, по мере роста ребенка, опыт использования этой энергии пригодится ему для того, чтобы научиться заботиться не только о внешнем комфорте, но и о внутреннем. Не терпеть, чувствовать свои потребности и уметь заявлять о них. Заботиться о себе самостоятельно, так, чтобы личный комфорт не зависел от других людей.

Это важный период, т. к. во многих случаях именно здесь желания ребенка блокируются родителями, потому что они

знают лучше, что ему нужно. Или из-за того, что желания ребенка неудобны. Например, когда он хочет «машинку того мальчика».

И тогда в жизни ребенка начинается период запретов, правил и ограничений – «Не бегай!», «Стой спокойно!», «Не смейся!», «Не смотри на тётю!», «Не говори громко!» и т. д.

И чем уже рамки, в которые должен вписаться ребенок, тем быстрее он разучится слышать свои желания. И тем быстрее привыкнет ориентироваться на то, что «правильно», что «понравится маме» и на то, что «скажут люди». И в итоге может совсем потерять контакт с ядром своей личности.

Примеры этому я встречаю достаточно часто. Ко мне приходят люди в 30, 40 или 50 лет и говорят: «Я не знаю, что я хочу, помогите». Они не могут разобраться, хотят ли работать на этой работе или уволиться, хотят ли жить со своим избранником или уйти от него и так далее...

Когда детские порывы получить желаемое пресекаются родителями очень жестко (например, физическими наказаниями или угрозой отвержения), детская психика делает вывод, что заявлять о своих желаниях нельзя, потому что это чревато гневом родителя. Маленький ребенок не может позволить себе потерять родителя. Он просто не выживет один. И поэтому, чтобы такого больше не повторялось, он подавляет такие импульсы. Этот механизм быстро становится автоматическим, а вскоре эти импульсы и вовсе перестают появляться. Они блокируются страхом наказания, чувством ви-

ны, боязнью расстроить или потерять, желанием быть хорошим...

Даже когда ребенок вырастает, психика продолжает действовать по заученным ранее моделям. И когда взрослому человеку нужно защитить границы, он не может, потому что работают механизмы, приобретенные в детстве.

# Виды границ личности

Как я уже говорила, понятие границ у человека начинается с инстинктивных программ. У животных инстинкты защиты касаются территории и значимых объектов внешнего мира. У человека, кроме этого, по мере взросления и развития психики базовые программы дополняются реакциями на нарушения других видов границ.

Я расположила виды границ личности примерно в том порядке, в котором их осваивает ребенок:

- телесные;
- временные;
- психологические;
- территориальные;
- материальные;
- договоренностей;
- информационные.

Последовательность условная, т. к. некоторые виды границ (например, психологические) начинают формироваться с раннего возраста, параллельно с другими видами границ. А телесные формируются с самого рождения, наравне с временными.

Далее я рассмотрю подробно каждый вид границ. Буду приводить примеры нарушений и объяснять, как нужно было бы правильно реагировать в каждом конкретном случае.

Так как границы легче обозначить заранее, чем защищать потом, в каждом случае я буду показывать и варианты предварительного обозначения (если такие имеются), и варианты последующей защиты.

Если нет модели здоровых границ, то ее приходится встраивать самостоятельно. Если в детстве это происходит само собой, то во взрослом возрасте – через понимание и осознание. Надеюсь, что обилие примеров в этой книге сделают понимание более полным, а варианты, как можно было бы поступить, помогут усвоить правильную модель. Чем глубже вы погружаетесь в тему границ, тем быстрее и четче вы будете видеть нарушения.

# Телесные границы

Телесные границы – это границы нашего физического тела. Соблюдение телесных границ влияет на самооценку, на принятие своего тела и отношение к нему.

Это первый вид границ, с помощью которого младенец начинает осознавать свою отдельность. Дальше постепенно, по мере роста и взросления ребенок осваивает и другие виды границ, которые в комплексе создадут модель (способ) построения отношений с другими людьми. И при благополучном варианте развития человек сможет быть психологически отдельным.

Для того чтобы психологическая отдельность была возможна, родителям важно соблюдать телесную отдельность, как важный компонент границ личности в целом. Для этого нужно знать несколько правил:

- ребенок с младенчества должен спать в своей кроватке, а не в постели родителей;
- ребенку и родителям следует ходить дома в домашней одежде (ни в коем случае не голышом);
- примерно со школьного возраста ребенка нужно приучать самостоятельно мыться;
- ребенок должен иметь возможность отдельно переодеваться;
- ребенку важно получать опыт позитивной тактильности,

которая возможна только с близкими людьми (между мамой и папой, между родителями и детьми)

Итак, когда ребенок рождается, он не отделяет себя от мамы. Через прикосновения мамы он начинает понимать телесные границы себя. Потом, опять же через маму, формирует отношение к своему телу. От того, как мама обращается с ребенком (нежно и бережно или грубо), зависит то, как ребенок будет сам относиться к своему телу, и то, каким образом он будет позволять другим относиться к своему телу.

Люди с нарушенными границами тела могут:

– либо легко устанавливать телесный контакт, минуя процесс эмоционального сближения (обнимают и целуют незнакомых, иницируют тактильный контакт, не соблюдают индивидуальную дистанцию);

– либо, наоборот, дистанцироваться и бояться любых прикосновений.

Нарушение границ тела – это любое нежелательное для ребенка касание его тела. В самом крайнем проявлении – это физическое и сексуальное насилие. Если родители физически наказывают ребенка, то с большой долей вероятности, став взрослым, этот ребенок найдет себе партнера, который тоже будет нарушать телесные границы.

Соблюдение телесных границ:

– это физическая неприкосновенность тела (отсутствие физического и сексуального насилия, отсутствие любых грубых касаний ребенка);

– психологическая неприкосновенность (отсутствие критики, оценки и сравнения в адрес тела ребенка).

Временн

*ы*

е границы

Временные границы обозначают всё, что имеет длительность, начало и конец. Также они участвуют в вопросах режима и распорядка. Временные границы позволяют четче ориентироваться в происходящем, экономить время. Соблюдение временных границ прививает структуру. А четкая структура, в свою очередь, снимает тревожность и позволяет контролировать жизненные процессы.

Так же, как и границы договоренностей, временные границы нужно не только соблюдать, но и обозначать. Временные границы могут касаться только одного человека, пары (тут они пересекаются с границами договоренностей) или группы людей.

Человек, у которого не были сформированы временные границы, постоянно опаздывает, не может собраться, не может заставить себя что-то сделать в срок, ничего не успевает. Ему сложно структурировать и распределять свое время, часто оно тратится на ненужные дела, в то время как важные остаются незаконченными.

Лиза и Таня – подруги. Часто встречаются, ходят в кино, по магазинам или просто гуляют. Последнее время Таня зла на Лизу, и это уже становится трудно скрывать. Все дело в

том, что Лиза постоянно опаздывает. Как правило, Тане приходится ждать подругу 10—20 минут, а иногда и дольше, и у Лизы всегда есть какая-то уважительная причина. Таня старается быть понимающей девушкой, но ее терпения уже не хватает.

**Защита.** Может быть несколько вариантов. Первый – принять склонность опаздывать как индивидуальную особенность подруги. И позаботиться о себе, приходя тоже на 15 минут позже. Тогда не придется ждать и злиться. Второй – поговорить с подругой и признаться, что устала постоянно ее ждать и предупредить, что решила сократить время ожидания, например, до 5 минут. Через 5 минут – уйду. И самое главное, обязательно так сделать, если Лиза опоздает. Без претензий и обид. Просто заранее продумать, куда отправиться в этом случае. Это тоже будет проявлением заботы о себе.

Человек может опаздывать не потому, что он не уважает или не хочет видеть. Это может быть просто его особенность, неумение структурировать время. Если вы столкнулись с этим, важно не принимать это на свой счет, не думать, что вы этому причина. Просто учитывать этот факт, договариваясь с ним о чем-либо.

Лариса, 35 лет. Месяц встречается с женщиной. Все бы хорошо, если бы не одна проблема. Мужчина говорит: «Наберу через полчаса», но может так и не позвонить даже в течение дня. И это происходит постоянно. Иногда она перестраивает

свои дела, чтобы была возможность поговорить с ним, а он не звонит. Во время ожидания его звонка Лариса испытывает множество чувств – злость, растерянность, непонимание, обиду, досаду, чувство ненужности. На все просьбы Ларисы лучше не обещать он соглашается, но потом происходит то же самое.

**Защита.** Можно попробовать отзеркалить мужчине его поведение, вести себя так же. Иногда это помогает. Если не поможет, тогда нужно подумать о целесообразности этих отношений. Надежность – один из важнейших критериев, определяющих качество отношений. Если ее нет с самого начала, если мужчина не отвечает за свои обещания и не бережет чувства женщины, то вряд ли стоит продолжать с ним отношения.

В этом примере мы видим, как границы времени пересекаются с границами договоренностей. Мужчина не соблюдает установленный им же самим временной интервал.

Семинар платного обучающего курса в учреждении дополнительного образования. Преподаватель дал час на обеденный перерыв. Час прошел, группа готова к работе, а лектор появился еще через полчаса. Чем вызвал сильное возмущение со стороны нескольких участников.

**Защита.** Данная ситуация отличается от предыдущих тем, что ее участники находятся на разных уровнях иерархии. Лектор – преподаватель, учитель, участники – ученики. Конечно, он нарушил временные границы и границы дого-

воренностей, но говорить ему об этом, во-первых, бессмысленно, это ничего не изменит, а во-вторых, отчитывать преподавателя – значит, подрывать его авторитет. Поэтому самое лучшее в этом случае для начала подумать, чем занять себя в эти полчаса, чтобы с пользой провести время. А когда он появится, предложить ему закончить лекцию на полчаса позже, чтобы успеть пройти весь запланированный материал. Таким образом получится избежать конфликта и прослушать лекцию в полном объеме.

Расскажу похожую ситуацию, которая произошла на супервизионном курсе, в котором я принимала участие. Курс длился несколько дней. Небольшая группа психологов и преподаватель – женщина-профессор. Преподаватель регулярно опаздывала к началу занятий примерно на полчаса. Нам приходилось ее ждать в коридоре, в котором не было стульев. Это было неудобно, но никто не решался ей что-то сказать. На третий день она, как всегда, опоздала. Мы начали занятия, и минут через 15 появилась еще одна участница нашей группы. Когда она вошла, преподаватель отметила, что если ученик опаздывает, то, значит, у него сильное сопротивление и на самом деле он не хочет учиться. В ответ на это я спросила: «А если опаздывает преподаватель?» Она, конечно, нашлась что ответить. Но больше не опаздывала.

Оксана, 29 лет. Заказала дизайнеру сделать проект детской комнаты, отдала 50% предоплаты. Дизайнер назвал дату, когда проект будет готов. В назначенную дату Оксана не

дождалась обещанный рисунок и вечером позвонила спросить, что с проектом. Дизайнер ответил, что у него большая загруженность, он не успевает и пришлет проект через два дня. Через два дня история повторилась и продолжалась еще месяц. Оксана планировала сделать детскую побыстрее и поэтому весь этот месяц была на нервах, пыталась разными способами ускорить процесс – слезные просьбы, упреки, угрозы. И отказаться от его услуг она не могла – было жаль потраченного времени и внесенной предоплаты.

**Предупреждение.** В условиях делового сотрудничества все договоренности (в том числе по срокам) должны быть зафиксированы письменно. И обязательно нужно заранее продумать и обозначить санкции за нарушение сроков (или других условий сделки). Этим Оксана защитила бы себя от недобросовестного исполнителя.

**Защита.** Можно было бы попробовать установить дизайнеру новую дату готовности и предупредить, что если работа не будет готова, то заказ отменяется и предоплату необходимо вернуть. Если бы это не подействовало, то просто принять свою беспомощность в данный момент, в данной ситуации. Сделать выводы на будущее и спокойно ждать, когда будет готов проект. Это должен быть сознательный выбор – провести этот месяц в гневе и страданиях или спокойно, в принятии ситуации. Заняться пока чем-то другим.

Для воспитания у ребенка временных границ нужно, чтобы родители соблюдали режим сна и питания. А также дру-

гие временные границы. Например, мама разрешила ребенку посмотреть телевизор в течение часа. Очень важно, чтобы через час мама выключила телевизор. Этим она встраивает ребенку модель последовательности и четкого соблюдения временных границ. Режим дает психике стабильность, снижает тревогу, приучает структурировать и распределять свое время.

Когда ко мне приходят родители и жалуются, что не могут уложить своего ребенка спать, я спрашиваю, во сколько ложатся спать они сами. Обычно они отвечают: «Да, мы ложимся поздно, но мы же взрослые, нам можно». И приходится объяснять, что ребенок копирует с родителей модель обращения со временем. Как бы мы много ни рассказывали детям о том, что важно ложиться спать вовремя, «потому что...», ребенок все равно будет смотреть на то, что мы делаем. И если мы сами поздно ложимся спать, то ребенок будет делать так же. Мы воспитываем собой.

Разновидность нарушения временных границ – **узурпация времени**. Если дословно – это насильственный захват времени. Это те ситуации, когда мы позволяем другим людям «захватывать» наше время. Это происходит из-за неспособности сказать «нет», из-за опасения оказаться невежливым или обидеть.

Я выделяю два способа «захвата»:

**1.«Поговори со мной».** Проявляется в ненужном для вас общении. Собеседник говорит то, что вам не интерес-

но, но прервать его вы не можете и из вежливости слушаете. Вы тратите на это общение свое время, потому что не можете отказать (боитесь обидеть, расстроить, испортить отношения и т. д.). А собеседник использует ваше время для себя, чтобы получить какие-то психологические выгоды, закрыть свои дефициты.

Нина, 44 года. Живет в девятиэтажном многоквартирном доме. На лавочке около дома постоянно сидит соседка, и когда Нина проходит мимо, она обрушивает на нее шквал местных новостей. Нине это все не интересно, но отказать она не может, потому что боится испортить отношения, боится обидеть и не хочет показаться невежливой. Последнее время, возвращаясь с работы, Нина достает телефон и делает вид, что разговаривает. Она придумала такую уловку, чтобы ограничиться кивком головы в знак приветствия и избежать долгих и ненужных ей разговоров.

**Защита.** На самом деле достаточно прямо сказать: «Извините, я не смогу с вами поговорить, мне нужно домой». А дальше – уже выбор соседки, какие чувства чувствовать. Она может спокойно это принять, или обидеться, или даже разозлиться. Это ее задача, что делать с возникшими чувствами.

Мы не отвечаем за чувства других людей, они сами несут за них ответственность. Мы можем отвечать только за свои чувства. И такие ситуации – повод спросить себя: «Почему я сейчас так чувствую?», «Почему я хочу быть хорошей для этой соседки? Что страшного произойдет, если она на меня

обидится? Много ли я от этого потеряю?». Как правило, если трезво проанализировать возможные последствия от потери контактов такого рода, они оказываются очень незначительными.

**2.«Я вам помогу».** Проявляется в ненужных для вас действиях. Сюда относятся все ситуации, когда вы берете на себя обязательство, обещаете другому человеку что-то сделать. Либо вы сами предлагаете свои услуги, а потом жалеете, либо вас просят оказать какую-то услугу, а вы не можете отказать. Потом делаете и злитесь на себя и на того человека.

Леонид, 50 лет. Работает на государственном предприятии. Часто засиживается на работе допоздна, потому что коллеги просят его помочь им с работой. Он не отказывает, а иногда даже предлагает сам, потому что знает, что никто не сделает лучше, чем он. Недавно пришел утром на работу и увидел у себя на столе чужие папки с документами, принесенные ему на обработку. Стало очень обидно, что его даже не спросили. В этот момент он осознал, что работает сверхурочно и в выходные, но никто этого не ценит, даже спасибо ему уже давно не говорят. Все воспринимают как должное, что он один выполняет работу за весь отдел.

**Предупреждение.** Прежде чем соглашаться выполнить чужую работу (или предлагать свои услуги) спросить себя – действительно ли я хочу это делать, и смогу ли я это сделать без ущерба для своей семьи, своего свободного времени и своего отдыха? Если ответ будет положительным, то выпол-

нять работу, понимая, что это моя ответственность, я осознанно взялся за это, хотя мог бы отказаться. И поэтому нет причин на кого-то злиться или обижаться.

**Защита.** Выйти из создавшейся ситуации достаточно просто – вернуть все принесенные документы. Можно так же молча положить на стол. А можно прокомментировать – сказать, что «вы меня не спрашивали, а я не давал согласие на обработку этих документов. Впредь прошу без моего согласия мне ничего не приносить». И в дальнейшем отказаться от выполнения чужой работы.

Елена, 65 лет. Все лето по выходным ездит на дачу на машине. Недавно соседка по даче попросилась ездить вместе с ней. Елена пообещала, что будет утром по субботам за ней заезжать. После нескольких таких поездок Елена была очень зла на себя и на соседку. Ругала себя за то, что предложила, «кто тянул за язык». Оказалось, что ей это ужасно неудобно. Она вынуждена подстраиваться по времени, не может захватить по дороге по своим делам. Иногда приходится соседку ждать, когда она опаздывает. Елена злится, что не может отказать, что предложила и теперь сама же от этого страдает.

**Предупреждение.** Прежде чем брать на себя какое-либо обязательство (особенно на длительное время), продумать до мелочей все нюансы его выполнения. И спросить себя – действительно ли мне это будет удобно? Взвесить: на одной чаше весов желание выглядеть хорошей в глазах соседки, а на другой чаше – свой комфорт и независимость в самосто-

ятельных поездках.

**Защита.** Спокойно без обвинений и агрессии сказать соседке:

«Извините, я больше не смогу заезжать за вами по субботам». Если соседка будет спрашивать почему, можно ответить: «Мне это неудобно». Если она обидится, помнить, что это ее чувства и она сама несет за них ответственность.

# Территориальные границы

Потребность в личной территории – древний инстинкт, общий у человека и животных. Собаки метят территорию, обозначая свои владения, животные делают норки, птицы выют гнезда. На своей территории животные чувствуют себя увереннее и сильнее.

У человека тоже есть потребность в своем пространстве, на котором только он является хозяином. Это может быть дом, квартира или комната; на работе – кабинет или рабочее место в общем кабинете. Любая территория, принадлежащая конкретному человеку.

Наличие своей территории важно для ощущения безопасности и защищенности. В то время, как отсутствие своего пространства вызывает чувство тревоги.

Семья: супруги и двое детей, живут в частном доме. По соседству живет бабушка (мама жены). У бабушки есть ключ от дома, чтобы она могла приходить сидеть с детьми. Бабушка может прийти в любой момент, когда ей захочется. Она, не предупреждая, открывает дверь своим ключом, заходит в дом. Может пройти в спальню супругов или на кухню. Иногда дети пугаются неожиданных шагов или звона посуды. Супруги терпят такое поведение мамы, не могут ей сказать, потому что зависят от нее. Боятся, что она обидится и откажется сидеть с детьми.

**Предупреждение.** Чтобы такой ситуации не возникло, нужно позаботиться о том, чтобы ключи от дома были только у тех, кто непосредственно в нем живет. Если по каким-то причинам нужно дать ключ кому-либо еще, то следует четко обозначить, для каких целей он дается, когда человек сможет приходить и срок, через который нужно будет его вернуть.

**Защита.** Одним из вариантов решения этого вопроса может быть спокойный разговор с мамой, с объяснением правил своего дома и с просьбой вернуть ключ. Если же ключ удобнее пока оставить, то четко обозначить маме время, в которое она может приходить. А также договориться с ней, чтобы она предупреждала звонком о своем визите. Вторым вариантом может быть смена дверного замка. Но с мамой все равно придется поговорить – сообщить ей о замене и о том, что супруги будут сами ее встречать, когда она придет.

Люди, нарушающие границы, с трудом сдают «отвоеванные территории». И при попытках договориться о новых правилах начинают агрессивировать, обижаться, дистанцироваться... У каждого свои способы манипулирования. Так же и в этом примере. Вполне вероятно, что мама обидится и откажется сидеть с детьми. Супруги зависят от нее в этом вопросе, и она может пытаться управлять ими через эту зависимость. Поддаваться нельзя. Можно заранее продумать вариант на случай маминого отказа, например, нанять няню. Мама обязательно вернется через какое-то время, но правила уже будут новые.

Константин, 22 года. Лежал неделю в больнице. Когда вернулся домой, оказалось, что родители поменяли мебель в его комнате и сделали перестановку, переложив все его вещи. Это вызвало у него бурю протеста. Когда он пытался объяснить родителям, что это его комната и мебель и ее расположение он хотел бы выбирать самостоятельно, они обиделись. «Мы хотели как лучше, хотели сделать тебе приятное, а ты ничего не ценишь, неблагодарный сын».

**Предупреждение.** Предусмотреть такое сложно. Если только родители заранее обсуждали перестановку, тогда можно было принять участие в обсуждении, обозначив, что «я сам выберу новую мебель». Или если нарушение границ личной территории замечалось за родителями и раньше, то, уезжая в больницу, можно было предупредить, чтобы «без моего участия в моей комнате ничего не меняли».

**Защита.** Взять хотя бы один предмет мебели, пусть даже маленький, и заменить его на тот, который нравится. Купить себе, например, новый стол, взамен того, который выбрали родители. А родительский поставить в их комнату. Хороший способ дать им прочувствовать свои чувства. А также обозначить необходимость уважения своей территории. Дело здесь не в размере предмета мебели, а в сути поступка. «Это моя комната, и я сам выбираю, что в ней будет стоять».

# 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.