

Дженни Миллер
Виктория Ламберт

ВАШИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



Как установить
и сохранить

18+

МИОО

Оглавление

Предисловие	9
-------------------	---

Шаг первый. Я, я и только я 15

Как определить личные границы, чтобы повысить уверенность в себе и принимать правильные решения в приватной жизни

Сон	24
-----------	----

Фитнес	32
--------------	----

Пищевые привычки	40
------------------------	----

Вредные привычки	51
------------------------	----

Общение в социальных сетях и переписка	56
--	----

Личные границы и окружающие люди	77
--	----

Треугольник Карпмана	81
----------------------------	----

Шаг второй. Работа 87

С новыми умениями вы научитесь строить отношения с коллегами по работе

Рабочий коллектив	89
-------------------------	----

Корпоративная культура	111
------------------------------	-----

Служебные романы	118
------------------------	-----

Директор семьи	123
----------------------	-----

Треугольник победителя	130
------------------------------	-----

Шаг третий. Любовь и близкие отношения 137

Очертив границы на работе, переходите к эмоциональной стороне жизни

Пределы любви	143
---------------------	-----

Сохранить любовь	149
Любовь уходит	160
Поиск любви	166
Друзья настоящие и мнимые	169
Шаг четвертый. Семья и другие звери	187
<i>Самая сложная глава. Сначала вы научитесь указывать на границы тем, кто много для вас значит, — особенно родителям и тем, кто о вас заботился, — а затем узнаете, как воспитывать своих детей и общаться с родственниками</i>	
Родители и пожилые родственники	190
Дети	212
Подростки	228
Смешанные семьи	235
Братья и сестры	239
Заключение	245
Приложение 1.	
Транзакционный анализ: обзор	247
Приложение 2. Поглаживания	254
Благодарности	259
Дневник обучения	260

Предисловие

Вам трудно говорить «нет»? Вы разрываетесь между работой, личными отношениями, семьей и повседневной рутинной? Вы одновременно хотите сделать всё, что запланировали, сдерживать обещания, рассчитаться с долгами? Вас расстраивает, что нет времени на что-то стоящее: написать книгу, провести время с близкими или побыть в одиночестве, не испытывая чувства вины? Нас придавливают обязанности, и люди мечутся, не в силах контролировать свою жизнь.

Справиться с хаосом XXI века можно, надо только проанализировать свое мировоззрение и поведение, взять на себя ответственность за свою жизнь и перестать идти на поводу у других. И тогда ваши ощущения (на работе, дома и в отношениях с друзьями) изменятся, самооценка повысится, а качество жизни во всех сферах значительно улучшится.

Помогут в этом личные границы — комплексный метод преодоления любых препятствий. Что такое границы? Вкратце это наши решения, обуславливающие поведение и взаимодействие с окружающими. Своего рода персональный кодекс, изменяющийся с течением времени и под влиянием обстоятельств. В следующей части мы объясним подробнее, а пока считайте границу неким рубежом, который определяете вы сами.

За последние тридцать лет жизнь изменилась до неузнаваемости. Нас захлестывает активность социальных сетей, мимолетные связи, растущий объем работ в результате развития технологий, противоречивые мнения о диете

и здоровье, перфекционизм в вопросах воспитания детей и личных отношений. Мы функционируем двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю, и невидимые связи объединяют нас со всем миром. Но лишь немногие научились справляться с последствиями такого темпа жизни. И многие по-прежнему страдают от проблем, знакомых всем: разводов, личностных конфликтов, отношений отцов и детей, затруднений в карьере.

Несомненно, появление интернета, развитие потребительской культуры, медицинские достижения, продлившие полноценную жизнь на десятки лет, карьерные перспективы до невероятной степени преобразили привычный уклад жизни. Общение между людьми тоже претерпело заметные изменения. Восстановить внутреннее равновесие возможно, лишь пересмотрев свою жизнь и поведение, а также очертив границы в ответ на вызовы новых ситуаций.

С этой целью мы разработали программу Четырех шагов, которая научит вас устанавливать границы в повседневной жизни, начав с себя и распространив их на все аспекты жизни: работу, отношения и семью. Это важно — сначала позаботиться о себе, а потом строить здоровые, плодотворные отношения с окружающими. Советуем следовать программе по порядку, изложенному в книге, даже если отдельные части покажутся вам более актуальными.

Вглядитесь в себя и в границы своего «я». Они определяют наше поведение, мысли и эмоции, дают ощущение безопасности. Это тот самый внутренний голос, который говорит: «Иди туда, но ни шагу дальше».

В каждой части книги есть упражнения и подраздел под названием «Установите границы» с рекомендациями и примерами из клинической практики Дженни. Примеры проясняют, как границы работают в конкретных обстоятельствах: свидание, развод, общение с пожилыми родителями,

воспитание подростков, взаимодействие с деспотичным начальником. (Именно в таких ситуациях чаще всего требуется совет, а результат порой полностью меняет жизнь.) Вдохновляющие, ободряющие мысли и фразы выделены в блок «На заметку».

Каждый обучается в своем темпе, поэтому не рассчитывайте стать другим человеком за один вечер. Первый шаг к переменам — признать, что они происходят постепенно. И, читая эти строки, вы уже на пути к ним.

Что такое границы?

Дженни, как большинство психотерапевтов и приверженцев здорового образа жизни, уверена, что надежные границы необходимы для формирования и сохранения полноценных отношений как с самим собой, так и с окружающими. Термин «границы» вы наверняка уже слышали в таких фразах, как «Давай обозначим ребенку границы, когда ложиться спать» или «Нужно провести границу между работой и личной жизнью».

Понимание границ стало насущной необходимостью, тем более что популярные советы не охватывают всех ситуаций, с которыми мы ежедневно сталкиваемся. Мы принимаем больше решений, чем раньше, и к тому же чаще — а последствия потенциально гораздо серьезнее. Посягательства на границы приобрели более неоднозначный и настойчивый характер, и всем пора осваивать новые стратегии здоровой жизни.

На границы влияет развитие технологий. При круглосуточном интернете мы всегда на связи. Невозможно забыть обо всем, мы постоянно подвергаемся внешнему давлению и вмешательству (и отчасти сами его поощряем). Это говорит о нездоровых границах и неумении защитить себя от вреда. Кроме того, раньше мы общались лично, лицом к лицу,

теперь же возникает риск неверно истолковать ситуацию, настроение или высказывание. Кстати, идея этой книги родилась из обсуждения переписки по электронной почте.

Как-то раз в переполненном кафе, в компании родителей, которые уже проводили детей в школу и заскочили по дороге на работу глотнуть кофе, мы увлеченно болтали о жизни, работе, семье и друзьях. Виктория попала в классическую ситуацию: ее попросили помочь, но у нее не было ни времени, ни сил, ни желания. При этом она чувствовала себя обязанной и виноватой. Дженни предположила проблемы с границами и объяснила, что это значит.

Виктория приободрилась и по возвращении домой написала коллеге:

«Очень жаль, но я не смогу помочь вам с подготовкой к торжеству. Сейчас я загружена работой и заботами о ребенке, у меня нет времени. Я сделаю все возможное, в частности разошлю приглашения, но пока это всё. Обращайтесь, если потребуется что-нибудь еще». Поразмышляв, Виктория пришла к выводу, что не до конца честна. Из-за чувства вины она юлит и выражается туманно. Дженни посоветовала ей быть смелее и лаконичнее.

Вот второй вариант (с учетом границ): «К сожалению, не смогу помочь вам с подготовкой к торжеству. Уверена, что все пройдет отлично, и желаю успехов». Отправив письмо, Виктория очень нервничала. Но ответ гласил: «Понятно. Спасибо, что предупредили. Если сможете, приходите».

Как видите, люди легко реагируют на четко изложенную и однозначную информацию. Вспомните последнее понятное, емкое сообщение. Разве не проще и не приятнее на него отвечать?

Запомните: только вы контролируете свои границы. Вы решаете, когда и как провести черту. Это самый ценный урок в жизни.

Визуализация границ

Вы можете представлять границу как окружающую вас кирпичную стену или, например, как новенький штакетный забор с распахнутой калиткой, но мы предлагаем другую ассоциацию.

У человека есть кожа. Она достаточно плотная, чтобы защитить его, и в то же время гибкая, позволяет свободно двигаться. Верхний слой кожи пористый: он выделяет наружу пот и вырабатывает витамин D под влиянием солнечного излучения. Кожа устойчива к случайным повреждениям и обладает поразительной способностью к восстановлению.

Когда по недосмотру границы нарушаются изнутри или снаружи, мы ощущаем дискомфорт, а иногда и боль, как если бы это была кожа. Но границы тем и хороши, что, подобно коже, растут и изменяются вместе с нами. Кожа не позволяет контактировать с окружающими, но это не стена или другой непреодолимый барьер. Экспериментально доказано, что людям необходим тактильный контакт: родившихся раньше срока детей эффективно выхаживают «методом кенгуру» — соприкосновением кожи младенца и матери. Кожа посылает телу предупреждающие сигналы. Вспомните, как по ней пробегают мурашки, когда кто-то подходит слишком близко: это реакция на физическом уровне.

А теперь давайте проанализируем ваши личные границы.

Упражнение: «Ваши личные границы»

Для этого упражнения понадобится помощник — знакомый или коллега, то есть не очень близкий человек. Конечно, все предпочли бы кого-то хорошо знакомого. Но в близких отношениях границы известны, а мы хотим, чтобы вы нашли новую границу.

Встаньте лицом друг к другу на комфортном расстоянии, плюс-минус 1,2 метра. Вы остаетесь на своем месте. Отметьте это

расстояние. Попросите помощника постепенно приближаться, пусть делает по одному шагу с интервалом тридцать секунд. За это время вам надо оценить свои ощущения.

Обратите внимание, в какой момент возникнет легкий дискомфорт. Когда появятся тревога и мурашки? Когда захочется крикнуть «стой», потому что границы нарушены? Попросите помощника отступить.

Что же происходит в это время?

Тело подсознательно отмечает неприемлемо короткую дистанцию с другим человеком. Это ваша физическая граница. Читая книгу, анализируйте, кто заступает за нее, а кто стоит слишком далеко.

В конце книги есть чистые страницы для записи результатов упражнений и комментариев — это ваш личный дневник обучения.

Обращайте внимание на межличностные отношения и на свою роль в них, и тогда вы поймете, где и как обозначить границы. Пусть это упражнение станет вашим первым шагом.

Уверенность в правильности своих решений меняет поведение в лучшую сторону, потому что вы учитесь отвечать за себя и заботиться о себе. Границы дарят свободу. Это настоящее счастье.