МГНОВЕННЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON

УСТАНОВИ ГРАНИЦЫ, ОБРЕТИ СПОКОЙСТВИЕ

как построить здоровые отношения с окружающими

НЕДРА ГЛОВЕР ТАВВАБ

БОМБОРА

Недра Гловер Тавваб

Установи границы, обрети душевный покой. Как построить здоровые отношения с окружающими

Серия «Искусство самопринятия»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67854774
Установи границы, обрети душевный покой. Как построить здоровые отношения с окружающими: Эксмо; М; 2022
ISBN 978-5-04-171767-4

Аннотация

Нарушение личных границ может проявляться по-разному. В нетактичных вопросах – «Когда рожать собираешься?», непрошенных советах – «Тебе бы пару килограммов скинуть и будешь красотка!», в желании навязать свою точку зрения – «Поступай на юридический, зачем тебе театральный?» и посягательстве на личное – «Нужно, чтобы ты вышел на работу в выходной».

Часто проблемы с личными границами скрыты под маской других трудностей. Это могут быть самооценка, конфликты

с другими людьми, разногласия с начальством, токсичные отношения. Лицензированный консультант, востребованный эксперт по отношениям и один из самых влиятельных терапевтов в Instagram Недра Гловер Тавваб на протяжении 15 лет учит людей определять «очаг возгорания» и подбирать индивидуальные инструменты для отстаивания личных границ. Авторские методы основаны на последних исследованиях и передовых методах когнитивно-поведенческой терапии.

Эта книга поможет вам:

- найти подход к токсичным людям;
- успешно выражать свои потребности;
- говорить «нет» и быть напористым, не обижая других;
- получать удовольствие от отношений с партнерами, друзьями и семьей.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие 6
Вступление 8
Часть I 15
Глава 1 15
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Недра Гловер Тавваб
Установи границы, обрети душевный покой. Как построить здоровые отношения с окружающими

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2022
© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник, @bortnikv, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Наличие здоровых личных границ изменило мою жизнь совершенно неожиданным образом. Я посвящаю эту книгу тем, кто пытается отвоевать свою свободу через установление твердых здоровых границ.

Предисловие

До установления личных границ моя жизнь напоминала хаос. Я страдала от созависимости, токсичных отношений и пыталась достичь равновесия на работе и в жизни. Теперь я знаю, что понимание своих и чужих границ приносит мне покой. Создание жизни, в которой будут только здоровые отношения, – это непрекращающаяся работа. Однако со временем и практикой она становится приятнее.

Стоит мне только ослабить установленные границы, как все проблемы снова всплывают на поверхность. По этой причине я давно приняла решение сделать поддержание границ ежедневной практикой. Также каждый день я работаю над самоутверждением и самодисциплиной, чтобы создать жизнь, которую хочу. В прошлом я всегда таила в себе обиды, надеясь, что другие догадаются о моем настроении и желаниях. Методом проб и ошибок я осознала, что люди не могут так просто определить, что лежит у меня на душе. Они бегали по своим делам, пока я страдала в одиночестве.

Когда-то мне стоило больших трудов сказать что-то в духе «Я не смогу помочь тебе переехать». Теперь подобные отказы выходят у меня гораздо лучше и тверже. Раньше я боялась, не хотела никого злить и не находила нужных слов. Страшнее всего было то, что, отстояв свои интересы, я разрушу отношения. Но бояться и бездействовать было себе до-

роже.

Когда я впервые узнала про личные границы, их применение к моей жизни казалось абсурдным. Термин «границы» может быть достаточно обширным и пугающим. Эта книга опровергнет все ложные представления и поможет вам понять, как уважать границы, установленные другими. Мне потребовались годы, чтобы перестать чувствовать себя виноватой, отстаивая личные интересы. А все потому, что я боролась со своей виной, хотя это нормальная эмоция, которая возникает, когда вы считаете, что своими действиями обижаете другого. Эта книга научит справляться с тем, что останавливает вас на полпути к полноценным отношениям. Надеюсь, с ее помощью вы обретете уверенность и мужество для создания здоровых личных границ.

Вступление

Личные границы подарят вам свободу.

Я работаю терапевтом уже четырнадцать лет. Люди никогда не приходят на терапию с мыслью, что с их личными границами что-то не так. В самом начале пути проблемы с границами тщательны скрыты под маской любых других проблем. Это могут быть самооценка, конфликты с другими людьми, разногласия с начальством или беспокойство о влиянии социальных сетей на их эмоциональное состояние.

Как только рассказы об обидах, несчастьях, подавленности и созависимости заканчиваются, я мягко говорю пациентам: «У вас проблемы с личными границами». С этого момента мы начинаем искать, где их границы нарушаются, учимся говорить о них другим людям и справляться с последствиями. Да, последствия существуют, ведь вам придется работать с дискомфортом и виной, которые всегда возникают в процессе самоутверждения.

Instagram стал для меня замечательной платформой, где я могу делиться ситуациями, которые возникают из-за отсутствия здоровых границ. Мой пост «Признаки того, что вам нужны границы» обрел вирусную популярность.

Признаки того, что вам нужны границы:

- Вы чувствуете себя подавленным.

• Вы обижаетесь на людей за то, что они просят вашей помощи.

• Вы стараетесь избегать людей, которые, как вам кажется, могут попросить вас о чем-то.

• Вы часто говорите о том, что помогаете людям, не получая ничего взамен.

• Вы часто мечтаете о том, чтобы все бросить и сбежать.

• У вас нет времени на себя.

Ошеломляющий отклик, который я вижу на подобные посты, подтверждает то, как сильно людям нужны здоровые границы. Мои личные сообщения переполнены криками о помощи: «Проблемы с личными границами, пожалуйста, помогите!» Каждую неделю я провожу в Instagram сессии типа «вопрос-ответ», и 85 % вопросов связаны с границами.

В основном они выглядят так:

«Мои друзья напиваются каждую неделю, и мне очень некомфортно находиться с ними. Что я могу с этим сделать?»

«Я не могу перестать говорить «да» своему брату, который постоянно просит у меня деньги в долг».

«Родители хотят, чтобы на праздники я провела с ними. Но я хочу поехать к родителям своего парня. Как мне им это сказать?»

К сожалению, ответить на все вопросы физически невозможно. День за днем вопросов у людей становится только больше. Я открыла для себя просто бездонную яму проблем с личными границами! И я знала, что есть единственный вариант помочь как можно большему количеству людей справиться с трудностями в отношениях: собрать все известные мне стратегии в книгу. Те стратегии, которые я использую во время консультаций онлайн или при работе с клиентами, и те, что помогли лично мне. Проблемы с установкой личных границ преследуют меня практически всю жизнь. Я все так же продолжаю работать над ними и по сей день, поэтому понимаю всю важность этого вопроса на личном опыте.

В большинстве случаев я создаю опрос в историях в своем аккаунте Instagram. Это достаточно веселый способ поучиться у своей аудитории. Иногда результаты меня просто шокируют. Например, когда я задала вопрос: «Ваши ожидания для отца как-то отличаются от ожиданий для матери?» Чуть больше 60 % проголосовали за «нет». Я была очень удивлена, потому что сами мамы (я тоже ей являюсь) говорят, что ожидания гораздо сильнее давят на матерей. Но люди из Instagram, казалось, верили, что оба родителя одинаково важны. На протяжении всей этой книги вы найдете мои опросы и результаты в Instagram.

Как и для большинства людей, самым трудным для меня было установить личные границы в семье. В семейных системах царят негласные правила взаимодействия. Если вы хо-

тите почувствовать себя виноватыми, попробуйте оградиться от семьи.

Моя мама всегда курила, пока вела машину, не открывая при этом окон, и я свыклась с необходимостью задерживать дыхание и прятать нос в этот момент. Джозеф начал ездить с нами в школу в десятом классе, и ему сразу удалось сделать что-то волшебное. Он забрался в машину и опустил стекла. Так просто, и вот я уже могла дышать. До этого момента я даже не задумывалась о том, что у меня был выбор. Эта ситуация изменила что-то в моей голове, и я поняла: «Если вам что-то не нравится, сделайте что-нибудь». Раньше мне казалось, что вещи нужно принимать, даже если они приносят дискомфорт. Я была готова глотать дым, лишь бы не открывать окно. Лишь бы не устанавливать границу, которая могла бы разочаровать маму. Это прекрасный пример главной причины, по которой люди отказываются от границ: страх обидеть или разозлить другого человека.

Страх не обитает в реальности. Он обитает в негативных мыслях и в наших воображаемых историях. Джозеф изменил мое представление о нем. Отстояв свои границы лишь однажды, он открыл мне дорогу для установления других, временами более жестких границ.

Мои требования для мамы о курении стали приносить мне ощущение покоя. Все началось с опущенных окон. Потом я попросила ее не курить в моей комнате. Будучи взрослой, я продолжаю ограничивать свое личное пространство

твердо заявляя: «Пожалуйста, не кури в моем доме. Для этого есть специальные места на улице». И мама с уважением относится к моим ограничениям, а также всегда готова к диалогу, если что-то упустила.

Благодаря границам наши отношения сильно выросли и стали более здоровыми. С практикой отстаивание своих интересов стало комфортным и естественным. Когда я начинаю волноваться о том, как отреагирует моя мама, то вспоминаю, сколько ожиданий и правил она установила для меня. Осознание того, что у других людей тоже есть личные границы, позволяет проще относиться к собственным ожиданиям. Отныне чувство вины больше не посещает меня в такие моменты. Теперь я ставлю свои интересы на первое место и не волнуюсь по поводу реакции, которую получу. Тем не менее, несмотря на то, что мама полностью осознает мои границы, мне необходимо постоянно освежать или менять их. Границы, как способ заботы о вашем благополучии, должны расти вместе с вами.

На страницах книги вас ждет более близкое знакомство со всеми моими успехами и неудачами во время работы над границами.

Отстаивать личное нелегко. Особенно с любимыми людьми. Возможность расстроить кого-то может показаться гораздо страшнее некомфортного разговора. Но было столько отношений, которые я могла бы спасти, если бы только сказала что-нибудь! Иногда это было что-то большое: «Я не

буду общаться с тобой, когда ты пьешь», а иногда маленькое: «Пожалуйста, снимай обувь в моем доме». Но все они имели значение.

Люди не знают, чего вы хотите. Ваша обязанность донести до них эту информацию. Ясность спасает отношения.

В книге представлена четкая формула, как понять, есть ли у вас проблемы с границами, как сообщить о своих границах и как поддерживать их действиями. Этот процесс не всегда приятный. Поначалу говорить о своих желаниях очень трудно, а разбираться с последствиями максимально некомфортно. Но чем чаще вы будете делать это, тем легче вам будет. Особенно когда впервые почувствуете душевный покой, который наступает, когда все закончено.

Причины, по которым люди не уважают ваши границы:

- Вы не принимаете себя всерьез.
- Вы не считаете людей ответственными.
- Вы извиняетесь за то, что устанавливаете границы.
- Вы позволяете себе быть слишком гибким.
- Вы говорите неопределенно.
- Вы не озвучили свои границы (они все у вас в голове).
- Вы полагаете, что достаточно один раз обозначить свои границы.
- Вы думаете, что люди поймут, чего вы хотите и в чем нуждаетесь, основываясь на том, как вы действуете, когда они нарушают границы.

Вот уже тринадцать лет я имею честь помогать людям находить смелость для создания здоровых отношений. На страницах книги вы найдете истории, которые помогут вам глубже понять, как проблемы с границами возникают в реальной жизни. Это вымышленные версии моих взаимодействий с клиентами. Все имена, факты и детали были изменены, чтобы сохранить анонимность. Я надеюсь, что вы увидите себя в этих историях и поймете, как изменить свои отношения.

Иногда мы осознаем необходимость установления границ, но понятия не имеем, как и с чего начать. Эта книга служит руководством к пониманию преимуществ ограничений и к тяжелой работе по их установлению. Поскольку мы часто не знаем точно, как выразить то, что нам нужно, я также включила примеры формулировок. Не стесняйтесь использовать мои или придумывать собственные фразы. В каждой главе предлагаются вопросы для размышления или упражнения, которые помогут вам развить более глубокое понимание материала.

Часть I
Понимание важности личных границ

Глава 1
Что, черт возьми, такое границы?

Границы – это ворота в мир здоровых отношений.

– Я чувствую себя такой подавленной, – сказала Ким, закрывая лицо ладонями. Наши встречи начались спустя две недели после ее возвращения из свадебного путешествия. Молодая женщина, стремительно строящая карьеру, казалось, добивалась успеха во всех своих начинаниях. Однако обратной стороной были бесконечные волнения по поводу того, как все это осуществить. Вставая с кровати каждое утро, она чувствовала себя разбитой и с ужасом думала о предстоящем дне. Она усердно пыталась быть «лучшей» не только для себя, но и для других: лучшая подруга, лучшая дочь, лучшая сестра, лучшая коллега. Теперь она хотела стать лучшей женой. И когда-нибудь в будущем – лучшей мамой. «Быть лучшей» для Ким означало всегда говорить

«да». Ответ «нет» казался грубым, эгоистичным. Поэтому Ким пришла ко мне с вопросом, как делать больше, не чувствуя себя при этом такой опустошенной.

Сидя на диване в моем кабинете, Ким составила список дел, которые согласилась сделать для других на предстоящей неделе. Например, она настояла на том, что подруге нужна ее помощь в переезде. А коллега никак не мог сделать свой проект без ее участия. Ким хотела для всех найти решение. И теперь ей нужно было больше времени, чтобы справиться со всеми делами, за которые она взялась.

Когда Ким начала зачитывать свой огромный список дел, я попросила ее остановиться и как можно мягче сказала, что время растянуть невозможно. На секунду Ким впала в легкий ступор.

– Не волнуйтесь, – сказала я. – Думаю, у нас получится вместо этого облегчить вашу ношу.

Судя по выражению лица Ким, такой вариант даже не приходил ей в голову. Меня это не удивило. Я часто встречаю людей, особенно женщин, которые отдают слишком много, а потом чувствуют себя обессиленными. Иногда это может привести даже к депрессии. Вот почему мы живем в эпохе эмоционального выгорания.

Для начала я попросила Ким составить список дел, которые ждали ее на этой неделе дома и на работе. Неделя уже была полностью (еще бы) распланирована. Ким долгое время ведет ежедневник, чтобы отмечать каждое выполненное

задание. Теперь она по-настоящему столкнулась с ситуацией физической нехватки времени, чтобы охватить все дела.

Я спросила ее:

– Что вам действительно нужно сделать и что вы можете делегировать? Как думаете, может быть, ваша подруга может попросить кого-то другого помочь ей с переездом?

Ким обдумала вопрос и ответила утвердительно, но потом добавила, что сама хочет помочь. Тогда я поняла, что ее проблема заключается в неумении ограничивать время, которое она готова потратить на помощь другим. И это еще больше усиливало ее тревожность. Но ведь она хотела поступать как можно лучше? Ее главным желанием было помогать другим. Только уровень ее желания был далек от здорового. Ей категорически требовалось начать делать меньше. Когда я упомянула делегирование, Ким мгновенно отказалась от этой идеи. Она знала только один способ помогать другим – говорить «да» и делать все самой.

В мой кабинет Ким привело нежелание говорить «нет». В нем была причина всех ее переживаний, стресса и повышенной тревожности. Согласно исследованиям тревожность имеет эффект нарастания. Трудности в отношениях – ведущая причина повышенной тревожности. Тревожность и депрессия – главные причины, из-за которых люди приходят в терапию. Как и Ким, они начинают искать помощи, когда тревожность начинает влиять на их жизнь.

Моя работа с Ким заключалась в том, чтобы разобраться

с ее потребностью быть полезной для каждого. Я помогла ей понять, что ответ «нет» может подарить жизнь, о которой она мечтала. «Нет» может дать ей свободу и время заняться ролью жены. «Нет» может уменьшить ее беспокойства и помочь начинать новый день, не боясь давления предстоящих дел.

Мое определение границ

Границы – это ожидания и требования, которые позволяют вам чувствовать себя безопасно и комфортно в отношениях с людьми. Ожидания в отношениях позволяют вам оставаться ментально и эмоционально здоровыми. Знание, когда сказать «нет», а когда «да», важно для комфортного взаимодействия с другими.

Признаки того, что вам нужны здоровые границы

Способность Ким действовать была подорвана ее постоянным желанием проиграть в голове планы и волнения по поводу нехватки времени. Женщина боялась даже приступить к выполнению задуманного. В общем, она была на взводе.

Проблемы с ментальным здоровьем, такие как тревож-

ность, могут усилиться из-за нашей неврологической реакции на стресс. Когда мы на взводе, нашему мозгу очень тяжело отключиться. Возникают проблемы со сном. Накапливается страх. Как терапевт, я работаю с плохой заботой о себе, чувством подавленности, негодованием, отрицанием и другими ментальными проблемами, как с общими проявлениями проблем с границами.

Пренебрежение заботой о себе

Все мы слышали эту фразу во время инструктажа на борту самолета: «Пожалуйста, наденьте кислородную маску на себя, прежде чем помогать другим». Кажется, все так просто? Нет. Пренебрежение заботой о себе – первая вещь, которая возникает в уме, когда мы решили помогать другим.

Вы даже не представляете, как много людей появляются на пороге моего кабинета, причитая: «У меня совсем нет времени на себя». После быстрой оценки становится понятно, что эти люди не выделяют для себя совершенно никакого времени. Более того, зачастую кажется, что они просто забыли, как заботиться о себе. Им не удается найти время даже для того, чтобы организовать здоровый прием пищи или выделить пять минут на медитацию. При этом они могут часами волонтерить на школьном мероприятии своих детей. Такой дисбаланс – явный показатель проблем с личными границами.

Забота о себе – это больше, чем просто устроить spa-день. И она не имеет никакого отношения к эгоизму. Умение ответить на просьбу отрицательно – это также проявление заботы о себе. Сюда же можно отнести и внимательное отношение к собственным желаниям и нуждам. Как и в случае с кислородной маской, вы сможете больше сделать для других, если вначале позаботитесь о себе. Подумайте об этом. Забота о себе начинается со здоровых личных границ. С возможности сказать «нет» для того, чтобы сказать «да» своему эмоциональному, физическому и ментальному благополучию.

Подавленность

Ким пришла в терапию, потому что чувствовала себя хронически подавленной. Это одно из главных проявлений проблем с границами. У подавленных людей количество дел превышает количество времени, которое они могут на них выделить. Они теряются в мыслях, как бы сделать так, чтобы объять необъятное. Такой вид вечной занятости уже стал привычным для нашей культуры. Каждый стремится сделать как можно больше. Где найти время – это проблема завтрашнего дня. Однако на кону стоит наше благополучие. Понимание границ – это отличный способ определить, с каким количеством дел можно действительно справиться. Это позволяет вам на 100 % отдаться текущей работе, не думая о том, как же давят на вас оставшиеся дела.

Негодование

Чувство, словно вами воспользовались, разочарование, раздражение – это все результаты негодования, возникающего при отсутствии здоровых границ. Состояние негодования влияет на то, как мы взаимодействуем с людьми. Оно не позволяет нам полностью открываться другому человеку и порождает конфликты, делая из людей параноиков и воздвигая между ними стены. Длительное негодование влияет на то, как мы понимаем намерения других людей. Когда мы раздражены, то делаем все из чувства обязанности, а не из желания помочь другим. Негодование может быть ощутимым.

Если клиент с порога заявляет: «Я должен заботиться о своей матери, и это очень злит меня», я сразу ухватываюсь за чувство негодования. Понимание, почему он воспринимает эту заботу как давление и обязанность, позволяет мне поставить под сомнение его взгляды. Да, каждый хочет, чтобы его мать получала должную заботу, но при этом не обязан быть единственным, кто занимается этим. Установление границ – через просьбу о помощи у других членов семьи и делегирование – поможет снизить стресс.

Замечайте сигналы о том, что вам нужны личные границы:

- Вы чувствуете себя подавленными.

• Обижаетесь на людей за то, что они просят вашей помощи.

• Стараетесь избегать тех, кто, как вам кажется, может попросить вас о чем-то.

• Сокрушаетесь, что помогаете людям, не получая ничего взамен.

• Чувствуете себя выгоревшими.

• Часто мечтаете о том, чтобы все бросить и сбежать.

• У вас нет времени на себя.

Избегание

Намеренное исчезновение, игнорирование и прекращение общения – прекрасные примеры избегания. Молчание в ответ на просьбу, откладывание на потом трудного разговора или простое непоявление на назначенной встрече – все это варианты проявления избегания. Вместо активного решения проблем вы уклоняетесь от них. Но затягивание приводит лишь к тому, что проблемы следуют за вами из одних отношений в другие.

Избегание – это пассивно-агрессивный способ показать, что вы устали от постоянных просьб. Самой безопасной стратегией в этом случае кажется тихая надежда, что проблема исчезнет сама по себе. Только избегание – это реакция, в основе которой лежит страх. Уклонение от обсуждений собственных ожиданий не предотвращает конфликта. Оно лишь

оттягивает неизбежный момент, когда границы все же будут установлены.

Мысль «Как бы я хотел бросить все и сбежать» – признак крайней степени избегания. Фантазии о том, как бы остаться одному, спрятаться и не отвечать на звонки, подтверждают, что уклонение является для человека уже привычным ответом на проблемы. Хотя установление здоровых личных границ – это единственное реальное решение.

Научитесь быть уверенными в своих ограничениях в общении с другими людьми. Это поможет вам избавиться от описанных выше симптомов и справиться с приступами депрессии и тревоги. Недостаточное понимание личных границ ведет к нездоровым привычкам. Поэтому давайте разберемся с этим раз и навсегда.

Понимание границ

Создание здоровых личных границ приводит к чувствам безопасности, любви, спокойствия и уважения. Это своего рода показатели того, как вы позволяете людям вести себя в вашем обществе и как ведете себя сами. Однако на этом все не заканчивается.

Значение границ:

- Они являются гарантией от перенапряжения.
- Являются практикой ухода за собой.

• Определяют роли в отношениях.

• Сообщают о приемлемом и неприемлемом поведении в отношениях.

• Позволяют достигнуть понимания того, чего следует ожидать в отношениях.

• Позволяют попросить людей вести себя с вами так, чтобы не причинять неудобств.

• С их помощью можно донести свои потребности до окружающих.

• Помогают создавать здоровые отношения.

• Благодаря им в отношениях появляется ясность.

• Позволяют почувствовать себя в безопасности.

Границы – это сигналы другим о том, как относиться к вам. Они могут быть четкими, например: «Я хочу поделиться с тобой кое-чем, что я хочу оставить только между нами». Или неявными, например, специальная полка для обуви гостей перед входом (чтобы показать, что в вашем доме принято разуваться). Устанавливая собственные границы, важно помнить и о границах других людей.

Зачастую семейные традиции определяют то, как человек использует и принимает границы. Если в вашей семье никогда не говорили о границах или постоянно их нарушали, скорее всего, вам будет не хватать навыков уверенного отстаивания своих нужд. Например, дети, выросшие в семьях, где у родителей были проблемы с алкогольной зависимостью,

имеют проблемы с установлением личных границ. Дело в том, что зависимые родители зачастую ставят границы ребенка ниже своей зависимости. Дети вырастают, не осознавая, что могут ограничить свой список дозволенного поведения. Если же в семье каждый уважал личные границы, выросшие дети продолжают практику и с другими людьми.

Личность определяет наш комфортный уровень уважения и отвержения границ. Люди со склонностью к тревожности будут реагировать слишком бурно, если бросить им вызов. Эмоциональная регуляция – распространенная проблема, поскольку эти люди не способны адекватно реагировать на ситуацию. Люди с сильной тягой к конфликтам, те, которым нужно всегда быть правыми, кто спорит из-за любых мелочей или не принимает другую точку зрения, зачастую вступают с границами в бой. Открытость (восприимчивость к изменениям) и сознательность (готовность учиться и расти) – это личностные качества людей, которые более склонны уважать ограничения.

Границы важны в любом возрасте. Они изменяются в отношениях точно так же, как и люди. Такие перемены, как поступление в колледж или создание семьи, часто требуют установления новых ограничений.

На самом деле существуют три уровня личных границ. Проверьте, кажется ли какой-то из них вам знакомым.

Непрочные границы

Непрочные, слабые или плохо выраженные границы потенциально опасны. Они приводят к чувству истощения, чрезмерному напряжению, депрессии, беспокойству и нездоровому развитию отношений. Героиня недавней истории Ким – пример того, как непрочные границы могут нанести ущерб благополучию.

Признаки непрочных границ:

- желание всем делиться,
- созависимость,
- отсутствие эмоционального разделения между вами и другим человеком,
- неспособность сказать «нет»,
- желание услужить людям,
- зависимость от обратной связи от других людей,
- парализующий страх быть отвергнутым,
- принятие жестокого обращения.

Примеры установления непрочных границ:

- Говорите «да», даже если не хотите этого.
- Даете деньги в долг, потому что чувствуете себя обязанными или даже когда у вас нет возможности.

Жесткие границы

Другая крайность заключается в выстраивании стены, за которую не сможет проникнуть ни один человек. Однако безопасность посредством затворничества – это нездоровая практика, которая ведет к целому ряду других проблем. Тогда как непрочные границы ведут к нездоровой близости (кандалам), жесткие границы – механизм самозащиты, основанный на слишком большой дистанции. Они рождаются из страха уязвимости или из прошлого опыта, когда человеком воспользовались. Люди с жесткими границами не допускают исключений из своих строгих правил, даже если это было бы для них полезно. Если такой человек говорит: «Я никогда не даю в долг», то не нарушит правила, даже если помощь понадобится близкому другу, который обычно никогда не берет в долг.

Признаки жестких границ:

- нежелание ничем делиться,
- возведение стен,
- избегание состояния незащищенности,
- прекращение общения с людьми,
- наличие высоких ожиданий для других,
- установление строгих правил.

Примеры установления жестких границ:

• Вы говорите «нет» очень жестко, чтобы люди не обращались к вам снова.

• У вас есть правила типа «Я никогда не смотрю за детьми своей сестры».

Здоровые границы

Здоровые границы возможны, когда ваше прошлое не наводит свои порядки в вашем настоящем. Они требуют осознания ваших эмоциональных, умственных и физических способностей в сочетании с честным общением.

Признаки здоровых границ:

• четкое понимание своих ценностей,

• осознание своего мнения,

• возможность делиться с другими без вреда для себя,

• здоровая открытость и незащищенность с людьми, которые заслужили ваше доверие,

• комфортное состояние, когда нужно сказать «нет»,

• комфортное состояние, когда «нет» говорят вам.

Примеры установления здоровых границ:

• Вы можете сказать «нет», не извиняясь, потому что для вас сейчас это наиболее здоровый вариант.

• Вы поддерживаете людей финансово, если есть возможность.

Две ступени к установлению границ

Установление границ – это действительно непростой процесс. Парализующий ужас от предвкушения негативной реакции может легко заставить нас отказаться от этой идеи. Конечно, вы можете неуклюже проиграть в голове предстоящий разговор и приготовиться к худшему варианту разрешения событий. Но поверьте мне, здоровые отношения стоят того, чтобы испытать краткосрочный дискомфорт!

Каждый раз, когда вы понимаете, что готовы установить границу, помните: у этого процесса есть две ступени – общение и действие.

Общение

Устное сообщение ваших потребностей – это первый шаг. Люди никогда не смогут точно определить ваши границы, основываясь на языке тела или ваших неозвученных ожиданиях. Если же вы четко выражаете свою позицию, понять ваши принципы неправильно становится практически невозможно. Утвердительные выражения – самый эффективный способ это сделать.

Сообщение о границах может выглядеть так:

• «Во время спора я бы хотел, чтобы ты не переходил на повышенные тона. Возьми паузу и выдохни, если чувству-

ешь, что эмоции накаляются. Я дам тебе знать, если мне станет некомфортно из-за твоего тона».

• «Для меня важно, чтобы ты помнил про наши планы. Если тебе нужно их поменять, пожалуйста, отправь мне сообщение за пару часов до встречи».

Действие

Процесс не заканчивается на одном только общении. Вы должны держаться за свои ожидания и показывать это через действия. Делать ставки на то, что кто-то прочитает ваши мысли, – прямая дорога к нездоровым отношениям. Нужны действия. Например, давайте представим, что вы сказали своему другу: «Для меня важно, чтобы ты помнил про наши планы. Если тебе нужно их поменять, пожалуйста, отправь мне сообщение за пару часов до встречи». Так как вы проговорили свои требования устно, теперь, в случае если их нарушат, необходимо усилить их при помощи действий. В данной ситуации вы можете сообщить другу, что не готовы подстроиться под его новый план, так как он не дал вам достаточно времени. Вы можете сказать: «Я правда хочу встретиться с тобой, но ближайшие дни заняты. Давай вместе решим, когда на следующей неделе можно назначить встречу». Это непросто, я знаю. Но отстаивание своих границ через действия зачастую единственный вариант донести их до других. Только так люди поймут, что вы говорите серьезно, и начнут считаться с вашими правилами.

Границы существуют для вас и для другого человека

Участники моих семинаров часто делятся друг с другом неудачами при попытке донести свои границы до других. Многие почему-то верят, что стоит им сообщить о своих ожиданиях, как все сразу подстроятся, поэтому не прибегают ни к каким действиям. Бездействие лишь увеличивает шанс повторного нарушения. Отстаивание границ – это постоянная работа, и на вас лежит ответственность, насколько эффективной она будет.

Самый большой страх – это то, как отреагируют другие. Поэтому давайте подготовимся к возможным развитиям такого сюжета.

Типичные реакции людей на сообщение о границах

Очень важно учитывать то, как люди могут отреагировать, однако не стоит фиксировать на этом все свое внимание.

Типичные реакции на границы:

1. Отторжение.
2. Попытка испытать на прочность.

3. Игнорирование.
4. Рациональная оценка и последующие вопросы.
5. Защитная реакция.
6. Гостинг (попытка притвориться невидимкой)[1].
7. Бойкот.
8. Принятие.

Отторжение

Для людей вполне типично сопротивляться изменениям в отношениях. Поначалу это может сбивать их с толку. Но если человек уважает вас, он будет уважать и ваши границы. Все мы растем и развиваемся. Это же происходит и с нашими отношениями. Отторжение может произойти сразу же, как только вы установили границу, или спустя время, когда человек решает прекратить ей следовать.

Отторжение – это проявление страха, что все будет по-другому, что придется покинуть зону комфорта. Несмотря на то что «по-другому» вовсе не означает «плохо», многие люди с трудом адаптируются к новым порядкам в отношениях.

Возможно, как только Ким скажет своей подруге, что не сможет помочь ей с переездом, она понимающе ответит: «Хорошо». А на следующий день перезвонит со словами:

[1] От английского «ghosting», что буквально переводится как «стать привидением».

«Ты уверена, что у тебя никак не получится приехать ко мне? Ты всегда мне помогала в таких вещах».

Отторжение может звучать так:

- «Даже не знаю, смогу ли я сделать это».
- «Это не честно».
- «У меня тоже есть свои потребности, но я же не заставляю тебя все менять».

Как справиться с отторжением

Дайте знать другому человеку, что услышали его волнения. Снова проговорите границу, которую хотите установить.

Примеры:

«Спасибо, что поделился со мной. Но я снова возвращаюсь к своей просьбе».

«Я понимаю, что моя граница тебе не очень нравится. Но мне нужно чувствовать себя в безопасности в наших отношениях. А это мне действительно поможет».

Испытание границы на прочность

Это часто делают дети, для них это один из путей формирования независимости. Только и для взрослых такие испытания – частая практика. Они слышат вас, но хотят проверить, насколько тверды в своих правилах. Итак, допустим Ким говорит своей подруге: «Я не смогу помочь тебе с пере-

ездом». Та отвечает ей: «Хм, а что на счет следующей недели?» Если Ким ответит: «Хорошо, давай на следующей неделе», то подруга получает четкий посыл – граница достаточно гибкая.

Попытки испытать границы на прочность могут звучать так:

- «Я не обязана слушаться тебя».
- «Я еще напишу тебе, вдруг что-то изменится».

Как справиться с такими попытками

Прямо обозначайте поведение, которое замечаете: «Ты пытаешься проверить мои границы на прочность». Не стесняйтесь дать человеку понять, что думаете об этом: «Когда ты не уважаешь мои границы, я чувствую себя». После снова проговорите их. Обозначение границ оставляет другим возможность оспорить их. Стараясь не нарушить комфорт окружающих, мы вполне можем передумать отстаивать свои потребности. Сделайте все возможное, чтобы очертить границу, не оставляя возможности другим отговорить вас.

Игнорирование

Игнорирование границ – это пассивно-агрессивный способ людей притвориться, что они ничего не слышали. Но уважать границы все же нужно. Когда люди игнорируют наши просьбы, нарастает негодование. Со временем в таких от-

ношениях может полностью исчезнуть взаимоуважение.

Если Ким скажет: «Я не смогу помочь тебе с переездом». То через пару дней подруга может начать настаивать: «Может, ты на выходных сможешь помочь мне с переездом?» У Ким есть несколько вариантов: заново сообщить о своих границах, пойти на поводу у подруги или просто не прийти. Она могла бы настойчиво заявить: «Пару дней назад я уже говорила, что не смогу помочь тебе с переездом». Если же у Ким не хватит духа снова отказать подруге, она, скорее всего, сломается и согласится помочь. Тогда в следующий раз ее границы не будут иметь для подруги никакого значения.

Игнорирование границ может выглядеть так:

• Человек делает, что хочет, несмотря на ваши границы.

• Человек ведет себя так, словно не понял, какую именно границу вы пытались установить.

Как справляться с игнорированием

Снова сообщите о своих границах. Попросите повторить только что произнесенные вами слова. Подчеркните важность применения правила: «Для меня важно, чтобы и в будущем ты уважал мои границы». Необходимо реагировать на игнорирование сразу же, как только вы заметили проблему. Иначе граница попросту исчезнет.

Рациональная оценка и последующие вопросы

Так как раньше подобной реакции за вами не замечалось, у людей могут возникнуть вопросы. Они попытаются рационально вычислить причину изменения вашего поведения, чтобы оправдать себя.

При таком развитии событий подруга Ким сразу задаст вопрос: «Почему у тебя не получится помочь? Я бы помогла тебе». На подобные вопросы сложно ответить. У человека сразу возникает желание начать оправдываться и извиняться. Но извиняться за установление личных границ – плохая идея. Помните, что людям выгодно, чтобы у вас их не было. Вам придется самим за собой присматривать – и никаких извинений. Да, люди могут задавать вопросы, если вы резко перестанете делать то, что делали всегда. Им нужно дать понять, что вы изменили свою точку зрения на такие ситуации.

Рациональные оценки, выраженные в вопросах, могут звучать так:

- Почему ты пытаешься заставить меня измениться?
- В чем смысл менять все прямо сейчас?

Как справляться с рациональными оценками и вопросами

Будьте осторожны, чтобы не начать оправдываться. Отвечайте коротко: «Так будет лучше для моего ментального и физического здоровья». Длинные объяснения втянут вас в бесконечные переговоры.

Защитная реакция

Это происходит, когда люди чувствуют себя так, словно их атакуют. Четкость и ясность формулировки позволят минимизировать защитную реакцию. Однако всегда будут люди, которые встанут в эту позицию независимо от того, насколько четко вы выразитесь. Обороняясь, они перевернут проблему так, что виноватыми окажетесь вы.

В такой ситуации ответ подруги Ким будет: «Как будто я часто переезжаю! Ладно, но ты просто не хочешь мне помогать». Защищающиеся люди не слушают того, что вы им говорите. Все слова они принимают на свой счет и пытаются придумать равносильно обидный ответ. Но он больше характеризует их, а не вас. Эти люди сосредоточены только на том, чтобы отстоять свои интересы, и максимально сопротивляются любым изменениям в вашем поведении. Но здоровые отношения не строятся с одной стороны. Потребности каждого одинаково значимы.

Защитная реакция может выглядеть так:

- Ваша просьба переворачивается так, что теперь это просьба к вам.
- Человек пускается в объяснения, почему он что-то сделал.
- Обвинение вас в «нападении».
- Человек вспоминает что-то из вашего прошлого и свя-

зывает это с вашей просьбой.

Как разговаривать с людьми, которые защищаются:

• Сфокусируйтесь на себе, а не на них. Начинайте предложения с «Я».

• Обсуждайте одну проблему за раз.

• Не вспоминайте старые проблемы, говоря о своих границах.

• Упоминайте о чувствах: «Когда ты_____, я чувствую_____».

• Говорите о проблеме сразу. Не позволяйте ей растягиваться на дни, недели или месяцы.

• Хорошо представляйте, с кем имеете дело. Если не можете поговорить вживую, поделитесь мыслями в сообщении или письме. Это правда, что вести разговоры лучше лично. Но если вы понимаете, что возможности установить границы при встрече у вас нет, используйте любые способы.

Гостинг

Когда человек разрывает отношения без объяснения причин или просто исчезает – еще одна нездоровая пассивно-агрессивная реакция на границы, которая называется гостинг. Вместо того чтобы прямо выразить свою позицию, он пытается показать ее посредством своих действий. Исчезновение происходит сразу или через несколько дней после того, как вы сообщаете человеку о своих желаниях. Почти все-

гда это своеобразная форма наказания.

Например, Ким говорит: «У меня не получится помочь тебе на выходных». На протяжении какого-то времени девушка продолжает писать своей подруге, пытаясь узнать, как дела, но не получает никакого ответа. При этом Ким знает, что подруга получает ее сообщения, об этом свидетельствуют значки в мессенджере.

Гостинг может выглядеть так:

- игнорирование сообщений и звонков,
- отмена планов,
- поддержание общения с общими друзьями, но не друг с другом.

Как справляться с гостингом

Отправьте сообщение с четким посылом, что вы заметили изменившееся поведение. Скорее всего, вам ответят, потому что люди не хотят казаться расстроенными, если таковыми являются. Объясните, какие чувства вызывает у вас такое поведение. Выразите свою заботу о будущем отношений. Если ответа придется ждать несколько дней, снова сообщите о своих чувствах от подобного отношения к вам. Если ответ не придет вовсе, напомните себе, что эта проблема не ваша, а другого человека.

Бойкот

Эта реакция не настолько острая, как гостинг, но все равно болезненная. Она тоже является пассивно-агрессивным способом наказать вас за установление границ. Объявивший бойкот человек заметно отдалится сразу после некомфортного разговора. Если вы попробуете заговорить с ним, то получите в ответ только короткие «да» или «нет». Это может вызвать смешанные чувства, но особенно остро вы ощутите одиночество. Человек как бы есть, но его как бы нет.

Если бы подруга Ким объявила ей бойкот, это выглядело бы следующим образом: спустя неделю девушки встречаются на запланированном обеде, но подруга ведет себя странно: молчит и притворяется очень занятой. Ким пытается завлечь ее разговором, но подруга отвечает односложно.

Бойкот может выглядеть так:

- Отсутствие общения на протяжении часов/дней.
- Односложные ответы как пассивно-агрессивное выражение злости.

Как справляться с бойкотом

Озвучьте то, что видите перед собой: «Ты выглядишь грустной. Мы можем поговорить о том, что я сказала тебе?» Четко обозначьте то, что считаете проблемой. Поставьте под сомнение поведение другого человека. Возможно, стоит подробнее объяснить причины установленных границ: «Я просто разрывалась от дел и физически не могла объять необъ-

ятное».

Принятие

Принятие – это единственная здоровая реакция на установление границ и признак взаимных отношений.

В этом случае подруга Ким сказала бы: «Спасибо, что рассказала мне об этом». И вот уже Ким освобождена от бремени еще одного дела, которое она физически не успевала сделать. Все хорошо, что хорошо кончается.

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.