

ТЕРРИ КОУЛ

Перевод Ирины Ильковой

Я УМЕЮ
СТАВИТЬ
ГРАНИЦЫ

Ментальная защита
и отстаивание своих
потребностей

Воркбук

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

МИ∞

Terri Cole

The Boundary Boss Workbook

The Right Words and Strategies to Free Yourself
from Burnout, Exhaustion, and Over-Giving



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Современная психология. Практики

Терри Коул

Я умею ставить границы

Ментальная защита и отстаивание
своих потребностей. Воркбук

Перевод с английского Ирины Ильковой

Москва
МИФ
2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой читатель	11
Почему неверно установленные границы представляют проблему?	14
Что будет, если прокачать скилы?	15
Сколько нужно времени, чтобы стать хозяином своих границ?	16
Установление границ: не эгоизм, а любовь	17
Как пользоваться этим воркбуком?	19
Предстартовая оценка границ	22
ЧАСТЬ 1. НА СТАРТ!	27
Типичные сложности при установлении границ	30
Здоровые границы	33
Личные границы	36
Найдите соответствие	45
Типы границ	47
Практика слабых и жестких границ	50
Что именно вы терпите?	52
Изучите себя, чтобы узнать свои границы	54
Знайте права в своих границах	58
Признаки нарушения границы (ака пересечение границы)	61

«Да, да, да»	64
Вы перетруждаетесь?	66
Ваша VIP-зона	69
Кто тебя спрашивал?! (Непрошенные советы)	71
Предположения	73
Изреченная ложь	76
Взаимные границы	78
Отслеживание осведомленности о границах	81
Размышляйте	83
ЧАСТЬ 2. ВНИМАНИЕ!	85
Мифы и правда о границах	88
Неверное наименование своих эмоций	91
Искусство не принимать все близко к сердцу	93
Если бы я был храбрецом	96
Как вы заботитесь о себе?	99
Инструментарий для самоуспокоения	102
30 дней осознанности и заботы о себе	104
Внутренние границы	107
Как вы разговариваете с самим собой?	110
Маленький вы	112
Утверждения, связанные с границами	114
Постграницичная тревога	116
Размышляйте	119

ЧАСТЬ 3. МАРШ!	121
Одобрятье себя	124
Эффективная и неэффективная коммуникация	127
Как вы общаетесь	130
Задавайте общие вопросы	132
Оценка скриптов	134
Нарушители границ	137
Стоп, машинальное «да»!	140
Инвентаризация обиды	143
Проясните для себя, где необходима граница	145
Составление базовых сценариев границ	147
Установление границ, имеющих пределы	150
Пограничное бинго	153
Последствия	155
Доводить до конца	158
Действуйте на упреждение	160
Визуализируйте успех	162
Пограничный откат	165
Анализ неутешительной ситуации на границе	171
Отмечайте победы	174
Всегда под рукой	176
Размышляйте	177
Ваша новая базовая граница	179

Прощальное послание	183
Ресурсы воркбука «Я умею ставить границы»	184
Начала предложений и заготовки	186
Способы выиграть время для принятия решения	188
Способы отказать	189
Настройка скриптов	190
Сценарии	198
Благодарности	204
Об авторе	205

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ

Вот мне интересно...

Случается ли с вами такое: вы знаете, что нужно установить границу или сказать кому-то «нет», тщательно подбираете слова, а потом *все равно* чувствуете, что вышло не так, как хотелось?

Если вы слишком долго терпите, прежде чем установить границу или сказать кому-то, что именно вас не устраивает в его поведении, будет ли это заявление похоже на взрыв, а не на спокойное и ровное утверждение?

Вы избегаете просить или высказываться о предпочтениях, потому что не находите нужных слов и не можете справиться со сложностью ситуации?

Вы хотели бы избавиться от чрезмерной самоотдачи, эмоционального истощения, выгорания и обрести покой, иметь возможность с легкостью отстаивать свои границы и жить собственной жизнью по своим правилам?

Если да, то вы попали по адресу! Даже если вы прочли книгу «Здоровые границы»*, «Я умею ставить границы» — это ваша дорожная карта к совершенно новой модели общения.

* Коул Т. Здоровые границы. Как научиться отстаивать свои интересы и перестать отказываться от себя ради других. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. *Прим. ред.*

Кто является хозяином своих границ? Тот, кто свободно владеет их языком: имеет навыки и знает ключевые фразы для честного, точного и непринужденного общения.

Считайте, что границы — это ваши личные правила взаимодействия. Об установленных вами принципах надо сообщить другим, чтобы они знали, как можно себя вести с вами, а как нельзя. Я определяю границы как собственные предпочтения, желания, ограничения и препятствия, а также как возможность сообщать о них, если возникнет такая потребность. Границы, кроме того, предполагают умение честно сказать, что вы чувствуете, чего вы **хотите** или **не хотите**, что вам нужно, а что — нет.

Любые неверно установленные границы утомляют — независимо, чересчур жесткие или слишком зыбкие, причем независимо от вашей негибкости или мягкотелости. Ни то, ни другое не является наилучшим способом проживать жизнь. Если у вас жесткие границы и кто-то делает то, что вам не нравится, вы, возможно, решите его игнорировать или, разозлившись, уйдете.

Если границы расплывчаты или их вовсе не существует, вы вечно делаете всё и для всех. Но непременно приходите к ощущению разочарования, злости и одиночества. Вам кажется, вас использовали и оскорбили. Вы не осознаете: делая для других то, что они могут и должны делать сами, вы преподносит им желаемое на блюдечке с голубой каемочкой.

Вы не виноваты, что не владеете языком границ. Вероятно, с самого рождения вы просто усвоили как норму их неупорядоченность. Неверно установленные границы — это подсознательные

модели поведения, уходящие корнями в раннее детство. Большинство из нас воспитывались в духе созависимости — нас хвалили, когда мы жертвовали своими интересами. Неудивительно, что у нас возникли проблемы с границами. Как часто мы слышали: «Веди себя прилично», «Что за хмурый вид?» или «Если нечего сказать, лучше молчи?»

Многих таким образом приучили быть внешне сосредоточенными на желаниях, нуждах и комфорте других людей. Мы стараемся избегать неодобренных комментариев значимых взрослых. Нам трудно разочаровывать или говорить «нет», потому что нами движет детский страх быть осужденным и отвергнутым.

Сначала это относилось только к родителям, а впоследствии подкреплялось учителями, друзьями, начальниками и коллегами. Но этим дело не закончилось: посыл повторяется на телевидении и в кино, в соцсетях и вообще на всех социальных уровнях. Нам вновь и вновь повторяют: правильно быть добрыми, щедрыми, милыми и самоотверженными, а обладатель четких границ эгоцентричный, грубый или злой.

Выход прост, хоть и нелегок. Зная свои предпочтения, желания, ограничения и препятствия, вы не тратите жизнь, чтобы угождать другим людям или предъявлять им претензии. Вежливо и мягко вы сообщаете им о том, что чувствуете и на что готовы, а на что — нет. Самостоятельно учиться устанавливать здоровые границы — все равно что самому осваивать чужой язык. Это сложно, но при наличии информации и инструкций вполне возможно.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

