

**Особисті кордони.
Керівництво зі спокійного
життя без травм і комплексів**

Авторський підхід, ґрунтований на найновіших дослідженнях та передових методах когнітивно-поведінкової терапії від однієї з найбільш впливових та експертних психотерапевток сучасності

Стаєте жертвою нетактовних запитань на кшталт «Чому досі не в стосунках / без дитини / престижної роботи»? Кажете «так» замість «ні», бо не хочете конфлікту? Дозволяєте маніпуляції та рідко висловлюєте власну думку? Ваші особисті кордони постійно порушують? Як наслідок: доводиться спілкуватися з людьми, які не подобаються, ходити на роботу, з якої мрієте звільнитися, та постійно терпіти чужі повчання. Час змінити правила гри. І встановити межі. Недра Тавваб зрозуміло і тактовно аналізує питання про те, що таке особисті кордони і які вони бувають, навіщо нам ці межі та як вони функціонують. Поради Тавваб допоможуть почуватися впевненіше, подолати комплекси, пропрацювати травми, усвідомити свої сили, повністю реалізувати власний потенціал і здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті.

• • •
ВІДСТОЮЙТЕ ТЕ,
ЩО ВАМ ПОТРІБНО,
ВІДЧУЙТЕ СВОБОДУ
БУТИ СОБОЮ
• • •

Бестселер New York Times

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Керівництво зі спокійного життя
без травм і комплексів

Недра Гловер
Тавваб

КСД

Бестселер New York Times

Nedra Glover
Tawwab

SET BOUNDARIES, FIND PEACE

A Guide to Reclaiming Yourself

Недра Гловер
Тавваб

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Керівництво зі спокійного життя
без травм і комплексів

ХАРКІВ
2023 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2023

ISBN 978-617-15-0091-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Перекладено за виданням: Tawwab N. G. Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself Hardcover – / Nedra Glover Tawwab. — New York: TarcherPerigee, an imprint of Penguin Random House LLC, 2021. — 304 p.

Переклад з англійської *Олеси Малої*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Стаєте жертвою нетактовних запитань на кшталт «Чому досі не в стосунках / без дитини / престижної роботи»? Кажете «так» замість «ні», бо не хочете конфлікту? Дозволяєте маніпуляції та рідко висловлюєте власну думку? Ваші особисті кордони постійно порушують?

Як наслідок: доводиться спілкуватися з людьми, які не подобаються, ходити на роботу, з якої мрієте звільнитися, та постійно терпіти чужі повчання. Час змінити правила гри. І встановити межі.

Недра Тавваб зрозуміло і тактовно аналізує, навіщо нам особисті кордони та як вони функціонують. Поради Тавваб допоможуть почуватися впевненіше, подолати комплекси, пропрацювати травми, усвідомити свої сили, повністю реалізувати власний потенціал і здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті.

© 2021 by Nedra Glover Tawwab

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

Відгуки на книжку «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів»

«Це справжня Біблія особистих кордонів. Недра не лише пояснює, як встановити здорові особисті кордони, а й описує, як розібратися у власних почуттях та намірах. Щоб віднайти спокій, необхідно докласти зусиль — і Недра написала посібник про те, як не лише докладати зусилля, а й упоратися з таким завданням».

Александра Ель, авторка книги «Після дощу»[1](#)

«Якщо ви хочете почитати зрозумілі, актуальні та суголосні вам поради про те, як встановлювати особисті кордони, висловлювати потреби та досягати більшого спокою в житті, книга Недри Тавваб саме для вас».

Шелеана Айяна, письменниця і засновниця компанії «Rising Woman»

«Це книга про особисті межі, на яку ми всі так давно чекали! Недра Тавваб пропонує чіткі, тактовні та сповнені розуміння поради щодо теми, яка часто обговорюється, але рідко коли стає поштовхом для змін. Якщо ви готові віднайти гармонію та змінити ставлення до себе й інших, неодмінно почитайте книгу “Особисті кордони” найближчим часом».

В'єна Фараон, сімейна психотерапевтка, засновниця психологічного центру «Усвідомлений шлюб та сімейне життя» («Mindful Marriage & Family»)

«У книзі “Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів” зрозуміло і тактовно проаналізовані питання про те, що таке особисті кордони, навіщо вони нам та як функціонують. Прочитавши цю книгу, ви почуватиметеся впевненіше, усвідомлюватимете власні сили та будете готові до непростих розмов».

Мелісса Урбан, співзасновниця і голова компанії здорового харчування «Whole30»

«Без здорових особистих кордонів ми не здатні повністю прожити життя так, як хочемо. Ця книга надихає на зміни, даючи читачеві надійні поради про те, як формувати очікування та встановлювати межі прийнятності, щоб жити з відчуттям безпеки, поваги та самоактуалізації, яких ми варті».

Скотт Баррі Кауфман, дослідник у галузі психології, ведучий подкасту «Психологія» (*The Psychology Podcast*), автор книги «За межами піраміди потреб»²

«Книга “Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів” — це орієнтований на читача практичний poradnik, який допоможе повністю реалізувати власний потенціал та здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті, дружніх та романтичних стосунках. Вражаючий твір, від якого неможливо відірватися!»

Майлек Тіль, засновниця компанії «CURLBOX»

«Зрозумілий poradnik про те, як усвідомлювати та встановлювати міжособистісні межі... Книжка викличе захват як у читачів, які стежать за Тавваб у соцмережах, так і в не знайомих з її творчістю людей, що мають проблеми зі встановленням особистих кордонів».

часопис «Publishers Weekly»

¹ «After the Rain: Gentle Reminders for Healing, Courage, and Self-Love», українською мовою книгу не перекладали (*тут і далі — примітки перекладача*).

² Скотт Кауфман. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. А. Марховська. Київ: Лабораторія, 2021.

Ця книга не може вважатися наданням професійних медичних порад або послуг з боку видавця чи авторки. Ідеї, поради та пропозиції у цій книзі не можуть замінити консультації лікаря. У разі питань щодо стану здоров'я зверніться за медичною допомогою. Ні авторка, ні видавець не несуть відповідальності за будь-яку шкоду, нібито заподіяну інформацією у цій книзі.

Здорові особисті кордони змінили моє життя — я й не уявляла, що таке можливо. Ця книга присвячується усім, хто залишається вільним завдяки непохитним та здоровим особистим межам.

Передмова

До встановлення здорових особистих кордонів моє життя було гнітючим і сповненим хаосу. Я теж колись потерпала від співзалежності, намагалася віднайти гармонію в особистому житті та на роботі й відчувала невдоволення від стосунків. Але встановлення очікувань від себе та інших подарувало мені спокій. Формування здорових стосунків у житті — це постійний процес, але з часом і досвідом стає легше.

Щойно я забуваю встановити межі прийнятеного, як старі проблеми вигулькують знову. Саме тому здорові особисті кордони стали частиною мого життя. Я наполегливо плекаю асертивність³ та самодисципліну, створюючи для себе саме те життя, якого я прагну. Раніше я відчувала сильне обурення, адже сподівалася, що інші люди самі зрозуміють, який у мене настрій і чого я хочу. Методом спроб та помилок я встановила, що люди не можуть здогадатися про мої потреби. Вони опікувалися своїми справами, а я страждала мовчки.

Тепер мені легше промовляти те, що раніше було відчутно важче, наприклад «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Мені було моторошно. Не хотіла, щоб хтось розлютився. Не знала, як таке сказати. Я боялася, що якщо захищатиму власні інтереси, то втрачу стосунки. Утім, усе це дорого мені обходилося.

Вперше дізнавшись про особисті кордони, я не зрозуміла, як застосувати цю ідею у повсякденному житті. «Кордони» здавалися надто широким і трохи лячним поняттям. У цій книжці ми розглянемо багато аспектів формування власних здорових меж і проаналізуємо, як можна виявляти повагу до особистих кордонів інших людей. Мені знадобилося багато років, щоб не почуватися *надто* винною, коли я встановлюю особисті кордони. Тоді я не розуміла, що відчуття провини — це цілком нормально, коли ви робите щось, що здається недобрим. Тому в цій книзі ми поговоримо про те, як упоратися з неприємними відчуттями (зокрема провиною), які втримують вас від омріяного життя. Сподіваюся, вона додасть вам мужності та впевненості, щоб ви могли сформувати здорові особисті кордони у власному житті.

³ Асертивність (псих.) — здатність наполягати на своєму без агресії.

Вступ

Особисті кордони подарують вам свободу.

Я працюю психотерапевткою вже чотирнадцять років. Люди не приходять у психотерапію, скаржачись на проблеми з особистими кордонами. Коли вони вперше приходять до мене, то проблеми з особистими межами здаються їм чимось іншим: вони говорять про невдачі з піклуванням про себе, конфлікти, невміння правильно планувати час, згубний вплив соцмереж на їхній емоційний стан.

І коли розповідь клієнта про його обурення, нещастя, переобтяженість і співзалежність добігає кінця, я м'яко кажу йому: «У вас проблеми з особистими кордонами». Після цього ми починаємо аналізувати, як саме його кордони порушуються, як можна висловити власні межі, як подолати наслідки їх формування (адже коли ви наполягаєте на своєму, це може викликати у вас неприємні емоції та відчуття провини).

Свої роздуми про наслідки проблем з особистими межами я зазвичай публікую у вигляді дописів в інстаграмі. Мій допис «Ознаки того, що вам треба сформувані особисті кордони» став вірусним.

Ознаки того, що вам треба сформувані особисті кордони:

- Ви відчуваєте переобтяженість.
- Ви відчуваєте обурення, коли люди просять вас допомогти.
- Ви уникаєте телефонних розмов та спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.
- Ви скаржитесь на те, що допомагаєте іншим, і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигоряння.
- Ви часто мрієте про те, щоб усе покинути та просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

Приголомшлива реакція на такі мої пости в інтернеті показує, що люди відчувають сильну потребу в особистих кордонах. Мої месенджери переповнені повідомленнями на кшталт: «У мене

проблема з особистими кордонами, будь ласка, допоможіть!»
Щотижня я відповідаю на запитання в інстаграмі, і 85 % запитань стосуються саме цієї теми.

Ось приклади таких запитань:

«Мої друзі напиваються щотижня, і в такий час мені неприємно з ними спілкуватися. Що мені робити?»

«Я не можу відмовити брату, який постійно просить позичити йому гроші».

«Батьки хочуть, щоб я приїхала до них на свята. А я хочу поїхати до родичів мого чоловіка. Як мені сказати про це батькам?»

Відповісти на всі ці запитання в інстаграмі просто неможливо. Тиждень за тижнем у людей виникає все більше запитань про те, як подолати проблеми у спілкуванні. Я наче зазирнула у бездонну прірву проблем з особистими кордонами! І зрозуміла, що єдиний спосіб допомогти людям розібратися з цими запитаннями — це написати книжку про стратегії подолання таких проблем. Ці стратегії ґрунтуються не лише на роботі з клієнтами та моїй діяльності онлайн — у мене й самої були проблеми з особистими кордонами протягом чи не всього життя. Я продовжую працювати над ними щодня і з власного досвіду знаю, як важливо встановити здорові межі прийняттого.

Досить часто я викладаю в інстаграм-сторіз опитування, адже це чудовий спосіб дізнатися щось нове про спільноту моїх читачів. Іноді результати мене спантеличують. Наприклад, якось я запитала: «Чи відрізняються ваші очікування щодо батька від очікувань щодо мами?» Понад 60 % респондентів сказали, мовляв, ні. Я була ошелешена, адже матусі (а я й сама мама) говорять про те, що вимоги дітей саме до мам набагато вищі за вимоги до татусів. Але, схоже, мої підписники в інстаграмі були переконані, що тато і мама однаково важливі. У цій книзі я, зокрема, описала такі опитування та їхні результати.

Як і для більшості людей, для мене встановлювати особисті кордони найскладніше саме у стосунках в сім'ї. Кожна сім'я має свої приховані правила взаємодії. Якщо хочете відчувати провину — встановіть якісь обмеження для рідних.

Минулого року я отримала есемеску від одного родича, який просив допомогти йому виправити поведінку однієї людини. Я зрозуміла, наскільки вироста, коли відповіла йому: «Це не моє завдання. І не твоє»

завдання також». Я багато років намагалася врятувати ту людину, а потім облишила ці спроби. Рятувати людей — це не моє завдання. І виправляти їхню поведінку — також. Я можу допомогти людям, але не можу їх змінити. Тієї миті я пишалася власними кордонами й тим, який довгий шлях пройшла, щоб розвинути в собі здатність ці кордони поважати. Методом спроб і помилок я встановила: «Якщо тобі щось не подобається, варто щось з цим вчинити». Я виходила з того, що маю з усім миритися і допомагати людям, навіть якщо мені це шкодить. Я не хотіла розчаровувати інших. Це найвагоміша причина, з якої люди не встановлюють особисті кордони: страх, що хтось розлютиться.

Страх не ґрунтується на фактах.

Але страх не ґрунтується на фактах. Він спирається на негативні думки й історії, які ми самі собі розповідаємо. Протягом багатьох років я вчилася розуміти: коли людям потрібна моя допомога, вони мають це усвідомити та попросити мене підтримати їх. А я маю бути здатною допомогти. І хотіти допомогти. Мені знадобилися роки, щоб усвідомити: «виправляючи» інших людей, я їм не допомагала, а лише заважала впоратися з тим, з чим вони мусили впоратися самі.

З цієї книги ви дізнаєтеся більше про ситуації, коли мої кордони спрацьовували і не спрацьовували.

Встановлювати обмеження нелегко, особливо коли йдеться про людей, яких ми любимо. Може здаватися, що ризик розлютити таку людину набагато гірший за однесеньку неприємність. Але скільки стосунків я могла б врятувати, якби лишень щось сказала! Іноді такі обмеження можуть бути доволі серйозними: «Я не буду залишатися поряд з тобою, коли ти пиячиш». А іноді можуть здаватися геть незначними: «Будь ласка, знімай взуття, коли приходиш до мене додому». Але всі ці обмеження важливі.

Люди не знають, чого ви хочете. І пояснювати це — ваше завдання. Ясність рятує стосунки.

Ясність рятує стосунки.

У цій книзі чітко прописано, як зрозуміти, що у вас проблеми з особистими кордонами, як висловитися про свої потреби щодо

особистих кордонів, і як діяти відповідно. Цей процес не завжди приємний. Спочатку може бути складно висловити, чого ви хочете і що вам потрібно. І вже геть прикро розбиратися з наслідками формування особистих кордонів. Утім, що більше ви це робите, тим легше вам буде. Особливо коли ви відчуєте спокій, до якого це формування призводить.

Причини, з яких люди не поважають ваші особисті кордони:

- Ви не сприймаєте себе серйозно.
- Ви не покладаєте відповідальність на інших людей.
- Ви перепрошуєте, коли встановлюєте кордони.
- Ви дозволяєте іншим надто багато гнучкості.
- Ви висловлюєтеся невпевнено.
- Ви не висловлюєтеся щодо ваших особистих кордонів (ці думки залишаються у вас в голові).
- Ви виходите з того, що досить лише раз сказати про особисті кордони.
- Ви виходите з того, що люди самі здогадаються про ваші бажання та потреби, побачивши, як ви реагуєте, коли вони порушують ту чи іншу межу прийняттого.

Протягом чотирнадцяти років я мала за честь допомагати людям розбиратися в їхніх стосунках і віднаходити мужність, щоб створювати здорові стосунки. На сторінках цієї книжки ви побачите історії, які допоможуть вам сформуванати глибоке розуміння того, як саме особисті кордони функціонують у реальному житті. Ці історії — літературно оброблений матеріал з моєї роботи з клієнтами. Усі імена, подробиці та факти з життя, що могли б вказати на конкретну людину, було змінено, щоб зберегти анонімність. Я сподіваюся, що ви впізнаєте себе в цих історіях інших людей і навчитесь змінювати стосунки.

Іноді ми знаємо, що маємо встановити особисті кордони, але й гадки не маємо, з чого почати. Ця книга може слугувати порадиником, який допоможе вам усвідомити переваги певних обмежень і розібратися у непростій справі формування очікувань, зберігаючи цінності в стосунках. Оскільки доволі часто ми не знаємо, як саме висловитися про свої потреби, я додала до книги варіанти формулювань.

Скористайтесь моїми формулюваннями — або випрацюйте власні.
У кожному розділі містяться запитання для самоаналізу та вправи, які допоможуть вам краще зрозуміти матеріал.

Розділ 1. То що ж таке особисті кордони?

Особисті кордони — це передумова здорових стосунків.

«Я відчуваю, що не можу впоратися з таким навантаженням», — сказала Кім, ховаючи обличчя в долонях. Жінка звернулася до мене два тижні тому, повернувшись додому після медового місяця. Вона нещодавно одружилася, та й на роботі все було чудово. Кім пишалася тим, що вона найкраща в усьому, що робить. Утім, хвилювання про те, щоб з усім *упоратися*, стало всепоглинним. Кім почувалася виснаженою і боялася вставати з ліжка вранці. Вона наполегливо прагнула бути не лише найкращою для себе, але й здаватися найкращою іншим: найкраща подруга, найкраща донька, найкраща сестра, найкраща колега. Тепер вона хотіла бути ще й найкращою дружиною. А колись — і найкращою мамою. Для Кім «бути найкращою» означало завжди на все погоджуватися. Відмова — це ганебно. Відмова — це егоїстично. Ця жінка прийшла до мене, сподіваючись зрозуміти, як робити більше, не відчуваючи такого виснаження.

Сидячи на дивані у мене в кабінеті, Кім перелічувала все, що вона погодилась зробити для інших людей наступного тижня. Вона наполягала, що її подрузі *потрібна її* допомога з переїздом. Колега не впорається зі *своїм проектом* без її втручання. Кім шукала рішення. Намагалася вивільнити час, щоб встигнути, обіцяла зробити обіцяне. Вона все перераховувала завдання, які намагалася розпланувати, коли я попросила її зупинитися. І тактовно звернула її увагу на те, що просто неможливо «створити» час. Жінка ошелешено подивилася на мене. «Не хвилюйтеся, — сказала я. — Я можу допомогти вам зменшити навантаження». Судячи з її виразу обличчя, така можливість просто не спадала їй на думку. І мене це не здивувало. Я зустрічаю дуже багато людей (особливо жінок), які все віддають і віддають, а в результаті відчуваються виснаженими та навіть страждають на депресію. Саме тому ми й живемо в культурі емоційного вигорання.

Насамперед я запропонувала Кім скласти список усього, що їй потрібно зробити на роботі та вдома наступного тижня. Цей тиждень вже був у неї повністю розпланований (ну звісно). І на кожне завдання

було встановлено свій дедлайн. Утім, Кім бачила, що їй просто не вистачить часу, щоб впоратися з усіма запланованими справами.

Я запитала її: «Що вам *насправді* потрібно зробити? А які завдання ви можете доручити комусь іншому? Як гадаєте, ваша подруга зможе знайти когось, хто допоможе їй з переїздом?» Замислившись, Кім трошки помовчала і погодилась. Але вона наполягала на тому, що *хоче* допомогти. Цієї миті я побачила, що у Кім проблеми зі встановленням меж прийняттого в тому, як часто і скільки вона готова допомагати іншим, і саме ця проблема посилювала її тривожність. У неї ж були найкращі наміри, чи не так? Вона лише хотіла допомагати! Але такий рівень готовності допомагати було неможливо підтримувати. Кім вкрай потрібно було виконувати *менше справ*. Коли я згадала можливість доручити справи комусь іншому, жінка відразу відмовилась від цієї ідеї. Вона знала лише один спосіб допомогти — це погодитись виконати завдання самостійно.

Небажання відмовлятися змусило Кім прийти до мене. Саме воно спричиняло її хвилювання, стрес і розпачливу тривожність. Наукові дослідження демонструють, що рівень тривожності в суспільстві зростає. Проблеми у стосунках — одна з головних причин посилення тривожних розладів. Тривожність та депресія — дві найпоширеніші причини звернення клієнтів до психотерапевтів. Як і Кім, люди приходять у психотерапію, коли тривожність починає порушувати їхнє повсякденне життя.

Ми з Кім працювали над пошуком причин, з яких вона відчувала потребу підтримувати всіх навколо. Я допомогла їй зрозуміти, що відмови подарують їй вільний час, якого вона прагнула. Нададуть їй свободу звикнути до нової ролі дружини. Зменшать рівень тривожності, і вона зможе щоранку вставати з ліжка та починати день, не відчуваючи переобтяження невідкладними обов'язками.

Моє визначення поняття «особисті кордони»

Особисті кордони — це очікування та потреби, які допомагають вам почуватися у стосунках безпечно та комфортно. Очікування у стосунках допомагають вам залишатися психологічно та емоційно здоровими. Розуміння того, коли варто відмовитись, а коли

погодитись, — це наріжна умова почуття комфорту в спілкуванні з іншими людьми.

Ознаки того, що вам потрібні здоровіші особисті кордони

Кім не могла нормально функціонувати, оскільки постійно поверталася до тих же думок, планувала, хвилювалася через брак часу і боялася починати діяти. Словом, вона потерпала від стресу.

Такі порушення психологічного здоров'я, як тривожний розлад, можуть бути спричинені нашою неврологічною реакцією на стрес. Коли людина відчуває стрес, її мозок не може вповільнити роботу. Страждає сон. Людина відчуває жах. Як психотерапевтка я бачу, що проблеми з особистими кордонами часто призводять до таких симптомів, як відмова від піклування про себе, переобтяженість, обурення, звернення до стратегій уникання та інших порушень психологічного здоров'я.

Відмова від піклування про себе

Усі ми чули метафору, що базується на правилах безпеки в літаку: «Скористайтеся кисневою маскою самі, *перш ніж* допомагати іншим». Просто, еге ж? Аж ніяк! *Відмова від піклування про себе* — перше, що відбувається, коли нас поглинає бажання допомагати іншим.

Ви навіть уявити не можете, скільки людей приходять до мене, скаржачись: «У мене не вистачає часу зробити щось для себе». Після недовгого аналізу ситуації стає очевидним, що ці люди *не відводять* часу на себе. Власне, часто навіть здається, що вони забули, як піклуватися про себе. Їм не вдається знайти час на здоровий сніданок або п'ятихвилинну медитацію, натомість вони щотижня витрачають години на волонтерську діяльність у школі, де навчаються їхні діти. Така невідповідність — безпосередня ознака проблем з особистими кордонами.

Основа піклування про себе — це встановлення особистих кордонів.

Піклування про себе — це не просто день у спа-салоні. І це не вияв егоїзму. Відмовляючись допомогти іншій людині, ви теж піклуєтеся про себе. Піклування про себе — це увага до власних потреб. Як і в ситуації з кисневою маскою в літаку, піклуючись про себе, ви отримуєте більше сил для допомоги іншим. Якщо подумати, то основа піклування про себе — це встановлення особистих кордонів. Відмовляючись допомогти, ви сприяєте власному емоційному, фізичному та психологічному здоров'ю.

Переобтяженість

Кім звернулася до психотерапевта, бо постійно відчувала *переобтяженість обов'язками*. Це один із поширених симптомів проблем з особистими кордонами. Переобтяжені люди мають більше справ, ніж часу, який потрібен на виконання цих справ. Вони загрузають у думках про те, як їм втулити ще щось у й без того щільний розклад. Така заклопотаність — характерна риса нашої культури. Усі прагнуть виконувати все більше й більше справ, не замислюючись про потрібний на це час. Ціна за це — наше хороше самопочуття. Розуміння особистих кордонів — це передумова для проактивної оцінки того, з чим насправді можна впоратися. Воно дозволяє повністю зосередитися на завданні, яке ви виконуєте, без гнітючого *відчуття постійної переобтяженості*.

Обурення

Вам здається, що вас просто використовують? Ви відчуваєте розчарування, роздратування, образу, злість? Це результат *обурення*, яке охоплює нас, коли ми не встановлюємо межі прийнятеного. Обурення впливає на те, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Воно заважає нам залишатися найкращою версією себе у стосунках. Воно породжує конфлікти. Викликає параною. Створює перепони. Постійне обурення впливає на те, як ми сприймаємо наміри інших людей. Відчуваючи обурення, ми робимо щось через обов'язок, а не заради радості допомоги. Обурення важко не помітити.

Коли клієнт приходив в терапію і каже: «Я мушу піклуватися про маму, і це викликає в мене злість», — я відразу бачу його

роздратування та обурення. Аналізуючи, чому ця людина відчуває такий тиск обов'язків у піклуванні, я можу допомогти клієнту переглянути власні переконання. Справді, цей клієнт хоче, щоб про його матір хтось подбав. Але ж він не має бути єдиною людиною, яка це робить. Встановивши особисті кордони (наприклад, звернувшись за підтримкою до інших родичів і перерозподіливши завдання), клієнт може позбутися стресу.

Запам'ятайте ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони:

- Ви відчуваєте переобтяженість.
- Ви відчуваєте обурення, коли люди просять вас допомогти.
- Ви уникаєте телефонних розмов та спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.
- Ви скаржитеся на те, що допомагаєте іншим і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигоряння.
- Ви часто мрієте про те, щоб все покинути й просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

Уникання

Зникнення, ігнорування, розрив контактів з іншими людьми — усе це стратегії *уникання*. Нічого не відповідаючи на висловлене прохання, відкладаючи прояснення ситуації або просто зникаючи, ми уникаємо неприємних ситуацій, замість того щоб проактивно розібратися з ними. Проте відкладання проблем шляхом їх уникання означає, що ті ж проблеми виникатимуть знову і знову, переслідуючи нас у всіх стосунках.

Уникання — це пасивно-агресивний спосіб показати, що ви втомилися допомагати. Сподівання на те, що проблема просто зникне, здається найбезпечнішим вибором, а втім, уникання — це реакція, що ґрунтується на страху. Уникаючи розмов про наші очікування, ми не можемо запобігати конфліктам. Так ми лише відкладаємо невідворотне завдання з установами особистих кордонів.

Думки про втечу — «От би все облишити та й заподітися кудись!» — ознака нагального уникання. Мрії про те, як ви проводите дні на самоті, ігноруючи всі дзвінки та ховаючись від людей, свідчать, що уникання видається вам остаточною відповіддю. Але формування особистих кордонів — це єдиний реалістичний спосіб позбутися таких проблем.

Навчившись асертивно наполягати на певних обмеженнях у спілкуванні з іншими людьми, ви зможете позбутися цих симптомів та впоратися з нападами депресії та тривожності. Брак розуміння особистих кордонів призводить до засвоєння нездорових звичок. Тож припинімо це.

Розуміння особистих кордонів

Сформувавши здорові особисті кордони, ви відчуваєте себе в безпеці, що вас люблять і поважають, вам спокійно. Особисті кордони визначають, як ви дозволяєте іншим допомагати вам і як ви самі готові допомагати іншим. Але лише цим вони не обмежуються.

Значення особистих кордонів:

- Вони дають вам змогу не перенапружуватись.
- Це спосіб піклуватися про себе.
- Вони визначають ролі у стосунках.
- Завдяки їм ви визначаєте прийнятну та неприйнятну поведінку у стосунках.
- Вони слугують мірилом того, на що розраховувати у стосунках.
- Це спосіб попросити інших допомогти, коли йдеться про ваші потреби.
- Це спосіб висловити свої потреби іншим.
- Це шлях до здорових стосунків.
- Це шлях до ясності у стосунках.
- Завдяки їм ви почуваетесь безпечно.

Кордони підказують іншим, як з вами поводитися. Вони можуть бути явними (наприклад, ви можете сказати: «Зараз я дещо тобі розповім і хочу, щоб це залишилось між нами») або такими, що

містять натяк (наприклад, біля дверей у вас стоїть коробка для взуття та шкарпеток). Встановлюючи певні обмеження для інших, важливо усвідомлювати й особисті кордони цих людей, адже вони теж намагаються повідомити вам про власні очікування.

Те, як саме ми встановлюємо та приймаємо особисті кордони, залежить від особливостей нашої сім'ї та власного характеру. Якщо у вашій сім'ї не висловлюються або постійно ігноруються межі прийняттого, імовірно, вам уже в дорослому віці бракуватиме навичок спілкування, необхідних для асертивного наполягання на важливості власних потреб. Приміром, дорослим дітям алкоголіків важко встановлювати межі прийняттого. Батьки, що страждають на якусь залежність, нерідко виховують у дітей переконання, нібито особисті кордони дитини не важливіші за залежність батька чи матері. Коли такі діти виростають, у них виникають проблеми з розумінням та визначенням меж прийняттого. А от якщо в сім'ї, у якій ви вирости, усі висловлюють і поважають здорові особисті кордони, ви з більшою імовірністю легко визначатимете межі прийняттого за будь-яких обставин.

Характер визначає силу нашої реакції на повагу або зневагу до особистих кордонів. Люди із симптомами тривожності більш схильні надмірно реагувати, коли відчують виклик. У них часто виникають проблеми з контролем емоцій: такі люди не здатні адекватно реагувати на ці ситуації. Люди, схильні до сильних виявів незгоди (це може виявлятися як потреба завжди мати рацію, постійні суперечки через дрібниці, неспроможність приймати відмінності в інших людях), з більшою імовірністю опиратимуться встановленню обмежень. Відкритість (здатність до прийняття змін) і усвідомленість (готовність вчитися і рости) — риси характеру тих, хто з більшою імовірністю поважає встановлені межі прийняттого.

Особисті кордони важливі у будь-якому віці. Вони змінюються у стосунках, адже змінюються і самі люди. Поворотна мить, як-от: весілля, вступ до вишу, народження дитини — часто вимагає перегляду особистих кордонів.

ВЛАСНЕ, ІСНУЄ три типи особистих кордонів. Подумайте, чи якісь із них здаються вам знайомими.

Пористі особисті кордони

Пористі кордони — слабкі чи слабо виражені. Вони — позасвідомо для нас — шкодять, призводячи до виснаженості, перенапруження, депресії, тривожності, і стають передумовою для нездорової динаміки у стосунках. Кім, про яку йшлося на початку цієї книги, є прикладом того, як виявляються пористі особисті кордони — і як вони можуть псувати життя.

Ознаки пористих особистих кордонів:

- надмірна відвертість;
- співзалежність;
- злиття (брак емоційного відокремлення вас від іншої людини);
- нездатність відмовляти;
- догоджання іншим;
- залежність від сприйняття іншими;
- непереборний страх неприйняття з боку інших;
- відсутність спротиву до психологічного насильства.

Приклади виявів пористих особистих кордонів:

- Ви погоджуєтесь робити щось, чого ви не хочете робити.
- Ви позичаєте людям гроші, бо відчуваєте себе зобов'язаними або коли у вас насправді немає на це коштів.

Жорсткі особисті кордони

На протиположність пористим, жорсткі особисті кордони передбачають створення перепон для інших: щоб почуватися в безпеці, ви не підпускаєте до себе людей. Утім, безпека, що уможлиблюється замкненістю, є нездоровою і призводить до геть інших проблем.

Якщо пористі кордони викликають нездорову близькість (злиття), то жорсткі є механізмом самозахисту, спрямованим на забезпечення дистанції. Зазвичай такі кордони викликані страхом вразливості чи

негативним досвідом, коли людиною хтось скористався. Люди з жорсткими особистими кордонами не дозволяють винятків з найсуворіших правил, навіть коли такі винятки були б здоровими. Скажімо, якщо людина з жорсткими особистими кордонами каже: «Я ніколи нікому не позичаю грошей», — вона не відступає від цього правила, навіть якщо її друга, який не схильний до боргів, спіткало лихо.

Ознаки жорстких особистих кордонів:

- повна відсутність відвертості;
- замкненість;
- уникання вразливості;
- розрив контактів;
- високі вимоги до інших;
- встановлення суворих правил.

Приклади виявів жорстких особистих кордонів:

- Ви різко відмовляєте людям, щоб їм більше не хотілося до вас звертатися.
- У вас є правило: ви за жодних обставин не залишитеся посидіти з дітьми вашої сестри.

Здорові особисті кордони

Здорові особисті кордони можливі тоді, коли ваше минуле не впливає на теперішні взаємодії. Вони вимагають усвідомлення емоційних, психічних і фізичних можливостей та передбачають чіткість у спілкуванні.

Ознаки здорових особистих кордонів:

- чітке формулювання цінностей;
- врахування власної думки;
- адекватна відвертість;

- здорова вразливість у стосунках з людьми, яким ви довіряєте;
- прийняття можливості відмовляти;
- прийняття можливості дістати відмову, не прикладаючи її до себе особисто.

Приклади виявів здорових особистих кордонів:

- Ви відмовляєте комусь, не перепрошуючи, адже відмова в цю мить є для вас оптимальним варіантом дій.
- Ви підтримуєте людей фінансово, коли це справді доречно і коли у вас є можливість допомогти, не завдаючи собі фінансової шкоди.

Два кроки у формуванні особистих кордонів

Встановлювати особисті кордони справді важко. Нас часто втримує непереборний страх того, як хтось може відповісти на такі наші намагання. Можливо, ви прокручуєте в голові неприємні розмови та готуетесь до найгірших можливих наслідків. Але повірте мені: тимчасовий дискомфорт заради постійних здорових стосунків того вартий!

Коли ви визначили якусь межу прийнятної, яку хотіли б встановити, пам'ятайте, що цей процес вимагає двох кроків — спілкування та дії.

Спілкування

Висловлення власних потреб — це перший крок. Люди не можуть точно визначити ваші особисті кордони, виходячи лише з вашої мови тіла або невимовлених очікувань. Коли ви чітко зазначаєте, на що саме розраховуєте, у вашого співрозмовника залишається мало можливостей неправильно зрозуміти те, що саме вас влаштувало б. Асертивні висловлення — це найефективніший спосіб.

Висловитися щодо власних особистих кордонів можна так:

- «Коли ми сваримось, я б хотів, щоб ти не підвищував голос і зупинявся, коли відчуваєш, що геть розгнівався. Коли ти підвищуватимеш голос, я казатиму тобі про це».
- «Для мене важливо, щоб ти дотримувався планів, про які ми домовилися. Якщо тобі потрібно змінити плани, будь ласка, надішли мені повідомлення за декілька годин».

Дія

Але висловленням власних потреб у спілкуванні справа не обмежується. Ви маєте підтримувати висловлені вимоги власною поведінкою. Сподівання на те, що співрозмовник прочитає ваші думки, призводить до нездорових стосунків. Потрібна дія. Наприклад, уявімо, що ви сказали другу: «Для мене важливо, щоб ти дотримувався планів, про які ми домовилися. Якщо тобі потрібно змінити плани, будь ласка, надішли мені повідомлення за декілька годин». Оскільки ви чітко висловилися щодо цієї межі прийнятної, вам потрібно підтримувати цю норму діями в разі, якщо вона порушується. Скажімо, повідомте другу, що ви не зможете підлаштуватися під зміну його планів, адже він не попередив вас заздалегідь. Ви можете тактовно сказати: «Я хочу зустрітися з тобою, але мій розклад цього не дозволяє. Можемо домовитись про зустріч наступного тижня». Це важко, я розумію. Але підтримка поваги до ваших особистих кордонів за допомогою дій — єдиний спосіб змусити інших людей зрозуміти, що ви налаштовані серйозно. Це допоможе людям у вашому житті відповідальніше ставитися до ваших особистих кордонів.

Особисті кордони — між вами та іншою людиною

На моїх семінарах учасники часто розповідають, як їм не вдалося встановити ту чи іншу межу прийнятної. Багато хто вважає, що коли межу встановлено, інші люди будуть її дотримуватися. Виходячи з цього, людина, що встановила межу прийнятної, не вдається до якихось дій після обговорення цієї межі. Проте відсутність дій призводить до постійних порушень такої межі у стосунках. Вам потрібно докладати зусиль, щоб забезпечити повагу інших до ваших

особистих кордонів. Захист особистих кордонів — це ваша відповідальність.

У цьому процесі людей найбільше лякає те, як інші можуть відреагувати, тож проаналізуємо, як це може відбуватися.

Найпоширеніші реакції на встановлення особистих кордонів

Важливо враховувати, як люди можуть відреагувати, утім, не варто зациклюватися на цьому.

Можливі реакції на кордони:

1. Спротив
2. Перевірка прийнятного
3. Ігнорування кордонів
4. Раціоналізація та оскарження
5. Відсіч
6. Відмова від спілкування («гостинг»)
7. Відстороненість
8. Прийняття

Спротив

Люди схильні опиратися змінам у стосунках. Спершу це може збивати з пантелику. Утім, якщо людина вас поважає, вона поважатиме і ці зміни. Усі ми зростаємо і розвиваємося, тож і наші стосунки мають змінюватися. Спротив може виникнути будь-коли — відразу після того, як ви встановите межу прийнятного, або вже потім, коли співрозмовник вирішить більше не дотримуватися цього обмеження.

Спротив може бути виявом страху змін або страху виходу із зони комфорту. Дарма що «інший» не завжди означає «поганий», деяким людям важко прийняти нові умови стосунків.

Можливо, коли Кім скаже подрузі, що не зможе допомогти з переїздом, та погодиться. Скаже «Добре» і начебто все зрозуміє. Але

вже наступного дня знову звернеться до Кім: «Ти впевнена, що не зможеш допомогти? Ти ж мені завжди допомагаєш».

Приклади виявів спротиву:

- «Не знаю, чи я зможу».
- «Це несправедливо!»
- «У мене теж є потреби, але я ж не змушую тебе змінювати щось».

Як упоратися зі спротивом? Зазначте, що ви зрозуміли побоювання співрозмовника. Повторіть межу прийнятного, яку ви встановили, наприклад:

«Дякую, що поділився. Утім, я наполягаю».

«Я розумію, що тобі не подобається це обмеження, але воно потрібне мені, щоб почуватися безпечно у стосунках. Коли є встановлені межі, я відчуваюся безпечніше».

Перевірка прийнятного

Ця поведінка типова для дітей (так малюки домагаються незалежності), але дорослі теж інколи так чинять. Вони вас почули, але хочуть побачити, наскільки вас можна «продавити». Припустімо, Кім каже подрузі: «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Та відповідає: «Може, тоді наступного тижня?» Подруга намагається перевірити, наскільки гнучко Кім поставиться до встановленого обмеження. Якщо Кім скаже: «Добре, наступного тижня я зможу», — вона чітко покаже подрузі, що ця межа гнучка.

Приклади виявів перевірки прийнятного:

- «Я відмовляюся це слухати».
- «Спитаю потім, може, ти й погодишся».

Як упоратися з перевіркою прийнятного? Чітко висловіться щодо поведінки, яку ви помітили. Так і скажіть: «Ти випробовуєш мої межі». Висловіть власні почуття щодо цього: «Коли ти не поважаєш мої особисті кордони, я відчуваю ___». Після цього озвучте межі прийнятного ще раз. Виправдовуючись за власні кордони, ви дозволяєте співрозмовнику поставити під сумнів ваші потреби. Коли

ми намагаємось не засмутити співрозмовника, він може переконати нас відмовитися від здорового обмеження. Докладіть усіх зусиль, щоб чітко встановити межу прийняттого, не виправдовуючи її доцільність, щоб вас не переконували піти на поступки.

Ігнорування кордонів

Люди часто пасивно-агресивно ігнорують ваші особисті кордони, удаючи, нібито не почули вас. Але кордони вимагають поваги. Коли люди не звертають уваги на наші прохання, зростає обурення. З часом воно знищує повагу в стосунках.

Кім каже: «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Минає два дні, і подруга знову запитує: «То коли ти зможеш допомогти мені з переїздом цими вихідними?» У Кім є декілька варіантів дій: знову встановити кордони, піддатися і допомогти подрузі або просто не прийти до неї на вихідні. Вдаючися до асертивності, Кім може сказати: «Два дні тому я казала тобі, що не зможу допомогти з переїздом». Якщо Кім злякається і не насмілиться знову позначити межу прийняттого, цілком імовірно, що вона все ж таки допоможе подрузі. А ця подруга, либонь, і наступного разу не зверне уваги на слова Кім, коли та намагатиметься відстояти особисті кордони.

Приклади виявів ігнорування:

- Співрозмовник робить, що йому заманеться, попри ваші кордони.
- Співрозмовник удає, нібито він не зрозумів, де саме пролягає межа прийняттого.

Як упоратися з ігноруванням? Знову позначте межу прийняттого. Попросіть співрозмовника повторити, що ви щойно сказали. Підкресліть, що для вас ця зміна в поведінці дуже важлива для подальших стосунків: «Мені потрібно, щоб і в майбутньому це відбувалося». Реагуйте на ігнорування, щойно ви помітили цю проблему. Якщо ви так не вчините, цю межу прийняттого буде зруйновано.

Раціоналізація та оскарження

Позаяк раніше ви дозволяли поведінку, яку тепер називаєте неприйнятною, вас можуть розпитувати про це, намагаючись виправдати свою поведінку, раціоналізуючи її, щоб вона вже не видавалася вам проблематичною.

За цього сценарію подруга Кім використовуватиме навідні запитання, як-от: «Чому ти не можеш допомогти мені з переїздом? Я б от *тобі* допомогла!» На такі запитання важко відповісти. Нам хочеться виправдовуватися або перепрошувати. Проте геть не корисно перепрошувати за те, що ви встановлюєте особисті кордони. Пам'ятайте: іншим людям вигідно, якщо у вас *немає* меж прийнятної. У цій ситуації ви мусите піклуватися про себе — і вибачення тут зайві. Справді, люди можуть поставити під сумнів зміни у вашій поведінці, якщо раніше ви робили щось, чого не хочете робити тепер. Цілком нормально повідомити їм, що ви передумали або що такий стан справ вас більше не влаштовує.

Приклади виявів раціоналізації та оскарження:

- «Чому ти просиш мене змінитися?»
- «Який сенс у тому, щоб тепер чинити інакше?»

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ