

ШЭРОН
МАРТИН

Сила ЛИЧНЫХ границ

Основано
на методах
КОГНИТИВНО-
поведенческой
терапии

Практики,
которые помогут
выстроить
здоровые
отношения с собой
и окружающими

МИФ Психология

Шэрон Мартин

**Сила личных границ. Практики,
которые помогут выстроить
здоровые отношения с
собой и окружающими**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

Мартин Ш.

Сила личных границ. Практики, которые помогут выстроить здоровые отношения с собой и окружающими / Ш. Мартин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195692-1

Как не забывать о собственных потребностях в угоду другим, научиться говорить «нет» и не испытывать при этом страх или чувство вины? Ответ прост: установить здоровые личные границы. Эта книга поможет выстроить их, не жертвуя добротой или состраданием к другим. Если вы чувствуете ответственность за счастье и благополучие других, все время беспокоитесь о том, чтобы кого-то не подвести, или вам непросто выразить свои желания, вероятно, у вас есть трудности с установлением личных границ. Но это необходимое условие для создания отношений, основанных на взаимном доверии и равенстве. А еще границы спасут от токсичных людей, которые не учитывают ваши интересы и не принимают во внимание ваши проблемы. Это руководство, основанное на научных данных, поможет установить здоровые границы во всех аспектах жизни. Психотерапевт Шэрон Мартин объяснит, почему границы так важны для эмоционального благополучия, научит их ставить и сохранять, а также понимать, удовлетворены ли ваши потребности. Все упражнения и рекомендации автора основаны на методах когнитивно-поведенческой терапии. Для кого эта книга Книга необходима всем, кто устал чувствовать вину и хочет сбалансировать отношения с окружающими. От автора Я с радостью делюсь с вами этой книгой, потому что благодаря личному и профессиональному опыту знаю, насколько здоровые границы преобразуют жизнь. Если вам трудно постоять за себя, просить то, что вам нужно, и вы чувствуете себя виноватым и испуганным, когда заявляете о своих потребностях, значит вам необходим навык установления личных границ. Он повысит вашу самооценку и уверенность в себе, поможет построить уважительные и гармоничные отношения. Конечно, это произойдет не сразу. Вы и сами знаете, что устанавливать границы тяжело. Однако я

уверена, что с помощью концепций, изложенных в этой книге, и регулярной практики вы научитесь выстраивать эффективные границы. В первой части книги вы узнаете, что такое личные границы, почему они нужны нам и почему их тяжело устанавливать. Во второй части вы научитесь создавать свои рамки, сообщать о них другим и разбираться со случаями нарушения границ. В третьей части освоите навык расстановки границ с окружающими, в том числе коллегами, партнером, детьми, родственниками и друзьями, а также с трудными людьми. В четвертой части вы будете практиковать этот навык в отношении себя – научитесь уважать границы других, устанавливать здоровые ограничения и прививать себе полезные привычки. Мое руководство основано на методах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), это научно обоснованный подход к пониманию связи между мыслями, чувствами и поведением. Упражнения КПТ помогут вам идентифицировать мысли и убеждения, которые препятствуют установке ваших границ, и заменить их на более полезные. Кроме КПТ, я опираюсь на концепции управления вниманием и практики самосострадания. Осознанное управление вниманием настраивает вас на настоящий момент и помогает управлять эмоциями, особенно когда вы подавлены или расстроены. А самосострадание помогает взрастить самопринятие, сопротивляемость и мотивацию. На русском языке публикуется впервые.

ISBN 978-5-00-195692-1

© Мартин Ш., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Введение	7
Часть первая. Знакомство с границами	9
Глава 1. Что такое личные границы и почему они нам нужны	9
Глава 2. Что не относится к границам	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Шэрон Мартин
Сила личных границ. Практики,
которые помогут выстроить здоровые
отношения с собой и окружающими

Научный редактор Ксения Пахорукова

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2021 by Bridget Flynn Walker and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение

Приветствую вас на страницах своей книги.

Я с радостью делюсь ею, потому что благодаря личному и профессиональному опыту знаю, как сильно здоровые границы преобразуют жизнь. Если вам трудно постоять за себя, попросить то, что вам нужно, и вы чувствуете себя виноватым и испуганным, когда заявляете о своих потребностях, значит, вам необходим навык устанавливать личные границы. Он повысит вашу самооценку и уверенность в себе, поможет построить уважительные и гармоничные отношения. Конечно, это произойдет не сразу. Вы и сами знаете, что устанавливать границы тяжело. Однако я уверена, что с помощью изложенных в этой книге концепций и регулярной практики вы сможете научиться выстраивать границы эффективно.

О КНИГЕ

Опыт работы психотерапевтом помог мне осознать, что проблемы многих пациентов связаны с неумением выстраивать личные границы. И тогда я поняла, что необходимо создать научно обоснованное практическое руководство, которое помогло бы людям развить этот навык. И вот я составила эту рабочую тетрадь, чтобы поделиться приемами и стратегиями очерчивания границ, которые успешно опробовала со своими клиентами.

Из первой части книги вы узнаете, что такое личные границы, зачем они нужны и почему их тяжело выстроить. Во второй – научитесь границы формировать, а также сообщать о них другим и разбираться со случаями их нарушения. Прочитав третью часть, вы освоите навык проведения границ между вами и другими людьми: на работе, в отношениях с партнером, детьми, родственниками и друзьями, а также в трудных случаях. В четвертой части вы будете практиковать навык расстановки границ с собой: научитесь уважать границы других, принимать здоровые ограничения и прививать себе полезные привычки.

Рабочая тетрадь основана на методах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) – это научно обоснованный подход к пониманию связи между мыслями, чувствами и поведением. Упражнения КПТ помогут вам идентифицировать некорректные мысли и убеждения, которые препятствуют установке ваших границ, и заменить их на более правдивые и полезные.

Кроме КПТ, я опираюсь на концепции осознанности и самосострадания. Осознанное управление вниманием настраивает вас на настоящий момент и помогает управлять эмоциями, особенно когда вы подавлены или расстроены. А самосострадание помогает взрастить принятие себя, устойчивость и мотивацию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Концепции и упражнения в этой книге взаимосвязаны, поэтому я рекомендую читать ее от начала до конца. Некоторые главы могут оказаться для вас неактуальными, но я все равно рекомендую прочитать их, потому что полезные советы по формированию границ предложены в каждой главе.

Для овладения новыми навыками нужно много практиковаться. В попытке изменить себя многие слишком рано сдаются, так и не успев привыкнуть к новым мыслям, чувствам и поведению и стать продуктивнее. Поэтому я предлагаю разнообразные инструменты и способы их реализации.

Письменные упражнения

В этой рабочей тетради вас ждет множество упражнений и вопросов для раздумий. Все они специально созданы для отработки и интеграции новых концепций. Некоторые задания можно выполнять, прямо пока вы читаете книгу, на другие требуется больше осознанных усилий, и я рекомендую делать их, например, в течение недели. Постарайтесь выполнить все.

Онлайн-материалы

Чтобы было проще повторять упражнения из книги, вы можете скачать их в электронном формате по ссылке <http://www.newharbinger.com/47582> (материалы доступны только на английском языке). Вы можете распечатать несколько копий и выполнять упражнения заново столько раз, сколько вам покажется необходимым.

Дневник

Кроме того, вам будет полезно завести дневник или блокнот, чтобы записывать свои мысли, чувства, трудности и успехи. Это поможет лучше усваивать полученные знания, преодолевать препятствия и отслеживать прогресс.

Терапия

Во время работы с книгой у вас могут возникнуть тяжелые чувства, с которыми поможет справиться психотерапевт. Также вместе с ним вы справитесь с наиболее сложными проблемами, которые касаются личных границ. Если вы почувствовали усугубление таких симптомов, как депрессия, тревога, суицидальные мысли, пожалуйста, немедленно обратитесь за консультацией к специалисту по психическому здоровью.

Если вы психотерапевт и хотите использовать книгу для работы с клиентами, пожалуйста, ознакомьтесь с руководством по работе с этими материалами на странице, расположенной по адресу: <http://www.newharbinger.com/47582> (руководство доступно только на английском языке).

ПОСЛЕДНЕЕ НАПУТСТВИЕ

Формирование психологических границ – процесс сложный, но он приносит внутреннее удовлетворение. Эта книга поможет вам справиться со всеми трудностями, и уже скоро вы начнете чувствовать, как эффективно выстроенные личные границы меняют вашу жизнь к лучшему!

Часть первая. Знакомство с границами

Глава 1. Что такое личные границы и почему они нам нужны

Личные границы – необходимое условие для здоровья, счастья и успеха. Тем не менее их формирование для многих оказывается очень непростой задачей. Мы не привыкли отстаивать свои интересы и просить о том, в чем нуждаемся. Мы боимся сказать «нет», потому что не хотим разочаровывать и обижать других. Мы теряем представление о том, кто мы есть на самом деле и что для нас имеет значение, потому что сосредоточиваемся только на потребностях и желаниях других. В результате это приводит к фрустрации, эмоциональному истощению, и мы чувствуем себя недооцененными и угнетенными. Но можно научиться строить личные границы доброжелательно, четко заявлять о своих потребностях и в то же время поддерживать уважительные и взаимовыгодные отношения.

Сперва мы рассмотрим функции личных границ, то, как их отсутствие негативно влияет на человека, и то, какую пользу приносит навык их формирования.

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Граница – это разделительная линия, которая очерчивает вашу индивидуальность и определяет способ взаимодействия с другими. Границы разделяют *мое* (мое тело, мои чувства, моя собственность, мои обязанности и так далее) и не *мое*. Также границы дают понять другим, какого отношения к себе мы ожидаем, что для нас приемлемо, а что нет и как близко мы готовы сойтись (физически и эмоционально) с окружающими людьми.

Границы приобретают различные формы. Например, физические границы защищают личное пространство, тело и имущество. Сексуальные границы защищают ваше право на согласие и отказ, свободу просить то, что вам нужно в сексе, и узнавать честную историю интимных отношений партнера. Эмоциональные границы позволяют вам иметь собственные мысли и чувства, защищают от эмоционального насилия, например инвалидации (запрета на эмоции и чувства) или предательства. Временные границы помогают управлять своим временем: не брать на себя задачи, которые не хотите выполнять, и не перетруждаться.

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТ ТЕБЯ ОТ МЕНЯ

Первоочередная функция границ заключается в отделении одного от другого, в данном случае – человека. Психологические границы позволяют понять уникальность и автономию своей личности, которая не является продолжением кого-то другого, например родителей или супруга. Эти разграничения необходимы, потому что очерчивают индивидуальность и четко определяют, что входит в сферу вашей ответственности, а что – нет.

Выстраивая личные границы, вы утверждаете свою субъективность. У каждого из нас есть собственные мысли, чувства, ценности, цели и интересы. Но иногда эти отличительные черты вызывают у других недопонимание или ощущение угрозы. Тогда они пытаются заставить нас думать, чувствовать и действовать так, как хотят они. Мы же боимся отличаться от других, предполагая, что это навлечет на нас критику или закончится отвержением, поэтому мы прячем свое истинное «я», позволяя другим определять, кто мы такие. Психологи пользует-

ются термином «опутывание» (англ. enmeshment)¹, чтобы описать такой тип отсутствия дифференциации. В опутывающих отношениях не существует личных границ. Ожидается, что все будут придерживаться установленных правил; иначе говоря, думать, чувствовать и вести себя одинаково. Когда в отношениях нет никаких разграничений, вы проживаете жизнь, исходя из того, как другие велят вам поступать, и выбираете то, что, по их мнению, для вас лучше. Но сами принимать решения не можете.

Границы формируются при здоровой сепарации вас от других людей, помогают определить вашу личность, поэтому вы можете быть собой и принимать правильные для себя решения.

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ, КТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

Из-за отсутствия границ вы не можете до конца понять, что вы за человек, каковы ваши потребности, что вам нравится делать, что имеет для вас значение и во что вы верите. Без личных границ вы теряете свое подлинное «я», потому что между вами и остальными людьми не проходит разделительная линия. На примере Кристин мы можем убедиться, как человек «теряет себя» в такой ситуации.

Жизнь Кристин шла просто замечательно. Она устроилась преподавателем в арт-студию и радовалась своей новой работе, каждую субботу по утрам готовилась к полумарафону в компании близких друзей. Воскресными вечерами занималась волонтерской работой на горячей линии для подростков, которые попали в тяжелую ситуацию. Эта тема была очень близка ей лично из-за сестры, которая боролась с депрессией. Но все изменилось, когда она встретила Ника. Ник часто бывал в плохом настроении и сердился. По мере развития их отношений настроение Кристин тоже начало меняться. Она подолгу его успокаивала, помогала в поисках новой работы, где он сможет лучше реализовать себя, и убеждала посетить психотерапевта. Кристин забросила волонтерство, чтобы чаще бывать с Ником, но обычно он проводил время один в гараже. Она перестала ходить на пробежку со своими друзьями, потому что Ник считал их снобами. Теперь она виделась только с друзьями Ника. Кристин они казались незрелыми, но она не хотела расстраивать партнера, поэтому ничего ему не говорила.

Из счастливой, уверенной в себе женщины со своими целями, друзьями и пониманием того, что действительно важно, Кристин превратилась в одинокого и унылого человека. Она отвернулась от друзей и увлечений. Перенимала настроения и проблемы Ника, превращая их в собственные. Кристин не понимала, как провести границу между этим мужчиной и собой, поэтому ее *поглотили* его чувства, потребности и интересы.

Легко заметить разницу в Кристин до и после появления Ника, но, когда подобные события происходят в детстве, их тяжелее выявить, поскольку у ребенка еще не успело сформироваться сильное чувство самоидентификации и своего предназначения.

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ВАШУ СФЕРУ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

На примере истории Кристин вы увидели, как она взяла на себя ответственность за проблемы Ника и пыталась решить их вместо него. В каком-то смысле ее поведение было проявлением заботы, но в конечном счете заниматься этим должна была не она. Кристин могла оказать ему поддержку и помочь советами, но она не могла устроить его на хорошую работу или заставить ходить на терапию. Эти вещи – под контролем Ника и, следовательно, под его ответ-

¹ Психологи так же часто пользуются термином «слияние» (англ. confluence). При слиянии невозможно отделить свои переживания от переживаний других людей. Психологические границы оказываются плохо различимы. *Прим. ред.*

ственностью. Давайте рассмотрим еще один пример, который показывает, как личные границы помогают определить свои обязанности.

Фредди выяснил, что его жена Мария поздно вечером писала сообщения коллеге-мужчине, делилась событиями из личной жизни и присылала свои фотографии. Фредди решил, что это неприемлемо, обиделся и рассердился. Он вызвал Марию на разговор, и она ответила ему: «Почему ты придаешь этому такое большое значение? Тебя все равно постоянно нет дома! Может быть, если бы мне не было так одиноко, я бы не переписывалась с Джеймсом!» Мария не взяла на себя ответственность за свои действия (переписка с Джеймсом) и свои чувства (одиночество). Она просто обвинила Фредди и попыталась переложить на него ответственность за собственные чувства и поведение. Вероятно, Фредди тоже приложил руку к их проблемам в браке, однако поведение и чувства Марии не входили в сферу его ответственности и контроля.

Границы помогают очертить свою индивидуальность, но еще дают понять, что мы несем ответственность за свои мысли, чувства, действия, слова и тело. Однако мы не обязаны отвечать за те вещи, которые не можем контролировать, а именно чувства и действия других людей. Как вы видели на примере Фредди и Марии, размытые личные границы могут довести до обвинений и ожиданий, что ваши проблемы решит кто-то другой. Когда существуют здоровые, адекватные личные границы, каждый несет ответственность за свои чувства и действия.

ГРАНИЦЫ – ЭТО РАМКИ

Вторая основная функция личных границ – устанавливать допустимые пределы. Они дают окружающим понять, на какое отношение к себе вы рассчитываете, что вам необходимо и чего вы ждете. Они защищают вас от негативного воздействия других.

Кроме того, вам потребуется установить допустимые рамки и для самого себя. Границы направляют ваши решения и поведение и не дают совершать поступки против своих же интересов, – например, слишком много пить или тратить деньги. Они помогают сконцентрироваться на действительно важных вещах и тратить время, энергию и деньги на то, что созвучно вашим целям и ценностям.

ГРАНИЦЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасность – одна из фундаментальных потребностей человека. Нам необходимо чувствовать себя физически и эмоционально защищенными от внешних угроз, чтобы строить доверительные отношения, ценить себя по достоинству, решать сложные проблемы и так далее. В сороковых годах XX века психолог Абрахам Маслоу определил иерархию потребностей (известную как «пирамида Маслоу»), которая до сих пор помогает объяснить, что человеку сперва необходимо заботиться о базовых потребностях, чтобы в дальнейшем он мог уделять время и энергию более комплексным и абстрактным нуждам, таким как доказательства собственной ценности и значимости своего труда. Маслоу поставил потребность в безопасности в основание пирамиды, сразу после физиологических потребностей (таких как пища, вода, убежище и сон).

Физическая безопасность

Вы не хотите садиться в машину к пьяному водителю или просите агрессивного человека покинуть ваш дом – это примеры границ, которые служат для обеспечения физической безопасности. Еще один пример – это запрет на приближение, который выдает судья, чтобы защи-

тить человека от физического насилия. Границы такого типа определяют, как другие могут к нам относиться и что мы можем делать, чтобы себя обезопасить. Если мы не устанавливаем границы, то рискуем испытать боль.

Эмоциональная безопасность

Чаще мы сталкиваемся не с физической опасностью, а с эмоциональной. Хотя душевная боль не угрожает жизни, она тоже реальна и приносит столько же страданий, как и физическая. Наша эмоциональная безопасность находится под угрозой, когда нас:

- травят (буллинг);
- унижают или называют унижительными прозвищами;
- часто критикуют;
- обманывают;
- обвиняют за то, чего мы не делали;
- стыдят или называют неполноценными;
- кричат на нас;
- предают нас или изменяют нам;
- окружают непредсказуемые люди, склонные к внезапным вспышкам гнева.

Даже единичное проявление такого поведения со стороны незнакомца бывает болезненным. Но тем хуже, если его раз за разом используют близкие люди.

Личные границы помогают создать эмоциональную безопасность, поскольку дают окружающим понять, какого отношения к себе мы ждем и что готовы принять от других. Например, вы можете принять решение класть трубку всякий раз, когда сестра начинает ругать вас по телефону, или попросить отца больше не отпускать саркастических комментариев по поводу вашей внешности.

ГРАНИЦЫ ПОМОГАЮТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА САМОМ ВАЖНОМ

Границы не только обеспечивают физическую и эмоциональную безопасность, но и защищают нас от перенапряжения на работе, избыточных обязанностей, чрезмерной потребности отдавать, не дают другим пользоваться нами в своих интересах и принуждать к действиям, не соответствующим нашим ценностям и приоритетам.

Если бы мы располагали неограниченными запасами времени, энергии и денег, то могли бы говорить «да» всему. Но поскольку ресурсы ограничены, нам нужно вдумчиво относиться к тому, на что мы их тратим. Надежно установленные личные границы гарантируют: мы используем ресурсы для того, что нам наиболее важно. Например, если бы я соглашалась на каждый проект, который мне предлагают, то перетрудилась бы и лишила себя времени и энергии на общение с семьей. А поскольку я очень высоко ценю полноценное взаимодействие с родными, мне необходимо окружить его защитными границами и установить предел рабочего времени.

Как вы заметили, соглашаясь на одно, мы вынуждены отказываться в другом. И наоборот, когда вы говорите «нет» и устанавливаете границы, освобождаются ресурсы на выполнение наиболее значимых для вас дел.

Итак, мы рассмотрели границы как разделительные линии, которые отличают одного человека от другого и четко определяют сферы ответственности. Личные границы защищают нас от физического и эмоционального негативного воздействия, не дают нам расходовать время, энергию и деньги на то, что не имеет для нас значения.

Как вы понимаете для себя, что такое границы? Запишите свое определение. (Рекомендуем для записей воспользоваться блокнотом или дневником. – *Редактор электронной версии книги.*)

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ГРАНИЦ НЕТ?

Чтобы лучше понять важность личных границ, нужно узнать, что происходит, когда их нет. Давайте посмотрим, как на Алекс и Хоакина влияет отсутствие границ.

Едва Алекс успела уложить двух маленьких дочерей на послеобеденный сон, как в дверь позвонили. Женщину сразу же охватило раздражение, потому что все друзья и родственники прекрасно знают, что в это время девочки спят, а на входную дверь она специально повесила табличку «Не беспокоить». На пороге появилась мать Алекс с полными руками пакетов и шариков. «Ты что, не собиралась меня впускать?» – резко спросила она. «Мама, сейчас не совсем удачное время», – ответила Алекс и услышала детский плач. Обе девочки проснулись, и теперь планы Алекс разобратся с домашними делами и ответить на электронные письма растаяли как дым. «Но ведь я принесла угощения ко Дню святого Валентина!» – возбужденно воскликнула мать и высыпала конфеты прямо на пол в гостиной. «Спасибо, мама», – ответила Алекс. Но про себя подумала: «Она ведь знает, что мы не разрешаем девочкам есть конфеты. Она постоянно подрывает мой авторитет». Спустя два часа мать наконец ушла и оставила после себя раскиданные конфетные обертки, неоконченные поделки, двух переутомившихся капризных внучек и Алекс, готовую вот-вот расплакаться. Алекс злилась не только на мать за прерванный послеобеденный сон и отказ считаться с ее желаниями – она злилась и на себя. За то, что за все тридцать пять лет своей жизни так и не научилась давать отпор матери.

Хоакин изучил свое расписание и сразу почувствовал себя подавленным. Каждые тридцать минут – консультации с учениками, урок по навыкам самостоятельной жизни вместо обеда, встреча с коллегами после уроков, а после работы ему требовалось еще уделить время своей семье. Он стал надеяться, что какой-нибудь ученик заболеет и получится устроить перерыв, но мгновенно почувствовал себя виноватым за эти эгоистичные мысли. Хоакин очень хотел помогать, поэтому он и стал школьным социальным работником. Из-за сокращения бюджета он согласился консультировать большее число ребят. Когда в школе обеспокоились проблемой вейпов среди учеников, он вызвался проводить информационные семинары для родителей по вечерам. Для него было обычным делом приносить домой документы и работать с ними вне школы по несколько часов. Он чувствовал себя эмоционально опустошенным из-за проблем, которыми с ним делились ученики. Хоакин постоянно недосыпал. Он перестал заниматься плаванием, потому что не хватало энергии. У него ухудшились отношения в семье, потому что на общение было слишком мало времени. Хоакин не был эгоистом – как раз наоборот: он только и делал, что отдавался работе, и не оставлял ничего для себя и семьи.

Алекс страдала от недостатка границ в личной жизни, а Хоакин не мог установить их на работе. И им обоим пришлось серьезно поплатиться за это. Они чувствовали себя измученными, обиженными жертвами чужих интересов. У них появились проблемы в отношениях, чувство вины и неспособность удовлетворить собственные потребности. Хоакину досталось

сильнее, потому что у него не было границ еще и между своими эмоциями и переживаниями учеников, он перенимал чужие чувства и делал их частью себя.

ГРАНИЦЫ РАБОТАЮТ В ОБЕ СТОРОНЫ

Обычно мы вспоминаем обиды, когда говорим о проблемах, связанных с личными границами. Или потому что не смогли их установить, или позволили другим их грубо нарушить. Однако необходимо помнить, что границы защищают с обеих сторон. Многим из нас необходимо научиться уважать чужие, а не только беспокоиться из-за своих.

Когда мы без уважения относимся к чужим границам, то наносим людям вред. Возможно, вы не причиняете им физической боли, но определенно вызываете дискомфорт, вторгаясь в личное пространство. Вы делаете человеку больно, если не возвращаете данную взаймы вещь, не выполняете взятые на себя обязательства или «слишком откровенно» делитесь личной информацией (в последнем случае важно учитывать, насколько хорошо вы знаете человека).

Теперь давайте рассмотрим то, зачем вам учиться выстраивать личные границы. Проверьте себя по списку, чтобы определить негативное влияние, которое оказывает на вашу жизнь отсутствие стабильных границ.

- Вы боитесь говорить «нет» и не хотите разочаровывать людей.
- Вы не высказываетесь, когда чего-то хотите или когда с вами несправедливо обращаются.
- Вы часто злитесь, обижаетесь или чувствуете, что дошли до последней черты.
- Вы не рассказываете другим о своих ожиданиях.
- Вы чувствуете физическую или эмоциональную незащищенность.
- Вы не выделяете время на заботу о себе.
- Вы чувствуете себя виноватым, если устанавливаете ограничения или делаете что-то для себя.
- Вы даете обещания, о которых позже жалеете.
- Вы часто опаздываете, спешите или устаете.
- Вы совершаете поступки из чувства долга, а не по собственному желанию.
- Вы проводите недостаточно времени вместе с любимыми людьми.
- Вы до конца не понимаете, кто вы есть на самом деле и каковы ваши ценности, интересы и цели.
- Вы настраиваетесь на чувства других, но не можете сказать, что испытываете сами.
- Вы берете на себя вину за вещи, которые не делали или которые не могли контролировать.
- Вы даете другим повод быть безответственными, потому что делаете за них то, что они в состоянии выполнить сами.
- Вы чувствуете, что обязаны отвечать на личные вопросы.
- Вы одалживаете деньги или имущество людям, которые их не возвращают.
- Люди пользуются вами в своих интересах.
- Ваши дети не уважают границ и помыкают вами.
- Ваши дети ведут себя нагло и избалованно.
- Вы чувствуете, что выгораете на работе.
- Вы тратите уйму времени, энергии или денег на решение чужих проблем.
- Вы впадаете в пассивную агрессию вместо того, чтобы прямо объяснить свои чувства и потребности.
- Вам кажется, что ваша жизнь не в счет и вы не имеете такой важности, как другие.
- Вы чрезмерно открыто делитесь личной информацией и сближаетесь с людьми прежде, чем между вами установится доверие.
- Вы обвиняете других в том, за что несете ответственность вы, а не они.

- Вы причиняете вред другим, не уважая их личное пространство, имущество, чувства или тело.
- Вам тяжело ввести самодисциплину (управлять финансами, временем, приемами пищи, просмотром социальных сетей и так далее).

Каким еще образом на вас отрицательно сказывается отсутствие границ? (Пожалуйста, опишите как можно подробнее.)

Крайне важно понимать, каким образом отсутствие личных границ оказывает на вас влияние, но одного взгляда на этот список достаточно, чтобы потерять мужество и расстроиться, поэтому мы не собираемся фокусироваться на негативе! Из этой книги вы узнаете, какие навыки необходимо развить, чтобы сформировать границы и преодолеть обозначенные выше проблемы.

ПРЕИМУЩЕСТВА НАДЕЖНЫХ ГРАНИЦ

Теперь, когда у вас сложилось четкое представление о проблемах, которые возникают из-за отсутствия или размытости личных границ, давайте посмотрим, как границы могут улучшить вашу жизнь, и особенно – отношения, состояние здоровья и самооценку.

ГРАНИЦЫ УЛУЧШАЮТ ОТНОШЕНИЯ

Часто люди боятся устанавливать границы из страха, что это разрушит их отношения, так как станет причиной отдаления и конфликта. Действительно, появление у вас границ сперва может вызвать напряженность. Однако большинство людей смогут подстроиться под них, и от этого отношения станут только крепче – за счет открытой коммуникации, устранения недопониманий и конфликтов, большей степени доверия, уважения и духовной близости.

Личные и профессиональные отношения строятся на открытой и честной коммуникации. С помощью границ мы сообщаем другим о своих ожиданиях: чего мы хотим, что нужно, какого отношения к себе мы ждем, что готовы предпринимать, когда другие действуют наперекор нашим ожиданиям. Если мы не разъясним окружающим свои ожидания и потребности, то они не поймут, чего мы от них ждем и чего им ожидать от нас.

Когда нам известны ожидания друг друга, в отношениях возникает меньше недопониманий и споров. Например, если я не сказала своему сыну-подростку, после какого времени ему нельзя отсутствовать дома, а потом разошлась из-за его позднего возвращения, ребенок будет сбит с толку и расстроится, потому что я изначально не огласила своих ожиданий. Впредь ему будет сложно мне доверять, потому что я не установила четких границ. Лучше сделать это и сказать сыну, что я жду его дома в одиннадцать вечера. И хотя эти ограничения ему не нравятся, он знает, чего ожидать, и понимает свою обязанность прийти домой вовремя. Четкие границы (например, время возвращения домой для подростков) воспитывают ответственность и сводят к минимуму обвинения, споры и недопонимания.

Надежные границы повышают вероятность удовлетворения ваших потребностей и ожиданий. Если вы ждете, что друзья и родственники начнут читать ваши мысли и угадывать желания, о которых вы ничего не говорите, то не дождетесь! Нам необходима коммуникация. И хотя просьба не может гарантировать, что мы получим желаемое, все же шансы заметно повышаются, если говорить четко и прямо. Когда наши потребности и ожидания удовлетворены, отношения становятся легче и счастливее.

ГРАНИЦЫ УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Я считаю границы формой заботы о себе, потому что они защищают нас от физического и эмоционального вреда. Они охраняют наше время, энергию и деньги, которые необходимы для внимательного отношения к себе.

Границы – это способ защитить себя от физической боли (например, от удара). Кроме того, они защищают от психологических мучений (например, когда нужно вытерпеть очередное Рождество в кругу родственников, склонных к эмоциональному насилию, или задержаться допоздна на работе вместе с коллегой, который неприятно намекает на интимную близость). Создавая безопасную атмосферу, границы защищают нас от связанных со стрессом заболеваний, таких как гипертония, болезни сердечно-сосудистой системы, головные боли и бессонница.

Границы служат инструментом самопомощи и помогают отдавать предпочтение здоровым привычкам (например, достаточно спать, не налегать на спиртное, оставлять время и силы на занятие физическими упражнениями). Если бы не было ограничений, мы, вероятно, тратили бы время, энергию и деньги бессистемно и не оставляли запас на заботу о здоровье (например, не ходили на прием к психологу или на вакцинацию от гриппа).

ГРАНИЦЫ ПОВЫШАЮТ САМООЦЕНКУ

Когда вы способны убедительно доносить свои мысли, чувства и идеи, прямо говорить о желаниях и потребностях, вы начинаете выше ценить себя. С крепкими личными границами вы чувствуете себя намного увереннее, отчетливее представляете, что вы за человек и что имеет для вас значение. Вы можете решительно постоять за себя и не позволяете другим пользоваться вами или относиться к вам ненадлежащим образом.

Работая над личными границами, вы учитесь ценить себя. Когда поступки поддерживают физическое и психическое здоровье, растет ваша самооценка. Вы осознаете, что обладаете ценностью, а ваши права и потребности имеют такой же вес, как и потребности всех остальных людей.

Каким образом личные границы улучшат вашу жизнь? Приведите несколько конкретных примеров.

Как границы улучшат ваши отношения с окружающими?

Как границы улучшат состояние вашего психического и физического здоровья?

Как границы повысят вашу самооценку и улучшат отношения с самим собой?

Даже когда польза личных границ стала для вас очевидной, вы все равно с опаской относитесь к предстоящим переменам, и это вполне нормально, поэтому, прежде чем мы двинемся дальше, подумайте несколько минут над сомнениями и опасениями, которые у вас вызывает формирование границ.

В чем заключаются ваши тревоги по поводу формирования личных границ? Что не давало вам установить полноценные границы в прошлом?

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Зачастую самая сложная часть в обучении новым навыкам – сделать первый шаг. Так что вы заслужили первую золотую звездочку! Вы начали большой путь. В этой главе вы узнали о трех основных функциях личных границ: они определяют, кто вы и что находится под вашей ответственностью; защищают от физического и эмоционального вреда; гарантируют удовлетворение ваших потребностей за счет концентрации на действительно важных для вас вещах. Вы прочли о преимуществах надежных границ, среди которых – возможность улучшить отношения, поправить состояние здоровья и поднять самооценку. К сожалению, многим из нас попадалась противоречивая и искаженная информация о том, что представляют собой личные границы, и о том, чем они не являются, поэтому во второй главе мы развеваем несколько распространенных мифов.

Глава 2. Что не относится к границам

В первой главе мы в общих чертах рассмотрели, что представляют собой границы и как они способны улучшить вашу жизнь. Однако повсеместно встречается искаженная информация о личных границах, и нам необходимо окончательно разобраться с этими заблуждениями.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О ГРАНИЦАХ

Давайте исследуем распространенные мифы о психологических границах и попробуем изменить связанные с ними негативные ассоциации, если они у вас есть. В результате вы поймете, что ваши потребности правомерны и вы достойны обладать здоровыми границами.

ГРАНИЦЫ – ЭТО ТРЕБОВАНИЯ

В [предыдущей главе](#) я объяснила, что личные границы – это способ заботиться о себе, действовать ради своего блага. Первоочередная цель создания границ заключается в заботе о себе, а не в контроле над другими.

Когда мы устанавливаем ограничения, то просим других вести себя иначе. Но границы – это всего лишь просьбы, способ обозначить наши потребности и ожидания. Это не требования и не попытки принудить других подчиниться нашей воле. И хотя желание держать события под контролем совершенно нормально (особенно если вы попали в опасную, непредсказуемую или некомфортную ситуацию), требования все равно редко срабатывают. Если мы выдвигаем их под видом формирования личных границ, то они окажутся встречены с сопротивлением. От этого мы, в свою очередь, перестанем испытывать к формированию границ какой-либо интерес, потому что занятие покажется бесполезным. На протяжении всей книги мы будем возвращаться к тому факту, что вы можете контролировать только себя и влиять на других очень ограниченно, поэтому лучше направить все силы на заботу о себе, чем на попытки изменить людей вокруг.

Нам необходимо помнить, что требования не способствуют укреплению позитивных связей и взаимных чувств. Большинству людей не нравится, когда им указывают, что нужно делать: они находят такое отношение снисходительным и грубым. Вы проявите больше уважения, проговорив свои желания и просьбы, которые с большей вероятностью будут встречены желанием сотрудничать.

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.