

Дженни МИЛЛЕР  
Виктория ЛАМБЕРТ

ЛИЧ  
НЫЕ  
ГРА  
НЦЫ  
ЦЫ

*Как  
их* УСТАНОВЛИВАТЬ  
И ОТСТАИВАТЬ

18+



## **Эту книгу хорошо дополняют:**

### **Эмоциональная гибкость**

Как научиться радоваться переменам и получать  
удовольствие от работы и жизни

**Сьюзен Дэвид**

### **Эмоциональный интеллект**

Почему он может значить больше, чем IQ

**Дэниел Гоулман**

### **Избавление от хлама**

Простые практики для обретения гармонии  
и внутреннего порядка

**Вернер Тики Кюстенмахер**

### **Как разговаривать с мудаками**

Что делать с неадекватными и невыносимыми  
людьми в вашей жизни

**Марк Гоулстон**

Jennie Miller and Victoria Lambert

# **Boundaries**

## How to Draw the Line in Your Head, Heart and Home



ONE PLACE. MANY STORIES.

An imprint of HarperCollinsPublishers Ltd  
2018

Дженни Миллер, Виктория Ламберт

# **Личные границы**

## Как их устанавливать и отстаивать

Перевод с английского Екатерины Петровой

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2018

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
М60

Научный редактор Ксения Пахорукова

*Издано с разрешения Jennie Miller and Victoria Lambert*

*На русском языке публикуется впервые*

**Миллер Дж., Ламберт В.**

М60 Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать / Дженни Миллер, Виктория Ламберт ; пер. с англ. Е. Петровой ; [науч. ред. К. Пахорукова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 262 с.

ISBN 978-5-00117-565-0

Практическое руководство психотерапевта Дженни Миллер — четырехшаговая система преодоления жизненных трудностей — от личных конфликтов, отношений с родителями до затруднений в карьере. Издание содержит множество примеров из практики и упражнений с элементами транзакционного анализа. Вы позаботитесь о себе (и разберетесь во внутреннем хаосе), станете крепче и увереннее и построите здоровые плодотворные отношения со всеми, кто вас окружает.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

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

ISBN 978-5-00117-565-0

© 2018 by Jennie Miller and Victoria Lambert  
This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK and The Van Lear Agency  
All rights reserved.  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

# Оглавление

Предисловие .....	9
-------------------	---

## **Шаг первый. Я, я и только я** .....

*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** .....

*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** .....

*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** .....

*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*

Родители и пожилые родственники .....	190
Дети .....	212
Подростки .....	228
Смешанные семьи .....	235
Братья и сестры .....	239
Заключение .....	245

## **Приложение 1.**

<b>Транзакционный анализ: обзор</b> .....	247
---	-----

## **Приложение 2. Поглаживания** .....

Благодарности .....	259
---------------------	-----

# 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». Поразмыслив, 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.

Заведите личный дневник обучения для записи результатов упражнений и комментариев.

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.

## Шаг первый

# Я, я и только я

*Величайшее открытие всех времен  
в том, что можно изменить будущее,  
просто изменив точку зрения.*

Опра Уинфри

В первую очередь надо заботиться о себе, а потом уже решать, как и в каком объеме вы можете позаботиться об окружающих. Это не эгоизм и тем более не самовлюбленность. Вспомните, как в самолете инструктируют перед полетом: сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом на других.

Этот практический пример заботы о себе, очевидно, нацелен на общее благо. Границы нужны не для того, чтобы отделиться от других, а чтобы не забывать о себе. Задумайтесь над своей реакцией на прочитанное. Какие мысли и чувства у вас возникли? Вы поняли смысл примера с кислородной маской?

Можете вспомнить недавний случай, когда пришлось сначала подумать о себе? Например, вы ушли спать пораньше, хотя друзья рассчитывали, что вы останетесь развлекать их. Если не помните, то наверняка знаете кого-то, кто ставит себя на первое место (и при этом не кажется эгоистичным). Скорее всего, этот человек производит впечатление «организованного» или «сознательного». Запишите свои мысли в дневник.

На первом шаге вы создадите и/или укрепите личные границы, связанные со сном, фитнесом, вредными привычками,

социальными сетями, перепиской, улучшите отношение к себе в целом. Мы также расскажем про треугольник Карпмана — модель взаимодействия людей.

Многие обращаются к Дженни с целым ворохом личных проблем, первопричина которых — отсутствие любви к себе и поразительное незнание собственных потребностей. Если для начала человек сосредоточится на себе, то потом ему проще будет разбираться с другими людьми. Эта книга не заменит психотерапевта, но, возможно, он вам и не нужен. За свою многолетнюю практику Дженни убедилась, что границы решают большинство личных и эмоциональных проблем.

Проанализируйте свои жизненные правила. Чем вы руководствуетесь, решая, когда ложиться спать, что и когда есть, как строить отношения. Эти границы касаются только нас, но косвенно сказываются и на окружающих.

Мы рассмотрим основные личные границы и объясним, как их установить, исходя из практических и эмоциональных потребностей. Мы придерживаемся холистического подхода к жизни. Самоуважение, доброта, привычка заботиться о себе изменят вашу жизнь еще до того, как вы начнете улучшать отношения с окружающими.

Мы научим вас распоряжаться собственной жизнью и устанавливать границы с другими людьми.

## Упражнение: «Визуализация границы»

Прочитайте до конца и лишь затем приступайте к выполнению.

Сидя в удобном кресле, сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Устройтесь поудобнее. Следите за дыханием в течение всего упражнения.

Представьте огромное поле в чудесный солнечный день. Небо голубое, щебечут птицы, под ногами стелются сочные травы. Осмотритесь вокруг и определите, в какой части поля вы находитесь.

Теперь представьте, что вокруг вас появилась граница. Как она выглядит? Из чего сделана? Какой ширины? А высоты? Она везде одинаковая? В ней есть двери или окна? Как вы ощущаете себя внутри?

Теперь представьте на поле сначала свою семью, потом друзей, коллег и, наконец, всех, кого знаете: кого-то ближе, а кого-то дальше от вас. Граница остается на месте, но одни люди внутри, а другие снаружи.

Задумайтесь, что чувствуете внутри? Кто рядом с вами и кто далеко?

Откройте глаза.

Запишите (или нарисуйте) в дневнике ответы на вопросы. Как выглядела граница? Опишите ее. Что вы чувствовали внутри нее? Безопасность, заточение или одиночество? Изменились ли ощущения с появлением границы? Что вы почувствовали, когда в поле появились другие люди? Что думаете о границе? Она дает ощущение покоя? Удобно ли через нее контактировать с другими людьми или нет?

Удивились своим ответам? Граница по-прежнему кажется хорошей? Если нет, опишите идеальный вариант. Например, если сначала в воображении возник забор с колючей проволокой, попробуйте заменить его на живую изгородь.

Это очень полезное упражнение. Главное, не волнуйтесь: мысленный образ границы изменится с приобретением уверенности в себе.

Как ваша граница соотносится с поведением окружающих? Вспомним Робинзона Крузо, знаменитого отшельника из книги Даниеля Дефо: он жил по расписанию, которое, по его словам, помогло ему «сохранить разум». Не было никого, кто насаждал бы границы и правила или что-то требовал, выживание — и благополучие — героя полностью зависело от выполнения обещаний, данных самому себе.

А как сложилась бы жизнь на необитаемом острове без всего этого? Ответ подскажет книга Уильяма Голдинга 1954 года «Повелитель мух». Группа детей оказалась отрезанной от мира и пыталась выжить. Один из мальчиков, Хрюша, взывал к здравому смыслу: «Что лучше — установить правила и подчиняться им или охотиться и убивать?.. Закон и спасение или охота и разрушение?» Другие дети — явно без личных границ — не сумели сдержать свои порывы, и вскоре жизни некоторых и выживание всей группы оказались под угрозой.

На каком острове вы предпочли бы жить? Где царят благоразумие, ответственность за свои поступки и каждый сам заботится о себе, или там, где нет границ? На первый взгляд это абсолютная свобода, но со временем она оборачивается анархией. И выживает сильнейший.

## Упражнение: «Стол дискуссий»

В этом упражнении мы научим вас идентифицировать отдельные «я» личности. Внутренний голос и самоощущения многогранны. Всем нам свойственны противоречивые мысли, чувства и убеждения, влияющие на сознательный выбор; мы бессознательно накапливали их с самого рождения. И на одни обращаем больше внимания, чем на другие. Суть упражнения в том, чтобы до принятия решения выслушать все свои «я», а не только самые громкие.

Представьте, что вы находитесь в помещении, где вполне могла бы проходить рабочая или семейная дискуссия: в переговорной комнате, на кухне или в саду. Вы во главе стола. Полностью сконцентрируйтесь и следите за происходящим

В качестве примера мы рассмотрим выигрыш в лотерею. Вам вручают уведомление о том, что вы выиграли тысячу фунтов стерлингов, но решить, как их потратить, надо в течение часа, после чего срок действия выигрыша истекает. За столом рассаживаются

знакомые лица. Начинается спор. Ребенок подпрыгивает на стуле, приговаривая: «Можно, мы поедem на море, давайте поедem на море?» Отличная мысль. Когда вы последний раз отдыхали? Замечательный вариант, на ваш взгляд. С другой стороны стола раздается строгий голос кого-то постарше вас: «Это деньги на ветер. Надо потратить их с толком, на культурные развлечения — я предлагаю автобусный тур по Европе. Подумать только, сколько разных городов мы увидим». Вы замечаете, как ребенок скис: «Часами сидеть в автобусе? Вот тоска». Вы не против прокатиться, к тому же это действительно разумное вложение, но все же идея радует заметно меньше, чем поездка на море.

Опять раздается строгий голос: «Это большая сумма, не стоит транжирить ее на пляжный отдых, взрослые решат, что делать».

На лице ребенка написано горькое разочарование.

И вдруг за столом появляется еще один ребенок — он все время тихонько сидел, а теперь тянет руку: «Пожалуйста, можно мне сказать?» Вы согласно киваете.

Он говорит: «Пожалуй, я бы поехал в Европу. Мне это на пользу, и все будут довольны». Владелец строгого голоса одобрительно кивает, а довольный похвалой ребенок заливается румянцем.

Малыш, мечтавший о море, заливается слезами. За ним появляется еще один ребенок и кричит, стуча кулаком по столу: «Это нечестно, ты меня никогда не слушаешь», — сверля глазами старшего.

Раздается ласковый голос — входит еще один пожилой человек: «Ну-ну, хватит. Мы тебя выслушаем, как только ты перестанешь кричать. Мне нравятся оба предложения, но, может быть, мы придумаем еще что-нибудь. К тому же не стоит жадничать. Надо кого-нибудь пригласить. Дядя Тео уже давно не был в отпуске. Предлагаю взять его с собой и поехать в город, где есть пляж».

Тихий ребенок говорит: «Я согласен».

Крикливый ребенок возражает: «Фу, терпеть не могу дядю Тео, он воняет!»

Первый ребенок отвечает: «Нет уж, спасибо, я хочу на море».

Первый пожилой человек прерывает: «Это не детские заботы, мы сами решим».

Второй пожилой человек успокаивает: «Надо найти вариант, который устроит нас всех».

Все поворачиваются к вам и хором спрашивают: «Что нам делать?»

Каким будет ваше решение? Все участники обсуждения — метафора разных «я» вашей личности. Отметьте, у кого самый громкий голос. Нарисуйте стол дискуссий в дневнике обучения.

Некоторые из «я» знакомы вам более остальных. Одни голоса, радостные, негодующие, жаждущие удовольствий, напоминают детей, а другие, серьезные и строгие, — старших членов семьи: родителей, бабушек и дедушек, учителей, братьев и сестер и прочих, кто имел над вами власть. Чувства, мысли и поведение сознательно и подсознательно формируются в детстве. Подумайте, кого из участников дискуссии вы узнали.

Некоторые чувства, мысли и поступки мы будем называть Детскими или Родительскими, а состояние, когда проявляется ваше истинное «я», — Взрослым. Вы Взрослый, когда сидите во главе стола и принимаете решение, исходя из всех доступных на этот момент данных. Считайте это личным столом дискуссий; голоса — это разные аспекты вашей личности. И ни один из них не главнее другого, что бы они ни говорили. Но выслушать надо всех.

**На заметку.** *При здоровых личных границах учитываются все голоса, но решение принимает Взрослый.*

### *Транзакционный анализ*

Термины «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок» используются в транзакционном анализе — одном из направлений психотерапии и консультирования. На нем основаны все упражнения в книге. Вам не обязательно изучать этот метод,

но для желающих узнать о нем получше в конце книги мы приводим более подробную информацию (с. 247).

Каким должно быть оптимальное решение для упражнения с выигрышем? Взрослый со здоровыми личными границами купит путевку на море и несколько познавательных экскурсий, а дядю Тео оставит дома. Вы пришли к такому решению? Если нет, то чьи голоса склонили вас на свою сторону? Запишите в дневнике, к кому вы прислушались.

Запомните этот образ — стол дискуссий. Мы будем возвращаться к нему для рассмотрения других ситуаций и проблем.

## Давайте начнем

В этой части мы узнаем, какие у вас границы (если они вообще есть), и расскажем, как установить новые. Поначалу может быть некомфортно и непонятно. Это оттого, что мы целыми днями принимаем решения, разрываясь между требованиями внутренних голосов (Родителя или Ребенка), о которых вы только что узнали. Эмоции тоже не дремлют и вызывают чувства, которые нужно проанализировать прежде, чем реагировать на них.

**На заметку.** *Чтобы границы оставались в хорошем состоянии, им, как и коже, нужна забота. Чем увереннее вы принимаете решения, чем больше заботитесь о себе, тем здоровее будут границы.*

Отличный пример человека со здоровыми личными границами — это Мэри Поппинс. По ее мнению, она «само совершенство» (без всякой самоиронии). Она назначает лекарства, не дожидаясь жалоб, увлечена трубочистом Бергом,

Шаг первый. Я, я и только я

но не теряет головы. Она знает, когда пора покинуть семью Бэнксов, потому что ее работа выполнена.

Вспомните, как персонажи за столом дискуссий отстаивали свое мнение. Здоровые границы позволят управлять ими, выслушав и приняв к сведению мудрые советы. Те, кто привык устанавливать и поддерживать здоровые границы, уверенно придут к собственному решению, рассмотрев все точки зрения.

## Упражнение: «Узнай себя»

Нужно проанализировать и понять разные части самого себя.

Вспомните прошлую неделю.

Хотя бы раз вы позаботились о себе и занимались только собой? Например, с удовольствием полежали в ванной или погуляли с собакой в одиночестве.

А сколько раз вы критиковали или упрекали себя? Что-то вроде: «На пробежке надо было больше стараться / добиться результата получше».

Теперь вспомните, как позаботились о других. Например, предложили принести чаю уставшему коллеге.

А критиковали кого-нибудь (вслух или про себя)? Может быть, вечно уставшего коллегу?

Замечали за собой мысли — скажем, по поводу газетной статьи, — свойственные скорее вашим родителям, чем вам? Нечто такое: «Ну разве не прелесть эта королевская семья?»

Встречались спонтанно с друзьями? Смеялись над веселыми шутками?

Чувствовали иррациональный страх? Например, пробудились среди ночи от кошмара и боялись снова засыпать?

Хандрили или устраивали ссору? Срывали на партнере плохое настроение?

Старались сознательно угодить? Например, похвалили кого-нибудь, чтобы подбодрить.

Шаг первый. Я, я и только я

Как вы распределили свое время на неделе? Вы больше критиковали или заботились о себе и других? Как часто вы старались сделать окружающим что-то приятное и наслаждались неожиданными радостями?

А теперь подумайте, что из этого больше соответствует высказываниям Родителя и Ребенка за столом дискуссий. Помните, что ни одна точка зрения не лучше другой. Вы наблюдаете, а не судите, чтобы проанализировать свои поступки, мысли и чувства.

**Вы сделали первый шаг к пониманию себя. Запишите его в дневник.**

**Далее мы расскажем, с чего начинать установку границ. Они положительно скажутся на отношениях, счастье и здоровье.**

# Сон

Прежде всего надо установить постоянные границы сна. Вы должны прийти к более здоровому, расслабленному и психологически стабильному состоянию, после чего сможете решить, чего хотите для себя и окружающих.

При недосыпе голоса в голове звучат громче, их сложнее анализировать; вспомните, как плохо утомление сказывается на принятии решений, как вызывают раздражение обычные ситуации и как легко сорваться. Наверняка вы припомните проблему, которая разрешилась после хорошего ночного отдыха.

## Установите границы: план сна

Вы хорошо спите? Соблюдаете режим сна? Знакомы ли вам трудности с засыпанием, прерывистый сон, усталость с утра, раннее пробуждение, сонливость днем или нежелание вылезать из кровати в выходные? Во всех этих случаях личные границы сна пойдут на пользу. Итак, начнем.

Определите оптимальное время отхода ко сну. Начните вести дневник сна и каждый вечер записывайте, во сколько чувствуете явную усталость, а не легкое утомление. Такую, от которой мгновенно засыпают. На это может уйти несколько недель, и не исключено, что подходящим временем засыпания окажется час раньше или позже, чем вы думали или хотели бы.

Определив идеальный момент для засыпания, отсчитайте от него некоторое время назад, необходимое для подготовки ко сну. Сколько минут понадобится, чтобы запереть дверь, выпустить кота и включить посудомойку? Почистить зубы и прочее? Почитать перед сном или заняться сексом?

Вот примерный ритуал: 22:00 — включить посудомойку, проверить входную дверь, 22:15 — почистить зубы и заглянуть к детям, 22:30 — лечь в постель, 23:00 — заснуть.

Никаких электронных устройств у кровати, даже телевизора. Все это в спальне запрещено. Кстати, как вы реагируете на запрет? Скорее всего, вы им недовольны. Внутренний ребенок требует игрушки, а Взрослый знает, что они мешают. Возможно, вы засыпаете под телевизор или музыку, даже если просыпаетесь, когда звук внезапно меняется или отключается. Если тонкий голосок в голове предупреждает, что без этого вы почувствуете себя хуже, то у вас зависимость от аудиовизуальной стимуляции. И, скорее всего, вместо глубокой фазы сна, во время которой организм восстанавливается, у вас только фаза БДГ (неглубокий сон со сновидениями).

Вы легли в кровать. Что можно делать? Спать, заниматься сексом и читать. Лучше выбрать книгу, не связанную с работой, не волнительную и не грустную. Можно читать электронную книгу, настроив экран так, чтобы на сетчатку не попадал свет синего спектра — дневной, поскольку он прогоняет сон.

Лучше всего соблюдать режим сна в течение всей недели, то есть не валяться подолгу в кровати в выходные. Исключение можно сделать, если приходится вставать на работу раньше подходящего вам времени. Тогда в выходные спите подольше, но не превышайте восьмичасовую норму.

Некоторые просыпаются по ночам. В эти моменты трудно рассуждать здраво, поэтому появляются тревога (как у Ребенка) или приступ самокритики: вспоминая прошедший

день, люди бранят себя за то, что сделали или не сделали (как Родители). При свете дня мы признаём бессмысленность такой реакции, но ночами нас охватывает страх. Что же делать?

### Успокойтесь и засыпайте

Ночные пробуждения очень неприятны. Чтобы снова заснуть, постарайтесь успокоиться.

Во-первых, перестаньте переживать, что не спите. Просто полежать тоже полезно. Осталось всего два часа до будильника? Переформулируйте так: до будильника еще целых два часа отдыха.

Во-вторых, будьте добрее к себе. Вам тепло, удобно, вы расслабились и отдыхаете. Вы заметите, если вам слишком жарко или холодно. Откройте окно, возьмите прохладную подушку или укройтесь заранее подготовленным вторым одеялом.

Некоторые по ночам принимают себя ругать: «Вчера я плохо справился с работой; не надо было срываться на партнере». Вместо того чтобы выступить в роли разгневанного Родителя, ласково скажите себе: «Ну, и ладно, сейчас не время об этом думать». Смягчите тон, как будто успокаиваете ребенка: «Сейчас отдохни, а завтра разберемся». Для решения проблем час действительно неподходящий.

Если вы нервничаете или испуганы — «Что, если теперь меня ненавидят за мои слова? Вдруг на работе я ни на что не гожусь? Что это за подозрительный шум?», — тоже будьте к себе помягче: «Хватит, все хорошо. Завтра я все улажу, а сейчас перестань беспокоиться».

### Свободный вход в спальню

Что делать, если спать мешают окружающие: дети, или домашние питомцы, развалившиеся на кровати, или партнер, перетягивающий на себя одеяло? Как на них повлияют границы?

Каждый родитель слышал топот маленьких ножек в темноте, предвещающий приход малыша, которому захотелось обняться, послушать сказку, попить — в общем, побыть с мамочкой и папочкой.

Запретить ребенку спать в своей кровати трудно: это противоречит первобытному инстинкту защиты детеныша. Но нашим пещерным предкам не приходилось вставать по будильнику, везти детей в школу, ехать на работу, весь день заниматься отчетами, переговорами и терпеть подковырные интриги. Все это отнимает кучу времени, хотя гарантирует безопасность: больше не нужно круглосуточно быть начеку, чтобы детей не съел голодный медведь.

Подумайте, надо ли вам спать с ребенком в одной комнате или постоянно вполуха прислушиваться, не нужно ли ему что-нибудь. В году 365 суток. Сколько из них ребенку действительно необходимо было ваше присутствие ночью? Если он не болен, если у него нет хронического недомогания, то такие случаи можно по пальцам пересчитать. Тем не менее многие родители еженощно ожидают угрозы. Есть разница между реальностью и домыслами. К тому же для всей семьи гораздо лучше, если на случай болезни детей родители будут отдохнувшими.

Границы сна для детей мы рассмотрим позже. А пока настоятельно рекомендуем заставить детей спать в своих кроватях. Успокойте и подбодрите пришедшего к вам ребенка, а затем ласково, но без возражений отведите его обратно. Будьте последовательны и терпеливы. Для закрепления хороших привычек домашним понадобится несколько недель. Ожидайте и помните, что неправильно нарушать правила, разрешая ребенку спать с вами раз в неделю или когда партнер отсутствует. Что вы об этом думаете, у вас не возникло чувство протеста?

Отметьте первый раз, когда удастся хорошо выспаться, и поздравьте себя с установлением надежных границ.

Но не только дети приходят по ночам и занимают место в кровати. С любимым питомцем уютно, но если вы плохо спите, то, возможно, в этом виноват ваш Бобик.

Ветеринары предупреждают, что ночной режим животных несовместим с нашим циклом сна. Например, кошки будят хозяев по утрам, чтобы получить еду или ласку, поскольку это их естественный биоритм. Собаки считают кровать своей территорией и сдвигают вас на край, потягиваясь и почесываясь во сне. У собаки четкая личная граница, и она защищает свою территорию в ущерб вашему отдыху. Владельцы собак часто с умилением вспоминают, как провели ночь, свернувшись калачиком на краю, потому что посередине кровати развалилась немецкая овчарка. Они пожимают плечами и говорят: «Ну что тут поделывать? Без него мне не заснуть».

Узнали себя? Тогда пора решать вопрос живности в кровати. Вынесите его на обсуждение. Чей голос звучит громче? Родителя, для которого Бобик единственный или второй ребенок? Папочки (мамочки), который волнуется, что в другой комнате песик почувствует себя брошенным и одиноким? Или это голос Бунтаря — возможно, это он протестовал немного раньше, — говорит вам: «Родители не разрешали мне заводить животных, поэтому сейчас я буду делать что хочу, а не то, что они мне говорят!»? Может, это беспокойный Ребенок, которому нравится тепло живой игрушки, ощущение защищенности от грабителей и буки под кроватью?

Выслушайте всех и задумайтесь. Если вам уютно в кровати с Бобиком, но из-за него вы плохо спите, то хорошо ли это для вас? Может, после хорошего восьмичасового сна этот уют вовсе не понадобится?

**На заметку.** *Заботиться о себе не то же самое, что баловать себя. Это не потакание, а способность принимать здравые решения.*

Дрессировке поддаются и взрослые животные, и молодые. Обустройте для них уютную лежанку в другой комнате, подальше от спальни. Не допускайте их к себе. Когда животное попросится в кровать, скамандуйте «нельзя», спокойно и строго. Как и с детьми, придется проявить терпение, последовательность и настойчивость. Если не справляетесь сами, то пригласите кинолога.

Порой причина плохого сна — партнер: говорит во сне, храпит, ворочается, тянет на себя одеяло, мучается приливами, рано встает или поздно ложится. Эти проблемы начались не вчера, но не стоит с ними мириться только потому, что так было всегда. У каждой есть своя причина, надо ее выяснить и найти решение.

Если человек говорит во сне, то не будите его, а тихонько скажите, что все хорошо. Обычно разговоры во сне свидетельствуют о чрезмерной ночной активности мозга. Обсудите с партнером, что его беспокоит, и предложите все это записывать перед сном. Если выявится какая-то подспудная проблема, то желательно обратиться к специалисту.

Если человек постоянно храпит, то в этом случае необходимо проконсультироваться с врачом. Храп иногда бывает симптомом ночного апноэ и других проблем с дыханием. Врач предложит изменить образ жизни, например сбросить вес, или посоветует хирургическое вмешательство. Не бойтесь чувства вины или обиды со стороны храпящего. Вы проявляете нормальную заботу о себе и других. Обращение за помощью положительно повлияет на состояние здоровья партнера. И спокойный сон станет приятным побочным эффектом гармоничных отношений. С этим трудно поспорить.

Если человек ворочается всю ночь, то причина может быть в избыточном потреблении кофеина или алкоголя, недостатке физической активности или лишнем весе. Хороший пример того, как ваши границы нарушает человек с недостатком

границ. Это мы обсудим позже, а пока спросите партнера, что из этого он готов изменить.

Если с вас стягивают одеяло, купите второе.

Приливы (у вас или партнера): поможет второе одеяло, вентилятор и постельное белье из натуральных волокон, например шелковое. Проконсультируйтесь с врачом по поводу менопаузы, рассмотрите вариант гормональной терапии.

Партнер рано встает или поздно ложится? Посменная работа одного человека мешает спать всем членам семьи, но можно подготовить одежду на утро в другой комнате и стараться не шуметь. А вам не помешает маска для сна. Важно все обсуждать и считаться друг с другом.

**На заметку.** *Личные границы требуют твердости не только с самим собой, но и с окружающими. Нередко именно любимые люди вредят границам больше всего.*

Вы заметите, что и партнер будет устанавливать свои границы, тесно связанные с вашими. В книге мы приводим много таких примеров и не советуем отступать, даже если это доставляет неудобства.

## Упражнение:

### «Простое сканирование тела»

С трудом засыпаете или часто пробуждаетесь в три утра? Это упражнение поможет постепенно расслабиться в объятиях Морфея. Выполняйте в одиночестве, когда никто не мешает.

Лягте на кровать или диван, несколько раз глубоко вдохните, устройтесь поудобнее и закройте глаза.

Представьте над своим телом свет. Он может быть любого приятного вам цвета: белого, сиреневого, золотого, теплого или холодного, в зависимости от обстановки и настроения.

Мысленно направляйте свет от пальцев ног к голове и обратно, расслабляя каждую мышцу, через которую он проходит. Максимально расслабляйте, мысленно и физически, часть тела, где свет находится в данный момент.

Ощущая под собой мягкую кровать, размеренно и глубоко дышите и погружайтесь в сон.

**Установка границ запустит волну удачи. Выслушав мнения внутренних оппонентов, вы расслабитесь. И тогда легче будет обратиться к голосу здравого смысла снова, при просмотре других границ. Будьте добрее к себе и старайтесь больше отдыхать. Это полезно.**

**Запишите в дневнике обучения личные границы сна, над которыми начнете работать.**

# Фитнес

В этой главе мы расскажем о важных личных границах физической активности.

Как вы отреагировали на название этой главы? Вам хочется ее пропустить? Считаете, что она для вас бесполезна? Опасаетесь или опасались — пусть не того, что в ней говорится, а своих чувств?

Запишите их. Как вы думаете, чей это внутренний голос? Звучит ли высокомерное «меня это не интересует», напоминающее Родителя, или детское «здóрово, люблю побегать»? Взрослый независимо от опыта и мотивации подумал бы: «Интересно, что нового я узнаю».

Обрести и поддерживать хорошую физическую форму очень важно, в первую очередь для сердечно-сосудистой системы и психологического равновесия. Но как провести черту между оптимальной для вашего возраста нагрузкой, нежеланием начинать или навязчивой, безмерной увлеченностью? У фанатиков фитнеса такие же размытые границы, как у тех, кто вообще не занимается спортом. Здравая позиция обусловлена положительными личными границами — знанием, сколько и как часто надо заниматься, чтобы это шло на пользу здоровью, а не во вред жизни или отношениям.

В первую очередь определите, какой формы хотите достигнуть. Прежде чем приступить к интенсивным нагрузкам, мы рекомендуем проконсультироваться с врачом, особенно

если вам больше пятидесяти лет. Проверьте артериальное давление, уровень холестерина и сахара. Не принимайте как данность даже хорошую форму. Наследственная предрасположенность к повышенному холестерину влияет на стройных людей в той же степени, что и на полных. Врачи предупреждают об опасностях висцерального жира, внушающего куда больше тревог, чем небольшая прослойка на бедрах.

В спортивном зале можно заниматься с персональным тренером. Вы можете купить фитнес-браслет, как Fitbit или Nike+ FuelBand. Еще можно проверить свой ИМТ и ежедневно считать шаги, сравнивая с рекомендованным количеством (10 000). Также попробуйте засекайте время ходьбы до выбранного места. Так вы получите реальное представление о своей физической форме и предпочтительных видах активности.

## Установите границы: фитнес-план

Кем бы вы ни были — лежебокой или марафонцем, — всегда найдется, что улучшить в границах фитнеса.

Займите позицию Взрослого и спросите: «Что я могу изменить?»

Запишите три вещи, которые хотели бы изменить.

Например: «Я просто хочу встать с дивана», «Хочу заниматься фитнесом, но так, чтобы он не мешал обычной жизни» или «Надо побольше двигаться из-за больной спины и проблем с суставами».

Есть много способов оздоровления организма. Естественно, спортзал и бег подойдут не всем. Фитнес не обязательно соревнование. Если спорт не привлекает вас именно по этой причине, запишитесь на тайцзи или другие групповые занятия, скажем танцы. Если вам что-то всегда нравилось — предположим, верховая езда, — может быть, заняться этим?

Избавьтесь от предубеждения, что фитнес — это всегда нечто конкретное и/или трудоемкое.

Сколько времени в неделю вы сможете посвятить фитнесу? Используйте имеющееся свободное время, не стараясь втиснуть фитнес в свой и без того плотный график (это даст лишний повод прогуливать занятия). То же самое касается средств и оборудования. Если вы живете вдали от города, бессмысленно записываться в городской спортзал, ведь добраться до него будет непросто. Возможно, стоит ограничиться шагомером.

**На заметку.** *Настраивайтесь на успех, а не на неудачу. Если пришлось отступить, не сдавайтесь. Граница никуда не денется, просто обратите на нее побольше внимания.*

Занятия в паре полезны, но личные границы не разделишь пополам. Если партнер сойдет с дистанции, то вы рискуете последовать его примеру. Занимайтесь в компании, если это мотивирует, но имейте и другие стимулы.

Не следуйте чужим примерам, особенно родителей и других значимых для вас людей. Подумайте, откуда у вас инстинктивное неприятие определенных видов упражнений. Вам ни за что не сравниться с мамой, папой, братьями или сестрами, которые хорошо их выполняли?

Никто не заставляет вас доказывать свое превосходство: будьте собой и получайте удовольствие.

Не только партнер, но и родители, друзья и дети также влияют на ваши решения, даже не подозревая об этом.

## Пример из практики

Лиам и Грейс пожаловались на отсутствие взаимопонимания. Уже в начале консультирования всплыл момент, как выяснилось, типичный для их отношений. Супруги не умели устанавливать здоровые, надежные личные границы без ущерба для партнера. Они были так заняты «сохранением» отношений, что на заботу о себе не хватало ни времени, ни сил.

Уже пять лет каждый Новый год супруги обещают себе записаться в спортзал. У обоих в семье есть случаи заболевания диабетом второго типа, и, вступив в средний возраст, Лиам и Грейс задумались над здоровьем. Оба регулярно жаловались друг другу на лишний вес и вялость. Лиаму надоело, что Грейс все откладывает на потом, и, когда в спортзале была акция, он заполнил свою анкету (забота о себе в действии), а анкету жены оставил на столе в кухне.

Грейс почувствовала себя ненужной и брошенной. Лиам считает, что он виноват, но ему очень хотелось наконец начать. Грейс так злится, что даже не смотрит на мужа, хотя ничего ужасного не произошло. Лиаму неловко каждый раз, когда он идет в зал, но желание заниматься пересиливает. Иногда Лиаму хочется все бросить, особенно когда он возвращается с работы усталым, а Грейс потягивает вино перед новым телевизором. Мужчина разрывается между желанием плюхнуться рядом и потребностью выполнить данное себе слово не пропускать занятия по кикбоксингу. Пока он рассказывал, Грейс все более мрачнела и уходила в себя. Лиам оказался меж двух огней: личной границей фитнеса и желанием угодить супруге. Что делать, не знали они оба.

Дженни попросила вспомнить, какие мысли и чувства возникли у них при этой ссоре. Она использовала метод стола дискуссий.

Вот что ответил Лиам:

- *«Я хотел сесть рядом с Грейс».*
- *«Гармония в семье и счастливая жена для меня важнее, чем спортзал. Позаниматься можно и в другой раз».*
- *«Я мог бы остаться рядом, чтобы ей было приятно, принести чипсов и еще вина».*
- *«Я беспокоился: неужели мы отдаляемся друг от друга?»*
- *«Я подумал, что, если буду упорствовать, в конце концов она встанет с дивана».*
- *Один голос за столом выражал раздражение, как непослушный ребенок: «Хочу уйти, хлопнув в гнев дверь».*

Грейс также рассказала о своих мыслях и чувствах:

- *«Почему Лиам больше не устраивает наша жизнь? Что изменилось?».*
- *«Я боюсь: вдруг его поведение вызвано чем-то или кем-то вне дома?»*
- *«Теперь он будет красавчик и бросит меня».*
- *«Почему я должна заниматься тогда, когда он хочет? Я сделаю это, когда сама захочу», — это непослушный внутренний ребенок Грейс.*
- *«Уже поздно, он в гораздо лучшей форме, чем я, мне его не нагнать».*
- *«Это безответственность: у нас не так много денег».*
- *«Он эгоист: даже не посоветовался со мной».*

А за всем этим следовало:

— *«Мне страшно от одной мысли, что надо идти в зал, но гораздо страшнее потерять Лиама».*

Каким образом Дженни помогла паре выйти из эмоциональных противоречий и внутреннего хаоса и начать правильно заботиться о себе? Она попросила супругов выслушать все голоса и попытаться понять, что каждый из них хочет сказать, и только после этого решать, как действовать.

Дженни выбрала некоторые комментарии и обратила внимание, что желание Лиама бросить занятия ради Грейс нездоровое: такая «забота» лишь усугубляет проблему. В итоге оба не будут ходить в зал — и не установят границы фитнеса. И это худший вариант развития событий. Слабая граница Лиама разрушится под давлением чувств и мыслей, и в результате он расстроится и будет корить себя.

Мысли и чувства Грейс тоже не позволяют принять продуманное и обоснованное решение. Неудивительно, что оба не могли изменить свое мнение.

Ощущение безвыходности — сигнал предупреждения, что границы отсутствуют или вот-вот разрушатся и пора сделать паузу. Она даст передышку, время обдумать мысли и чувства и позволит увидеть другие варианты. А они всегда есть.

Дженни объяснила Лиаму и Грейс, что надо установить и поддерживать четкие личные границы поведения и прекратить надеяться, что партнер изменится и станет таким же, как другой. Следует открыто говорить о своих мыслях и чувствах, не рассчитывая на телепатические

способности другого (распространенная ошибка многих пар). Лиам и Грейс согласились взглянуть на ситуацию по-другому и найти совместное решение.

**На заметку.** *Для обновления и установки границ всегда нужен предварительный план. Помните, что наибольшее давление чаще всего исходит от самых близких людей, потому что любовь преодолевает все границы.*

### План Лиам и Грейс

Шаг 1. Лиам садится и просит на несколько минут выключить телевизор.

Шаг 2. Лиам говорит, что ему неудобно ходить в зал одному, но ради здоровья он должен это делать.

Шаг 3. Грейс искренне высказывается о своих чувствах. То есть признаётся, что боится, и не критикует Лиам.

Шаг 4. В процессе диалога супруги выясняют подробности наболевшей ситуации.

Шаг 5. Они достигают взаимопонимания, Лиам продолжает ходить в зал, заверив Грейс в беспочвенности ее опасений. Грейс же соглашается в следующий раз пойти вместе или не ходить вообще, но при этом не мешать мужу.

В основе плана лежит вывод, что занятия пойдут на пользу обоим супругам. Если Лиам будет здоров, то Грейс не придется ухаживать за ним в случае хронического заболевания. Лиам может поддержать Грейс в желании заниматься, но она сама должна принять решение и установить границы. Например, Лиам

может ходить в зал три раза в неделю, а Грейс — плавать в бассейне в обеденное время дважды в неделю.

Оба понимают, что это ведет к изменению жизненного уклада. Однако границы, в основе которых адекватные ожидания и забота о себе, а не на претензии к партнеру, окажутся более устойчивыми.

**На заметку.** *Помните, что любая граница косвенно воздействует на остальные, в том числе и на чужие границы.*

Мы рассмотрели пример установки границ фитнеса, но аналогичный подход применим к любым границам: рассмотрите проблему за столом дискуссий, проанализируйте возможные перемены, составьте план и воплощайте его.

Откройте ваш дневник обучения и приступайте к планированию своих границ фитнеса.

# Пищевые привычки

Границы вокруг того, что и как мы едим, очень важны для физического и психологического самочувствия. Но именно эту черту провести сложнее всего.

Если глава о фитнесе вам не понравилась, то, скорее всего, словосочетание «пищевые привычки» тоже вызовет неприятие, и, возможно, более резкое. Но не время сбиваться с курса. Пищевые привычки важны, хотя правильное питание не самоцель, а условие для остальных границ.

В первую очередь стоит пояснить, что под пищевыми привычками мы подразумеваем не только диету для снижения веса. Мы говорим о здоровом потреблении еды и напитков, сколь полезном, столь и приятном.

Какое у вас отношение к еде? Отметьте всё, с чем согласны:

- «Мне надо похудеть, не стоит есть сахар, мясо и хлеб».
- «Надо не перекусывать между делом, а полноценно есть за столом».
- «Мне надо всех накормить. Я всегда готовлю, даже если не хочу есть. Мне нравится кормить других».
- «Мужчинам нужна большая порция для поддержания сил».
- «В обед ем сэндвичи за рабочим столом, потому что все мои коллеги так делают».
- «Мне нужен нормальный обед из трех блюд».

- «У меня дома всегда есть шоколад, чтобы тренировать силу воли: все его едят, а я нет. И мне это нравится».
- «Я никогда не позволяю себе то, что больше всего люблю, — булочки с карамелью. Я эксперт в подсчете калорий».
- «Я сидела на всех диетах. Ни одна не помогла».
- «Я всегда замечаю, что едят другие, и осуждаю их — это нехорошо, но перестать не могу».

Вам не кажется, что фразы звучат несколько свысока?

Другие реакции более эмоциональные, детские и звучат покорно или, наоборот, носят бунтарский характер:

- «Мне надо съесть все, что лежит на тарелке, а потом десерт. Я ем в определенное время. Еда успокаивает и приносит удовольствие».
- «Одного печенья мне мало. Никто не узнает, если я съем больше, — это мой секрет».
- «Мне хорошо только тогда, когда я съем шоколадку».
- «Я не люблю, когда смотрят, как я ем».
- «Мне нравится ощущение пустого желудка».
- «Я люблю ощущение сытости».
- «Предпочитаю калории в алкоголе, а не в еде».
- «Я играю с едой».
- «У меня пищевая аллергия».
- «Я злюсь, если не могу съесть что хочу и когда хочу».
- «Никакая еда не заменит удовольствия от стройности».
- «Буду есть что хочу, последствия меня не волнуют».

Некоторые из этих мыслей наверняка посещали вас, и не однажды. Как переключиться на взрослые пищевые границы?

## Установите границы: план пищевых привычек

Сейчас мы расскажем, как планировать приемы пищи для установки пищевых границ.

Сначала отметьте, с какими утверждениями выше вы согласны. Одни, скорее всего, вызвали более выраженную реакцию, чем другие.

В первом списке — авторитарные и осуждающие фразы Родителя, вроде «надо делать так» или «нельзя так есть». Во втором — эмоционально детский подход: «надо все доест», «одного печенья мало». Возможно, вы согласны с фразами из обоих списков. Посмотрим, как разорвать порочный круг и установить новую, здоровую пищевую границу для каждого утверждения.

### Если вы согласны с родительскими утверждениями

В первую очередь признайте проблему. Игнорировать этот внутренний голос трудно. Придумайте ответ, например: «Да-да, я слышу, но сейчас меня это не интересует».

У вас наверняка есть сложившаяся привычка. Возможно, ей уже лет тридцать («всегда сначала ешь картошку», «никогда не ешь мясо по пятницам»). Осознайте, что она перестала быть для вас актуальной и пора всё изменить. Примите решение, которое принесет пользу сегодня, и отбросьте устаревшие убеждения.

Продумайте стратегии и запишите их в дневник обучения. Эти примеры помогут:

- Какая разница между голодом и жаждой?
- Смотрите в свою тарелку, а не в чужую.
- Не заикливайтесь на конкретной еде.
- Пусть кто-нибудь другой готовит хотя бы раз в неделю.

- Проанализируйте свое поведение. Какие три вещи можно изменить? Запишите их.

Теперь составьте план и укажите, кто или что может помешать закреплению новых пищевых привычек и как этого избежать. Ежедневно записывайте в дневнике обучения свои чувства. Не забывайте, что для закрепления привычки требуется несколько месяцев, и проявите терпение и последовательность.

### Упражнение: «Пересмотр обеденного перерыва»

Вы согласились с утверждением «Я ем за рабочим столом / на ходу»? Если да, то, наверное, не догадываетесь, почему это плохо. Вы не отрываетесь от работы, и начальник видит ваше рвение. А если вы сами руководитель, то подаете подчиненным пример серьезного отношения к работе.

Но вы не получаете удовольствия от еды. Вы заглатываете пищу и, скорее всего, не наедаетесь, переедаете или страдаете от несварения. Не замечая ощущений во время еды, люди съедают больше или меньше, чем им кажется. Отказываться от перерыва тоже не годится. Босс и коллеги уверены, что так и должно быть? Или вы сами поддерживаете нездоровую офисную культуру? Начальник может не усмотреть в этом трудового рвения и счесть вас тряпкой. А что бывает с тряпками? О них вытирают ноги.

**На заметку.** *Страх и смущение не должны мешать заботиться о себе. Вы ничем не поможете другим, если сами неуверенно стоите на ногах.*

Признайте, что такое поведение не способствует продвижению по карьерной лестнице, в том числе с точки зрения

физического здоровья. Но измениться непросто, и результата придется подождать.

Первая неделя: заключите с собой договор. Уходите с рабочего места на 30 минут в выбранное время: 12:30, 13:00 или 13:30 — в зависимости от загруженности. Встаньте и выйдите из-за стола: сходите в столовую, кафе или съешьте принесенный с собой обед на скамейке в парке.

Поначалу будет непривычно, но со временем это ощущение уйдет.

Вторая неделя: возможно, были осложнения (вас искали или не могли вам дозвониться, но катастрофы не случилось), и теперь границу пора сделать прочнее — продлите перерыв до положенного часа. Хорошо, если к этому времени вы уже нашли для себя плюсы: возвращаетесь со свежей головой, общаетесь в столовой с другими коллегами, перестала мучать изжога, и вы видите, что вашему примеру следуют и другие. Теперь руководство наверняка будет относиться к вам с большим уважением.

Третья неделя: обеденная прогулка стала частью дневной нормы физической нагрузки. Вы знаете, что едите, и, следовательно, порция оптимальна. Не исключено, что вы слегка сбросили вес или стали лучше спать. Ваши личные границы находятся в гармонии.

Режим должен быть реалистичным, тогда он войдет в привычку. Учитывайте рабочие обязанности и периоды авралов. Если вы работаете с клиентами, обед может сдвинуться на 14:00–15:00 часов, но в любом случае это положенное вам время и заслуженный отдых.

Четвертая неделя: обратите внимание на долгосрочные положительные стороны. Качественный обед, улучшение отношений с коллегами, свежая голова, прилив идей и сил после перерыва — все идет на пользу работе.

## Если вы согласны с детскими утверждениями

Как начать питаться по-взрослому?

Во-первых, сев за стол, подумайте о своих чувствах. Ребенок подходит ко всему эмоционально, а не рассудительно. Дождитесь, когда чувства всплывут на поверхность, и осознайте их.

С помощью дневника обучения решите, что поменяете и какие в связи с этим возникают чувства. Например, попробуйте оставлять на тарелке еду, когда насытились (не заставляйте себя «съесть все»). Не покупайте сладости, пересмотрите диету. Сейчас вы выбираете, как будете питаться в дальнейшем, забудьте о прежних правилах.

Остановитесь и подумайте, зачем пошли к холодильнику или к кухонному шкафу, и спросите себя, действительно ли голодны и что побудило вас перекусить.

## Когда одного печенья недостаточно: как покончить с обжорством

Это про вас? Отметьте, что вы чувствуете, признаваясь в этом.

Ученые изучают, почему мозг не мешает нам переесть и есть только ради удовольствия. В журнале Cell за январь 2015 года опубликовано исследование Кей Тай, доцента кафедры нейробиологии Массачусетского технологического института в США. По словам Тай, существуют нейронные проводящие пути, которые передают ощущение вознаграждения при избыточном употреблении сахара. Возможно, они развивались для того, чтобы поощрить нас больше есть в голодные времена, когда пища доступна нерегулярно: «Мы еще не адаптировались к новой реальности, в которой сахара всегда вдоволь, и теперь этот механизм выживания ставит под угрозу здоровье».

Неужели переедание неизбежно? Вовсе нет. Благодаря естественной пластичности мозга — способности создавать новые нейронные пути — мы можем внедрить другие ощущения вознаграждения и изменить поведение.

Старые нейронные пути были важны для наших предков, но сейчас пищи в изобилии (и даже в избытке), и следует пересмотреть свое стремление съесть больше, чем нужно. Спросите себя, зачем взяли первое печенье? Если пили кофе с друзьями и съели несколько штук, то в этом нет ничего плохого. Мы же говорим про обжорство, когда в одиночку поглощают всю пачку печенья или огромную плитку шоколада. Подумайте, склонны ли вы делать запасы еды независимо от того, живет ли с вами кто-то еще? Что вы чувствуете, когда едите? Покой, счастье, сытость, печаль, вину, тошноту или ненависть к себе? Если хоть что-то из перечня вам знакомо, то пищевые границы требуют коррекции.

Определите, что толкает вас к перееданию. Возможно, рука тянется к банке с печеньем перед важным разговором или необходимостью заняться бумажной волокитой. Вспомните случай переедания на прошлой неделе и предшествовавшие ему события. Возможно, не голод заставил съесть печенье, а ссора с близким человеком. Как иначе реагировать на подобные события?

Попробуйте отложить печенье и излить свои чувства на бумагу. Как в письме, но которое вы никому не отправите: это важно. Записав все — лучше от руки, — встаньте, несколько раз глубоко вдохните, попейте воды и перечитайте. Что вы теперь собираетесь предпринять? Хотите ли поговорить с этим человеком? Или с кем-то другим?

Возможно, тягу к печенью порождают невысказанные чувства. Не проглатывайте их вместе с едой. От них не убежать. Печенье закончится, а проблема останется и ухудшит самочувствие. Часто ли вы переедаете, когда счастливы?

Скорее всего, выпиваете праздничный бокал шампанского или угощаетесь куском торта, но вряд ли объедаетесь. Зная причину, вы сможете установить границу (что делать с плохими отношениями и межличностными границами, мы расскажем позже).

## Сочетания утверждений

Вероятно, многие согласятся с утверждениями из обоих списков в начале главы. Диалог за столом дискуссий тогда будет выглядеть примерно так:

«Еда стоит дорого, и надо доедать все, что дают» (голос Родителя).

«Да, я съем все, что у меня на тарелке» (голос Ребенка).

Здравомыслящий Взрослый скажет примерно так:

«Еда стоит дорого, но я знаю, что именно могу себе позволить, и не выйду из бюджета».

«Я приготовлю столько, сколько могу съесть».

Это утверждения, подкрепленные разумными и актуальными аргументами, а не чувствами или наставлениями из прошлого.

## Избирательный подход к еде

Почему еда должна быть вкусной или невкусной? Сторонники здорового питания — в «Инстаграме» они используют хештеги #чистоепитание, #органическаяеда и #фитнеседа — отдают предпочтение необработанной пище.

В наше время, когда столько людей страдает ожирением (а в готовой еде слишком много соли и сахара), это вполне разумно. Может, стоит питаться как наши предки, и тогда проблема ожирения уйдет?

Диетологи подчеркивают: чем меньше в еде добавок, тем она полезнее. Социальная тенденция к избирательности в пище

немного сложнее, чем кажется, а нам надо не просто повысить качество питания.

Нездоровому влечению к здоровой пище уже есть медицинское название — нервная орторексия. Термин придумал в 1997 году Стивен Брэтмен, практикующий врач из Сан-Франциско. Он говорил: «Изначально я собирался с его помощью ненавязчиво указывать на проблемы своим пациентам, озабоченным здоровым питанием. Но позже пришел к выводу, что это реальное пищевое расстройство».

Официальная медицина не признала термин, но, по мнению доктора Брэтмена, он емко описывает тех, для кого здоровое питание стало «экстремальным, навязчивым, психологически ограничивающим и иногда опасным для физического здоровья расстройством — другой крайностью анорексии.

Орторексии, как и анорексии, часто сопутствуют симптомы обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). На самом деле некоторые орторексикки страдают вдобавок и анорексией в той или иной степени (используя здоровое питание как социально приемлемый способ похудеть). Но орторексия не очень похожа на типичную анорексию или ОКР. В ней есть идеалистическая, духовная составляющая, из-за чего она глубоко укореняется в идентичности человека. Как правило, это чисто психологическая проблема, при которой озабоченность пищей выходит на первое место в ущерб остальным аспектам жизни».

У фанатов избирательного подхода к еде много общего с последователями строгих диет, ограничивающих потребление сахара, животных продуктов, калорий, муки и много другого. Такие люди явно получают больше удовольствия от ограничений и от соревнования друг с другом, нежели от улучшения физической формы. Только посмотрите на сотни тысяч постов в «Инстаграме». Медики предупреждают о негативных последствиях ограничивающих диет для здоровья. В июне

2017 года в Eating and Weight Disorders были опубликованы результаты недавнего исследования связи между использованием социальных сетей и навязчивой тягой к здоровому питанию. Из них следует, что орторексия чаще всего возникает у лиц, проявляющих активный интерес к здоровью и состоянию организма, и нередко сопровождается нервной анорексией.

Так что у адептов здорового питания в «Инстаграме» можно с полным основанием предположить явные симптомы орторексии, и чем больше постов, тем дело серьезнее. Группа ученых под руководством Кармен Лефевр, научного сотрудника Университетского колледжа Лондона, сообщает, что результаты их исследования помогут распознавать клинические проявления пищевых расстройств.

Спросите себя, что вам больше нравится: красиво фотографировать еду или есть ее? Привлекала бы вас такая диета, если бы незнакомцы в социальных сетях не ставили лайки под вашими блюдами?

Интересно отметить, что многие переходят с одной формы ограничения (скажем, безглютеновой диеты без медицинских показаний) на другую (водное голодание) в поиске эмоционального удовлетворения. Как будто считают, что недостаточно строги к себе.

Ни одна из крайностей не приносит удовлетворения надолго. Ограничения исходят от Родителя, а вседозволенность — от Ребенка. И ни один из вариантов не отражает позицию Взрослого.

## Диета в соответствии с возрастом

Хочешь не хочешь, а с возрастом метаболизм замедляется, и большинству людей для поддержания прежнего веса требуется меньше калорий. Эту перемену в себе мы замечаем всегда внезапно, когда в один прекрасный день любимые джинсы или рубашка перестают на нас сходиться.

Вы чувствуете себя на восемнадцать лет, но на самом-то деле вам уже пятьдесят пять. И у организма другие пищевые потребности. Для установления здоровых границ надо трезво смотреть на размер порции и тип пищи.

Если в детстве вы помогали родителям на огороде, то, скорее всего, до сих пор убеждены, что надо больше есть. И двадцатичетырехлетнему офисному сотруднику, забросившему спорт, которым он увлекался в школе и институте, стоит задуматься о целесообразности высокоуглеводной диеты при сидячей работе. Подумайте — и запишите в дневнике обучения, — едите вы в соответствии с нынешним или с прошлым образом жизни.

Как бы вы сформулировали точку зрения Взрослого на отношения с едой?

«Я не особо задумываюсь над тем, что ем, и в целом считаю свою диету сбалансированной».

«Приятно поесть в обществе друзей».

«Я знаю, что такое здоровая пища, и ем ее достаточно».

«Меня устраивает мой внешний вид».

«Одно печенье погоды не сделает».

«Я никогда не наказываю и не поощряю себя едой».

«Я не мирюсь и не борюсь с голодом, а удовлетворяю его».

«Еда — это топливо, но оно бывает вкусным».

Такой сбалансированный подход говорит о здоровых границах.

Человек должен есть, и ограничения в еде и обжорство недопустимы. Опишите в дневнике обучения свои будущие пищевые границы.

# Вредные привычки

В этой главе мы разберем ненужные привычки, свойственные многим: употребление алкоголя и лекарственных препаратов, курение и порнографию.

Кто не пьет? Шампанское по праздникам, просекко по выходным, бокал розового в первый день лета, джин с тоником в антракте — где-то в 1980-е регулярное употребление алкоголя дома и в одиночку стало приемлемым для женщин и мужчин, чего раньше не было.

Многие курят. Кажется, что сейчас курящих меньше, чем раньше. Однако, по данным статистики, в мире курит каждый четвертый мужчина и каждая двадцатая женщина.

Опросы показывают, что каждый третий в возрасте от семнадцати до двадцати четырех лет употребляет безрецептурные препараты раз в сутки — даже при малейших болях. Не стоит забывать и о людях, принимающих наркотики — кокаин и марихуану, — и зависимых от онлайн-порнографии. Все они называют это отдыхом, но слово неуместно для занятия, приносящего вред здоровью.

О связи курения с многочисленными тяжелыми заболеваниями, зависимости от кодеина и нормах употребления алкоголя не слышали только живущие на отдаленных островах без интернета. Врачи рекомендуют воздерживаться от алкоголя по крайней мере два дня в неделю, но подчеркивают, что понятия «безопасное количество алкоголя» не существует. Даже редкое употребление приводит к заболеваниям, в том

числе онкологическим. Не проходит и дня, чтобы об этом не упоминали по радио, телевизору, в журналах и в интернете. Не закрываете ли вы глаза на свои вредные привычки? Все полезно, что в рот полезло, давайте-ка лучше откупорим еще бутылочку красненького.

Подумайте, насколько вы зависите от своей привычки и насколько контролируете ее.

## Упражнение: «Банка с макаронами»

Как вы отреагировали на начало главы? Появилась у вас мысль «меня это не касается, у меня нет вредных привычек»? Или «мне вечно говорят, что слишком много пью/курю, но я слежу за собой»? А может, вы подозреваете у себя зависимость и боитесь, что это окажется правдой?

Возьмите упаковку макарон и большую прозрачную банку или вазу. Каждый раз, когда поддаетесь привычке: выпиваете вина, выкуриваете сигарету или проглатываете болеутоляющее, — положите в банку одну макаронину. И также кладите одну, когда только задумываетесь об этом.

Будьте честны перед собой. Каждое утро, проснувшись, фотографируйте банку на телефон и в конце недели просматривайте снимки.

Заметьте день, когда положили в банку больше всего макарон. Вспомните его и запишите в дневник обучения все, что происходило в тот день и могло спровоцировать возвращение к привычке.

В конце поздравьте себя с завершением упражнения. Посмотрите на банку (или банки). Что вы думаете? Удивлены?

Возможно, проблема меньше, чем вы ожидали. Есть ли причина для беспокойства? Были ли вы абсолютно честны?

Вы начинаете понимать, что с вами происходит. Не критикуйте себя, проявите снисходительность. Сейчас ваша

задача — собрать информацию для установления новой, здоровой личной границы.

## Установите границы: план избавления от вредных привычек

Представьте себя за столом дискуссий, а в его центре — свою привычку. Для примера мы приведем бутылку вина, а вы замените ее тем, что актуально для вас. Огляните присутствующих. Как реагируют стороны вашей личности? Запишите это в дневник обучения и проанализируйте все мысли и чувства.

На столе бутылка «Совиньон Блан». Родительский голос говорит: «В чем проблема? Бокал до и во время ужина — это нормально». Непослушный ребенок: «Ур-ра! Выпью сколько захочу». Другой детский голос: «Невкусно, зато потом весело».

Заботливый родитель, возможно, промолчал, но мог бы сказать: «А полезно ли это?»

Взрослый взвешивает все мнения, но, вероятно, ему так и не удастся вставить слово. Многим знаком внутренний спор, сопровождающий зависимое поведение. Иногда рука тянется к бутылке только ради того, чтобы заглушить эту мысленную перебранку.

Что же происходит? Потворствуя себе, вы сознательно отключаете голос Взрослого и выгоняете его из-за стола дискуссий, лишая возможности повлиять на внутренние стычки. Последствия вредной привычки можно приравнять к вечной конкуренции Родителя и Ребенка, влекущей за собой хаос и полное непонимание.

От внутренних дебатов зависит, сколько времени и сил вы тратите на вредные привычки. Например, если критикующий Родитель захватит бразды правления, то осудит вас: «Ты не умеешь себя вести» и «От тебя никакого толку». Эти замечания

вы высказываете себе или окружающим. Или потворство привычкам заканчивается оргией внутреннего Ребенка, танцами на столе и наплевательством на все социальные нормы, что ведет к рискованному поведению.

Кто же самый громкий за вашим столом?

Если Ребенок, то, возможно, стоит чаще расслабляться. Если танцевать на столе вы начинаете только после лишней порции спиртного, то почему бы не попробовать то же самое на трезвую голову? Запишитесь в театральный кружок или на сальсу.

Если самый громкий голос срывает гнев на других, то о чем именно вы умалчиваете, когда не пьете? Если гнев направлен на вас, за что злитесь на себя? Ежедневные безмолвные страдания свидетельствуют, что надо быть добрее к себе. Помните: при здоровых границах учитываются мнения всех голосов, но решение принимает Взрослый.

Независимо от типа привычки советуем установить здоровые личные границы. Кстати, привычек, как правило, несколько. Изменение одной может косвенно повлиять на другие, так что рекомендуем начинать с самой простой. Установив одну границу, приступайте к остальным. Вот несколько подсказок:

- Злоупотребляете ежедневно? Спросите себя, почему. Что заставляет цепляться за привычку? Для начала попробуйте воздерживаться раз в неделю и займитесь чем-нибудь приятным: угоститесь вкусной едой, побалуйте себя роскошной ванной, занятием танцами, игрой в футбол или любимой телепередачей.
- После первого дня придет приятное ощущение, что вы управляете привычкой, а не наоборот. Вспомните про банку с макаронами.
- Усложните ритуал привычки. Пусть ничего вредного не будет под рукой.

Если, несмотря на старания, ничего не меняется, обратитесь к специалисту и заручитесь дружеской поддержкой.

**На заметку.** *Родители знают, что лучше для ребенка, но редко заботятся о себе в той же степени.*

Смотрите на отказ от вредных привычек не как на запреты, а как на возможность улучшить свою жизнь.

Ведь что такое привычка? Это то, что вы делаете в одно и то же время, по одной и той же причине, не осознавая мотива. Поэтому не получаете желаемого вознаграждения. Например, если не можете заснуть без снотворного, то не лучше ли установить причину бессонницы и устранить ее? Или избавиться от стресса, заставляющего тянуться к сигарете или к ежевечерней бутылке?

Запишите в дневнике обучения свои чувства по поводу вредных привычек и что вы собираетесь предпринять.

# Общение в социальных сетях и переписка

Рассмотрим вашу онлайн-жизнь: социальные сети и переписку. Письма приходится проверять много раз на дню. Конечно, мало кто получает ежедневно сотни писем, требующих прочтения, но новые сообщения есть всегда. Большинство, разумеется, всего лишь спам, но мы всегда боимся пропустить что-то важное среди рекламы магазинов или уведомлений о распродажах.

Мы расскажем, как проанализировать время, проведенное перед экраном, и как установить здоровую границу пользования интернетом. Также мы коснемся личных границ на сайтах знакомств, явления под названием «шейминг» и безопасности в сети. К концу главы вы получите четкое представление о своих онлайн-отношениях и узнаете методы установления здоровых границ, способствующих безопасности.

**На заметку.** *Телефон не человек, а всего лишь посредник. Помните, что разговоры в интернете отличаются от общения лицом к лицу.*

Под социальными сетями мы подразумеваем любое взаимодействие в интернете, будь то приятели в «Твиттере», друзья по игре в World of Tanks или члены семьи в «Ватсап»: ко всем применимы одни и те же правила. Социальные сети

не ограничиваются подростковым общением в «Инстаграме». Так или иначе, все мы имеем к ним отношение. Мировая статистика показывает, что более половины людей старше шестидесяти пяти лет (56%), использующие интернет, выбирают «Фейсбук». Примерно половина взрослых пользователей интернета от восемнадцати до двадцати девяти лет (53%) зарегистрированы в «Инстаграме». Доля интернет-пользователей с высшим образованием в «Линкедине» составляет 50%. Женщины предпочитают «Пинтерест»: там зарегистрированы 42% пользователей женского пола.

Сколько часов в неделю вы проводите в социальных сетях? Поразительно, но в среднем взрослый человек находится онлайн почти весь день и вечер. В докладе об использовании социальных сетей за 2015 год британская служба контроля коммуникаций Ofcom сообщает, что в среднем взрослые пользователи проводят онлайн более двадцати часов в неделю (включая рабочее время). И 2,5 часа из них находятся онлайн «на ходу» — вне работы, дома или образовательных учреждений. Молодежь от шестнадцати до двадцати четырех лет сидит в интернете более двадцати семи часов в неделю. Конечно, большую часть времени люди проводят в интернете по работе. И что плохого в том, чтобы перебраться общением с друзьями в «Фейсбуке» после работы... сколько хочется, столько и можно, разве нет?

Скорее всего, нет.

Врачи все чаще предупреждают о риске негативных последствий излишне частого применения технологий Wi-Fi, в том числе о постоянных растяжениях и проблемах со спиной из-за интенсивного использования телефона. Согласно исследованиям 2014 года, нагрузка на шею человека, который смотрит в экран телефона, опустив голову, эквивалентна гире весом 27 кг. Исследования Кеннета Хансража, нью-йоркского хирурга, опубликованные в журнале *Surgery Technology International*,

показывают, что средний вес головы человека (4–5 кг) при наклоне для проверки «Фейсбука», отправки сообщения или интернет-серфинга увеличивается из-за воздействия на мозг гравитации. При этом нагрузка на позвоночник «приводит к раннему износу, разрывам и повреждениям и, как следствие, к хирургическому вмешательству».

Но нас больше беспокоит влияние онлайн-активности на психологическое здоровье и отношения с окружающими. Согласно исследованиям Колумбийского университета, привычка пользоваться поиском Google приводит к перестройке мозга: мы ищем информацию, не пытаясь получить ее из бумажных географических карт, справочников, а самое главное, от других людей. В исследовании, опубликованном в 2011 году в журнале Science, говорится: «Возможно, желание меньше зависеть от электронных устройств — всего лишь ностальгия. Мы полагаемся на них больше, чем на слова друзей и коллег. Мы остаемся ни с чем, если находимся вне зоны доступа. Отсутствие интернета все чаще приравнивают к потере друга. Нужно постоянно быть в сети и знать все, что знает Google».

Что, если ваше время в интернете влияет на другие аспекты жизни: здоровье, сон или отношения? (Кстати, между хорошим сном и четкими границами использования интернета есть непосредственная связь.) Тогда пора проверить свои личные границы и, возможно, задуматься, как установить и укрепить некоторые из них.

## Взрослый онлайн

Давайте проверим, сколько времени отнимает у вас интернет. Для этого отслеживайте нахождение онлайн на отдельном устройстве — смартфоне, планшете или ноутбуке — в течение выходных. Сначала отметьте, сколько времени проходит

от пробуждения до вхождения в интернет, и зафиксируйте это в дневнике обучения. После этого засекайте время каждый раз. Можно использовать для этого приложение, например Moment. (Сознательно избегаете использования интернета для «улучшения» статистики? Поставьте и это.)

Полезно записать свои чувства. Мысль о разлуке с любимым устройством вызывает тревогу? Замирает сердце или ощущается облегчение? Вспомните, когда в последний раз забыли зарядить свой телефон.

В конце выходных посчитайте часы онлайн и офлайн. Удивлены? Если онлайн вы были дольше, чем планировали, не полезнее и приятнее было бы посвятить время чему-нибудь другому?

Проблема большинства — это чрезмерное количество времени онлайн. И, поскольку мы обычно используем больше одной социальной сети, то установить здоровую границу непросто. Тем более что в интернете множество интересных ресурсов и общаемся мы там не всегда с теми людьми, за кого они себя выдают.

Итак, можно выключить компьютер. Но реальный контроль над онлайн-временем вы обретете лишь тогда, когда определите, с кем, на предмет чего и когда контактируете. Выясните, что влечет вас в интернет.

## Упражнение: «Дом интернета»

Представьте, что вы стоите на ступенях большого, гостеприимного дома. Стены выкрашены в яркий цвет, а окна зеркальные, поэтому не видно, что происходит внутри. Добавьте детали: башенки, флажки, цвет стен, оконные ящики с растениями и т. д. Добро пожаловать в Дом интернета!

В вашей руке ключ от входной двери. Откроете ее и войдете?

Итак, вы внутри. В шикарном холле пол, скажем, выложен черно-белой плиткой, или он деревянный с азиатским ковром. А может, из полированного бетона со стулом Эркол.

В прихожую выходит множество дверей. На каждой табличка: «Фейсбук», «Твиттер», «Почта», «Инстаграм», «Ватсап», «Снэпчат», «Сафари», «Новости», «Музыка», «Игры» и «Пинтерест».

Немного пройдите и обратите внимание на разнообразные звуки и запахи, доносящиеся от дверей: аромат кофе и стук клавиатуры из-за двери «Почты», шутки и дружеский смех — это из «Фейсбука», шепот и споры — из «Твиттера», благоухание свежих трав и вспышки фотокамер — само собой, это «Инстаграм».

В какие двери вы хотите войти? А в какие вам сейчас надо? Например, в почту, потому что вы ждете подтверждения назначенной встречи. Подходя к этой двери, вы слышите смешки из-за двери в «Фейсбук». Если решите «заскочить на минутку» туда, то выйдете нескоро. В почтовый ящик вы снова зайдете только минут через 30, да еще по пути задумаетесь, не надо ли посмотреть новости.

Поразмышляйте немного. Если бы там была камера наблюдения, что бы она сняла? Как часто вы ходите из двери в дверь? Сколько времени по сравнению с остальными сайтами провели в почте? Если просмотреть запись в ускоренном воспроизведении, не будет ли она похожа на комедию с метаниями главного героя меж дверей без смысла и логики? Теперь выйдите из дома.

Вы заметили, что в доме нет ни одной спальни? Как думаете, почему?

Как бы вы себя чувствовали, если бы потеряли ключ от дома? (Об этом мы еще поговорим подробнее.)

Запишите свои наблюдения в дневник обучения.

Дом интернета маскируется под домашний очаг, потому что кажется, что вы среди друзей, но на самом деле вы в одиночестве. Конечно, это общение и полученная информация представляют какую-то ценность, и развлечься иногда не помешает — но только если вы контролируете Дом интернета, а не наоборот.

## СУВ

СУВ — «синдром упущенных возможностей». Это явление обычно связывают с подростковой боязнью пропустить интересную вечеринку или тусовку, но именно оно лежит в корне проблемы злоупотребления интернетом. Мы участвуем в сотнях дискуссий в социальных сетях, и от такого общения трудно отказаться. Чувствуешь себя как современный ребенок в старомодной кондитерской: все такое интересное и необычное. Возможно, и гены играют не последнюю роль: наши предки знали о важности новой информации для выживания. Не исключено, что именно этим мы и занимаемся, только в другом масштабе.

## Установите границы: план «Время онлайн»

Как разобраться с входящей почтой, справиться с искушениями социальных сетей, обеспечить себе безопасность онлайн и, самое главное, подчинить себе Дом интернета?

### Общение по электронной почте

В предисловии мы упомянули о переписке Виктории, которая заметно улучшилась после установления личных границ.

Давайте еще раз взглянем на ее первое письмо:

«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 все. Обращайтесь, если потребуется что-нибудь еще».

Прочитав его, Дженни представила себе Викторию и ее адресата стоящими в разных концах огромного зала ожидания

железнодорожного вокзала и множество сумок между ними. На каждой сумке есть наклейка: «Извините», «Помогите», «Смотрите, как я разрываюсь», «Видите, как я занята», «Не забудьте, я все равно вам помогу» и «Так и быть, помогу». И еще один маленький пакет на стойке забытых вещей с надписью «Я не смогу».

Виктория в растерянности. И ее адресат тоже. Ей прислали сумку, но какую?

Проанализируем эти сообщения.

Первая наклейка — «Извините». Она может спровоцировать сочувственный ответ: «Ах, бедняжка» или «Не волнуйся, я все сделаю». Или же критический: «На тебя нельзя положиться», — а то и обиду.

Вторая наклейка — «Помогите». Это явное «Я сама себе не могу помочь».

Третья наклейка — «Смотрите, как я разрываюсь». Требование похвалы. Его встретят с пониманием: «Да, ты так занята, не представляю, как ты все успеваешь», — или предъявят в ответ собственные проблемы: «У меня дел не меньше, но я как-то справляюсь».

Четвертая наклейка — «Видите, как я занята». Это немного мягче: «Пожалейте меня и похвалите». Реакция будет аналогичной, но гораздо сильнее. Скорее всего, напишут шаблонную вежливость наподобие: «Да, вы так заняты, и мы все восхищаемся вами», но на самом деле будут поносить на чем свет стоит.

Пятая наклейка — «Не забудьте, я все равно вам помогу». Это касается обещания разослать приглашения и должно якобы выглядеть благородством, но скорее является манипуляцией — попыткой смягчить свою вину, заверить в благих намерениях и заведомо опровергнуть обвинения в бесполезности.

Шестая наклейка — «Так и быть, помогу». Это самое непонятное. Адресат не может быть уверен, что отправитель сдержит обещание.

Не забудьте про маленький пакет с надписью «Я не смогу». В письме предполагается сообщить именно это, но он затерялся в остальном багаже.

Заметит ли адресат его вообще?

Скорее он запутается в противоречивых сообщениях, о которых сама Виктория даже не подозревала.

Как думаете, с вами часто такое бывает? Запишите в дневник собственные формулировки, аналогичные наклейкам. Не склонны ли вы давать обещания, от которых потом приходится отступаться? С электронными письмами и текстовыми сообщениями легко попасть в эту ловушку, ведь выражение лица и интонации адресату недоступны.

**На заметку.** *Запомните, что никто не обладает врожденным навыком ясно излагать мысли в письменной форме. И в школе этому не учат. Все мы осваиваем этот навык самостоятельно.*

Вот несколько советов по применению личных границ в этикете переписки.

- Пауза. Прежде чем отправлять письмо, обязательно проверьте его на предмет лишних предложений, как в примере с Викторией. Подумайте, действительно ли нужны пространственные объяснения и оправдания. Прилепите на монитор или ноутбук стикер с буквой П («пауза»), чтобы привыкнуть к этому.
- Сохраняйте письма в папке «Черновики», чтобы редактировать их перед отправкой.
- Проверяйте почту с определенным интервалом, например от тридцати минут до двух часов. Нет необходимости постоянно проверять письма или сразу

- узнавать об их получении, а сигнал уведомления отвлекает от работы и заставляет отвечать второпях.
- Разделяйте рабочую и личную почту.
  - Никогда не пишите того, что не сможете сказать в глаза или нескольким людям одновременно.
  - Проверяйте почту в разумное время. Вряд ли есть необходимость делать это в 6 утра или в 10 вечера. Установите границы проверки, скажем, с 8 до 20.
  - Не стесняйтесь блокировать или отправлять в спам раздражающие или назойливые сообщения. Делайте это без чувства вины.
  - Настройте ящик, чтобы неприятные письма автоматически приходили в папки по соответствующим темам, тогда не будете каждый раз расстраиваться, видя их во входящих.
  - Помните, что вы не обязаны отвечать на все письма.
  - Если не хотите участвовать в общей переписке, попросите удалить вас из копии.

## Берегитесь писем по Фрейду

Все боятся нечаянно отправить письмо о ком-нибудь этому самому человеку. Возможно, такое случалось с вашими знакомыми. Сознательно контролируя себя, вы снижаете вероятность ошибки — давайте рассмотрим, что при этом происходит в голове. Почему вы обсуждаете кого-то с третьей стороной, а не непосредственно с ним? Что мешает вам прямо обратиться к нему и разрешить все вопросы?

В папке «Черновики» напишите письмо человеку, с которым связано ваше беспокойство. Что в худшем случае произойдет, если он его получит? Может быть, проблема все-таки решаемая, пусть даже не сразу?

## Методы написания писем

Эти советы относятся ко всем быстрым методам коммуникаций, таким как «Ватсап», «Снэпчат» и текстовые сообщения. Они идеально соответствуют быстрому темпу нынешней жизни, бесплатны, чем привлекают людей всех возрастов, а смайлики вносят в жизнь приятные эмоции.

Но и здесь легко ошибиться: каким бы длинным ни было сообщение, тон и лаконичность обладают определенным воздействием. Чем короче сообщения и быстрее обмен, тем проще забыть о том, что в этом диалоге возможны непонимание и обида. Пожилые родители принимают немногословность за грубость, а дети считают, что емко выражают мысль. Сообщения можно сохранять. Даже «Снэпчат» с его ограничениями позволяет оставлять скриншоты.

С правильным подходом короткие сообщения — идеальный способ быть на связи с семьей, особенно когда дети делают первые шаги в самостоятельную жизнь.

## Советы по сообщениям

- Не спешите. Сообщение приходит мгновенно, и создается впечатление, что сразу надо ответить. Но вам не обязательно отвечать на все сообщения. Важные имеет смысл сохранить в черновиках и перечитать через час.
- Ограничьте количество друзей. Это касается любых социальных сетей. Не добавляйте в друзья только потому, что вам прислали запрос, или ради увеличения количества подписчиков. Дружба — это не цифры, а множа интернет-«друзей», вы увеличиваете риск получения нежелательных сообщений и изображений.
- Не стесняйтесь, когда надо кого-то отфрендить и заблокировать. Если человек вас расстраивает или вам хочется от него отгородиться, сделайте это без стеснения.

- Будьте осторожнее в групповых чатах. В большой группе легко забыть, кто есть кто, и нечаянно обидеть кого-нибудь. Будьте добрее.
- Кого вы больше всех уважаете? Дедушку или бабушку, старого верного друга или политического деятеля? Показали бы вы им с гордостью картинку или сообщение, которое собираетесь отправить?
- Не думайте, что все эти методы коммуникации абсолютно приватны и нигде не сохраняются. Владельцы «Снэпчата» признались, что сообщения, которые якобы удаляются сразу после прочтения, на самом деле хранятся в базе данных.

## Пример из практики

Нита, одинокая мать с двумя детьми, обратилась к Дженни по поводу своего неудачного брака. Она упомянула, что дочери не расстаются с телефонами, ее это беспокоит, но она ничего не может с этим поделать. Ей казалось, что девочки почти не общаются.

Это проблема нашего времени: молодежь значительно лучше разбирается в технологиях, и те, кому за двадцать пять, чувствуют себя за бортом и не знают, как реагировать. Дети чувствуют растерянность родителей, а изменения в расстановке сил делают их самоуверенными. Они считают, что обладают знаниями, недоступными родителям, однако не стоит этого пугаться.

Нита радовалась, что у дочерей есть друзья, общение с которыми поможет ее девочкам в трудный период (развод родителей). Она призналась, что никак не ограничивала пользование телефоном, который стал «няней» на время, когда она слишком расстроена

или устала. И вдруг это вылилось в серьезную проблему. Нита больше не хочет скандалов и готова на все ради сохранения мира.

К удивлению Ниты, Дженни поинтересовалась, как она сама пользуется телефоном. Подумав, Нита признала, что сейчас, пожалуй, гораздо чаще. И, поскольку за последние несколько месяцев она привыкла получать ободряющие сообщения от старых друзей и забавные фото в «Ватсап», то теперь ей трудно от этого отказаться.

Она согласилась, что следует начать с себя и показать дочерям пример. Дженни предложила провести семейное обсуждение границ пользования телефоном. Начать, например, с покупки «телефонной коробки», куда все будут складывать на ночь свои телефоны. После этого без критики, боязни и нотаций («Хватит торчать в телефоне!») поговорить с дочерьми. Нита могла бы предложить старшей дочери выяснить, как безопасно использовать популярные мобильные приложения (вроде «Снэпчата»), на надежных онлайн-ресурсах (например, [saferinternet.org](http://saferinternet.org)) и поделиться полезной информацией с младшей сестрой.

Родители должны быть в курсе новых социальных сетей и приложений, чтобы защитить ребенка. Если вам они не интересны, то это не значит, что о них можно забыть. Возьмем, к примеру, обновление Snap Map для «Снэпчата»: оно отмечает ваше местонахождение на карте, и все контакты видят его. Опцию можно отключить в настройках, но большинство почему-то этого не делает, возможно, не подозревая о возможных последствиях. В результате детей может выследить лобой, имеющий дурные намерения. Да и дети чувствуют себя изгоями, когда видят, что их друзья собрались компанией и не позвали их.

## Секстинг

Люди уже давно обмениваются откровенными фотографиями и сообщениями. Для многих это обычная сторона отношений. Но с эпохой онлайн пришли две проблемы: снимки могут украсть и показать посторонним людям, а знаменитости на собственном печальном опыте выяснили, что все это бесконечно хранится в бездонном интернете. Приватность не гарантирована даже богачам и технологическим гениям.

Согласно данным неправительственных организаций по надзору за интернетом, до 88% оригинального контента хранится и публикуется на сторонних сайтах.

Стоит быть в курсе законов, касающихся несовершеннолетних: съемка и распространение откровенных фотографий подростков уголовно наказуемы. И молодые люди нарушают закон, если отправляют или скачивают такие снимки, даже если изображенный на фотографии человек дал на это свое согласие. В результате можно оказаться в полиции, а криминальное прошлое повредит карьере.

Если вы обмениваетесь подобными фото и видео или подозреваете в этом своих детей, то пора ввести соответствующие границы (и напомнить детям о законе).

Возможно, вам не нравится секстинг, но вы все равно в нем участвуете. В разгар страсти или в начале новых отношений границы смещаются (даже если вы того не желаете). Следует честно сказать партнеру:

«Мне это неприятно».

«Я такое не люблю».

«Не дави на меня».

«Ты как будто хочешь вызвать у меня чувство вины за то, что я не хочу этого делать».

И, разумеется, как и на любые сообщения, на эти вообще не обязательно отвечать. Иногда молчание более красноречиво.

Тем, для кого секстинг в той или иной степени приемлем (а также тем, кому это неинтересно), не нужно испытывать чувство вины. Выясните свой уровень комфорта — скажем, только сообщения без картинок, — и никогда не поддавайтесь давлению. Не нарушайте собственных границ. Достаточно просто слова «нет».

## Социальные сети

Мы не осознаём влияние интернета на нашу жизнь, особенно во время общения с незнакомцами: потенциальными друзьями, коллегами или любовниками.

Еще не так давно, в прошлом веке, люди знакомились только лично. Узнавали имена, профессии, семейное положение, внешность, голос, возможно, адрес — но не более того, остальное прояснялось в дальнейшем общении. Расположение и неприязнь инстинктивно чувствуются сразу, но, чтобы хорошо узнать человека, требовались недели и месяцы. И последующие отношения основывались на информации, полученной за это время, чувствах и поступках.

Если человек утверждал, что он честный, и при этом надувал вас при расчетах, то было понятно, чего он стоит на деле. Стороннее мнение поступало только от друзей и коллег: «Ага, ты, значит, с начальником познакомился», «Он такой забавный, правда?» или «Она просто умница». Остальные выводы делались при первой встрече.

Как же все изменилось!

Вспомните забавного пришельца из фильма «Инопланетянин» 1982 года. Представьте: семья узнаёт из интернета, что недалеко от их дома приземлился космический корабль — неизвестно откуда и с пришельцем на борту, бормочущим что-то невнятное. Они бы спрятали детей — Эллиота, Майкла и Герти — и позвонили бы в полицию. А ребяташки сбежали бы, чтобы снять загадочное чудовище на телефон и выложить

в «Инстаграм». И, конечно, немедленно появилась бы петиция с призывом изолировать гостя.

В город примчались бы эскадрильи вертолетов, а журналисты расталкивали бы друг друга ради хороших кадров. Если бы Герти догадалась, кто перед ней, то с визгом умчалась бы прочь. Но, не имея предубеждений и вообще никакой информации, Эллиот с братом, сестрой и приятелями скорее удивились, чем испугались. А впоследствии и подружились с пришельцем.

Вернуться в доинтернетную эпоху невозможно, да и надо ли? Многочисленные плюсы технологий значительно перевешивают спорные минусы. Интернет полностью изменил подход к общению, и дополнительная осведомленность еще никому не мешала. В чем же проблема?

Раньше отношения формировались на нейтральной территории, поскольку ни у кого не было исчерпывающей информации друг о друге. Сейчас все заранее кое-что знают друг о друге и уже накопили ряд предубеждений. Когда вы в последний раз с кем-нибудь встречались, не пытайтесь прежде узнать о нем побольше?

Лишнее мудрствование опасно. Если относиться к человеку с предубеждением, то чувства уже не будут играть роли. А ведь они не менее важны, чем мысли, хотя еще и не придумано, как передавать их по интернету.

## Безопасность в Сети

Как разумно пользоваться интернетом, этим бездонным источником информации, но не в смысле безопасности вообще, а в конкретных отношениях?

Многие жалуются, что им трудно «отключиться». Как правило, их компьютер, планшет или телефон «включены» весь день. Эти люди доступны круглосуточно. Ответ, казалось бы, очевиден: отключить компьютер. Но всегда находятся

отговорки: «Я жду письмо», «Загляну еще разок» или «Может, мне кто-нибудь написал»? Все это надуманные, а не реальные причины (конечно, если вы не хирург-трансплантолог или премьер-министр мировой державы, хотя даже им иногда нужен покой).

Многие безвольны или не догадываются, что кнопка выключения устройства поможет «отключиться» и им. Ничто не постоянно: в один день вы не получите ни одного письма, а назавтра вас ждет деловая переписка с утра до вечера. Значит, дело в силе воли? Или мы слишком многого от себя требуем? Учитывая, что повсеместно интернет распространился чуть больше десяти лет назад, может, не стоит ждать, что мы так быстро научимся контролировать новый образ жизни?

Мы умеем быстро печатать, устанавливать программы, писать сложные коды и все остальное, что нужно для работы с компьютером. Но с какой стати мы надеемся, что сложившиеся за тысячи лет социальные нормы и устои перевернутся с ног на голову за одну историческую наносекунду? Возможно, лет через пятьсот академики будут восхищаться тем, что нам удалось сделать в эру информации и как мы преобразились.

## Упражнение: «Ключ к Дому интернета»

У каждого есть ключ от дома, а сейчас вспомните про ключ, который держали на ступенях Дома интернета (с. 59–60). Через него проходит граница интернета со всеми его предложениями, требованиями и соблазнами. Помните: вы перекрываете доступ не себе к интернету, а интернету к себе.

Мысленно представьте или нарисуйте ключ. Насколько он должен быть большим, чтобы вы о нем не забыли? Где будете его хранить: в вазе, на цепочке, на крючке или в специальном шкафчике?

Задайте границы времени: во сколько каждый день входите и выходите из интернета. Представьте, что поворачиваете ключ

в замочной скважине, запирая дверь. Что вы чувствуете? Тревогу, радость или облегчение? Решите, когда снова откроете дверь, а затем представьте, что кладете ключ в надежное место.

В первую очередь определите время закрытия двери в Дом интернета. Можно также установить запрет на него в выходные, во время встреч с семьей или друзьями — почему бы в этом случае всем не договориться одновременно выходить из Дома интернета для полноценного общения друг с другом? Мы уверены, что вы привыкнете к жизни в офлайне и обретете радость.

## «Дружба» в интернете

С кем вы общаетесь в интернете? И не там ли проводите больше времени с «друзьями»? Это давнишние друзья из реальной жизни, с которыми приятно проводить время? Между вами искренняя связь, которая много значит для вас? Или вы познакомились и «сошлись» молниеносно, ваши отношения поверхностны и вряд ли выдержат проверку временем?

Мы не утверждаем, что все онлайн-друзья никуда не годятся. Многие наладили прочные, прекрасные отношения в форумах и на «Фейсбуке». Однако давайте задумаемся об отношениях в социальных сетях: там выложена личная информация о людях, но в реальной жизни они могут оказаться совсем иными. Вероятно, и факты, изложенные черным по белому на экране, выглядят убедительнее. В интернете мы все как дети, невинные и наивные.

Все нуждаются в признании. Позже мы расскажем о «поглаживаниях», о желании быть увиденным и услышанным окружающими — это базовая потребность человека. Этим-то интернет и привлекателен: всегда найдется кто-то, кто вас заметит (даже если это провокации или троллинг на сайтах вроде «Твиттера»).

Одинокие люди часто становятся легкой добычей для мошенников, которые готовы притвориться влюбленными

интрижки ради или выудить личную информацию в корыстных целях.

Почаще закрывайте дверь в Дом интернета и возвращайтесь в реальный мир. И чем больше времени вы в нем проводите, тем выше вероятность того, что вы наладите крепкие, по-настоящему человеческие отношения и будете от души наслаждаться ими.

## Упражнение: «Фильтр для „Фейсбука“»

У всех в «друзьях» на «Фейсбуке» есть люди, с которыми не хочется постоянно быть на связи. Но чувство вины мешает их отфрендить. Кажется, что это злой, обидный и уничижительный поступок. И, честно говоря, нам самим приятно иметь побольше друзей.

Между тем вполне нормально время от времени наводить ревизию в списке друзей. Может быть, кому-то нежелательно видеть ваши публикации — например, несовершеннолетнему племяннику. Или кто-то из друзей теперь ваш босс. Или необходим некий уровень конфиденциальности. Отношения меняются, почему бы не изменить и список.

В этом упражнении предлагаем вам установить границу «Фейсбука». Нарисуйте в дневнике обучения шесть концентрических кругов. Центральный круг — это вы. Остальные назовите: день, неделя, месяц, год, другое.

Впишите в круг друзей из списка в соответствии с желаемой частотой личного общения. Посмотрите, что получилось. Если мы предложим отфрендить всех из категории «другое», то что вы почувствуете? Облегчение или страх? А если удалить всех из соседнего круга?

Определив свой интерес к общению с этими людьми в реальности, вы, возможно, захотите оставить всех. Или решитесь удалить друзей из крайних кругов, чтобы снизить количество общения в «Фейсбуке».

Настал подходящий момент сесть за стол дискуссий. Положите на стол список кандидатов на отсев. Чьи голоса громче других соглашаются с ним? Кто не хочет потерять друзей? Кто боится их обидеть? Вы — то есть Взрослый во главе стола — спрашиваете: «Кто из них мне действительно нужен?» Те, что во внешних кругах, скорее всего, не имеют для вас никакого значения. Задайтесь вопросом, почему они вообще оказались в друзьях?

Помните, что поначалу трудно установить новые здоровые границы. Проявите настойчивость, и со временем вы привыкнете к ним и станете куда счастливее.

## Онлайн-шейминг

Что вы думаете о своем моральном облике? Всегда ли вы осознаёте поступки и видите их со стороны или делаете по-своему, не считаясь ни с чьим мнением? Если кого-нибудь высмеивают, вы участвуете в этом?

Представьте, что в «Твиттере» обсуждают охотника, который подстрелил крупного африканского зверя. Как вы отнесётесь к тому, что его начнут критиковать или бойкотировать? Присоединитесь (хотя бы нажав «лайк» или «ретвит») или задумаетесь, не отвлекает ли это от серьёзных проблем, например помощи беженцам? И какое вам вообще до этого дело?

Мы сейчас не обсуждаем, что хорошо и что плохо. Но если у вас выраженная реакция на вопрос о морали, то вы, скорее всего, услышите громкий родительский голос («все приличные люди так делают»).

Проводя личные границы, вы не отвергаете сформировавшийся столетиями кодекс поведения. С их помощью вы всего лишь анализируете свои убеждения и пытаетесь выработать собственное мнение о том, что правильно.

В детстве вам наверняка говорили, что мусорить нельзя. Полагаем, что вы до сих пор согласны. Это гадко выглядит и наносит вред окружающей среде. Но возьмем другой

пример: вас уверяли, что мясо необходимо, а с возрастом вы пересмотрели эту аксиому.

Моральные убеждения многих людей формирует социальная реклама. Мысли о бомжах и дискриминации вы наверняка почерпнули оттуда или у популярных блогеров. Или, наоборот, вы сомневаетесь в правдивости источников и не собираетесь позволять всяким знаменитостям учить вас, что и как думать. Напускная мораль — это публикация с целью подчеркнуть свою положительность. Задумайтесь о спорах вокруг последствий и самого наличия климатических изменений: кто здесь прав?

Чья позиция верна и за кем моральное превосходство? И какое это имеет значение?

Желание пристыдить кого-нибудь в социальных сетях обычно объясняют сознательностью, но так ли это? Вернемся за стол дискуссий. Чей голос звучит громче всего? Осуждающего Взрослого или Ребенка, желающего всем угодить и не остаться в одиночестве? Каковы ваши этические принципы? Вы сами их выбрали или позаимствовали у кого-нибудь? Хотелось вам когда-нибудь присоединиться к онлайн-шеймингу? Вот что мы рекомендуем.

- Почаще проверяйте настройки приватности, минимум раз в месяц, они могут измениться из-за обновлений.
- Никогда не входите в социальные сети в состоянии опьянения или под воздействием препаратов, влияющих на настроение.
- Никогда не пишите то, что не готовы сказать человеку в лицо.
- Уважайте людей, причем не только тех, о ком пишете, но и своих читателей. Подумайте, интересны ли им пикантные подробности или сплетни, особенно про тех, кому они, возможно, симпатизируют.

Шаг первый. Я, я и только я

Потрудитесь составить собственное мнение на досуге, а не в горячих спорах с близкими друзьями.

**На заметку.** *Взрослый учитывает все стороны своего «я». Для этого надо проанализировать все свои мысли и чувства.*

Узнав о границах интернета, люди испытывают огромное облегчение. Похоже, многие уже пресытились бездонным почтовым ящиком и избытком комнат в Доме интернета и почувствовали, что нельзя позволять технологиям управлять собой и вмешиваться в жизнь.

Запишите в дневник обучения советы и границы, которые решили установить после прочтения главы, и начните контролировать свою интернет-жизнь уже сегодня. Поздравьте себя с очередной установленной границей и подумайте, как использовать свободное время, посвятив его себе и своим близким.

# Личные границы и окружающие люди

Установка новых границ порождает самые разные чувства. Надеемся, что они в основном приятные, но помните, что тревоги и страхи неизбежны. И они могут мешать довести дело до конца.

Перемены к лучшему. А временное чувство дискомфорта даже приносит пользу. Чем больше вы осознаёте потребность в границах и чем чаще их устанавливаете, тем меньше тревожитесь. Постепенно вам станет легче. Помните: если ничего не менять, ничего и не изменится. Повторяйте это себе почаще.

Мы часто беспокоимся, как наши решения повлияют на окружающих. Чувства и ожидания других людей не повод отказываться от своих границ, но все же учитывайте последствия. И пусть ваши успехи вдохновят близких пересмотреть свои границы.

Допустим, вы почувствовали негативную реакцию на свои границы. Она может нахлынуть на вас как волна, принести чувство вины и печаль, и вы захотите убрать границы (по своей инициативе). В такой ситуации дайте близким прочитать эту книгу, чтобы они поняли, что происходит. Перефразируя Дефо и поэта Джона Донна, никто из нас не остров в океане.

Кажется, что границы отделяют нас от людей (скажем, удерживают друзей на расстоянии), но это не так. Они помогают сохранить и улучшить отношения. Четкие границы

ведут к здоровым отношениям, потому что партнеры играют на равных.

Забота о себе заключается в «получении» помощи, поддержки и любви от окружающих в случае необходимости. У британцев принято при встрече обмениваться стандартными фразами: «Как дела?» — «Все хорошо». Считается, что просить о поддержке неприлично. Вспомните выражение «английский характер». Эта национальная черта достойна восхищения, но забота о себе подразумевает умение попросить о помощи и принять ее. В крепких отношениях с четкими границами, когда партнеры по очереди принимают и оказывают поддержку, есть все для счастья.

Если вы обижены или эмоционально истощены, значит, ваши отношения негармоничны, а границы никуда не годятся. Или вы слишком полагаетесь на окружающих. Возможно, вам нравится это знакомое и приятное ощущение младенца на маминых ручках.

Вы ждете, что другой человек установит границу и отгородится от вас, или установите свою, даже если временно окажетесь без поддержки? (Временно, потому что новые границы окрепнут.) Что вы хотите от близких и что заставляет вас прогибаться или давать им больше, чем получать от них? Установка границ — какой бы трудной она ни была — самый подходящий способ начать заботиться о себе. И заметьте: одновременно снижается риск быть отвергнутым (а к этому вы, вероятно, уже привыкли и считаете нормой).

Подходящий пример человека, у которого все удачно сложилось благодаря чужим границам, — послушница Мария из фильма «Звуки музыки». Сначала ей не хотелось покидать монастырь, в котором она чувствовала себя защищенной, и становиться гувернанткой в семье фон Траппа. Позже она влюбилась в главу семьи, но не смогла установить границы и снова устремилась под крылышко настоятельницы. Но оказалось,

что в монастыре не ждут ее возвращения. Марии предстояло найти свое место в жизни, а безоглядной покорности для этого недостаточно. Мать-настоятельница сказала: «Мария, эти стены не для того, чтобы отгородить нас от проблем. Их надо решать. Живи той жизнью, для которой родилась».

Мария последовала совету и перестала руководствоваться в своих действиях импульсами испуганного внутреннего Ребенка. Она вернулась в семью фон Траппа, чтобы построить новые отношения с позиции Взрослого.

## Упражнение: «Кризис минус драма»

Жизнь полна драматических ситуаций. Достаточно вспомнить обычный день и всех, с кем вы общаетесь. Мы расскажем, как анализировать свои чувства и поведение, чтобы лучше понимать отношения, в которые вы вовлечены.

Предлагаем рассмотреть сценарий, а вы запишите, как бы отреагировали вы и каких поступков ожидали бы от других. Представьте, что в разгар рабочего дня в офисе неожиданно отключают электричество. Какое из утверждений точнее всего описывает вашу реакцию?

1. «Господи, сделайте же что-нибудь! У меня вся работа накрылась!»
2. «Ну вот, как всегда. Со мной такое постоянно случается».
3. «Без паники, все под контролем. Я знаю, где находятся предохранительные пробки».
4. «Когда я выясню, кто виноват, они у меня попляшут».
5. «Всем этим энергетическим компаниям наплевать на клиентов».
6. «Ужасно болит голова. Надо пойти домой».
7. «Ничего страшного. Пересидим отключение в закускойной».

Шаг первый. Я, я и только я

Запишите, какие варианты больше всего подходят вам и окружающим. Реакции делятся на три типа: «Преследователь», «Спасатель» и «Жертва». Своим поведением люди пытаются вызвать у других определенную реакцию. Это обусловлено воспитанием и тем, как мы привыкли вести себя с другими, особенно чтобы получить от них желаемое (или дать им то, чего они от нас, по нашему мнению, ожидают).

Например, № 4 — это классическая реакция Преследователя. Он стремится все контролировать и одновременно сваливает вину на других. Ответ № 5 также типичен для Преследователя. № 3 — «без паники» — это реакция Спасателя, который старается заботиться об окружающих. Внутри он, скорее всего, паникует не меньше, но вытесняет эмоции попытками решить проблему. Ответ № 7 также характерен для Спасателя. Обратите внимание на № 6: у Жертвы головная боль. Она ищет помощи, жалости, поддержки и вообще туго соображает. Ответы № 1 и 2 тоже отражают роль Жертвы. Какие номера соответствуют вашему поведению и поведению ваших знакомых?

**В жизни в любых ситуациях мы неосознанно переключаемся между ролями Преследователя, Спасателя и Жертвы, пребывая в уверенности, что так и должно быть. Далее мы подробнее расскажем об этих ролях и о том, как разобраться в собственном поведении и в поступках окружающих.**

*Мудрая женщина не хочет быть ничьим врагом; мудрая женщина не будет ничьей жертвой.*

Майя Энджелоу

# Треугольник Карпмана

Эту социальную модель взаимодействия сформулировал психотерапевт Стивен Карпман. Сейчас мы продемонстрируем, как она работает. Нарисуйте треугольник вершиной вниз с равными сторонами. Левый верхний угол пометьте буквой «П» (Преследователь), правый верхний угол — буквой «С» (Спасатель), а вершину — буквой «Ж» (Жертва). Положите на рисунок монетку, которая в этом сценарии будет символизировать вас. Сейчас увидите, как легко переключаться между ролями.

Итак, начнем. Отключили электричество. Что вы почувствовали?

У каждого есть предпочтительная роль в треугольнике Карпмана, ни одна не лучше другой. Чтобы оказаться в какой-то роли, необязательно попадать в напряженные или чрезвычайные обстоятельства.

В первую очередь нужно понять себя: почему вы выбрали именно эту роль (роли)? Тогда вы сможете выйти из треугольника.

Переход от одной роли к другой может быть мгновенным, а может занять недели, месяцы и годы. Например, Жертва пришла домой с головной болью. Она плохо себя чувствовала и в этот день, и на следующий. А после выхода на работу, под влиянием пережитого, Жертва превращается в Преследователя и рыщет в поисках того, на кого бы свалить вину. Одновременно

начинает критиковать того, кто поддерживал, — Спасателя. Тот, в свою очередь, обижается, то есть становится Жертвой.

Теперь вспомните перечисленные реакции: какие из них вы когда-либо испытывали? Последовательно передвигайте монетку в соответствующие углы.

Вы начнете осознавать, как трансформируются эмоции и поведение и как люди так быстро выдают разные реакции. Это упражнение поможет понять окружающих: они тоже проходят через эти процессы.

Рассмотрим каждую роль подробнее.

### Преследователь (П)

В роли Преследователя мы отбрасываем эмоции и сосредотачиваемся на мыслях о том, что хотим получить, пусть и в ущерб налаженным отношениям. Девиз Преследователя: «По-моему или никак».

Признак Преследователя — отсутствие эмпатии.

#### **Как распознать в себе Преследователя**

Появляются следующие мысли:

*«Я знаю, что мы должны сделать».*

*«Я знаю, что тебе нужно сделать».*

*«Ты не знаешь, о чем говоришь».*

*«Мы оба знаем, что я прав».*

*«Ты действительно так думаешь?»*

*«О...» (разочарованно).*

*«Безобразие!»*

*«Почему ты опять плачешь?»*

*«Никто с тобой не согласен».*

И чувства:

Физическое напряжение

Возбуждение и беспокойство

Раздражение

## Спасатель (С)

Этот персонаж мыслит стратегически и никогда не опускает руки. От Преследователя отличается наличием эмпатии к другим — но не к себе. Спасатель заботится о других — часто с родительской позиции, — что можно выразить как «я знаю, что лучше для тебя». Окружающим кажется, что он командует, даже если это не так. Мотивы Спасателя сложны, и чаще всего это желание угодить и нравиться. Как правило, это старшие дети в семье и те, кому приходилось много помогать родителям или бабушке с дедушкой. Они привыкли, что их благодарят за помощь, и смолоду усвоили, что свои потребности надо ставить на последнее место.

### *Как распознать в себе Спасателя*

Появляются примерно такие мысли:

*«Надо помочь».*

*«Если не сделать это, будет плохо».*

*«Я пропущу тебя вперед».*

*«Конечно, мне не все равно».*

*«Только я могу все исправить».*

*«Без меня ты пропадешь».*

И чувства:

Тревога

Жалость

Возбуждение

Гордость

## Жертва (Ж)

Склонные к положению Жертвы люди живут эмоциями, и любая их реакция эмоциональна. В экстремальных ситуациях Жертва уверена, что сама ничего не может сделать, и ищет Преследователя или Спасателя в надежде, что они

что-нибудь придумают. Жертве свойственны такие мысли, как «со мной вечно случается самое плохое», и досада на других: кажется, что у них-то всегда все в порядке.

Если вы рыдаете на плече у друга, оплакивая скончавшегося питомца, то это не делает вас Жертвой. Но если вы никак не можете перестать и трагически вопрошаете «Почему это случилось именно со мной?», то выбрали роль Жертвы, потому что ищете комфорт «здесь и сейчас».

### ***Как распознать в себе Жертву***

Появляются примерно такие мысли:

*«Помогите!»*

*«Ничего не соображаю».*

*«Меня захлестывают эмоции».*

*«Не знаю, что делать».*

*«Больше не могу».*

*«Мне нужно немедленно выплакаться кому-нибудь».*

*«Хочу лечь в постель и накрыться с головой одеялом».*

И чувства:

Паника

Смятение

Беспомощность

Ничтожность

Хрупкость

Досада на окружающих

Раздражение

У каждого из нас есть склонность к определенной роли в треугольнике Карпмана. Зная свою роль (а не только чужие), вы поймете, почему возникают конкретные ситуации. Роль есть у каждого, и никто не может быть абсолютно пассивным. Эта информация пригодится, чтобы сделать осознанный выбор.

Мы расскажем, как изменить свое поведение и избежать надоевших ролей с помощью личных границ. Мы не против доброты, не призываем игнорировать окружающих или отказываться от их помощи. Но, зная о треугольнике и своей роли, вы сможете из него вырваться.

## Заключение

Вы сделали первый шаг и получили ясное представление о том, что такое границы и как их использовать. В начале этой части мы просили вас визуализировать границу. Загляните в дневник обучения и проверьте, что вы написали.

Кажется ли вам подходящим образ границы с учетом полученной информации? Она позволяет контактировать с окружающими или надежно удерживает их на расстоянии? А может, в ней легко пробить брешь и внутри окажется слишком много народу? Еще раз представьте себе идеальную границу. Опишите или нарисуйте ее в дневнике обучения. И мы поможем вам ее построить.

Следующие части — о работе, любви и семье — можно читать в любом порядке, но мы все же советуем придерживаться предложенной последовательности. Проще научиться устанавливать границы с коллегами, чем с любимыми и родителями, когда все усложняют чувства.

## Выводы, сделанные по итогам первого шага

- Сначала необходимо установить личные границы, а уже затем переходить к границам с окружающими.

- Заботясь о себе, вы разовьете уверенность и получите все инструменты для налаживания отношений с другими людьми.
- Все сложные вопросы выносите за стол дискуссий.
- Начинать со сна. Здоровый режим сна — неотъемлемая часть заботы о себе.
- Каждому нужны подходящие упражнения для поддержания хорошей физической формы.
- Диета — это не наказание; культура питания окупится с лихвой.
- Если привычки снижают качество жизни, то начните их контролировать, и к вам вернется радость.
- Разговоры по телефону и в интернете не сравнятся с личным общением.
- Станьте хозяином Дома интернета — держите ключ в своих руках.
- Узнайте свою роль в жизненных ситуациях и управляйте ей.

# Шаг второй

## Работа

*Я вложил в работу сердце и душу,  
но по пути утратил разум.*

Винсент Ван Гог

Все слышали о балансе между работой и личной жизнью, но многие ли его соблюдают? С одной стороны, ничего не стоит поработать чуть подольше, чтобы произвести благоприятное впечатление на начальника, с другой — провести лишние двадцать минут в закуской, когда никого впечатлять уже не нужно.

С развитием технологий работа стала отнимать больше времени, чем раньше. Современные реалии корректируют самые четкие планы, поскольку мобильные устройства имеются у всех и постоянно отвлекают, хотя без них вроде бы не обойтись. Задумайтесь, создал бы Ван Гог свои две тысячи с лишним картин, набросков и рисунков, если бы по несколько раз на дню заходил в «Фейсбук»? Эта мысль очень отрезвляет.

Рабочие границы помогут достичь баланса, улучшить отношения с коллегами и начальством, справиться с трудностями (наподобие притеснений и навязчивых ухаживаний) и в целом упростят рабочий процесс. Эта глава пригодится всем: наемным сотрудникам, руководству, фрилансерам, консультантам, волонтерам-благотворителям и мамам в декрете (а что? Несомненно, это работа на полный день), а также

стажерам. Вы будете выполнять упражнения — помните, что нет правильных или неправильных ответов! — и записывать комментарии в дневнике обучения.

На первом шаге мы поговорили о социальных сетях и дали советы по использованию мобильных устройств. Теперь нас интересуют другие неуловимые границы, диктующие отношения с коллегами, начальством и подчиненными, — и они, вероятно, порождают самые болезненные проблемы и вырывают из нашей жизни больше всего времени. Очевидно, рабочие отношения очень важны для счастья — часто можно услышать выражения «офисный муж» или «офисная жена»\*.

А согласно результатам опроса за 2006 год, опубликованного в CNN Money, 32% офисных работников заявили о наличии «супруга по работе», а иногда и не одного. Значение этих отношений обычно преувеличивают: они важны постольку, поскольку влияют на отношения вне работы и отношение к себе.

В Великобритании 40,8 рабочих часов в неделю (в России — 40, в Европе — 38,1). И если все это время порождает межличностные конфликты и напряжение (не говоря уже о физической усталости и стрессе), то о каком счастье можно вообще говорить?

---

\* Этими (и аналогичными) терминами принято обозначать коллег (как правило, противоположного пола), с которыми нас связывают тесные отношения, сходные с возникающими в браке. *Прим. ред.*

# Рабочий коллектив

Понимать коллег и налаживать отношения с ними — первый, самый важный шаг к комфорту на рабочем месте. Чтобы показать вам, как границы ежедневно нарушаются и разрушаются, научить вас общаться с разными типами коллег и оценивать собственное поведение, мы разработали пять видов рабочих ролей.

Читая, записывайте в дневник обучения, если узнаете в ком-то себя или других сотрудников. Но будьте внимательны: люди чаще всего соответствуют нескольким наборам характеристик, да и вы сами можете переключаться с одного вида на другой.

## Вечный больной

Вечный больной пребывает в постоянной тревоге за свое здоровье. Он либо на больничном с очередным вирусом, либо постоянно обсуждает свои симптомы с коллегами. Он не ипохондрик и чаще всего на самом деле болеет.

Его детское, по сути, поведение приводит к нарушению чужих границ. Он ищет сочувствия, внимания, помощи с работой или в отношениях с начальником. В треугольнике Карпмана он в роли Жертвы, ищет Спасателя и провоцирует Преследователя. Их реакции варьируются от «Ах ты бедняжка» (Спасатель) до «Опять ты о своих болячках» (Преследователь).

## Установите границы: план «Вечный больной»

Если это вы...

Ответьте на вопросы:

- Когда вы начали испытывать постоянное недомогание и подхватывать каждую инфекцию?
- Не совпадает ли это по времени с трудоустройством на нынешнюю работу или с другими карьерными перестановками?
- А может, все началось после офисного переезда или смены начальства?

Симптомы заболевания (даже незначительные) могут быть признаком неуверенности и дискомфорта на работе, и единственный способ получить поддержку в этом случае — заболеть. Особенно если к этому располагают остальные условия (вы — Жертва при наличии Спасателя или Преследователя).

**На заметку.** *Не позволяйте дискомфорту на рабочем месте влиять на свое мышление.*

Сменить работу или переехать чаще всего невозможно, поэтому подумайте, как улучшить имеющиеся условия. Какие границы, по вашему мнению, следует укрепить? Прочитайте вопросы ниже и запишите ответы в дневник обучения.

- Вы работаете больше, чем ваши коллеги? Пропускаете обед? Есть ли баланс между работой и заботой о себе?
- Вы работаете там, где должны, или там, где хотелось бы?

- Смогли бы вы приобрести навыки, с которыми возможно все изменить в подходящий момент? Имеют ли эти навыки отношение к тому, чем вам всегда хотелось бы заниматься?
- Кем вы мечтали стать в детстве? Если балериной, то сейчас это уже вряд ли возможно. Но заняться танцами и творчеством никогда не поздно. Если ваша страсть — садоводство, то почему бы не попробовать покопаться в земле в единении с природой?

### Если это коллега...

Проанализируйте границы ваших отношений. Подумайте о том, что происходит.

Вы постоянно вынуждены ему помогать? Защищаете его перед другими или относитесь к нему с прохладцей из-за вечного нытья?

Если вы Спасатель (хотите ему помочь), то следует изменить границу и пересмотреть критерии заботы о себе.

Задерживались ли вы на работе, помогая ему, чтобы он избежал проблем с начальством? Часами выслушивали его симптомы? Все это влияет на вашу жизнь и работу.

**На заметку.** *Спасение других обходится вам дорого (а последствия бывают как краткосрочными, так и долгосрочными).*

Начните со своих границ. Предлагайте помощь не в ущерб собственным ресурсам или самочувствию. Вероятно, стоит поговорить об этом с коллегой, выказать свои чувства, объяснить позицию по поводу ограничений. Возможно, вам только кажется, что коллега требует слишком много и это доставляет неудобства. Скажите, что вы не можете посвящать ему столько времени, у вас много своей работы, но понимаете, как

ему трудно, и готовы помогать — до определенной степени. Важно заявить о собственных потребностях, ведь это не односторонние отношения.

Возможная формулировка: «Я знаю, что тебе нелегко, но боюсь, что не справлюсь со своими обязанностями. Мне нужно больше времени уделять своей работе».

Возможно, сложившаяся ситуация вам настолько неприятна, что гибкая граница уже превратилась в прочную кирпичную стену. Однако изолироваться непродуктивно, а копить невысказанное возмущение вредно. Для улучшения границы сознательно проявляйте сочувствие и к коллеге, и к себе. Вспомните время, когда и вам работа давалась непросто.

Альтернативный сценарий — это обращение вечного больного к Спасателю, который впоследствии превращается в Преследователя. Он не будет нянчиться с Жертвой и утешать ее. Скорее всего, он рявкнет: «Соберись, тряпка!» Преследователю надо следить, сколько времени он уделяет отношениям с вечным больным. Даже если он не выказывает раздражения, оно может подспудно накапливаться и вылиться уже дома, на партнера. Обычно Преследователь посвящает вечному больному куда больше времени, чем ему кажется (и этим, скорее всего, лишь делает ему хуже). Проявите сочувствие и отступите. Тогда станет возможно сменить роль Преследователя на роль Спасателя.

Итак, что же сказать выводящему вас из себя вечному больному?

Спросите его: «Чего ты от меня хочешь?» Такой разговор напрямик лучше, чем когда от вас чего-то требуют, а вы инстинктивно отстраняетесь.

Вполне возможно, что коллега не сразу ответит на вопрос, ведь вы ждете от него выражения мыслей, а не чувств. Если так, то дайте ему время подумать над ответом. И уже после этого начинайте конструктивный диалог.

## Пример из практики

Кармен, юрист по недвижимости, обратилась к Дженни по поводу развода. На одной из консультаций она горько пожаловалась на коллегу Алекс, которая вечно плохо себя чувствует, не выполняет свою часть работы по сложным и важным проектам. Кармен сначала сочувствовала ей, но потом стала раздражаться из-за постоянных больничных и невнимания к деталям со стороны Алекс.

Кармен вспомнила о треугольнике Карпмана и осознала, что в браке считала себя Жертвой, а своего бывшего мужа — Преследователем, а сейчас сама преследует Алекс, и решила с этим разобраться. Сначала Кармен была Спасателем — брала на себя более сложные и долгие дела и помогала советом и сочувствием, — но потом стала злиться, раздражаться и в конце концов превратилась в Преследователя.

Кармен, по ее словам, об этом жалела: в роли Спасателя она чувствовала себя лучше, чем в роли Преследователя (что напоминало ей о бывшем муже), — но Дженни объяснила, что и Спасатель, и Преследователь укрепляют Алекс в роли Жертвы.

Кармен решила спросить у самой Алекс, какой помощи та от нее ждет. Алекс ответила, что ей хотелось бы официально уменьшить рабочий день и количество сложных задач, которые ее изматывают.

Таким образом, стал возможен диалог и подключение других коллег к оказанию помощи. И Кармен смогла сама определять, сколько времени готова посвятить Алекс.

**На заметку.** *Представьте себе старинные весы с чашами. Здоровые отношения, как и исправные весы, всегда хорошо сбалансированы. Иногда одна сторона перевешивает, но постепенно баланс восстанавливается.*

И помните, если работаете в «лучшей в мире» компании или вам просто нравится ваша работа, что поведение коллег вас не касается. Все работают по-разному. Вы не отвечаете за чужие действия.

## Технарь

Технарями официально — или неофициально — называют работников ИТ. Что бы мы без них делали? Но их кажущееся превосходство и контролирующая должность раздражают и порой делают их объектом насмешек. В телесериале «Айтишники» (The IT Crowd) этот стереотип обыгран весьма комично.

Возможно, мы потому и смеемся над технарями, что не можем без них обойтись, то есть компенсируем свою некомпетентность в их области, — особенно это касается людей в возрасте, убежденных, что молодежь непременно лучше разбирается в компьютерах. Это позволяет сделать интересное предположение: пятидесятилетние оказываются в роли Ребенка, когда ломается компьютер или необходимо освоить новую программу, а их двадцатилетние коллеги по-Родительски решают все вопросы.

Как следствие, технарей раздражает непонятливость коллег. Недовольство и злость накапливаются, и они уже не осознают свой менторский тон, не замечают, какое негативное впечатление он производит на окружающих.

## Установите границы: план «Технарь»

Если это вы...

Что делать с теми, кто должен вас поддерживать и руководить вами, но вместо этого срывает на вас злость из-за проблем в системе или собственной глупости?

В чем состоит ваша работа? Если вы, например, работаете в техподдержке, то ваш подход к обязанностям будет иным, чем у тех, для кого это не более чем дополнительная нагрузка благодаря имеющимся навыкам или удачной возможности.

Предположим, вы получили соответствующее образование. И все-таки вам следует проверить свои границы. Разве вас учили работать с людьми? Ведь одно дело — управлять компьютерной системой, и совсем другое — обучение этому других, и навыки требуются совершенно разные. Кроме того, задумайтесь, как вы хотите распорядиться своими навыками — реализовать их в техподдержке или работе с людьми. Может быть, вы предпочтете разработку программного обеспечения офисной работе с сотрудниками, которые его используют. А что делать тем, кто неофициально выполняет обязанности технического сотрудника — по собственному ли желанию или из стремления помочь (быть Спасателем)?

Если вы оказались в таком положении, то проверьте свои границы. Подумайте, сколько времени тратите на помощь другим. И как справляетесь со своим объемом работы. Возможно, вы с готовностью приняли на себя лишнюю ответственность или власть, потому что приятно казаться умным и нужным. Но это может вылиться в самодовольство, осознание собственного превосходства или в раздражение, если вас недооценят. Если вы по собственной воле стали Спасателем, то вокруг не обязательно окажутся сплошные Жертвы, взирующие

на вас с надеждой. Спросите себя, не взяли ли вы на себя эту роль лишь потому, что только так сможете построить отношения с коллегами? Не напоминает ли эта ситуация о вашем прошлом, когда вы получали признание, оказывая услуги?

## Пример из практики

Когда маркетинговая компания, где работал Питер, получила новые компьютеры, то он оказался единственным сотрудником, который в них разбирался, хотя официально занимался финансами.

С коллегами у Питера было мало общего, его считали странноватым и молчаливым. Но помощь от него с радостью приняли, а начальник был очень рад, что экономит на дорогостоящей техподдержке.

Питер стал Спасателем и наслаждался этой ролью. Впервые за долгое время он почувствовал, что нужен коллегам и нравится им. Он с рвением поддерживал новый имидж и был уверен, что влился в коллектив, особенно когда слышал: «Что бы мы делали без Питера?»

Но в один прекрасный день в его компетентности усомнились, а новообретенная популярность оказалась под угрозой. Кто-то заметил, как он отключал кабели от компьютера, чтобы «починить» его потом, просто вставив их обратно. Пошли слухи, которые перечеркнули все его предыдущие заслуги и признание в качестве специалиста IT, хотя вначале его вклад был ощутимым и вполне реальным. И все снова от него отвернулись.

Питер превратился из Спасателя в Жертву и ощутил привычное одиночество. И, как и следовало ожидать, задался вопросом: «Почему со мной постоянно такое случается?»

Между тем ему надо задуматься о своей роли в компании. Возможно, было бы лучше официально исполнять обязанности сотрудника техподдержки, а не по совместительству. Или даже пройти курсы повышения квалификации, профпереподготовки. Возможно, обратиться к психотерапевту и изменить свое поведение. Если бы Питер признался себе в одиночестве, то нашел бы хобби, клуб или курсы вне работы, наработал бы там уверенность и социальные навыки. И тогда появились бы общие интересы с коллегами и возможность построить с ними здоровые отношения.

### Если это коллега...

Как быстро вы встаете становитесь Жертвой в том, что касается технологий, и надеетесь на помощь, даже не пытаетесь разобраться самостоятельно? И как Жертва ждете, что вас спасет кто-нибудь вроде Питера? Не считаете ли вы технические вопросы «ниже своего достоинства»: у вас есть дела поважнее, а с этим пусть разбираются сотрудники с нижних ступеней иерархии? Тогда вы выступаете в роли Преследователя.

В обоих случаях вы ведете себя не как Взрослый, то есть не пытаетесь разобраться самостоятельно, не выражаете благодарность за предоставленную помощь.

**На заметку.** *Здоровые личные границы исключают неуважение к другим.*

## Преследователь и Жертва

Классическая пара взаимосвязанных ролей, которая найдется в любой организации. Даже если вы не один из них, до вас наверняка доносятся отголоски их конфликтов.

### Если вы Преследователь...

Коллега вас постоянно раздражает. Думая о нем, вы часто употребляете слово «должен»: должен сдавать все в срок, должен лучше работать?

Вы считаете, что коллега не соответствует занимаемой должности или выполняемой задаче? Вы очерняете его в глазах других (в том числе дома, после рабочего дня)? Если да, задумайтесь о подспудных чувствах, как бы это ни было неприятно.

- Вы чувствуете какую-либо угрозу или незащищенность (не обязательно связанную с этим коллегой)?
- Вы замечали реакцию других коллег, которые вам нравятся, на ваше поведение? Вы считаете ее нормальной? Например, они вас избегают или отводят взгляд, когда вы общаетесь с Жертвой?
- Они меняют тему, когда вы заговариваете о Жертве, или с жаром поддакивают?
- Вы оказываете кому-нибудь предпочтение, создаете круг избранных или входите в него, чтобы исключить оттуда кого-то конкретного?

### Если вы Жертва...

- Вам уже приходилось испытывать плохое отношение к себе, грубость или отсутствие внимания?
- Можно ли сказать, что негативное отношение для вас лучше, чем никакое?

- Вы ищете оправданий, чтобы не жаловаться в отдел кадров и начальнику или не обращаться за помощью?
- Вы считаете, что у вас нет выхода? И что в офисе это норма, а следовательно, приемлемо для вас? Вы-сказывают ли ваши близкие беспокойство по этому поводу?

В рабочей обстановке мы отчасти действуем на автопилоте: все заняты привычными делами и общаются, не слишком задумываясь. Но если все разобщены, то рабочая обстановка становится нездоровой, потому что никто о себе не заботится. Советуем навсегда отключить автопилот и запустить процесс осознания всего происходящего вокруг, как бы давно вы здесь ни работали и как бы хорошо ни выполняли обязанности. Даже если причина не в вас, надо быть как минимум в курсе, чтобы корректировать свое поведение и при необходимости заботиться о себе.

## Пример из практики

Сюзи устроилась на работу администратором в местное агентство недвижимости, предупредив, что эта должность ее интересует только с перспективой повышения до агента. Коллеги показали ей доброжелательными и общительными.

Прошел год, но повышение ей так и не предложили. Сюзи с неохотой нашла другое место. Начальник предложил ей должность младшего агента в 18:00 в последний рабочий день. Сюзи с радостью согласилась и сразу поделилась хорошей новостью с несколькими коллегами (на прощальной вечеринке, которая вылилась в поздравительную).

В понедельник утром, приступая к новым обязанностям, она рассчитывала, что коллеги будут рады за нее. Но пятидесятипятилетняя Ширли, единственная в компании женщина-агент, встретила Сюзи с удивлением и намекнула, что, должно быть, неверно запомнила дату ее последнего рабочего дня. Сюзи с энтузиазмом объяснила, что теперь тоже будет агентом. Ширли казалась ошарашенной этой новостью. Она перестала разговаривать с Сюзи, всячески давая понять всем, что не одобряет всего происходящего и ее в частности.

Шокированная Сюзи тщетно пыталась завоевать благосклонность Ширли, но становилось только хуже. Постепенно огорчение Сюзи сменилось страхом, она обратилась за помощью к начальнику, но и у него не нашла поддержки. И даже удовольствие от желанной должности не компенсировало стресс. У Сюзи начались боли в желудке и утренние панические атаки по понедельникам.

Ширли терроризировала ее, театрально закатывая глаза или бормоча что-то неодобрительное в ответ на любые действия. Она ясно давала Сюзи понять, что ее присутствие нежелательно. Руководство игнорировало ситуацию, и в итоге Сюзи пришлось уйти.

Что беспокоило Ширли и что могла бы сделать Сюзи? Ширли привыкла быть особенной, единственной дамой на должности агента. Она наслаждалась этим чувством и частенько изображала Жертву — из-за отсутствия системы в работе периодически обращалась за помощью к коллегам мужского пола. Когда Сюзи повысили, то Ширли сразу почувствовала, что ее положение под угрозой. На этом месте надо было бы нажать на паузу и объяснить Ширли, что ей ничего не угрожает. Тогда неприятной ситуации удалось бы

избежать. Вместо преследования Ширли могла бы наставлять Сюзи, завоевала бы дополнительное уважение, не говоря уже о преданности юной коллеги.

Что могла бы сделать сама Сюзи? Она, конечно, пыталась наладить отношения с Ширли и, когда это не получилось, обратилась к начальнику, но и тут потерпела поражение. Правильно было бы зафиксировать все инциденты, а затем показать их отделу кадров и начальнику. И даже если бы они проигнорировали эти записи, то у Сюзи сохранились бы доказательства, что все это происходило на самом деле, а не в ее воображении. Это и есть забота о себе: сделав так, Сюзи могла бы быть уверенной в том, что все серьезно, пусть даже другие так не думали. В итоге на работе сложилась нездоровая атмосфера, и Сюзи сочла увольнение единственным выходом.

К сожалению, не всегда возможно прекратить нападки, если вы Жертва или ее коллега. В этом случае приходится решать проблему по-другому: уволиться или терпеть.

**На заметку.** *Нет в мире совершенства; не всякие отношения можно и нужно спасать.*

## Установите границы: план Жертвы

Что делать с Преследователем? Вернемся к столу дискуссий. Будет много шума, но самые громкие голоса подадут Ребенок и критикующий Родитель. Взрослый обычно помалкивает.

Один ребенок заявит: «Я хочу убежать». Другой скажет: «Надо быть ближе к Преследователю, чтобы предсказывать его действия, и если быть с ним повежливее, то кто знает, может, он и отстанет». Родитель предположит: «Ты этого заслуживаешь. Ты, как всегда, недостаточно хорошо работаешь». Вот что надо сделать, чтобы услышать Взрослого.

- Будьте начеку — как во время обучения вождению — и следите за всем, что происходит вокруг. Посмотрите, как окружающие реагируют на Преследователя: расстраиваются, как и вы, или умеют дать ему отпор. Подумайте, насколько адекватна ваша реакция.
- У вас есть друзья вне работы? Не слишком ли много времени вы проводите с коллегами, лишая себя поддержки и внимания других людей?
- Ознакомьтесь с кадровой политикой и возьмите ее на вооружение. Это может оказаться полезнее, чем вы думаете. Пообщайтесь с начальником отдела кадров.
- Если разговор с начальником отдела кадров вас пугает, возможно, вы слишком прислушиваетесь к Родителю. Он часто советует разобраться самостоятельно, «взять все в свои руки».
- Если вы подозреваете, что отдел кадров только все усложнит — например, уведомит преследователя о вашей жалобе, но ничем вам не поможет, — стоит обратиться за советом к юристу по трудовому праву, который может выступить в качестве вашего представителя. Если Преследователь попытается обсудить вопрос напрямую с вами, то вежливо откажитесь: «Думаю, сложившуюся ситуацию придется решать с привлечением третьей стороны».

## Взгляд со стороны

Если кто-то из ваших коллег оказался Преследователем или Жертвой, то как вам быть? Что делать или не делать?

Подумайте о коллеге-Преследователе, выставляющем себя в лучшем свете, чьи шутки смешат и вас (даже если иногда вы холодеете от мысли о том, что вы следующая Жертва). Подумайте, что вам грозит. Хотели бы вы стать объектом насмешек Преследователя? И не высмеивает ли он вас уже за глаза? Кажется, безопаснее быть ближе к нему, чем отстраниться и установить здоровую границу.

Отказавшись от роли благодарного зрителя, вы лишите его желанного внимания, тогда все спокойно займутся работой, и атмосфера в офисе улучшится.

Что касается жертвы, то спасти ее не ваша задача. Более того, став для нее жилеткой, вы, скорее всего, помешаете ей обратиться за профессиональной помощью. Разумнее и эффективнее обсудить ситуацию с отделом кадров, а не с коллегами в столовой. Посочувствуйте и поинтересуйтесь, что жертва собирается делать. Не становитесь ее единственной опорой. Берегитесь! Не увлекайтесь драматическими эффектами, чтобы не спровоцировать дальнейшее развитие проблемы между Преследователем и Жертвой и не занять чью-то сторону.

## Подхалим

Такие сотрудники пресмыкаются перед начальником, из-за чего портят отношения с коллективом.

## Пример из практики

Лара работает в престижном маркетинговом агентстве и возглавляет один из нескольких маленьких отделов, подчиненных деспотичному начальнику — Стиву. Коллеги Лары умудряются справляться с его распоряжениями, всегда срочными и нередко невыполнимыми, послушно занимаясь своими обязанностями, втихомолку выручая друг друга. Но Лара решила, что угодит Стиву, проявляя дружелюбие. Однако ее нейтральные комплименты — например, «это отличная идея», — изначально принятые благосклонно, со временем утратили эффективность.

У Лары появилось ощущение, что из этой игры можно выйти только победителем или побежденным. Ставки неуклонно растут: она постоянно превозносит Стива и взамен не получает ничего (даже отзывов о своей работе).

Ситуация зашла так далеко, что Лара не заметила явных смешков коллег, когда однажды утром поприветствовала начальника через весь офис: «Очень красивый костюм!» Босса, что и говорить, не порадовало такое подхалимство, чреватое насмешками со стороны коллег. Он презирует Лару за неприкрытую лесть. Она же чувствует себя изгоем, несчастной и в конце концов увольняется из компании.

Этот сценарий совсем не похож предыдущий, но в нем хорошо видно Преследователя (начальник), насадившего процветающую культуру «по-моему или никак». Остальные справились с ситуацией, потихоньку занимаясь своими делами и не высовываясь. Они сохранили здоровые границы и свели вред к минимуму.

Лара в попытках угодить Стиву застряла в роли Ребенка и перестала заботиться о себе. Если она сама себя не уважает, за что ее будут уважать начальник и коллеги?

### Если это вы...

Уважение к начальнику и его стилю руководства в порядке вещей, но не надо соглашаться с ним постоянно, тем более когда инстинкт и профессиональные знания подсказывают, что он не прав. Это может дорого обойтись.

Вы с энтузиазмом поддерживаете начальника, даже если не согласны с ним? Чувствуете легкое возбуждение в его присутствии? Вам приятно слышать от него похвалу? Вы чувствуете, что вас выделяют среди коллег? Другие назвали бы вас фаворитом или любимчиком? Запишите свои мысли в дневник обучения.

## Установите границы: план подхалима

Лара выбрала радикальный выход — увольнение, но он не единственный. Следует отказаться от роли Ребенка и оценить ситуацию как Взрослый.

Вернемся к столу дискуссий. Как хотят поступить другие стороны вашего «я»? Выслушайте всех и сделайте вывод.

Несколько практических советов для изменения поведения.

- В первую очередь необходима уверенность. Для этого признайте факт, что сложившаяся ситуация не в вашу пользу.
- Сосредоточьтесь на своих обязанностях; помните, для чего вас наняли и что у вас хорошо получается. Сдерживайте желание говорить комплименты. Вы

не отгораживаетесь от начальника, а профессионально ведете себя. Вы открыты любому общению на рабочие темы.

- В процессе не забывайте заботиться о себе, развивайте самоуважение и защищайте себя. Другие, вероятно, заметят изменения и вознаградят вас хорошим отношением и уважением.

**На заметку.** *Внимательно выбирайте друзей среди коллег.*

Последнее наблюдение: как изменятся ваши отношения с деспотичным начальником? Возможно, он даже не заметит, что вы перестали отвечать «да» на любые распоряжения. И их, конечно же, меньше не станет.

Выбрав роль Взрослого, вы не исправите плохого начальника, зато положите конец нездоровым отношениям, что упростит вам пребывание на работе и повысит самооценку.

Некоторые начальники ищут или поощряют подхалимов, особенно если выступают в роли Преследователя («по-моему или никак») или не являются профессионалами. Подхалимаж кажется оптимальной тактикой выживания, но на самом деле это ненадежно и вредно. Подумайте: где была граница? Вы уже давно ее переступили. Вы уже превратились в мрачного, обиженного Ребенка, говорящего «Знать не хочу этого человека», но достаточно одного шага назад, от излишней вовлеченности к безопасности.

## Кто здесь главный?

Удовлетворение (и, пожалуй, даже удовольствие) от работы зависит от отношений с начальством. В этой части мы рассмотрим, как их построить и укрепить с помощью границ,

разумным и полезным способом: что значит быть «хорошим» сотрудником и «хорошим» начальником.

Следует отметить, что без четких границ здоровые отношения подчиненного и начальника могут скатиться до уровня Ребенок — Родитель. Во многих современных компаниях наблюдаются процессы, содействующие этому: все привыкли к планеркам, непосредственным руководителям, еженедельной, ежемесячной и ежегодной оценкам эффективности работы, обсуждениям работы команды и прочему. Все это придумано, чтобы каждый нашел свое место в корпоративной структуре. Однако есть и минусы: из-за таких «полезных» бесед сотрудники со слабыми границами часто ведут себя как Ребенок и Родитель.

### Тактика хорошего сотрудника

- Выясните точно, что от вас требуется. Если вас не ознакомили с должностными инструкциями, то поговорите с начальником о своих обязанностях и запишите их.
- Дайте прочитать список обязанностей другу и/или коллеге, которым доверяете. Спросите его мнение на случай, если что-то неправильно поняли: так часто бывает из-за радости или волнения.
- До начала работы трезво оцените свои способности. Вы знаете свои сильные стороны, но какие трудности могут поджидать вас и на чем следует сосредоточиться? Повторите оценку через полгода, до очередной оценки эффективности (аттестации).
- Помните, что задавать вопросы не стыдно.
- Не старайтесь завести друзей в первый же день и даже в первую неделю. Как раз с этим торопиться не стоит.
- Будьте приветливы и со всеми здоровайтесь, но...
- ...не посвящайте всех в подробности личной жизни. Не следует сразу говорить обо всем.

- Не требуйте прибавки к зарплате. Если собираетесь долго работать в компании, проявите терпение.
- Смотрите на ситуацию трезво. Если работали сверхурочно, терпеливо ждали прибавки, а попросив ее в подходящий момент, получили отказ, то стоит признать, что здесь вам ничего не светит. Вероятно, пора без обид подыскивать другое место.
- Уважайте молодого начальника. Руководителями становятся не благодаря почтенному возрасту.
- Вышесказанное не повод для печали. Оставайтесь верны себе, своему подходу к работе. Помните, что каждый получает повышение в свое время.
- Повышение не всегда хорошо. Иногда специалисты узкого профиля становятся менеджерами, и эта работа им не по душе. Счастлив тот, кто занимается посильным делом.

### Тактика хорошего начальника

- Уважайте подчиненных старше себя: возможно, что когда-нибудь и вы станете одним из них.
- Не забывайте тех, кто помог вам достичь нынешних высот: они продолжают работать, хотя их уже не ждет скорое продвижение по службе.
- Установите границу рабочего дня. Соблюдайте указанный в контракте график. Если хотите работать сверхурочно, не требуйте того же от подчиненных: у них и зарплата поменьше, и, возможно, они не так увлечены своим делом. Старайтесь создать здоровую рабочую обстановку для всех.
- Обоснуйте для себя необходимость сверхурочной работы.
- Не бойтесь кому-то не нравиться. Хороший начальник справедливо и без эмоций излагает критические

замечания. Ваша задача не в том, чтобы со всеми дружить.

- Развивайте навыки. Найдите наставника или равного (из другой компании), чтобы поддерживать друг друга и обсуждать успехи и трудности. Или наймите бизнес-тренера. Быть начальником не значит во всем обходиться без помощи.
- Смириться с неудачами. Вполне нормально признавать, что ваша стратегия не сработала и придется попробовать что-нибудь другое.
- Избегайте фамильярности. Не заводите интрижки с подчиненными, не откровенничайте на коллективных застольях, не бегайте по магазинам за компанией и тем более не сплетничайте. Граница должна быть нерушимой.
- Разделяйте дружбу и работу. Иначе подчиненные не понимают, как себя вести.
- Избегая ненужного сближения, вы защитите себя от возможных манипуляций на вашем чувстве вины.

**На заметку.** *Единственный способ вести себя как Взрослый — установить и поддерживать границы в соответствии со спецификой работы.*

## Упражнение: «Рабочий треугольник Карпмана»

Нарисуйте в дневнике обучения такой же треугольник, как раньше, и пометьте его буквами П, С и Ж. Впишите имена коллег или, если работаете в одиночку, то деловых партнеров (поставщиков, бухгалтера, клиентов и т. д.) в соответствующие углы. В классическом офисном сценарии начальник предстает Преследователем, младший менеджер по работе с клиентами — Жертвой, а посе-

## Шаг второй. Работа

редине вы — Спасатель. Эти роли не определяются иерархией. В больнице, например, Преследователем может быть медсестра, которая постоянно ищет недостатки в работе администратора (Жертва), а кто-нибудь из врачей (Спасатель) улаживает конфликты.

Удивлены ли вы тем, что получилось? Люди остаются в одной роли или перемещаются по треугольнику? Теперь о вас: какова ваша роль в треугольнике и куда вы переходите? Возможно, вы часто разделяете одну роль с кем-то из коллег. Подумайте о своих границах: как они меняются в присутствии определенных людей? Что сделать для улучшения своих границ?

Проанализируйте, какие из полученных на этом этапе знаний вам помогут.

В конце этого шага мы вернемся к треугольнику Карпмана и продемонстрируем еще один способ изменить свои взгляды и поведение в обусловленных им отношениях.

# Корпоративная культура

В этой части мы рассмотрим влияние корпоративной культуры на вашу жизнь и границы и научим проводить черту.

Ваша компания похожа на офис Google? Он функционирует круглосуточно, без выходных, обеспечивает сотрудников трехразовым питанием, в нем есть спортзал с душем, а в случае смерти сотрудника его семье полагается достойная компенсация? Или ваша работа больше напоминает выдуманный офис из сериала «Безумцы», где все вместе выпивают и веселятся? У каждой организации своя культура, к которой в той или иной степени нужно приспосабливаться.

Некоторых привлекает тусовочная атмосфера. Это особенно актуально для двадцатилетних, у которых работа — основная часть жизни. Они только что покинули отчий дом, окончили университет и находятся в поиске новой «семьи», к тому же на работе велик шанс встретить спутника жизни. И все же большинство воспринимает работу как необходимость решать социальные и профессиональные проблемы: все как на детской площадке, только ставки — качество жизни и будущее — гораздо выше.

С возрастом растет потребность отделять работу от личной жизни, поскольку отношения за пределами офиса становятся важнее.

**На заметку.** *Для выживания в корпоративной культуре необходимы четкие личные границы и знание межличностных границ.*

Возможно, вы не считаете это проблемой. В худшем случае о корпоративной культуре можно забыть по окончании рабочего дня, а в лучшем она может оказаться весьма приятной, не правда ли? Но задумайтесь о ее влиянии на жизнь и профессиональный рост, и станет понятно, почему так важно избегать подводных камней и извлечь максимум пользы из имеющихся возможностей.

## Примеры из практики

Джудит пятьдесят три года, почти всю жизнь она проработала в крупной юридической компании и стала директором. Когда десять лет назад ее зарплата и соцпакет стали гораздо лучше, чем у мужа, он решил заниматься домом и четырьмя детьми. После долгих раздумий семья перебралась жить за город: муж ведет домашнее хозяйство, а Джудит работает в Лондоне четыре дня в неделю.

Джудит полностью удовлетворена работой, соцпакет почти каждый год пополняют новые льготы. Но ее огорчает, что они с мужем уже не так близки, а дети не так охотно общаются с нею по выходным и не делятся своими проблемами. Для этого у них всю неделю есть отец.

Если спросить Джудит, все ли у нее в порядке с работой, то она уверенно ответит «да». Все проблемы для нее сводятся к усложняющимся отношениям с мужем. А ночами она плачет из-за того, что не видит, как растут дети.

В чем же проблема?

Джудит — образец новой породы успешных деловых женщин. Но она, возможно, не догадывается об оборотной стороне этого успеха — недостатке времени для общения с детьми и сожалениях. Все привыкли, что подобные проблемы испытывают мужчины. Но зрелых работающих женщин не меньше, чем мужчин. (Количество женщин-трудоголиков растет, и, как следствие, мужчины все чаще становятся домохозяевами — в психотерапии это явление уже привычно.)

Прискорбно, что в большинстве случаев трудоголик (любого пола) не задумывается о последствиях своего выбора. Конечно, многие совершают его самостоятельно и независимо от жизненных обстоятельств. Однако нередко ему способствует именно корпоративная культура. А в сочетании с «золотыми наручниками» — достойной финансовой компенсацией — трудоголик еще и вознаграждается за отсутствие личных границ.

Для Джудит очевидна необходимость ее труда: он дает независимость, уважение, обеспечивает будущее семьи, — но вряд ли она признается себе, что несчастна из-за того, что слишком много работает. Однако корпоративная культура поощряет это продвижением по службе и повышением зарплаты. Да и жизнь в офисе проще: оборудовано все, от класса для йоги до химчистки. Постоянную доступность сотрудников обеспечивают мобильные технологии. Эдакий современный вариант железной руки в бархатной перчатке.

Очевидно, что радость успеха для Джудит омрачается, но перестать работать она не может. Так действует закон убывающей заботы о себе.

*Я жду, что наступит день, когда в половине семей домохозяйками будут мужчины, а половину компаний и организаций возглавят женщины. И тогда не только женщины и семьи станут счастливее, но и появятся больше успешных компаний и жизнь станет лучше для всех.*

Шерил Сэндберг

Виджею двадцать шесть лет, он работает в филиале огромной финансовой компании в лондонском Сити. Ему нравится коллектив: все и вкальвают, и развлекаются вместе. В обед он берет одно пиво (или два, по пятницам) и вместе с друзьями посмеивается над несколькими отщепенцами, которые вместо бара ходят в столовую.

После работы все — включая менеджеров среднего звена — отправляются выпить, чтобы развеяться перед возвращением домой (и нередко поход заканчивается пьянкой). По воскресеньям он играет с офисной командой в мини-футбол, после чего все идет на обед, сопровождающийся выпивкой.

Виджей отрицает, что он алкоголик. Он чувствует себя вполне здоровым. Наркотики он употребляет редко (разве что пятничная пьянка продолжается в местном клубе, ну а что тут такого?).

Он хочет стабильных отношений, но ни с кем, кроме коллег, не видится, а большинство девушек либо уже отвергли его, либо не готовы к чему-то серьезному. Иногда его посещает чувство, что не все так хорошо и что руководство, с которым он выпивает, не собирается его повышать, тем более что он часто приходит на работу с похмелья.

Но не хочет уходить с работы и тем самым лишиться друзей.

Как ему выйти из порочного круга развлечений, от которых он уже устал? Ситуация Виджея напоминает любовные отношения: он не смотрит на сторону, потому что у него всё есть. И он уверен в наличии баланса между работой и личной жизнью. Но вся его жизнь проходит на работе или диктуется ее требованиями. Если завтра его уволят, то с чем он останется? А самое главное, что почувствует? Опустошение, одиночество, печаль — потеря работы окажется не только финансовой проблемой, пострадает и его эмоциональная жизнь. Он будет одинок, как перекасти-поле в пустыне.

На самом деле у Виджея нет баланса между работой и личной жизнью, и виной тому корпоративная культура непрерывного общения, которую не он придумал и о которой заранее не знал.

Подведем итог. Бесспорно, что удовлетворять все потребности в одном месте вредно. Это верно и для Виджея, и, в определенной степени, для Джудит. Возможно, ей кажется, что муж и дети дают ей эмоциональный комфорт, но на самом деле безусловное удовлетворение приносит только работа: она не дует на нее по выходным и, по ее словам, «не заставляет чувствовать себя виноватой».

Перед нами классический замкнутый круг. И у Виджея, и у Джудит есть неудовлетворенные эмоциональные потребности (нет подруги, недостаток общения с детьми), но проще найти утешение в офисе, чем посмотреть в лицо проблеме и решать ее. И чем больше они работают, тем более они отдаляются от удовлетворения своих истинных потребностей, которые из-за этого только растут.

Приходите ли вы на работу с радостью и думаете ли, что вам с ней повезло? Это ваш секрет? Подумайте, почему изначально

хотели найти работу. Дело в деньгах, коллективе, идентичности, социальном статусе или уходе от чего-то еще? Запишите ответ в дневник обучения.

Вспомните Google с их трехразовым питанием — компания гордится, что ближайшая столовая находится в пределах пятидесяти метров от офиса. Бывшего сотрудника компании спросили об этих преимуществах, и он ответил: «Я думал, что если о чем-то и буду скучать, то о тамошней еде, но с тех пор, как уволился, я сбросил почти семь килограммов, ничего для этого не делая. И только тогда понял, как переедал».

В 2014 году «Фейсбук» и «Эппл» предлагали молодым сотрудникам заморозить яйцеклетки, чтобы отложить материнство на поздний, более удобный для компании возраст. В интервью USA Today Келли Шихан из Вашингтонской организации «Женщины в технологической сфере» замечает: «Неплохая возможность, но это очень личное решение для каждой женщины. Когда заканчивать школу, колледж, рожать детей, начинать карьеру — все это решать только вам и самым близким. Неужели работодатель и это собирается нам диктовать? Нелегко быть работающей матерью. Но нельзя подчиняться работодателю в том, что противоречит вашим ценностям и личному выбору».

## Установите границы: план корпоративной культуры

Часто говорят: «Пора со всей ответственностью рассмотреть...» Вот и пришло время это сделать. Первую границу следует установить для себя. Задумайтесь о следующих аспектах своей жизни.

- Посоветуйтесь с семьей. Возможно, вы частенько слышите: «Когда ты вернешься домой? Тебе обязательно

все время держать телефон включенным?» Спросите домашних, что они об этом думают и достаточно ли времени вы, по их мнению, им уделяете.

- Если у вас есть дети, то сколько им будет через пять лет? Будут ли им все еще интересны игры? Можете ли вы отложить телефон и поиграть с ними в прятки?
- вспомните о друзьях — не коллегах, а настоящих друзьях. Если давно с кем-то не виделись, задумайтесь, не соскучились ли.
- Представьте, что будет, если вы потеряете работу (не ощутите ли вы себя пережатыми-полями?).
- Начиная делать маленькие шаги. Пообещайте себе: позвонить другу, уходить с работы вовремя раз в неделю (в первое время), общайтесь вне коллектива, а если ходите в спортзал при офисе, запишитесь в другой, подальше от него. Зафиксируйте в дневнике обучения, как собираетесь балансировать работу и личную жизнь вне офиса.

# Служебные романы

Большинство людей или наблюдали за развитием служебного романа, или заводили его. Согласно исследованию на сайте MiC (опубликованному в марте 2015 года), каждый пятый встретил будущего супруга на работе, и в этом нет ничего предосудительного. Откровенно говоря, стать объектом безбидных ухаживаний даже приятно, это повышает самооценку и настроение.

Однако отношения не всегда завязываются между равными по должности и далеко не всегда бывают искренними. А любой роман — даже с серьезными намерениями — повлияет на рабочую обстановку. Как оградить свою любовную жизнь от чужого любопытства? Все дело в границах...

## Роман с коллегой

Вы уже состоите в отношениях? Общеизвестно, что это не спасает от увлечений на стороне. Если вы счастливы с партнером, у вас установлены здоровые границы и баланс между работой и личной жизнью, то вам не о чем беспокоиться. Но как быть, если вы большую часть времени проводите на работе, а дома вас ждут одни разочарования? И с партнером вас связывают уже только приятельские отношения?

В этом случае совместная сверхурочная работа и общая радость от удачных операций и сделок грозят последствиями.

Легко перепутать взрыв адреналина от профессиональных успехов или сближение в общих темах с чем-то более возвышенным и романтическим.

Работаете по выходным, потому что предпочитаете находиться в офисе, а не где-нибудь еще? Не хотите рассказывать партнеру о ком-то по причинам, которых не понимаете сами?

На свидании легко понять, серьезно ли настроен потенциальный партнер. Но в офисе — особенно если вы не «в поиске» — сигналы и намерения часто интерпретируются ошибочно. А ставки высоки, ведь последствия неудачного романа могут быть серьезнее, чем просто неловкость при последующем общении.

Даже если вы уверены в своих границах, не подпускайте к ним офисных волокит. Скорее всего, они хотят только позабавиться.

## Пример из практики

Клэр работает в юридической компании вместе с Клайвом. Она замужем — но неудачно — и домашней обстановке предпочитала офис, где ее уважают и ценят. Недавно она узнала, что у мужа случился роман на стороне, что повлияло на ее самооценку. Постепенно она сблизилась с Клайвом, которому нравилось с ней флиртовать. Это заметили ее коллеги и одобрили: он был неженат, и все знали, что она несчастлива в браке.

Однако стоило Клэр разойтись с мужем, как Клайв тотчас прекратил ухаживания и начал избегать ее, как будто боялся, что она захочет серьезных отношений.

Клэр растерялась и решила обратиться к Дженни. Она призналась, что ей обидно, она разочарована поведением Клайва. К тому же ее сбила с толку реакция

коллег, которые казались разочарованными, что их любимая «парочка» распалась. Она заметила изменения в рабочей обстановке и винила в них себя.

Она также рассказала, что ей непонятно, кто больше разочарован в том, что еженедельные походы в бар после работы прекратились. К облегчению Клэр, вскоре ей предложили другое место, и она ушла. Чего можно было бы избежать в этой ситуации?

Сначала посмотрим на саму Клэр. Очевидно, что она была эмоционально незащитна и не искала новых отношений. Она ушла с головой в работу, чтобы не думать о проблемах в браке, не понимая, что тем самым только ухудшает положение, потому что граница, которая могла бы его спасти, из-за этого рухнула. Стоит заметить, что она вела себя прилично и ей нечего стыдиться. Как она могла бы лучше позаботиться о себе?

Из-за домашних неприятностей большую часть жизни она проводила на работе. Чего ей не хватало, так это времени и увлечений вне дома и офиса. Будь у Клэр близкая подруга, с которой можно было бы все это обсудить, возможно, она получила бы от нее необходимую поддержку вместо того, чтобы искать ее на работе.

Во время кризиса трудно адекватно оценивать ситуацию, поэтому непонятно, где искать поддержку. Если бы Клэр нашла выход напряжению, то установила бы правильные границы дружбы с коллегой. Пример Клэр наглядно иллюстрирует, как важно вовремя заметить начало кризиса и не допустить, чтобы коллеги стали единственным источником «поглаживаний» (с. 254), а самое главное — чтобы все потребности удовлетворялись на работе.

Не помешает проанализировать и поведение Клайва. Можно назвать его классическим офисным волокитой, нацелившимся на эмоционально уязвимую

молодую женщину. Но, что куда более вероятно, ему нравилось чувствовать себя нужным, а ее статус замужней женщины давал ему ощущение безопасности. Когда отношения вдруг стали возможными, ему пришлось взглянуть правде в глаза и отступить, хотя это получилось грубо. Коллеги его осудили и сочли бабником. Хотя дело совершенно не в этом.

И, наконец, рассмотрим точку зрения коллектива. Положительное отношение к зарождающемуся роману легко понять, как и последующее разочарование, когда он не состоялся. Всем было неловко, и это чувство распространилось повсеместно.

Происходящее между Клайвом и Клэр повлияло на весь коллектив. (Такой эффект — когда эмоции флиртующих достигают определенной концентрации и передаются остальным, а потом возвращаются к ним обратно — проявляется почти во всех служебных романах.) В этом нельзя винить коллектив, ведь четкие границы должны быть прежде всего у участников романа. Границы Клэр, как мы увидели, касаются и ее отношения к работе. А границы Клайва касаются дружбы — об этом мы подробно поговорим позже.

## Упражнение: «Цена работы»

Давайте подсчитаем, во что вам обходится корпоративная культура.

Время. Суммируйте часы за всю неделю: проведенные за работой в офисе, за общением с коллегами, за размышлениями о работе или подготовке к ней, ночью без сна из-за рабочих проблем, за разговорами с партнером о работе. Будьте честны перед собой. Получилось больше или меньше, чем вы ожидали?

Друзья. Сколько у вас реальных друзей (а не френдов в «Фейсбуке»), с которыми можно вместе пообедать или провести выходные? Часто ли вы встречаетесь? Вам ближе коллеги или друзья? Когда вы в последний раз организовывали встречу с друзьями?

Причины проводить на работе больше времени. Подсчитайте, сколько раз работа повлияла на образ жизни посредством бонусов, благодаря которым не нужно отлучаться из офиса днем. Например, собственный спортзал, столовая, физиотерапевт, терапевт, альтернативная медицина, массаж, доставка из химчистки, книжный и канцелярский магазины.

Задачи. Часто ли вы просили младших сотрудников сделать для вас что-то, не относящееся к работе? Скажем, купить подарок, принести еду или всякие мелочи, например забрать лекарство из производственного отдела.

Внимательно посмотрите на свои ответы. Вспомните о весах: работа (включая общения с коллегами) на одной чаше, а что на другой?

Как и в остальных упражнениях, здесь нет правильных или неправильных ответов. Вы просто ведете дневник обучения.

# Директор семьи

Если вы работаете дома и полностью отвечаете за ведение хозяйства, то как бы вы сами описали свою работу?

Мама-домосед, домашний инженер, надомный муж, звезда домохозяйства, хозяйюшка, домохозяин — есть у вашей деятельности хоть какое-то название? На вопросы о работе вы отвечаете: «Вообще-то я не работаю. Сажу дома с детьми»? Предлагаем в этом шаге определиться с названием.

С этих пор ведущий хозяйство и занимающийся детьми именуется «директор семьи». Вы, несомненно, заслуживаете это звание, ведь вы отвечаете за множество вещей: финансы (семейный бюджет), маркетинг (в каком виде ваша семья выходит в свет), кадровые вопросы (разрешение внутренних споров) и коммуникации (конструктивное общение в семье и за ее пределами).

Ну и как вам такое внезапное повышение? Кажется заслуженным? Члены семьи будут над этим смеяться или поддержат вас? Запишите ответы в дневник обучения.

Какую роль играют личные границы для директора семьи? Рассмотрим этот вопрос за столом дискуссий. Родитель, наверное, выскажется критически: «Это не настоящая работа, тебя не за что уважать» или «Ты все равно с ней не справишься». Другой голос тоже звучит как родительский, но поддерживает: «Для детей лучше, если я буду дома». А детский голос скажет: «Как здорово, можно целый день играть». Еще один голос добавит: «Похоже, это трудная работа, я отказываюсь».

У ролевых моделей из вашего детства тоже есть право голоса. Если вас воспитывал довольный своей работой директор семьи, то вам понравится эта идея, или вы будете опасаться, что никогда не сможете выполнять обязанности достаточно хорошо.

Какой вывод сделать Взрослому из этого обсуждения? Чей голос самый громкий? Кого вы проигнорируете? И как вы собираетесь это менять?

### Упражнение: «Кто есть кто во главе семьи»

Ответьте на вопросы, чтобы прояснить обстановку за столом заседаний.

Кто был директором вашей семьи: отец, мать, дедушка, бабушка или кто-то другой? Хорошо ли они справлялись с этой работой?

Вы хотите и способны соответствовать этому идеалу?

Или, наоборот, ваша ролевая «модель» так плохо справлялась с обязанностями, что вы стараетесь изо всех сил, чтобы у вас все было по-другому (или лучше)?

Вы ждете нового дня или вздыхаете с облегчением по вечерам?

Что, по вашему мнению, думают о вас другие члены семьи — считают затюканным домохозяином или содержанкой?

Предположим, доминирует голос Родителя или громкий голос Ребенка, но как признать ценность роли директора семьи и осознать, что вы ее заслуживаете?

Запишите все ответы в дневник обучения.

## Установите границы: план директора семьи

Сначала опишите график обычного дня: во сколько он начинается и заканчивается? Вы всё делаете по часам? Если да, то сколько времени занимает путь на работу и обратно

(переход от деятельности к отдыху)? Вы принимаете ванну, делаете зарядку, болтаете с супругом, встречаетесь с друзьями без детей или все время на посту?

Бывают ли у вас перерывы — чтобы спокойно выпить кофе, съесть нормальный обед, а не остатки вчерашнего на ходу, или хотя бы пять минут на растяжку? Вы чувствуете вину, когда читаете газету или останавливаетесь послушать что-то интересное по радио? В выходные ваш график отличается от будней?

Теперь подсчитаем, во сколько обойдутся специалисты по выполнению ваших обязанностей: уборщица, бухгалтер, кинолог для выгула собаки, таксист, повар, садовник, горничная, няня, детский аниматор, спортивный тренер и психолог для супруга. Сложите все, и увидите, сколько стоит ваша работа.

Подойдите к делу серьезно: составьте список дел и пополняйте его. Пусть услуги стоят примерно 10 фунтов в час. Изумление вам гарантировано.

Почти наверняка у вас проблема с границами времени. Но ведь вы стали бы круглосуточно работать семь дней в неделю только на почетной и хорошо оплачиваемой должности (премьер-министр, скажем, или астронавт), а дома считаете такую нагрузку вполне приемлемой.

Работы действительно по горло? Или вы неэффективно распределяете время? Может быть, вы хотите продемонстрировать окружающим, сколько у вас дел? Если вы цените свою роль, то вам это не нужно.

Вооружившись этой информацией, уведомите домашних о том, что делаете, как поступил бы любой получивший повышение. Почему бы вам не подписываться как «директор семьи» и не приклеить на шкаф с документами такую табличку?

## Пример из практики

Моника и ее жена Сара решили, что Моника в должности директора семьи будет заботиться об их двухлетних близнецах, а Сара возьмет на себя традиционную роль добытчика.

Днем Моника занимается уборкой и поддержанием порядка, успевает подолгу играть с детьми и совершенно счастлива. Но беспокоится, что ее вклад в семью меньше, чем Сары, хотя и не говорит об этом.

Обычно Моника гладит белье вечером, после совместного ужина с Сарой, когда дети уже спят. Она заметила, что Сару это раздражает, потому что та все время просит ее передохнуть и поговорить или просто спокойно посидеть. Но Моника оправдывается тем, что это рабочая одежда Сары, поэтому глажку нельзя откладывать на потом. К тому же ей нравится, что это напоминает Саре, как она занята днем и не сидит сложа руки.

Конечно же, Сара так и не думает. Она весь день работает и хочет дома отдохнуть и пообщаться с женой. Но теперь Моника беззаботно смеется, только играя с детьми, и Сара чувствует уколы ревности.

Как решить эту проблему и не дать ей развиваться дальше?

Ответственность за это лежит на Монике. Сомнения в ценности своего вклада и страх она проецирует на Сару. Со стороны Сары она бы встретила полную поддержку, но ей нужно найти опору внутри себя. В этом помогут личные границы.

Они вполне осозаемые. Например, если партнер работает с понедельника по пятницу (как Сара), то ему нужно соответственно организовать и свою неделю.

И установить рабочие часы — например, с 7:00 до 23:00 работать просто неразумно (и в офисах таких порядков нет).

Оптимальное начало — 8:00, время завтрака. Взять на руки спящего младенца — это еще не работа, в отличие от завтрака, одевания, игр и прочего. Если вы, как Моника, рано встаете, то необязательно сразу приступать к работе. Сара, проснувшись в пять утра, конечно, не поехала бы в это время в офис.

Моника может позволить себе поваляться в кровати, почитать или при желании сделать зарядку. Рабочий день еще не начался. Перерывы трудно предусмотреть в графике — к тому же кажется, что времени и без того не хватает, — но что, если, попивая кофе, заниматься чем-нибудь необременительным? Например, прогуляться пятнадцать минут или присесть, пока дети заняты игрой. Хороший директор семьи не круглосуточный аниматор и не обязан делать несколько дел одновременно.

Так же можно организовать и обед, главное — это считаться со своим планом и придерживаться его. Говорят, с детьми надо проявлять последовательность, но на самом деле это никогда не помешает.

К вечеру Монике следует вспомнить, что не обязательно все доводить до конца. Кое-что всегда можно отложить на завтра (глажку, чистку клетки хомяка, подготовку документов).

Кстати, директор семьи и не обязан делать все сам, отчасти его задача в мудром распределении обязанностей. Например, бумажную волокиту делегировать Саре, чтобы она занялась ей в субботу утром, а детям, когда они будут достаточно взрослыми, поручить чистку клетки питомца.

Основная задача директора семьи — это создавать приятную атмосферу. Часто говорят, что для счастья детей нужна счастливая мать. И, если Моника в хорошем настроении и заботится обо всех членах семьи — в том числе о Саре, — то домашняя обстановка будет приятной. Она не обязана делать всех счастливыми, но должна признать, что от нее много зависит. А это значит, что ей следует уделять Саре не меньше времени, чем детям.

**На заметку.** *Неожиданно и приятно то, что чем больше границ вы возводите и сохраняете, тем больше у вас свободного времени. Вы всё чаще будете это замечать, читая книгу и работая над собой.*

### Рабочий день директора семьи

Любая пара с маленькими детьми иногда достигает точки кипения. Это момент, когда супруги — как летучие химические элементы — сталкиваются и взрываются. Чаще всего это бывает вечером, когда оба устали.

Позади трудный день, у каждого были проблемы, и всем хочется сочувствия и поддержки. Работающий супруг, вероятно, надеется, что ему подадут чашечку чаю и коктейль, а занимающийся хозяйством, скорее всего, жаждет скинуть на него детей. Оба мечтают только об отдыхе.

Что сделать, чтобы ситуация разрешилась удовлетворительно для всех?

Выберите момент, когда вы и ваш партнер отдохнули и вас ничто не отвлекает, и установите границы точки кипения. Выслушайте друг друга и выясните причины раздражения. Как начать действовать заодно?

В некоторых парах обязанности разделены по дням недели, то есть директор семьи берет все на себя, например, по четвергам и пятницам, а в начале недели партнер ему помогает. Кому-то это кажется слишком сложным, но даже если во время переговоров одна сторона проявляет сопротивление, то это еще не значит, что изменить ничего нельзя.

Разделите обязанности по-новому, не заставляя работающего родителя что-то делать, а помогая ему. Пусть он занимается купанием или укладыванием. Или берет на себя всю ответственность по утрам в субботу.

Еще можно переформулировать точку кипения в «точку семьи» — момент, когда рабочий день заканчивается у обоих и они делят пополам заботу о детях и домашние дела. Тогда приход домой станет моментом единения.

Ну что, вам нравится руководить семьей?

Сейчас вы должны лучше понимать значимость своей роли в доме, и если будете воспринимать ее серьезно, то остальные последуют вашему примеру. Хороший директор семьи уважает себя и ведет себя как Взрослый, что влечет за собой уважение домашних.

# Треугольник победителя

Мы уже рассказывали про треугольник Карпмана и поясняли, как понимание своей роли помогает принимать решения и действовать. Но есть еще один способ достичь баланса.

Он называется «треугольник победителя», его разработал австралийский психотерапевт Эйси Чой.

Чтобы перейти из треугольника Карпмана в треугольник победителя, следует рассмотреть каждую роль и скорректировать ее. Нарисуйте еще один перевернутый треугольник в дневнике обучения.

Вместо П в левом верхнем углу напишите У (Уверенный), в правом верхнем вместо С — З (Заботливый), а внизу вместо Ж — Б (Беззащитный).

## Преследователь становится Уверенным

Основная разница между ними в том, что Уверенному свойственна эмпатия. В этой роли мы чувствуем себя уверенно, но при этом не забываем о других. То есть если у вас есть, например, блестящее решение чьей-то проблемы, то вы осознаете его последствия для человека прежде, чем предложить его. Вы замечаете, если человеку стало некомфортно, и выясняете его мнение о своем предложении, а не навязываете его.

Не сочтут ли это слабостью? Разве что те, кто утвердился в роли Преследователя. Вспомните Сталина с его абсолютной верой в то, что только он может решать, что хорошо для его страны, и что эмпатия ему не нужна. Он повторял: «Революция в шелковых перчатках не делается»\*.

Кому понравится такая жизненная философия? Конечно, не все, кого вы знаете, — советские диктаторы (или могли бы ими стать), но иногда полезно посмотреть на крайности. В этой книге мы рассказываем, как построить здоровые отношения между равными. Для этого в том числе надо признать, что ради подтверждения значимости своих мнений и привычек не нужно навязывать их другим, но и они не должны их топтать. Еще это значит, что надо уметь выразить свои желания, а не требовать их исполнения.

Изменение роли и переход из треугольника Карпмана в треугольник победителя мы покажем на примере похода в кино.

### Поход в кино

Вы как Преследователь: «Сегодня вечером нам нечем заняться, я куплю билеты в кино».

Партнер или друг: «Я неважно себя чувствую».

Ответ Преследователя либо вынудит его пойти, либо обидит. Например: «Ты вечно болеешь. Всегда есть повод не делать то, что нравится мне».

Или вы как Уверенный (с учетом эмпатии): «Бедняжка. Ну давай останемся дома. Но на выходные я все-таки куплю билеты».

Видите, чем второй вариант лучше для взаимопонимания? Никто из партнеров не ущемлен, отношения остаются на равных.

---

\* Статью «„Революционеры“ в белых перчатках» написал В. Ленин. *Прим. ред.*

## Спасатель становится Заботливым

Как мы уже говорили, забота в первую очередь о себе (как в примере с кислородной маской в самолете) необходима для установки правильных межличностных границ. Поэтому важно занять позицию Заботливого прежде, чем решить, как помогать другим.

Для начала надо понять, что вы чувствуете. Для Спасателя это может быть непривычным, потому что он чаще ставит на первое место чужие чувства. Если это про вас, то обычно вы находитесь в роли Спасателя. Некоторые Спасатели считают эгоизмом думать о себе. Или боятся, что никто не будет их любить, если они перестанут всех спасать. Однако в этом и заключаются здоровые отношения.

Название «треугольник победителя» означает, что выигрывают все.

Рассмотрим диалог о походе в кино со Спасателем.

Партнер или друг: «Я хочу сегодня вечером посмотреть этот фильм».

Спасатель (несмотря на усталость): «Да-да, я помню, что ты его очень ждал».

Или ответ с учетом заботы о себе: «Я слишком устал. Тоже хочу его посмотреть, но давай в другой день».

## Жертва становится Беззащитной

Что для вас значит «беззащитность»? Запишите ответ в дневник обучения.

Многие считают, что это страх, и не ошибаются. Надо знать свои слабые стороны и оберегать их.

Беззащитность Жертвы очевидна. Она привлекает Спасателя и Преследователя. Но здоровая беззащитность — это забота о себе, когда вы решаете, кому ее показывать. Уж точно не всем подряд.

Демонстрация беззащитности — важная составляющая отношений, а Спасатель и Преследователь на это неспособны. Близкие должны знать наши слабые стороны.

Люди чувствуют себя беззащитными по разным причинам.

Иногда это связано со здоровьем — хроническим заболеванием или фобией, — иногда со страхом, горем, потерей. Поэтому надо учитывать, перед кем вы раскрываетесь. Показывать слабые стороны рискованно, как мы наблюдали в треугольнике Карпмана, потому что их могут увидеть Спасатель или Преследователь.

В здоровом треугольнике победителя безопасно быть Беззащитным, поскольку Уверенный и Заботливый не воспользуются вашей слабостью.

Предупреждение: не демонстрируйте беззащитность до установления надежных отношений. Некоторые люди никогда не выходят из треугольника Карпмана. Возможно, потом придется выпутываться из таких отношений, и это забота о себе, а не спасение мира. Чтобы остаться в треугольнике победителя, сначала надо установить, кто Заботливый, Беззащитный и Уверенный. Потому что переход в треугольник победителя всегда в разной степени сказывается на отношениях. Одни удивятся вашей заботе о себе и тому, что им не надо больше вас спасать. Впрочем, они могут счесть это и положительным изменением. Это указывает на здоровые отношения, в которых нормально показывать свою беззащитность.

Если же партнер не желает отказываться от роли Преследователя или Спасателя, то неразумно быть Беззащитным рядом с ним, поскольку он захочет этим воспользоваться, чтобы втянуть вас обратно в треугольник Карпмана.

Всегда неожиданно узнать, с кем можно быть Беззащитным. Некоторые клиенты Дженни выяснили, что нельзя показывать беззащитность даже собственной матери, иначе отношения усложнятся. Иногда друг или кто-то из членов семьи спокойно относится к беззащитности, не пытается использовать ее для удовлетворения своих эмоциональных потребностей.

## Поход в кино

Партнер или друг: «Я хочу сегодня посмотреть этот фильм».

Жертва: «Обязательно сегодня? У меня нет денег».

Партнер или друг (Преследователь): «Это из-за твоих встреч в выходные без меня».

Жертва: «Ну ладно, тогда я что-нибудь придумаю» (берет кредитную карту).

Альтернатива Беззащитного: «Да, ты прав, поэтому на этой неделе я буду экономить. Давай проведем приятный вечер дома, а в кино сходим на следующей неделе».

*Многие предпочитают драмы, потому что так им комфортнее. Сохраняют неудачный брак или отношения — это проще, ведь всегда знаешь, чего ждать, а если уйти, то непонятно, что будет дальше.*

Эллен Дедженерес

## Заключение

Мы сделали второй шаг. Теперь вы лучше понимаете, как использовать границы, в частности на работе.

Подумайте о рабочей обстановке: есть ли проблемы — с коллегой, начальником или вообще в офисе, — требующие

решения? Что можно для этого сделать с учетом полученной информации? Запишите ответ в дневник обучения.

## Выводы, сделанные по итогам второго шага

- Установка здоровых границ необходима для баланса работы и личной жизни.
- Не отравляйте себя нездоровой рабочей обстановкой.
- За спасение других придется расплачиваться вам.
- Здоровые границы немислимы без уважения к окружающим.
- Конфликты Преследователя и Спасателя влияют на остальных сотрудников и их жизнь даже за пределами офиса.
- Подмечайте вокруг всех и всё, как это делают опытные водители.
- Не все отношения можно и нужно спасать.
- Аккуратно выбирайте друзей и любовников среди коллег.
- Установите границу рабочего времени.
- Если вы директор семьи, то считайте это полноценной работой, тогда окружающие тоже будут так думать.



## Шаг третий

# Любовь и близкие отношения

*Я не романтик... но даже я признаю, что сердце у нас не только для того, чтобы качать кровь.*

Вдовствующая графиня Кроули,  
«Аббатство Даунтон»

На третьем шаге вы узнаете, как использовать границы в близких отношениях, а поможет вам уже имеющийся опыт. Заметьте, что близкими могут быть не только сексуальные, но и дружеские отношения и даже общение с теми, кого мы недолюбливаем.

Мы расскажем, как получить максимальное удовольствие от уже налаженных отношений, как пережить расставание, как с уверенностью и в полной безопасности искать новую любовь. Также мы дадим советы по поводу близкой дружбы и обсудим, как действовать в отношениях, основанных не на любви, а на ненависти.

## Изучение любовных мифов

У ряда биологических видов есть интересная особенность — они вступают в отношения один раз и на всю жизнь: лебеди, желтобрюхие полевки, рыбы из вида французских ангелов и большинство людей. Кроме этой особенности, у наших видов общего мало. И, разумеется, вряд ли полевками, в отличие от людей, движет мечта о вечной любви.

С того самого возраста, когда ребенку начинают читать на ночь сказки самые близкие (и дорогие) люди, он усваивает, что где-то на свете их ждет единственный (единственная), и уже не обращает внимания на примеры из реальной жизни.

Вспомните «Спящую красавицу», «Золушку», «Шрека» или юных пингвинов из фильма «Делай ноги». Посыл обычно намеренно обобщенный, но закладывает убеждение, что любовь гетеросексуальна, моногамна и связана с определенным статусом.

В диснеевском фильме «Зачарованная» — пародии на классические мультфильмы студии — героиня Жизель сначала поет о своей мечте — истинной любви и прилагаящемся к ней принце. Чтобы найти его, Жизель волшебным образом попадает в Нью-Йорк и на собственном опыте узнаёт, что после близкого знакомства симпатичный принц на фото в газете не всегда оказывается идеальной парой. В конце фильма Жизель все же находит «принца» — отца-одиночку, который поддерживает ее в желании открыть модный бутик, но у него нет ни камзола, ни чулок.

Студия «Дисней» все же не смогла полностью отказаться от сказки: прекрасный принц Жизель — настоящий красавец и успешный нью-йоркский адвокат с апартаментами. Кажется, что поп-культура даже в попытках учесть современные реалии не в состоянии отойти от стереотипа, что наше предназначение в том, чтобы найти Истинную, Романтическую, Гетеросексуальную Любовь.

Как же здесь использовать границы?

Вера в любовные мифы неизбежно ведет к разочарованию, потому что человек ищет любви без границ или стремится вместе с партнером изолироваться от остального мира. В первые дни любви или страсти большинство людей действительно этого хотят. Мы узнаём, что нам нравятся одинаковые фильмы, одинаковая еда, у нас общее чувство юмора, мы восхищаемся словами и мыслями друг друга. В период интенсивного развития отношений мы как зеркала отражаем друг друга.

Но неизбежно приходит момент первых разногласий. Например, партнеру не по нраву спорт, которым вы увлекаетесь. Или он признается, что группа Coldplay никогда ему особенно не нравилась, просто он хотел сделать вам приятное. Это вызывает раздражение, крах иллюзий и иногда приводит к разрыву.

Если отношения пережили первую ссору, то пора устанавливать здоровые границы, способствующие долгосрочным отношениям. Тогда расхождения во мнениях и вкусах становятся не концом, а сигналом к переоценке и успешному развитию.

В чем-то это напоминает ребенка, обнаружившего, что родители не идеальны и у них другое мнение. В лучшем случае — при достаточно хороших отношениях между родителями и ребенком — родитель позволяет гибкой как кожа границе ребенка расти вместе с ним и спокойно относится к тому, что перестал быть идеалом. Отношения развиваются по мере роста ребенка. Родителем новое восприятие без идеализации иногда ощущается как отторжение — кому же не понравится восхищение в свой адрес? Так и в отношениях одной половине может показаться, что партнер отдалился. Но на самом деле это нормальная стадия развития любых отношений. Ее неприятие и непонимание ее преимуществ приводят к тому, что оба партнера — внезапно утратившие иллюзии после крушения идеала — уходят в себя или возводят нерушимую

(и непроницаемую) границу, откуда с опаской изучают друг друга в амбразуру. В такой ситуации у каждого сохраняются собственные убеждения об отношениях. Проблемы не разрешаются.

Изначально осознав момент, когда начинают возводиться барьеры, и то, что каждому необходимо выйти из своей крепости, мы строим новые границы вокруг отношений и выясняем, что им необходимо для улучшения.

У всех свои убеждения о том, что именно в отношениях не соответствует идеалу. Это не всегда взаимные обвинения, порой только один обвиняет или чувствует вину, тогда как в действительности в отчуждении виноваты оба. Один может быть уверен, что слишком нетерпелив — вероятно, ему уже об этом говорили. И тогда в спорах о пунктуальности он автоматически берет вину на себя, и другой остается безнаказанным за неумение следить за временем.

Сейчас мы рассмотрим развитие начальной стадии любви и отношений. Но прежде вспомните первый шаг. Еще раз задумайтесь о своих границах — не следует забывать о них, вступая в близкие отношения.

**На заметку.** *Личная граница — это знание, как заботиться о других без ущерба заботе о себе.*

## Ревизия любви

В этой части мы поможем вам проанализировать как отношения, так и свое поведение в прошлом с тем, чтобы вы с уверенностью смотрели на текущую ситуацию. Начнем с упражнения.

## Упражнение: «Цена любви»

Рассмотрим стадии отношений, которые привели вас к нынешнему положению. Неважно, одиноки ли вы, уже встречаетесь с кем-то, состоите в браке, разведены, брошены, счастливы или несчастны. Для выполнения упражнения выберите свободное время, когда никто не мешает, тщательно продумайте ответы на вопросы и запишите их в дневник обучения.

Помните, что нет правильных или неправильных ответов, вы просто анализируете свой опыт.

Подумайте и запишите ответы.

- Задумывались ли вы о том, насколько привязаны к тем, кто вас растил? Нас не интересует шаблонное: «Конечно, я люблю маму, и она любит меня». Надо копнуть глубже. Подумайте, что эта любовь для вас значила, как ее выражали. Вас часто обнимали в детстве? Физическая демонстрация привязанности в определенном возрасте прекратилась или родители до сих пор так же проявляют ее? Если не помните, то на вопрос поможет ответить то, что вы знаете о родителях в более поздние годы.
- Кто был вашей первой любовью, еще до подросткового возраста? Например, соседский мальчишка или кто-то из популярной музыкальной группы.
- Теперь о подростковой любви: в вас влюблялись? Вы были популярны в школе? Не чувствовали себя одиноко? Ваши друзья считали вас привлекательным, умным, спортивным, симпатичным или за что-нибудь идеализировали? Вы получали валентинки (разумеется, не от семьи)?
- Вспомните свое первое настоящее свидание: оно прошло успешно? Вы не чувствовали, что должны делать то, к чему не готовы? Вам достаточно было наблюдать за другими, и вы спокойно ждали своего часа? Какая у вас была репутация,

## Шаг третий. Любовь и близкие отношения

положительная или отрицательная? У вас были проблемы с сексуальностью или половой самоидентификацией? У вас случались курортные романы? Вы рассказывали родителям о чем-нибудь из этого?

- Кто был вашей первой настоящей любовью? Вы все еще вместе? Если нет, то кто был инициатором разрыва? Вы хранили верность друг другу? Вам было больно или обидно, когда все закончилось, или это вы решили разорвать отношения? А сами вы справедливо поступали (отвечайте честно)?
- Вы следите за жизнью первой любви или других бывших онлайн? Не хотелось ли вам пообщаться? Ушедшая любовь не омрачает нынешнюю жизнь (или отношения)?
- По мнению друзей, вам везло в любви или нет?
- Вы определились со своей сексуальностью? Окончательно? Еще сомневаетесь? Или экспериментируете?
- Если вы сейчас одиноки, то ищете новую любовь, зализываете раны или боитесь новых отношений?
- Если у вас есть партнер, вы чувствуете себя спокойно и безопасно, неуверенно или чем-то недовольны?

**Ответы на эти вопросы помогут установить границы текущих и будущих отношений и при необходимости подвести черту под прошлым.**

**В следующей части мы разберем текущие и прошлые отношения и узнаем, как сохранить любовь и улучшить существующую ситуацию. Также мы расскажем, как разорвать отношения, если они себя изжили, и как начать ходить на свидания, если вы в поиске.**

**Наконец, вы узнаете, как применить эти же границы к отношениям с друзьями и коллегами.**

# Пределы любви

Для начала давайте проанализируем ваши текущие отношения с помощью визуализации.

Закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и расслабьтесь.

Вспомните себя в первых сексуальных отношениях.

Теперь представьте себя в красивой комнате и свою бывшую любовь рядом.

Визуализируйте лежащую между вами границу — прозрачная или непрозрачная, большая или маленькая, из какого материала и кто ее контролирует. Граница общая? Или она принадлежит только одному из вас? Меняется ли она со временем, обстоятельствами и потребностями (например, один из вас пережил потерю и чувствует незащищенность)? Видна ли граница окружающим? Одинаковая ли она с обеих сторон? Или она отгораживает вас двоих от остальных (как будто вы в пузыре, как бывает во время первой любви, всепоглощающей и безраздельной)?

Глядя на ситуацию теперь, из будущего, видите ли вы счастье и комфорт? Воспринимаете ее сквозь розовые очки или содрогаетесь при одном воспоминании?

Теперь запишите или нарисуйте всё это в дневнике обучения.

Давайте освежим в памяти, что такое здоровые границы. Вы наверняка помните, что мы сравнивали их с кожей — достаточно прочные для защиты и гибкие для адаптации. Соответствуют ли этому границы прошлых отношений?

*Некоторые так крепко обеими руками цепляются за прошлое, что настоящее уже нечем ухватить.*

Ян Глайдвелл

Кто-то легко переживает первую любовь и живет дальше с плохими, хорошими или нейтральными воспоминаниями. Другим она задает идеал, которому они всю жизнь пытаются соответствовать. Не все осознают, как часто тащат с собой багаж даже из хороших прошлых отношений в настоящие.

**На заметку.** *В первую очередь проверьте наличие эмоциональной границы, отделяющей прошлую любовь от нынешней.*

## Пример из практики

Джеймс, сорокасемилетний бухгалтер, записался к Дженни на семейную консультацию, но его жена отказалась, хотя он уже несколько лет уговаривает ее. Джеймс решил прийти один, чтобы хоть что-то сдвинулось с места. Джеймс несчастлив в отношениях, хотя со стороны их семья кажется идеальной. Друзья начали замечать, что жена потеряла к нему интерес, и Джеймс чувствует себя одиноким. От нечего делать он начал искать в интернете старых друзей и бывших подруг, и одна из них откликнулась. Окрыленный воспоминаниями о счастливой юности, он решил на встречу с ней.

Дженни попросила его описать отношения, которые ему лучше всего запомнились. Он поведал о страстной любви, в которой женщина его идеализировала (заметный контраст с его браком). Тогда же у него была

компания близких друзей, он чувствовал себя востребованным. Очевидно, ему хотелось бы испытывать нечто похожее и теперь.

Дженни предупредила его об опасности попыток воскресить прошлое. Что, если его жена узнает о встрече с бывшей любовью? Что она тогда сделает? Если разведется с ним из-за измены? Что о нем подумают дети и друзья? Нельзя ли сделать вывод из положительных сторон этих отношений, не возобновляя их?

Если применить к ситуации треугольник Карпмана, то становится очевидно, что в нынешних отношениях Джеймс в роли Жертвы. Если он встретится со своей бывшей и об этом станет известно жене, то для нее он станет Преследователем. Как паре перейти из треугольника Карпмана в треугольник победителя?

Джеймс решил прямо обсудить с женой свои чувства, не уклоняясь более от неприятной темы. На консультации он понял, насколько несчастен и что не он один в этом виноват.

Чему нас учит история Джеймса? Он забыл, кто он на самом деле, и перестал к себе прислушиваться.

За столом дискуссий строгий голос Родителя приказывал ему собраться и перестать ныть. Вся заботу он направил на собственных детей (это неплохо, но при этом он нисколько не заботился о себе). Однако его юношеский бунтарский дух не желал больше терпеть, отсюда и искушения в «Фейсбуке».

Джеймс научился учитывать свои чувства. В первую очередь ему потребовалось изменить отношение к самому себе. К моменту консультации его брак, скорее всего, было уже не спасти. Увы, большинство признаёт проблемы в отношениях только тогда, когда уже слишком поздно. Но если заметить проблему

**и вовремя принять необходимые меры, отношения можно спасти.**

Джеймс пропустил первые звоночки, но у вас еще есть шанс. Вы можете извлечь урок из прошлых отношений. Но как еще вы способны улучшить или даже спасти имеющиеся отношения?

## **Упражнение: «Баланс отношений в настоящем»**

На первом шаге вы узнали, как достичь баланса внутри себя. Теперь, сохраняя его, нужно прийти в равновесие с другим человеком (который, как мы надеемся, тоже заботится о внутреннем балансе).

Чтобы проверить, насколько сбалансированы отношения, ответьте на несколько вопросов и запишите ответы в дневник обучения.

Ценности и убеждения. Вы разделяете политические, религиозные и культурные ценности друг друга? Если нет, возникают ли из-за этого конфликты или вам нравится искать истину в спорах?

Деньги. Если вы живете вместе, то совпадают ли ваши взгляды на семейный бюджет? Есть ли проблема в деньгах? Возможно, их (или эту тему) контролирует только один из вас? Вы жалуетесь, что не распоряжаетесь деньгами, но втайне испытываете облегчение?

Забота. Вы в одинаковой степени заботитесь друг о друге? Или заботится один, а другой либо пользуется этим, либо не знает, куда от этого деться?

Социальный класс. Вы оба (или один из вас) в курсе «социальной иерархии»? Сходство или разница в происхождении способствовали отчасти взаимному притяжению?

Веселье. Часто ли вы развлекаетесь? Кто чаще всего бывает инициатором? Не сложилось ли, что теперь вы веселитесь только с детьми, а не друг с другом?

Эмоции. Проявлять эмоции совершенно нормально для всех. Не считается ли один из вас более эмоциональным?

Зависть и конкуренция. Вы в чем-нибудь конкурируете? Как вы с этим справляетесь? У чьих потребностей приоритет?

Искра. Глядя на партнера, вы вспоминаете момент, когда между вами впервые пробежала искра?

Сексуальная близость. Вы еще занимаетесь любовью?

Несексуальная близость. Вы держитесь за руки и иногда поглаживаете партнера по спине, проходя мимо?

Решение проблем. Как вы решаете проблемы? Придерживаетесь конкретной темы обсуждения или начинаете припоминать друг другу старые грехи?

Надеемся, что ответы помогут по-новому взглянуть на отношения. Но могут и вскрыть неприглядную правду. Они указывают, в какой области отношения не сбалансированы.

Например, не заставил ли вас задуматься вопрос о том, кто больше заботится? Иногда кажется, что это только вы. Возможно, партнер готовит вам чай по приходе с работы, тогда как вам нужно пять минут его внимания, чтобы рассказать, как прошел день. Чай — это хорошо, но не совсем то.

**На заметку.** *Слушайте партнера, а не думайте, что умеете читать чужие мысли и чувства.*

Это значит, что нужно обсуждать конкретные вещи. И если один из партнеров начинает копаться в прошлом (например, заявляет: «Но в прошлом месяце ты сказал/сделал...»), надо прерваться и вернуться к разговору позже. Не торопите процесс улучшения отношений — терпение и время сделают свое дело.

## Развод в среднем возрасте

Сейчас в зрелом возрасте разводятся все чаще. Птенцы вылетели из гнезда, самое время обновить отношения. Многие считают это шансом вместе открывать для себя новые увлечения (например, заняться сальсой) и снова радоваться жизни вдвоем. Только не надо ждать этой возможности слишком долго: судя по статистике разводов пар «60+» (и клиническому опыту Дженни), многие попытки возродить отношения на этом этапе бесполезны. Поезд ушел.

Вдохнуть жизнь в угасшие отношения труднее, чем заранее что-то предпринять и добавить в них огоньку.

Многие пары посвящают все время детям и откладывают совместные развлечения, будучи уверенными, что наверстают в любой момент. К сожалению, есть много примеров тому, что по крайней мере для одного из партнеров веселье не то, чем занимаются в строго отведенное время.

# Сохранить любовь

Именно этого чаще всего хотят клиенты Дженни. Как паре, признав наличие проблем, начать «оздоровление» отношений и как в этом помогут границы?

Любым отношениям нужно внимание, а время от времени и коррекция. Надо признаться себе в этом. Это не значит, что отношения уже поздно спасать или что вы безразличны друг другу.

**На заметку.** *Хорошо, если вы принимаете, что проверка, изучение и генеральная уборка идут на пользу отношениям — это знак здравого восприятия любви.*

## Установите границы: план текущих отношений

Ответив на вопросы в предыдущей части, вы можете заметить одну из трех схем: «Родитель и ребенок», «Вечно взрослые» или «Детская площадка».

### Родитель и ребенок

Так случается, когда один из партнеров берет на себя роль Родителя, а другой — Ребенка. Вспомните разумного Марка Дарси и забавную Бриджит Джонс из «Дневника Бриджит Джонс»: он осуждает ее проделки, а она постоянно его провоцирует.

Бриджит выяснила, что Марк способен оказать поддержку (то есть в состоянии заботиться о ней и думать за двоих), но не умеет развлекаться. Но при этом не осуждает ее и радуется тому, как весело и непосредственно она себя ведет.

Ваш партнер может быть более ответственным, но при этом он не обязательно старше или относится ко всему критически. Вы вносите энергию в отношения, но руководит ими он. И за любые неурядицы и проблемы вы в ответе оба.

Если отношения построены на схеме Родитель — Ребенок, то партнеры, как правило, не умеют играть противоположную роль — скажем, Родитель не может действовать спонтанно, а Ребенок не способен проявлять заботу и вести себя как главный. Этот дисбаланс часто порождает отношения, потому что партнеры компенсируют слабые стороны друг друга — как говорится, «противоположности притягиваются». Но со временем это может породить разногласия, когда одному надоела отвечать за планирование, покупку подарков и ведение хозяйства, а другому кажется, что им командуют.

Чаще всего это формулируют так:

- «Ты не уважаешь мое мнение».
- «Почему ты никогда не хочешь повеселиться?»
- «Ты слишком много думаешь о деньгах».
- «Ты не воспринимаешь меня серьезно».
- «Мне приходится делать все за двоих».
- «Кто-то из нас должен быть рациональным».

Парам нужно рассматривать это как общую проблему и, следовательно, брать на себя равную ответственность за ее решение. Начните с того, что вызывает меньше разногласий (вероятно, стоит отложить тему денег: в ней свои особенности, и самые лучшие намерения предстают порой в ином свете).

Почему бы для начала не приняться за развлечения? Если спонтанность ушла, веселья, смеха или радости в отношениях осталось немного, то попробуйте возродить эту сторону общего прошлого. Вспомните, что вам нравилось делать вместе, — займитесь спортом или запишитесь в театральный кружок.

Договоритесь о том, чтобы организовывать досуг и отвечать за него вместе. Можно по очереди. Раз в неделю или раз в два месяца — частота не важна, главное, чтобы обоим нравилось.

Необходимо поддерживать партнера в его планах. Если Родитель забыл, как надо веселиться, Ребенку стоит поощрять его старания и быть снисходительнее, если первый блин выйдет комом. Родителю тоже хорошо бы продемонстрировать рвение, даже если предложенные развлечения вынуждают его слегка расширить личные границы.

Ребенку надо уважать границы партнера и стараться лишним раз не травмировать его. Успех зависит от доверия и понимания, что в этой ситуации выигрывают оба. Это совместный проект.

## Вечно взрослые

Снова вернемся к Бриджит Джонс: ее мать Памела временно уходит от ее отца, Колина, и заводит роман с коммерческим представителем Джулианом.

Памела рассказывает Бриджит о своих проблемах с мужем и говорит, что провела тридцать пять лет за уборкой дома, стиркой одежды и воспитанием детей: «Жизнь близится к закату, а у меня нет ничего своего». По ее ощущениям, у нее нет ни власти, ни карьеры, ни сексуальной жизни, а по большому счету и жизни вообще.

Такое случается, когда жизнь наполнена делами и переживаниями. Возможно, у вас обоих очень ответственная работа. Вы ладите друг с другом, дома всё в порядке, денег хватает, но работаете по выходным и допоздна, а на себя или партнера

времени уже не остается. У вас одинаковое отношение к работе и общая цель — начать жить по-настоящему, когда накопите достаточную сумму. Но жить-то нужно уже сейчас.

Бывает и по-другому: один занимается домом и растит детей, дарит им всю заботу и положительные эмоции, не оставляя ничего для партнера. В таких браках обычно полный материальный достаток, но не хватает кислорода. Часто это заканчивается классическим сценарием: один влюбляется, теряет голову и уходит, а второй остается в растерянности и чувствует, что его предали, лишив будущего, запланированного на двоих.

Обычно это звучит так:

- «Мы редко видимся, как в море корабли, зато идем одним курсом».
- «Обойдемся без отпуска, чтобы побыстрее выплатить ипотеку».
- «Мы посвящаем все время детям».
- «Отложим все самое интересное до пенсии».
- «Надо быть разумнее, сейчас не время для романтики».

Каждому надо проанализировать в первую очередь себя. Понять, чего ему не хватает — например, насколько он устал и может ли вспомнить, когда в последний раз смеялся вместе с партнером.

Поняли, что первая проблема касается вас (усталость, отношение к веселью)? Необходимо найти здоровый внутренний баланс и только потом думать о границах в вашем союзе. Приведите в порядок себя и тогда беритесь за отношения.

Подумайте, что нужно именно вам. Возможно, для этого понадобится уделять меньше времени отношениям (почаще встречаться с друзьями или, скажем, играть в теннис), но периодически делайте что-то вдвоем и без определенной цели.

Ипотеку надо выплачивать, а детей — растить. Однако вспомните, почему вы когда-то решили быть вместе — чтобы купить недвижимость или радоваться жизни?

Спонтанность не пропишешь по рецепту, но ведь ваши отношения, скорее всего, завязались под влиянием момента, и не мешало бы вспомнить, как это происходило. Делайте друг другу сюрпризы, веселитесь (купите комедийный сериал, над которым смеялись вместе в молодости) или после работы обменивайтесь шутками, а не проблемами.

### Детская площадка

В «Дневнике Бриджит Джонс» эта ситуация проиллюстрирована ее отношениями с Дэниелом Кливером: сплошное веселье, но ни один не берет на себя ответственность за будущее.

Так зарождаются многие союзы — это важный и правильный этап, называемый «конфетно-букетным» (он бывает в любом возрасте, даже если вам по семьдесят пять лет). Наверняка вы часто слышали от друзей, что они скучают по нему, но вполне нормально оставить его позади и перейти к стадии ответственности. Только не нужно совсем о нем забывать.

Иногда пары встречаются годами и обсуждают, что будут делать, когда наконец поженятся. Со стороны кажется, что им так больше нравится, но на самом деле они уходят от ответственности и необходимости заботиться и о себе, и о партнере. Они не дают отношениям развиваться дальше. Вероятно, они вообще не хотят вступать в брак и сохраняют таким образом холостяцкий статус.

Звучит это так:

- «Мы пока не готовы к семейной жизни».
- «Мы не хотим стать такими, как наши родители».
- «Мы не хотим платить ипотеку».
- «С детьми можно подождать».

Как и остальным, партнерам в таких парах следует обратить внимание на индивидуальные границы, проверить свои взгляды на мир и убедиться, что с этим всё в порядке.

Возможно, что придется признать наличие боязни серьезных отношений у одного или обоих. Непрерывные развлечения, поездки, домашние питомцы... не маскируете ли вы тот факт, что не подходите друг другу? И ваша бурная социальная жизнь — всегда в компании, не оставаясь наедине, — не является ли это способом избежать расставания?

Честно и открыто обсудите свое будущее, вдали от отвлекающей социальной активности.

## Установите границы: план сохранения любви

Эти ориентиры помогут укрепить имеющиеся отношения. Выберите наиболее близкие к вашей ситуации и отметьте их в дневнике обучения. Запишите также реакцию партнера на изменения. Поставьте на телефоне или в календаре напоминание вернуться к этой части через три месяца. Какие перемены устоялись и оказались эффективнее? Что можно было сделать по-другому?

- Не стремитесь удовлетворить все свои потребности в отношениях. Это подвергает гармонию в них ненужным испытаниям. Если вы любите ездить на велосипеде, а ваш партнер терпеть этого не может, то кататься без него вполне нормально. И даже хорошо. Вливание извне может оздоровить отношения, принести в них живительную энергию.
- Поделите бытовые обязанности пополам. Если один отлично готовит, а другой непревзойденно убирается,

то этим и занимайтесь — обязательно поровну делать одно и то же.

- Соглашайтесь на развлечения, даже если они больше по вкусу партнеру, чем вам. Приятно видеть, как любимый человек получает удовольствие, к тому же смех, как известно, заразителен. Вместе продумывайте досуг и организуйте его по очереди.
- Уважайте партнера и не скрывайте от него это. Искренне благодарите его, не попрекайте на виду у окружающих. Даже если вы сильно расстроились, всему миру об этом знать не обязательно. Не закатывайте глаза по любому поводу. Уважайте отношения — это и есть граница.
- При возникновении сомнений дайте себе время спокойно все проанализировать.
- Регулярно общайтесь в течение дня: за едой, за кофе, по телефону. Наконец, ложитесь спать вместе.

## Подходящий момент для разговора

Вот несколько предложений, как начать разговор об отношениях. Важны интонации и темп. Не командуйте и не умоляйте, будьте разумны и спокойны.

- Можно начать с фразы: «В последнее время я долго думаю кое о чем». (Свидетельствует, что эта мысль не только что пришла вам в голову.)
- Начните с того, чем вы удовлетворены. По возможности не торопитесь. Спросите партнера, устраивает ли это и его. Возможно, он будет поторапливать вас перейти к проблеме, о которой вы начали говорить. Выскажитесь как можно короче.
- Изложите проблему — например, недостаток развлечений или ощущение осуждения. Дайте партнеру

время на обдумывание. Предложите вернуться к теме на следующий день. Всем хочется немедленного ответа, но серьезный подход требует времени.

- Внимательно выслушайте партнера. Чтобы разговор прошел успешно, не возлагайте на него вину за все неурядицы.

## Имя любви

Как вы называете любимого человека?

Например: моя жена, мой муж, партнер, женушка, половинка, родственная душа, единственный, дражайшая половина, любовник, наложница, повелитель, супруга, муженек, зайка, рыбка, котик, голубка, мамочка, папочка, дорогуша, солнышко, золотко, ангел, любовь моей жизни, несравненная, сокровище, тигрик, пупсик, лапочка, детка, куколка, ягодка, возлюбленный, красotka, женщина мечты, принц, королева, сердце мое, малышка, птичка, ласточка, кисуля, родная, милый, сладкий, ненаглядная, Казанова, свет очей моих, соблазнительница, желанная, счастье мое, Венера, богиня, душенька, мое очарование, сердечный друг, дама сердца, мой рыцарь, пассия, подружка, скорая помощь, вертихвостка. Или в обществе предпочитаете традиционное «муж и жена», а может, «его светлость» и «ее светлость»?

Или обращаетесь просто по имени? Как бы вы ни называли человека, с которым состоите в близких отношениях, это говорит о многом.

Начнем с самого начала. Если вы уже давно вместе, то как называли партнера в первые дни страсти и как обращаетесь к нему сейчас? «Повелитель» заменил «милого»? Видите, как нежность и простота вытеснены ярлыком с определенным подтекстом?

Вспомните, когда это произошло.

Не совпало ли это со вступлением в официальный брак или появлением ребенка? Иногда новое прозвище следует за изменением роли вследствие обстоятельств (потеря работы, болезнь или утрата).

Титул «повелитель» партнер может заслужить, если взял на себя ответственность в период неопределенности. Это внушает уважение. Но бывает, что оно свидетельствует о благоприятной или неблагоприятной перестановке сил в отношениях и о том, что они приближаются к схеме Родитель — Ребенок.

С появлением детей вы изменили прозвища друг друга на «мамочка» и «папочка»? Как это влияет на стороны ваших отношений, не касающиеся детей (в частности, секс)?

Обратите внимание, как называете себя. Говорите ли о себе в третьем лице: «мамочка сказала...» или «бабушка сказала...»? Замечаете ли, что говорите это от имени своей роли, а не своего?

## Установите границы: план имени

Начнем с определяющих роль признаков: вы позволяете себе или другим называть себя по роли, а не по имени? Обычно это «мама» и «папа» (но посмотрите, как легко это распространяется и на другие организационные роли, например повелителя).

Рассмотрим пример «мамы». Наверное, это приятно — важная роль, вероятно, доставшаяся с трудом, — и служит вербальной медалью за заслуги. Но не теряете ли вы при этом ощущение себя?

Вот где пригодятся границы. Иногда приятно слышать «мама», но где проходит граница?

Например, когда дети ложатся спать, можно снова стать Джейн или той, кем вы предпочитаете быть. Граница между

временем, когда дети называют вас «мама», и временем без них, когда вы выходите из этой роли, улучшает ваши отношения с собой и с партнером. И напоминает, почему вы захотели быть вместе как пара, а не как родители.

Здесь мы говорим о гибкой границе, поддерживающей все ваши отношения. Если вы называете себя «мамочкой» и позволяете это другим, то обратите внимание, как это влияет на вас и ваших друзей (особенно бездетных) в совместном времяпрепровождении. Или вы просто наслаждаетесь этим статусом, не думая о последствиях?

Рассмотрим причины, по которым партнеры придумывают имена и прозвища, которые порой бывают и неприятными. Определение границы облегчит ситуацию, даже если вызовет временный дискомфорт. Будьте верны себе, чтобы не копить обиду внутри.

## Пример из практики

В процессе терапии тридцатипятилетняя Клэр упомянула о разговоре с бывшим мужем, который до сих пор ее тревожил. Она рассказала Дженни, что, несмотря на длительные и пылкие отношения — до брака они при всех называли друг друга ласкательными именами, — на следующий день после свадьбы муж отреагировал на свое прозвище странно. И попросил больше так его не называть, потому что детские глупости неуместны для взрослой женатой пары.

Он предложил отныне и наедине, и на публике обращаться друг к другу «муж» и «жена» или по именам. Клэр была настолько ошеломлена, что не ответила и с грустью согласилась. Она спросила Дженни, как такое могло случиться и не стало ли это причиной скорого развода.

Запрет на прозвища оказался первым симптомом будущих проблем в браке. Дженни обратила внимание на то, что Клэр была в шоке, но ничего не сказала. Дженни предположила, что Клэр могла до этого никогда не сталкиваться с ситуацией, когда ей указывают, что делать, и поэтому она промолчала. Бывший муж хотел таким образом взять в свои руки контроль над отношениями.

Это доказывает значимость прозвищ: каждый знает, как ему нравится, чтобы его называли, и кому это позволено делать. Но разрешение другим давать вам вербальное определение может негативно сказаться на отношениях, поскольку демонстрирует дисбаланс сил или умалит ваше «я». Взрослые сами выбирают себе имя и сообщают его другим.

### Но я не хочу быть его матерью!

Мы не всегда сами выбираем роль, порой ее нам навязывают. Например, если партнеру нравится, когда его называют «котеночком», вас это не беспокоит? Отношения остаются равными или вы ощущаете себя как его мать?

Конечно, иногда полезно посюсюкать друг с другом. Но если один всегда оказывается в роли Родителя, а другой — Ребенка, как мы рассказывали на с. 149–151, разочарование может накапливаться у обоих.

Действительно, некоторые мужчины и женщины ищут доминирующего партнера и называют его «рыцарем-спасителем в сверкающих доспехах» или «мамочкой, которая заботится, защищает и балует». Во многих парах прозвища устраивают обоих и им вполне комфортно.

Нравится ли вам, как вас называет партнер? Если нет, то могли бы вы с ним это обсудить? Это использование личной границы для защиты себя и своих принципов.

# Любовь уходит

Обдумав советы по улучшению отношений, возможно, вы пришли к однозначному и непростому выводу: пора расстаться.

## План ухода

### Насилие в отношениях

*Слыша о жизни с наркоманами, алкоголиками и домашними тиранами, люди часто недоумевают: «Как можно было ничего не замечать?» Сторонние наблюдатели спрашивают: «Ведь это продолжалось столько лет! Неужели было непонятно, к чему все шло?» Тем, кто живет в нормальной обстановке, трудно даже представить себе истинный ответ: «Очень жаль, но так было всегда. Мне не приходило в голову, что это плохо, казалось, что так и должно быть». И вот тут у некоторых — везучих — наступает прозрение, и они наконец видят разницу.*

Стивен Кинг

Отношения бывают изначально нездоровыми. Например, когда один из партнеров контролирует и доминирует, а другой, с более низкой самооценкой, старается ему угодить. Это благоприятная почва для физического и эмоционального насилия.

Если это напоминает ваши отношения (и вы пострадавшая сторона), то расставание, вероятно, для вас невыносимо, даже если в глубине души вы осознаёте, что несчастливы.

Сама мысль о расставании может всколыхнуть те самые чувства, по причине которых вы и остаетесь в отношениях: «Я не права», «Я не заслуживаю большего», «Я плохая/плохой», «Один/одна я не смогу». Человеку с низкой самооценкой и потребностью всем угождать важно в первую очередь разобраться с собственным «я», а уже потом выпутываться из насильственных отношений (хотя это будет правильным во всех случаях). И, разумеется, чтобы твердо встать на ноги и обеспечить себе безопасность, надо установить прочные и явные границы.

## Установите границы: план выхода из зависимых отношений

- На этом этапе для укрепления своего «я» полезны индивидуальные консультации или психотерапия (возможно, для парных консультаций пока рановато, сначала поработайте над самооценкой).
- Люди в таких ситуациях часто ощущают одиночество, будучи отрезанными от друзей и семьи — от стыда или по настоянию доминирующего партнера. Следует повернуть все вспять и восстановить связи вне отношений. Труднее всего рассказать кому-нибудь о своем положении, потом станет проще. Это касается и мужчин, и женщин. Отправьте другу или родственнику сообщение: «Давай встретимся», — и посмотрите, проявят ли они ответный энтузиазм.
- Обеспечьте свою безопасность. Не всегда стоит посвящать всех в свои намерения. Не нужно заранее

приносить извинения или предупреждать партнера об уходе, даже если для вас это естественно и вы не любите недомолвок.

- Только вы можете судить, насколько плохи ваши отношения. Если ощущаете, что над вами издеваются, то, возможно, пора уходить без всяких разговоров и предупреждений. Если вы несчастливы, но партнер не применяет к вам никакого насилия, сначала обсудите расставание. Это поможет решить, действительно ли вы его хотите. Дженни знает несколько пар, которые после разговора начистоту не только решили остаться вместе, но и у них все наладилось.
- Что сказать? Взрослые люди не обязаны искать оправдания своим поступкам. Так что не нужно раскладывать все по полочкам, даже лучше дать партнеру возможность разобраться во всем самостоятельно. Обойдитесь без многостраничных писем с объяснениями «дело не в тебе, а во мне». И в большинстве случаев вы, как Взрослый, можете признать свою ответственность за ситуацию, пусть даже только перед собой. То, что вы вступили в отношения и принимали участие во всех долгосрочных манипуляциях, повлиявших на них. Этот способ обрести контроль Дженни называет «игрой в кулачки»: оба партнера стараются взять верх, причиняя боль.

### Когда пора прощаться?

Возможно, вы пытались завести этот разговор уже давно. Что сделать, чтобы в этот раз получилось?

Как мы уже упоминали, если разговор пойдет о сохранении отношений, то понадобятся время, терпение и правильная интонация. Кроме того, надо дать партнеру понять, что вы уже давно обдумывали эту мысль.

Вспомним треугольник Карпмана: важно не превратиться в Преследователя, драматизирующую события Жертву или в Спасателя. Удерживайте границу на ее месте. Это будет не просто.

Рассмотрим границы времени и места для подобных разговоров. Хороший вариант — выйти из дома, например пойти прогуляться (но только не разговаривайте в машине, чтобы не отвлекаться на дорогу). Смена обстановки полезна и дает ощущение безопасности. Даже если вокруг никого нет, вне дома мы склонны вести себя как Взрослые, к тому же во время ходьбы нет необходимости смотреть в глаза, что снижает риск конфронтации.

Задайте временные рамки — скажем, пятнадцать минут в одну сторону и пятнадцать обратно. Договоритесь, что потом каждый некоторое время будет обдумывать услышанное.

Если есть опасность физического вреда для вас или детей, то сначала найдите безопасное место, куда переехать, и только потом сообщите партнеру, что уходите от него.

## Вероятное расставание

На сообщение о расставании люди часто реагируют с удивлением. Хотя в глубине души и предчувствуют это. Если один в паре несчастен, то и другой не будет по-настоящему счастлив.

Как произнести эти слова: «Я тебя больше не люблю»?

Сначала задумайтесь о своих чувствах (если вы не в шоке или эмоциональном ступоре) — это гнев, разочарование, одиночество или ярость?

В таких ситуациях мозг чаще всего кипит многочисленными вопросами. Понадобится время, чтобы разобраться, какие из них задавать. Если кажется, что земля уходит из-под ног, то найдите хотя бы островок твердой почвы. И даже если хочется убежать, то слушайте и старательно всё обдумывайте.

Вы не догадывались о проблеме? Необходимо сохранять честность перед собой, латая дыры в отношениях и в сердце. Если вас обвиняют в собственничестве, подумайте, что это может значить. Способны ли вы не душить своими проявлениями внимания и привязанности? Как это реализовать в новых отношениях?

Говорят, что «печальный конец открывает двери к счастливым начинаниям». Чтобы ни говорил партнер во время обсуждения отношений, никому не хочется слышать правду — что ему с вами скучно или что он вас больше не любит.

Считается, что для исцеления после разрыва, кто бы ни был его инициатором, требуется неделя за каждый месяц отношений и месяц за каждый год. Примерно так и есть, хотя все индивидуально.

Завершение отношений — это потеря, утрата — и не только партнера, но и связанных с ним мечтаний и планов. Что вы думаете о таком сроке восстановления? Считаете его разумным или уверены, что страсть и влюбленность не поддаются контролю сознания? Если вы быстро встретите новую любовь, значит, старые чувства перегорели раньше срока. Не хотим показаться занудами, но все же стоит убедиться, что вы полностью исцелились от старых отношений, прежде чем вступать в новые.

Сколько бы вам ни понадобилось времени, окружающим не всегда хватает терпения. Вам понадобятся друзья, чтобы периодически плакаться им в жилетку, даже после начала новых отношений.

И, как ни удивительно, инициаторы разрыва иногда горюют не меньше партнера. Скучать по счастливым временам, когда будущее было безоблачным, вполне нормально. Не стройте из себя злодея и не позволяйте этого другим. Возможно, что во всей этой истории на самом деле вы положительный герой.

Неважно, вы ушли или вас бросили — и то и другое случилось с каждым. Исключений единицы. Вот что сказал по этому поводу поэт XVII века сэр Джон Саклинг:

Не весельем, так уныньем —  
Так тебя понять? —  
Хочешь, бледный, хмурый, ныне  
Девочку пронять?  
Так тебя понять?

Но коль ангел твой прекрасный  
Сам себе не рад,  
Все усилия напрасны.  
Пусть девочку, брат,  
Черти стащат в ад!\*

---

\* Перевод Е. Фельдмана.

# Поиск любви

Что делать, если вы уже давно без пары или недавно расстались и хотите найти новую любовь с изначально здоровыми границами?

## Пример из практики

Элли (двадцать девять лет) обратилась к Дженни после того, как ее жених Дэвид изменил ей и они расстались. Она переживала по поводу будущих свиданий и хотела разобраться, что в прошлом пошло не так. Она сказала Дженни, что не сделала ничего плохого и друзья с ней в этом согласны, но тем не менее она почему-то переживает.

Дженни спросила, только ли измена Дэвида являлась причиной разрыва. Не слишком ли Элли настаивала на браке? Возможно, игнорируя робкие сомнения Дэвида, она не оставила ему другого выхода, кроме как заявить о своем несогласии изменой?

Друзья очень помогли Элли, но это как раз тот случай, когда без анализа своей роли в развитии отношений она рискует столкнуться с аналогичной ситуацией в новых отношениях.

## Установите границы: план свиданий

Независимо от того, было расставание бурным или мирным, хорошо бы понять, чего вы ждете от будущего партнера. Думайте не о цвете глаз, увлечениях или доходе. Речь о более серьезных вещах.

Представьте агентство знакомств, где все заполняют анкету о том, что им нравится или не нравится, на что они надеются и чего боятся. Списки чаще всего тривиальны (касаются любимой еды, фильмов и музыки), а люди забывают упомянуть о действительно важных для себя вещах: надежности, открытости, верности. Чаще всего отношения начинаются со взаимного притяжения. Связь строится на нем, а также на общих интересах и увлечениях.

Ни один из партнеров не проговаривает четко, чего хочет от жизни, и не прислушивается к другому. И неудивительно, что отношения заходят в тупик, когда один берет контроль над отношениями и направляет их в удобное ему русло. Отношения дают трещину, и сразу становится непонятно, можно ли все исправить.

### Упражнение: «Планирование совместного будущего»

Далеко не все отношения доходят до серьезной стадии, но на нее обычно указывает некий определяющий момент. Например, решение жить вместе или совместные планы. Оба уверены, что смотрят в будущее одинаково, но так ли это? Можно ли догадаться самим или необходим честный диалог?

Итак, какие вопросы надо задавать друг другу?

Запишите ответы в дневник обучения — только свои, если у вас пока нет партнера или он не готов к этому разговору.

Вот как выяснить, что действительно важно для вас обоих.

## Шаг третий. Любовь и близкие отношения

- Каким (какой) я вижу себя через год? А через два, пять или десять лет?
- Какую роль в этом будущем играет партнер?
- Каким я вижу партнера? Удивит ли его мой ответ на этот вопрос?
- Вижу ли я его успешным и как это связано с моими ожиданиями от наших отношений? Например, надеюсь ли я, что он будет много зарабатывать и помогать мне материально? Или считаю, что он должен помогать мне в моей карьере?
- Общие ли у нас взгляды на семью?
- Есть ли у нас общие ценности и убеждения? (Разногласия не являются причиной для разрыва, но важны для налаживания отношений в будущем.)

Благодаря этим вопросам часто выясняется, что партнер не читает наши мысли. Романтика заставляет думать: «Если бы он хорошо понимал меня, то знал бы, чего я хочу...» Но мы сами отвечаем за все, что знает о нас наш партнер. Надо только набраться смелости и сказать ему.

Посмотрите на все записанные ответы. Если одиноки, то попросите друга оценить их. Есть ли что-нибудь неожиданное?

К этому упражнению полезно периодически возвращаться, независимо от того, продолжают отношения или уже закончились. Регулярные честные диалоги с собой и с другими очень полезны.

Запись ответов и сбор информации о себе являются строительным материалом при возведении личных границ. Но это не кирпичи и раствор. Границы гибкие, помните об этом. Такой способ общения способствует здоровой, построенной на взаимопонимании прозрачной границе между вами. А в будущем, возможно, и вокруг ваших отношений.

# Друзья настоящие и мнимые

Наши предки, безусловно, высоко ценили дружбу. Еще древнегреческий драматург и философ Еврипид сказал: «Один верный друг стоит десяти тысяч родственников». Но удивительно, что в современном мире многие заменяют дружбой семью, заполняют ею пустоту, в том числе эмоциональную, образующуюся в результате разлуки с родными — переезда в другую страну или даже на несколько километров от дома.

Появление свободного времени тоже сыграло свою роль: до начала XX века рабочим было некогда дружить. Даже сливки общества считали, что родственники важнее чужаков, какие бы они ни были замечательные. Семьи были сплоченнее.

В XXI веке мы ценим и превозносим дружбу. Приятелей, друзей и единомышленников мы встречаем на работе, в институте, путешествуя по Таиланду с рюкзаком, стажирясь в столице или снимая комнату в квартире. Мы вместе переживаем невзгоды: придирчивого начальника, разрыв с любимыми, ограбления и недобросовестных арендодателей. Мультимиллионеры сколачивают состояния на нашем желании приобрести как можно больше виртуальных друзей — в «Фейсбуке», «Твиттере», «Инстаграме» и онлайн-играх.

Мы оцениваем друг друга по количеству друзей и умению быть хорошим другом. Знаменитостей, таких как Тейлор Свифт и Лена Данэм, уважают за верность старым подругам.

Группа Take That хорошо заработала на прославленной мужской дружбе вокалистов Гари Барлоу и Робби Уильямса. Излюбленной в Голливуде теме — приключенческим хроникам — пришел на смену новый сюжет о похождениях лучших друзей, мужчин («Бутч Кэссиди и Сандэнс Кид») или женщин («Тельма и Луиза»), и целых компаний («Мальчишник в Вегасе» и «Девичник в Вегасе»). В фильме «Идеальный голос» любовная линия вторична по отношению к теме дружбы. Но самые убедительные доказательства предъявляют телеэкраны. Вспомните сериалы: эмоциональные драмы в «Тридцать с чем-то», большие компании в «Сайнфелде» и «Друзьях», мнимую дружбу в «Офисе», откровения в «Девчонках» и нерушимые связи в «Холодных ступнях».

Ученые выдвинули теорию о том, что дружба способствует долгой и здоровой жизни. Согласно результатам исследований, проведенным в Нью-Йорке в 2015 году (опубликованы в журнале *Psychology of Ageing*), от стиля общения с друзьями в возрасте от двадцати до сорока лет зависит здоровье после пятидесяти. Исследование опиралось на теорию развития и длилось тридцать лет. Ученые оценивали социальную активность участников в возрасте от двадцати до сорока лет и физиологическое состояние после пятидесяти (интеграция в обществе, качество дружбы, одиночество, депрессия, психологическое самочувствие). Результаты показали, что по количеству (а не качеству) взаимодействия в социуме в двадцать — тридцать лет и качеству (а не количеству) его же в тридцать — сорок лет можно предсказать психологическое самочувствие после пятидесяти. По данным других исследований, дружба в пожилом возрасте стимулирует работу мозга, способствует восстановлению после болезней и повышает продолжительность жизни. Врачи предупреждают: одиночество смерти подобно.

Вознесение дружбы на пьедестал неизбежно повышает ее значимость и усложняет по сравнению с семейными

отношениями. Ведь с такой точки зрения одиночество гораздо более заметно.

Что, если у вас нет широкого круга общения или он вам не нужен (ведь многим достаточно для общения семьи или пары близких друзей)?

Вспомним героя книги «Жизнь Пи»: он так жаждал человеческого присутствия, что выдумал тигра по имени Ричард Паркер, чтобы тот скрасил его одиночество. Как говорил сам Пи: «Беда не приходит одна, а безумие — самая подходящая ей компания». А вот что сказал Харуки Мураками в романе «Норвежский лес»: «Никто не любит одиночество. Я просто не завожу друзей, чтобы не разочаровываться в людях».

Можно ли научиться дружить подходящим для себя образом (гоняясь за количеством в «Фейсбуке», общаясь только с верными друзьями или со своей собакой)?

Проблемы начинаются при недостаточно здоровых границах, поскольку мы не всегда контролируем слова и поступки в присутствии людей, которые вроде бы на нашей стороне. Не приходилось вам писать в «Фейсбуке» что-нибудь безобидное или очевидное (по вашему мнению), а потом с удивлением обнаружить враждебные комментарии от тех, кого вы считали друзьями в современном смысле этого слова?

В этой части мы расскажем о напряженных моментах в дружбе и как их избежать. Помните, что ставить свои интересы на первое место — это не эгоизм, а здоровая забота о себе.

## Просто друзья

Считается, что сексуальная привлекательность исключает дружбу (как для гомо-, так и для гетеросексуалов). На этом построен сюжет известного фильма «Когда Гарри встретил Салли», и это же подкрепляют, по крайней мере с мужской точки зрения, результаты исследования 2001 года, проведенного Эйприл Блеске-Речек из Университета Висконсина.

Как оказалось, мужчин влечет к друзьям-женщинам физически и сексуально, и они склонны переоценивать их отношение к себе.

У многих есть друзья противоположного пола, и все они готовы поклясться в отсутствии влечения. Ну а если даже чуть-чуть и есть, что тут такого? Такие ситуации кажутся безобидными, но все же стоит установить и переоценить некоторые границы.

## Пример из практики

Джеймс обратился к Дженни, чтобы разобраться в отношениях. Как выяснилось, у него есть близкий друг Тим, и он, в отличие от Джеймса, гетеросексуален.

Они подружились в студенческие годы: Тим очень поддержал Джеймса, когда тот признался всем в своей ориентации. Джеймс сказал, что Тим ни разу не сделал ему ни одного намека и был счастлив с женщиной.

Они часто встречались втроем, вместе с женой Тима, и Джеймс после этого чувствовал грусть и не мог понять, отчего. Вероятно, тоже хотел найти спутника жизни?

Дженни отметила теплоту в словах о Тиме: казалось, чувства Джеймса более чем дружеские, хотя он этого не осознаёт. Чем больше они обсуждали эту тему, тем яснее становилось Джеймсу, что ему не хватает не просто супруга или любовника, а именно Тима.

По предположению Дженни, Джеймс избегал интимных отношений. Отчасти, возможно, заботился о своей безопасности, но это же и причиняло ему боль.

Как границы могут помочь в неразделенной любви (которую объект иногда замечает раньше влюбленного)?

В данном случае следует пересмотреть не границу между собой и Тимом, а окружающую их обоих. Она стала очевидной после вопроса Дженни о круге общения и социальной жизни: для Джеймса все это было на втором месте после Тима.

Дженни предложила Джеймсу убрать окружающую их границу, сохранив дружбу, чтобы приобрести уверенность и жить своей жизнью.

Подходящий ли это момент для откровенного разговора? Скорее всего, нет: объект, быть может, и подозревает о каких-то чувствах, но не догадывается об их масштабе.

Если вы в похожей ситуации, то подумайте о себе и позвольте себе немного эгоизма.

- Составьте список всех друзей, с которыми можете встречаться. Планируйте проводить с ними время и не меняйте планы.
- Представьте себя на вечеринке в компании объекта неразделенной любви. Отвернитесь на него, посмотрите на потенциальные возможности вокруг, постарайтесь их не упустить.
- Вероятно, у вашей влюбленности есть причина. Если близость с объектом страсти удерживает от реальных отношений, то подумайте, чего вы боитесь. При необходимости подробно обсудите это с психотерапевтом.

Многие переживали нечто похожее в детстве, влюбившись в поп-звезду — это был наиболее безопасный способ испытать чувство привязанности. Но во взрослой жизни от этого лучше избавиться.

## Друзья-любовники

На эту тему есть много советов: не ходить на свидания, не ночевать вместе, не так часто общаться, не затягивать отношения. Но вопрос в другом: это действительно дружба или просто два человека с твердокаменными личными границами? Ведь другу-любовнику просто так не позвонишь, чтобы пожаловаться на жизнь или поделиться радостью.

Как и в случае Джеймса, велика вероятность, что один в итоге влюбится или изначально вступит в эту «дружбу» с надеждой на развитие отношений. Впрочем, статистика показывает, что последнее маловероятно: по данным продолжительного исследования, представленного в 2014 году в Обществе научного изучения сексуальности, только у 15% друзей-любовников отношения переходят в более серьезную стадию. А одна пара из трех после интрижки прекращает дружбу и не поддерживает контакт.

В фильме «Девичник в Вегасе» у Энни есть друг-любовник Тед, с которым она хотела бы серьезных отношений. Однако он демонстрирует явное отсутствие интереса. Когда она зовет его с собой на свадьбу, он отвечает: «Придется всем объяснять, в каких мы отношениях. Тебя это выставит в невыгодном свете». Однажды, когда у нее сломалась машина, она звонит ему и по-дружески просит подвезти, а он приезжает в полной уверенности, что это предлог для секса.

Дружба в таких отношениях носит фиктивный характер. Чаще всего она не приносит ничего, что подразумевается под этим. А если вычеркнуть из «друзья-любовники» первое слово, что останется?

Хорошо ли это для самооценки и заботы о себе?

Строить границы вокруг таких отношений не имеет смысла, если нет более важной границы — заботы о себе. А когда вы ее возведете, то, возможно, почувствуете, что вам нужно нечто большее, чем друг-любовник.

И для одного из вас это всегда будет неожиданностью.

## Неподходящие друзья

Все мы где-то в глубине души мечтаем быть одной счастливой семьей со всеми, кого знаем, и хотим, чтобы наши родственники и друзья ладили. Но надо смириться с тем, что так бывает не всегда.

## Упражнение: «План рассадки»

Это упражнение поможет понять, на каких условиях вам нравится дружить, и подскажет, кого из друзей вы действительно цените, а с кем общаетесь поневоле.

- Нарисуйте или запишите в дневнике обучения план рассадки гостей на большом торжестве. Есть один главный стол, четыре стола впереди и несколько рядов сзади, плюс один стол сбоку, который не очень хорошо видно.
- Кого вы пригласите?
- Как определите, какой гость важнее?
- Как сгруппируете гостей?
- Постараетесь наладить общение между группами?
- Хотите ли вы вообще планировать рассадку? Не порождает ли эта мысль дискомфорт?
- Кого вы посадите за дальний стол: не самых близких друзей или тех, кто поймет, что мест на всех не хватает, и слишком любит вас, чтобы на это обидеться?
- Кого вы посадите рядом из тех, от кого на самом деле хотите быть подальше?
- Как рассаживать друзей, которые не нравятся друг другу? Постараетесь, чтобы они сидели на расстоянии, или организуете два праздника, чтобы им не пришлось встречаться?
- Если вашему партнеру не нравится кто-то из друзей, пригласите ли вы их?

Окончив упражнение, вы начнете лучше понимать, кого действительно цените, а с кем общаетесь из чувства долга. Укрепите личную границу в отношении с последними. Встречайтесь с ними, только если захотите, а не потому что якобы должны.

### Драматическая дружба

У вас есть драматическая дружба — отношения, построенные на драме и конфронтации? Друзья порой дают хороший совет по поводу нового партнера, когда вы сами порхаете на крыльях влюбленности, ослепленные страстью. Однако если это мнимая дружба, то лучше их не слушать.

Чаще всего другом движет искренняя забота о вас: он может заметить признаки нездоровых отношений, хочет быть рядом, чтобы защитить вас или предотвратить возможный вред. Но иногда это вызвано тем, что друг не хочет потерять контроль над вами.

## Пример из практики

Джуд и Лидия дружили со школы, а Меган присоединилась к ним позже.

Джуд часто говорила Лидии, что ей не нравится отношение Меган к деньгам. «Она бывает такая мелочная, меня это раздражает. Ну, ты ее и сама знаешь». Пожаловавшись подруге, Джуд с легким сердцем шла на встречу с Меган и не понимала, почему Лидия негативно к ней относится.

Джуд нужна драма в дружбе (в данном случае — сплетни). Она наслаждается этим и не подозревает о долгосрочном влиянии на окружающих.

Как не настраивать людей друг против друга в таких отношениях?

Сначала проверьте свою границу: не склонны ли вы сгущать краски и излишне драматизировать. Желание пожаловаться на жизнь, чтобы осознать, насколько проблема важна для вас и готовы ли вы ее решать, вполне естественно. Друг используется как доверенное лицо. Однако надо быть готовым услышать и его точку зрения, а она может отличаться от вашей.

Жаловаться только ради самого процесса несправедливо для всех трех сторон. В примере, приведенном выше, Джуд проявляет ложную заботу о себе (выговорившись, она чувствует себя лучше, но это не решает проблему), Лидия вынуждена выслушивать одно и то же, и Джуд настраивает ее против подруги, а Меган не получает шанса хотя бы высказаться в свою защиту.

**На заметку.** *Если вы часто жалуетесь на друга или партнера, то задумайтесь об этих отношениях. Возможно, пора их заканчивать.*

Освежите в памяти советы по треугольнику Карпмана в конце первого шага (с. 81). Они станут понятнее, когда вы примените их к своим друзьям.

Вполне вероятно, что с каждым другом вы меняете свою роль в треугольнике. С кем-то вас клонит в одну сторону, а с кем-то в другую, то есть с одним другом вы Спасатель, а с другим Жертва? В некоторых отношениях вы вообще не входите в треугольник Карпмана или входите, но очень ненадолго. Это самая комфортная дружба, потому что в ней нет драмы.

Отношения подобны качелям на перекладине: вы попеременно то взлетаете в воздух, то опускаетесь на землю.

Например, месяц вы восстанавливаетесь после операции, и близкий друг во многом помогает вам. А позже другу понадобится выплакаться. Вы оба даете и берете, но в разное время. Такой временный дисбаланс — это норма, здесь нет проблем в отношениях.

Учтите, что во время установления здоровых границ в отношениях с друзьями, партнерами и членами семьи вы оставляете свою роль в треугольнике Карпмана. В результате изменения вашего поведения одни отношения подвергнутся испытаниям (например, начнутся конфликты с целью вернуть вас к вашей роли), а другие могут закончиться.

### Друзья приходят и уходят

Устанавливая здоровые границы со старыми и новыми друзьями, вы заметите, что одни приходят, а другие уходят.

Если для кого-то из друзей вы были Спасателем (по его или своей инициативе), а теперь сместили баланс отношений в сторону заботы о себе и обрели уверенность, то ему это может не понравиться. Он сменит роль Жертвы на роль Преследователя и начнет строить вам козни. Но чаще все проходит спокойнее. Люди только замечают, что реже испытывают желание пообщаться или им перестали звонить (как следствие изменения границ дружбы).

Со временем дружеские отношения изменятся, и некоторые друзья окажутся мнимыми — врагами под масками друзей.

*Нужна отчаянная храбрость, чтобы дать отпор врагам,  
а чтобы противостоять друзьям, ее нужно не меньше.*

Дж. К. Роулинг. Гарри Поттер и философский камень

## Отличия настоящих друзей от мнимых

- Настоящие друзья радуются успехам, а мнимые не могут удержаться от саркастических замечаний.
- Настоящие друзья всегда похвалят, если вы хорошо выглядите, а мнимые найдут повод для критики.
- После встречи с настоящими друзьями поднимается настроение, а мнимые его портят и отнимают энергию.
- На настоящего друга всегда можно положиться, а мнимый не держит слово.
- С мнимым другом трудно чувствовать себя естественно: надо быть всегда начеку или угождать ему.
- Друзья извиняются.
- Мнимые друзья играют на публику, ради хорошей шутки они не пощадят чужие чувства.
- Мнимая дружба заразна, особенно в компаниях (и скрывается за обманчиво безобидным названием «подтрунивание»). Сторонитесь насмешников, целящих в большое место.

## Установите границы: план «Настоящие и мнимые друзья»

Проверьте друзей на истинность, используя утверждения, приведенные ниже. Запишите в дневник обучения имена тех, кто соответствует им.

- Хороший друг скажет правду, несмотря ни на что. Кто при необходимости сообщает вам неприятные известия — о партнере, работе или семье?

- Кто мимоходом отпускает обидные замечания или провоцирует на это вас? Чем дольше дружишь, тем больше знаешь сильные и слабые стороны человека. Не забывайте, что уверенности должна сопутствовать эмпатия. И не бойтесь извиняться.
- Дарите любовь. Кто ваш самый старый друг? Вы по-настоящему цените друг друга? Чей день рождения вы всегда помните, ради кого отмените все планы и с кем вы всегда искренни — и кто относится к вам так же?
- Все мы люди, нам свойственно ошибаться. Кто вас всегда простит и поймет? Кто никогда не затаит обиду? Учтите у них. Они никогда не сомневаются в вас, и вы не боитесь говорить им все, что думаете. Вам спокойно рядом с ними? Эти люди есть в списке ваших друзей? Они служат вам примером хорошего друга?
- Перенимайте черты друзей, с которыми вам хорошо. Никто не идеален, но приносит ли ваша компания счастье и чувство защищенности? Посмотрите на список. Вы никого не забыли? И если да, что эти люди привносят в вашу жизнь?

## Излишняя откровенность и скрытность

Актриса и писатель Лина Данэм достойна титула королевы откровений. И для нее это не только способ облегчить душу: «Интересно наблюдать, как другие реагируют на излишнюю откровенность».

Но откровения — это не только проверка на эмпатию.

Вот зачем они нужны:

- Обмен признаниями используется для укрепления отношений: «Я доверяю тебе тайну, а ты мне чем отплатишь?»
- Выход на сцену и возможность удержать внимание публики. Оно останется, пока кто-то другой не выйдет под лучи прожекторов с еще более захватывающей историей. Это как конкурс талантов, где все стараются перещеголять друг друга, чтобы завоевать симпатию аудитории.
- Психосоциальный инструмент контроля группы и способ узнать побольше о других.

Последствия не всегда предсказуемы. Ваши откровения кто-то может обернуть против вас. Иногда откровенничают с целью предупредить: мужчина рассказывает женщине, как ужасно вел себя на первом свидании с другой, чтобы она потом не говорила, что ни о чем таком не подозревала.

Скрытность приносит не меньше проблем и нередко ведет к одиночеству. Если друзья не знают о ваших трудностях на работе или учебе, то не смогут вам помочь. Скрытные люди склонны помогать другим, но сами не просят о помощи: они застряли в роли Спасателя.

Как узнать, скрытны вы или склонны откровенничать? Рассмотрим несколько примеров.

## Пример из практики

Элоиза обратилась к Дженни, чтобы разобраться с последствиями развода родителей. Тогда она была маленькая и ни с кем это не обсуждала. На консультациях ей трудно было рассказывать о подробностях своей жизни. Это в полной мере характеризовало ее отношения

с близкими друзьями. В процессе терапии она стала спокойнее чувствовать себя в кругу друзей и строить с ними более прочные отношения. Открытость помогает другим войти в ее жизнь и способствует формированию дружбы.

### Излишняя откровенность

Некоторые склонны с ходу всем выкладывать историю всей своей жизни, в том числе самые интимные подробности (о сексе, финансах, родственных дрязгах). Отношения с ними завязываются быстро. Но впоследствии появляются проблемы, особенно когда все детали личной жизни уже рассказаны, а другая сторона чувствует себя обязанной ответить взаимной откровенностью, но на самом деле не хочет этого делать.

Почему же некоторые бывают излишне откровенны? Это связано с подсознательным убеждением человека, что он понравится кому-то только в случае, если сообщит о себе всю подноготную.

**На заметку.** *Для здоровой дружбы необходим баланс заботы, как исходящей, так и принимаемой, а еще веселье, смех и радость от пребывания в настоящем моменте.*

### Исчезновение

Бывает, что друзья, родственники или любовники исчезают из нашей жизни без предупреждения, не отвечают на просьбы о встрече или объяснении своего поступка. Мы переживаем серьезное потрясение. Но, если подумать, так ли уж это неожиданно?

Сама мысль, что близкий человек может вот так взять и исчезнуть, вызывает шок. Понятно, что романтические отношения иногда заходят в тупик, но все уверены, что дружба должна быть вечной, что она является совместной

собственностью — связью, которую можно разорвать только по соглашению обеих сторон.

В результате покинутый страдает и тщетно взывает к чувствам исчезнувшего, который только больше затаивается.

Что же происходит?

Это классическая развязка отношений Спасателя и Жертвы. Спасателю надоедает отсутствие эмоциональной поддержки со стороны Жертвы, и он превращается в Преследователя, самоустраняясь из дружбы. А Жертва получает подтверждение своему убеждению, что с ней всегда случается что-то плохое. Тем временем Спасатель (ставший Преследователем) мучается мыслью о том, что ему в отношениях всегда недодают.

## Ролевая игра

В дружбе порой выдвигают необычные требования. Многие, войдя в компанию, наблюдают уже сложившееся распределение ролей. Например, один лидер, на другом лежит организационная ответственность (устройство встреч, сбор денег), третий шутник, четвертый зануда и моралист, и еще всегда есть «душа компании». Знаете ли вы свою роль? Она вам нравится?

## «Моя дочь — мой лучший друг»

Вы когда-нибудь говорили: «Моя дочь — мой лучший друг»? Или: «Мы с дочерью близки, как лучшие подруги», «Я лучшая подруга дочери»?

Дженни много раз консультировала на тему союза матери и дочери. Почти каждая мать хочет быть лучшей подругой дочери. Но, получив возможность говорить открыто, не боясь обидеть (то есть в нейтральной обстановке в при-

сутствии психотерапевта), многие дочери заявляют, что им это не нравится или даже злит.

В любом возрасте, от шестнадцати до сорока шести, они хотят границ в отношениях с матерью.

На практике это обычно означает, что дочь не против поделиться с мамой трудностями, в том числе в личной жизни, но не горит желанием слышать, что происходит у матери на этом фронте. Они вообще не хотят эмоциональных откровений со стороны мамы. В этом союзе для здоровых отношений откровенность должна быть неравной.

Мамам стоит почаще общаться с друзьями или задуматься, почему они не могут получить поддержку у них. Ни один ребенок не хочет быть поверенным в отношениях с родителями.

## Заполнение дружбой пустоты

Как мамы хотят заменить дочерью подруг, так же многие заполняют дружбой пустоту в семье — например, общаются с мужчиной старше себя, чтобы найти замену отцу, или с пожилой женщиной в качестве замены матери или бабушки.

Это неплохо и подчас приносит радость обоим сторонам. Однако бывает, что друг не просто заполняет пустоту отсутствующего родителя, но и слишком похож на него (что не всегда приводит к здоровым отношениям).

## Заключение

Поздравляем! Вы сделали третий шаг и одолели деликатную сферу любви и близости. Теперь вы знаете, как наладить отношения с близкими людьми, и готовы к гораздо более сложной теме — границам в семье.

Прежде чем читать дальше, задумайтесь, что вы узнали о себе. Когда вы анализировали настоящие или прошлые отношения, то чему удивились и что вам понравилось? Что вы хотите изменить? Готовы ли вы идти к цели? Прочитайте итоги и вернитесь к первому шагу «Я, я и только я», чтобы освежить в памяти понятие личных границ.

## Выводы, сделанные по итогам третьего шага

- Личная граница — это знание, сколько отдавать другим, одновременно заботясь о себе.
- Проведите четкую границу между прошлыми и настоящими отношениями.
- Исправление отношений не терпит суеты. Запаситесь терпением.
- Уважайте партнера и демонстрируйте ему это. Искренне благодарите и не высмеивайте на людях.
- Не делайте из себя злодея и не позволяйте этого другим. Возможно, что на самом деле это вы положительный герой.
- Если внутри вам чего-то не хватает, то не ищите этого у других.
- После встречи с настоящими друзьями поднимается настроение, а мнимые его портят и отнимают энергию.
- Ни один ребенок не хочет быть поверженным родителей.



## Шаг четвертый

# Семья и другие звери

*Семья — это не только те, с кем вы одной крови, это еще и те, кому вы готовы отдать свою кровь.*

Чарльз Диккенс

Наше представление о семейной жизни отражают милые, но слегка сумасшедшие семейки из сериалов («Уолтоны», «Американская семейка» или «Семейка Манстров»). А как часто вспоминаются события «Счастливых дней»! В реальности все не так просто.

Четвертый шаг включает в себя следующие части: родители и пожилые родственники, дети, подростки, смешанные семьи, братья и сестры. Мы советуем начать с главы про родителей, даже если вам надо разрешить конфликт с ребенком или братом, ведь многое в нашей жизни закладывается как раз в период, когда мы только учимся говорить «мама» и «папа».

В семье необходимы такие же границы, как на работе и в любви. Но внутри семьи есть уже сложившиеся отношения — между родителями, между детьми и т. д. Их влияние на окружающих контролировать трудно. В то же время к таким отношениям следует относиться со всей ответственностью.

Проблема выдуманного идеала — а как ориентир он нужен всем — в том, что он мешает возвести те самые границы, которые способствуют его воплощению. Фантазии препятствуют созданию реальной семьи.

К тому же многим кажется странным контролировать границы в семье, а не давать им развиваться естественным образом.

В то же время именно здоровые границы (а не привычное поведение и надежды на лучшее) позволяют приблизиться к воплощению идеала.

Семья не природный организм, запрограммированный на успешное для всех ее членов развитие. Это искусственная структура, основанная на традициях, вымысле и надеждах. Так что учтите, что биологической потребности в семье у нас нет. Независимость от некоторых родственников или всей семьи так же естественна, как и нуклеарная (партнерская) семья, все члены которой ограничиваются светскими отношениями и встречаются только за обедом по выходным и праздникам.

В этом шаге мы рассмотрим, как с помощью границ улучшить отношения между родственниками. Не имеет значения, живете вы в большой семье с кучей родственников или только с родителями, обособились и лишь изредка общаетесь открытками и сообщениями в «Фейсбуке» или вообще не поддерживаете связь. Все это вполне нормально, и границы вам в этом помогут.

Задумайтесь, какие вас ожидают трудности. Понятно, что в семье сложнее устанавливать границы, именно поэтому сначала вы потренировались на себе и на менее значимых отношениях.

Надеемся, что вы уже обрели необходимый опыт и наработали навыки в нейтральных ситуациях. Вспомните границы, которые вы установили (или хотя бы запланировали) во время чтения книги. Напишите о них в дневнике обучения.

Но книга еще не прочитана. Поздравляем вас с окрепшим желанием, пусть пока зачаточным, продолжать работу над границами. Мы не требуем от читателя немедленно разобратся со всеми проблемами, ведь первые заметные улучшения могут наступить только через несколько месяцев после прочтения книги.

# Родители и пожилые родственники

Большинство стремится стать «хорошими» родителями и детьми.

Но почему исключительно «хорошими»? Вспомните какую-нибудь счастливую семью: Данфи из «Американской семейки», Брокманов из «В меньшинстве» или Инголлзов из «Маленького домика в прериях». А теперь перечеркните этот образ. Идеальных семей не бывает, и это прекрасно. С этого момента у вас нет идеала, вы сами должны его создать.

**На заметку.** *Избавьтесь от стереотипов и наслаждайтесь тем, что имеете, и тем, что ждет впереди. И это будет достаточно хорошо.*

Вы узнаете, что не так у вас и в вашей семье, а также что с этим делать. Итак, начнем.

## Упражнение: «Опиши свою семью»

Объединим родителей и старших родственников (бабушек, дедушек, приемных родителей и других людей в возрасте, занимавшихся вашим воспитанием) в три обобщенные категории:

— мистер и миссис Совершенство;

- мистер и миссис Кошмар (подразделяющиеся на Нарушителей границ и на Привидения);
- мистер и миссис типа «Сойдет».

(Мы выбрали формулировку «мистер и миссис», чтобы подчеркнуть нелепость семейных стереотипов.)

В дневнике обучения составьте списки, озаглавленные «Родитель 1» и «Родитель 2». Можно добавить еще «Родитель 3» и так далее — это бабушки, дедушки и прочие.

В каждый список внесите ответы на вопросы:

- Как вы называете этого родителя? (Варианты: мама, папа, дедуля, по имени-отчеству.)
- Он жив?
- Если да, насколько хорошо вы его знаете по шкале от 1 до 10? (1 — только по имени, 5 — встречаемся раз в неделю, разговариваем на общие темы, 10 — можете поговорить обо всем.)
- Он говорил, что любит вас? А вы его любите?
- Чувствуете ли вы его любовь, находясь рядом или далеко?
- Можете поделиться с ним практическими проблемами (скажем, денежными)?
- Рядом с ним чувствуете себя ребенком — хорошим и послушным — или ни с чем не соглашаетесь и бунтуете?
- Позволяете себе спорить с ним (что совершенно нормально)?
- Он был вами недоволен в детстве или сейчас?
- Хотите, чтобы он изменился? Или жаждете сами стать другим, похожим на кого-то реального, художественного или выдуманного персонажа, объединившего в себе желаемые качества, подсмотренные у разных людей?

Теперь прочитайте списки. Из ответов станет понятно, насколько внимательны были к вам родители, насколько вы отвер-

гали их внимание (или с каким удовольствием его принимали) и насколько хорошо (по вашему мнению) вы знаете друг друга.

Проверим, не относятся ли они (и до какой степени) к одной из следующих категорий.

## Родители-Совершенство

Мистера и миссис Совершенство превзойти невозможно. Возможно, вы живете неподалеку, раз в неделю вместе ужинаете, вам приятно проводить с ними время, вы чувствуете, что они вас любят, и тоже любите их. Зачем вам границы? Нужно ли что-то исправлять в таких отношениях?

Вполне возможно. Вы воспринимаете отношения как равные или возводите их на пьедестал? «Это самые лучшие родители, которых только можно пожелать», «Им виднее», «Они лучше в этом разбираются, чем я», «Они красивее», «стройнее», «выше меня». Размышляя над этими вопросами, представляйте себе пьедестал и своих родителей на нем — насколько он высокий? Что это значит для вас?

Каковы ваши чувства при мысли о том, что для вас эта планка слишком высока?

Чаще всего это представляет проблему для мужчин — сыновей, чьи отцы сделали блестящую военную или деловую карьеру.

Но и женщин это может затронуть, например, если у них одна профессия с матерью. Предположим, что мать — уважаемый директор школы или добилась успеха на другом поприще. Или была идеальной домохозяйкой и матерью. Независимо от пола идеализация родителей снижает уверенность в себе. Однако, чтобы снять их с пьедестала, надо не разрушать его, а развивать себя.

## Пример из практики

Отец Джона — старший офицер вооруженных сил. В десять лет Джон решил, что хочет пойти по его стопам. Он рассказал, как отец приезжал в отпуск из разных экзотических мест, с подарками, в красивой форме, вспоминал радость встречи, свою счастливую и гордую мать. Решение мальчика было закономерным. Его поощряли оба родителя, которым служба отца в вооруженных силах принесла достаток и счастье.

У Джона были художественные способности, но ради карьеры в армии о них пришлось забыть. Прошло сорок лет, он уволился из армии, возглавляет крупную компанию, расположенную недалеко от дома родителей. Он разочарован в себе из-за того, что ушел со службы, так и не заслужив общественного признания (медалей и почестей), как его отец.

Со стороны может показаться, что он добился успеха на службе, в бизнесе и в браке, но сам он считает, что это просто «неплохо». Ведь он не сравнился с отцом: «Никому его не превзойти, он настоящая легенда».

Не сразу понятно, зачем ему понадобился психотерапевт, — но он обратился за помощью не сам, а по настоянию жены из-за проблем в браке.

Сам Джон считал причиной неудовлетворения неудачный брак — это проще, чем задуматься, чего хочешь от жизни, тем более что много лет назад ему пришлось отказаться от мечты. Для исцеления ему пришлось вспомнить, какую радость в детстве приносило творчество, о котором пришлось забыть. Позволив себе вернуться назад и понять, кем мог стать тот мальчик — если бы не последовал, как послушный сын,

примеру отца, — он осознал, что к его нынешним проблемам брак не имеет никакого отношения.

Во время терапии Джон пришел к выводу, что его границы с отцом были нездоровыми. Из-за них ему навязали выбор карьеры, не дав самостоятельно разобрататься, чем он сам хотел бы заниматься.

Таким людям, как Джон, трудно презреть пьедестал, решиться на то, чтобы самим определять свое будущее. Внутри своих границ, зная, кем хочет быть, он мог бы чувствовать себя нормально, адекватно воспринимать отца и перестать чувствовать себя обязанным повторить его жизнь.

Этот пример показывает, что идти по неблагоприятному для себя пути, куда вас направляет стоящий на пьедестале родитель (и страдать от невозможности повторить его успех), необязательно. И тогда вред от авторитетного, пусть и любящего, родителя сведется к минимуму.

Если бы отец Джона изменил свои границы, то признал бы, что они разные люди. Он продемонстрировал бы гордость достижениями сына в сферах, далеких от его собственной карьеры, и интерес к ним.

## Родители-Совершенство № 2 — «Вечные родители»

Некоторые из вас хорошо знают, что это значит: вечные родители такие же, как родители-Совершенство, но не настолько успешные и идеальные. Они не заставляют делать карьеру. Наоборот, они дают понять, что вы можете оставаться дома, пока не определитесь, чем заниматься.

На маме по-прежнему уборка и готовка, а папа всегда починит машину, подвезет на работу или заберет из гостей.

После развода в среднем возрасте можно вернуться домой, где ничего не изменилось. Что плохого в таких родителях? Ими надо восхищаться: «Они такие добрые, делают для меня всё и счастливы, что я их люблю».

Вечные дети в тридцать лет впервые находят работу, а папа по утрам подбрасывает до офиса. Молодые мужчины из разряда вечных детей не умеют приготовить своей подруге даже чашку чаю. А женщины после свадьбы звонят маме, чтобы узнать, как включать стиральную машину или как помириться после ссоры.

Достойны ли уважения такие люди? Вы захотели бы вступить с ними в отношения или, скажем, вместе работать? Какому возрасту, по вашему мнению, соответствует их развитие? Тридцатью годами тут не пахнет, от силы года три.

Если у вас нет проблем, значит, вы еще не повзрослели (и, возможно, друзья подшучивают по этому поводу). Каковы результаты таких отношений с родителями?

Вы считаете, что всему виной ваша бесталанность и лень, но на самом деле вы не умеете вести взрослую жизнь. И это можно исправить.

Мы вовсе не имеем в виду, что плохо любить и уважать родителей или заботиться о своем ребенке. Но если вы уже не дитя, то пора начать строить отношения по-взрослому.

## Установите границы: план «Родители-Совершенство»

Родители-Совершенство: составьте список всего, чем отличаетесь от своих отца и матери. Напишите, что вам в себе нравится или что вы умеете делать лучше. Найдите способ быть собой — хоть художником, хоть садовником. Постройте вокруг себя границу, внутри которой найдете и изучите свое «я» без внешнего влияния.

Вечные родители: составьте список всего, что вам нужно освоить, — пользоваться чайником или управлять своим банковским счетом. В знании сила, а еще уверенность. Научитесь вежливо отказываться от помощи родителей, если в состоянии справиться сами. «Спасибо, но, думаю, мне пора научиться делать это самостоятельно, разве не так?» Вы боитесь расстроить родителей, но, возможно, они даже будут рады. И вы заметите, что связь между вами крепнет.

## Мистер и миссис Кошмар

Они делятся на два типа: Нарушители границ и Привидения.

Нарушители границ постоянно вторгаются на территорию ребенка (варианты от физического и сексуального насилия и пренебрежения до категоричного мнения по поводу любых аспектов вашей жизни: друзей, карьеры и кандидата, за которого вы должны проголосовать на выборах). Такие люди, не смущаясь, прочтут дневник ребенка. И безо всякого смущения обсуждают подростковую сексуальность перед посторонними.

Привидения не проявляют к ребенку почти никакого интереса, для него они не существуют — физически, эмоционально, интеллектуально и духовно.

В худшем случае они как точка на горизонте или полузабытое воспоминание. Они могут отправить семилетнего ребенка в интернат или никак не участвовать в его жизни дома.

### Нарушители границ

По мнению Дженни, в детском представлении Нарушители границ — великаны, которые постоянно вмешиваются в жизнь ребенка. Еще их можно сравнить с бактериями,

проникающими в каждую клетку тела. Ваша граница подобна коже, и таким родителям ничего не стоит просочиться сквозь нее, как бы вы ни старались дать отпор.

Маленькие дети не осознают, что не так с их родителями. Иногда тревожность проявляется на физическом уровне: ночное недержание, регулярные кошмары или уход во внутренний мир. Прозрение наступает только после общения с другими семьями: дети видят, как относятся к их ровесникам. Те сами выбирают себе увлечения, не боятся говорить то, что думают, им разрешают быть вегетарианцами — все происходит не так, как дома.

Особенно трудно с такими родителями подросткам, когда бушующие гормоны заставляют взбунтоваться. Сын может воспротивиться физическим наказаниям, а дочь — убежать из дома. В этом возрасте ребенок начинает ощущать себя отдельно от родителей, ищет независимости и формирует собственное мировоззрение. А Нарушители границ считают это непозволительным, что неизбежно приводит к конфликтам.

Повзрослевшие дети, покинув родительский дом, не забывают пережитого в детстве (если вообще его покидают, поскольку такие родители склонны к классическому союзу матери и дочери: ребенку предоставляют честь остаться дома, чтобы он взамен заботился о родителях). Обычно дети стараются оторваться от таких родителей как можно быстрее: чаще ночуют у друзей, поступают в университет подальше от дома или уезжают в другую страну.

Но пока они не поймут, от чего убегают, то не смогут сопротивляться контролю, под которым выросли, приезжая в гости к родителям, нарушающим границы, и будут возвращаться к детскому шаблону поведения.

Например, человек из подобной семьи в любом возрасте, не желая ссориться, подчиняется всем требованиям и ведет

себя как ребенок. Вспомните Нормана Бейтса из фильма «Психо», который постоянно старался ублажить свою мать.

Такие люди не взрослеют и, как следствие, неспособны строить отношения с другими людьми, что усугубляет привязанность к дому. А обращения к психологу родители не одобряют.

Некоторые Нарушители границ поступают так по примеру собственных родителей и поэтому сопротивляются даже мыслям о том, чтобы искать помощи вне семьи или хотя бы обсудить проблемы. У их ребенка в поведении доминирует привычка подчиняться и уважать старших (особенно родителей).

**На заметку.** *Ни биологическое родство, ни роль в семье не обязывают нас ни с кем общаться против желания. Никто не вынуждает вас к отношениям, как хорошим, так и плохим. Вы распоряжаетесь своей жизнью и имеете право решать, кого в нее впускать.*

*Судьба назначает нам родителей, а друзей мы выбираем сами.*

Жак Делиль

## Последствия нарушения границ

Первые подозрения чаще всего возникают в средних классах школы, когда дети больше общаются с ровесниками и проводят у них выходные. Вы начинаете подозревать, что ваши родители (или опекуны) не такие, как у друзей. Это приводит к осознанию того, что вы всю жизнь прожили под их властью и до сих пор подчиняетесь им.

В некоторых случаях родители нарушают только определенные границы. Например, они контролируют физическое состояние: решают, какие вам принимать лекарства, или считают

нормой небольшое недомогание. Они могут определять для вас карьеру: выбирают род занятий, заполняют за вас документы, соглашаются оплачивать обучение и содержать только при условии поступления в конкретный вуз. Диктуют религиозные убеждения, диету, друзей (позднее — любовников). Или все это происходит в совокупности: немногие из таких родителей довольствуются контролем лишь над отдельными аспектами жизни ребенка.

С возрастом все лучше понимают, что хорошо и что плохо, но в молодости это ясно не всем. Даже в случаях сексуального насилия дети не всегда осознают, что их граница нарушена.

## Упражнение: «Спектр вторжения»

Нарисуйте радугу в дневнике обучения и каждому аспекту жизни присвойте один цвет.

- Здоровье
- Близость (несексуальная физическая и психологическая близость)
- Карьера
- Финансы
- Друзья
- Любовники
- Ценности (политика, религия и т. д.)

Черной ручкой заштрихуйте цвета тех аспектов, куда вторгались ваши родители.

Штрихуйте с разной интенсивностью: например, дружбу родители контролировали полностью, а ценности лишь отчасти, пусть даже оказали заметное влияние. Так вы получите наглядное представление о присутствии родителей в вашей жизни.

Глядя на спектр, подумайте, вмешательство в какие аспекты сыграло самую важную роль.

Хотите разобраться со всем или с чем-то одним (для начала)?

Итак, предположим, что вас устраивают наставления по поводу карьеры. Возможно также, что ваши родители — мистер и миссис Совершенство, а не Кошмар, но к сексуальности они относятся негативно, враждебно и причиняют этим боль.

## Пример из практики

Джемма всегда знала, что ее мать стремится выглядеть хорошо и хочет приучить к этому дочь. Надо было постоянно считать калории, взвешиваться и обсуждать свой внешний вид.

На консультации Джемма шутя рассказывала, как мать посадила ее на диету перед свадьбой и без предупреждения сама выбрала и купила ей платье. Джемма рассмеялась, но с гримасой недовольства признала, что платье все-таки надела. Хотя это не имело значения: она знала, что на свадьбе мать ее все равно перещеголяет.

Несмотря на смех, в ее глазах мелькала грусть. Мимоходом Джемма заметила, что не развесила дома свадебные фотографии.

Даже после свадьбы и рождения ребенка — девочки — надзор за ее внешностью не прекратился. Джемма получила выговор за прибавленные во время беременности килограммы и наставление сбросить их как можно быстрее, до возвращения из роддома. Матери ничего не стоило при всех показать пальцем на живот Джеммы и сказать: «Дорогая, тебе надо поменьше есть».

К Дженни Джемма решила обратиться, когда ее двенадцатилетняя дочь стала отказываться от еды. Она

случайно услышала, как ее мать рассказывает внучке о вреде сладостей, и ей это совсем не понравилось.

И она разозлилась, когда мать похвалила ее дочь за «хорошую фигурку». Потом она увидела, как дочь взвешивается, и это стало последней каплей.

Дженни помогла ей осознать, как ее мать влияет на нее и ее дочь и как она сама может повлиять на ребенка в будущем.

Джемма поняла, что собственным примером продемонстрировала дочери, как важен внешний вид, и часто взвешивалась при ней. К ее изумлению, она сама внушила дочери убеждения о еде и внешности, усвоенные от матери.

В другие аспекты ее жизни мать не вмешивалась, и прекратить общение полностью в данном случае было бы слишком круто, но Джемма хотела что-то сделать, чтобы дочь не повторила ее ошибки.

Джемме следовало начать с себя и установить личные границы. Начать говорить в положительном ключе о себе, а не о своем теле, даже поначалу не веря этому. Это положительно повлияет не только на дочь, но и на нее саму. Даже если поначалу это кажется неправильным, только так можно переправить мозг.

## Установите границы: план «Нарушители границ»

Для начала хотим заверить, что вы не одиноки. Вы не первый и не последний человек, осознавший присутствие нарушителей и не понимающий, что с этим делать. Возможно, вам даже не хочется читать дальше.

Чтобы противостоять требованиям Нарушителей границ, надо набраться уверенности. Для этого подходят ежедневные аффирмации. Их положительный эффект научно доказан.

Для примера используем ситуацию Джеммы. Перефразируйте аффирмации в соответствии с вашими проблемами.

Вот примерные формулировки:

*«Хорошо выглядеть — не самое главное в жизни».*

*«Я себе нравлюсь».*

*«Я горжусь своим сильным телом».*

*«Я решаю, что мне идет».*

*«Живот ничего не говорит о моей личности».*

Первый шаг. Если вы, подобно Джемме, всю жизнь придерживались диеты, то используйте это слово как ключевое в своих формулировках аффирмаций.

Второй шаг. Без колебаний избавьтесь от весов.

Третий шаг. Не преувеличивайте значение внешности перед теми, на кого можете повлиять. В речи подчеркивайте значение эмоциональной чуткости, доброты и образованности, не только внешности.

Четвертый шаг. Договоритесь с матерью. Выяснять отношения не обязательно. Спокойнее относитесь к разговорам о внешности, меняйте тему каждый раз, когда разговор заходит о диете, и отшучивайтесь от критики, тогда ситуация постепенно изменится.

**На заметку.** *Если другого выхода нет, то вы как родитель вправе запретить бабушке или дедушке влиять на ваших детей. Вы не смогли защитить себя в детстве, но оградить своего ребенка от негативного влияния — ваша обязанность.*

Если мать станет Преследователем, то есть усилит критику, то поговорите с ней напрямик.

Так, Джемма могла бы сказать примерно так: «Я слишком много думаю о том, что ем и как выгляжу. Мне это не нравится. Теперь я вижу, как это сказывается на дочери. Ради нее и ради себя мне хотелось бы это изменить. И твоя поддержка мне очень помогла бы. Я просто прошу вместо еды и внешности обсуждать с ней что-нибудь другое». Джемма решила закончить обращение вопросом, касающимся не ее чувств, а мыслей матери: «Что ты об этом думаешь?»

**На заметку.** *Помните, защита границ — это не защита диссертации (с объяснением причин и примеров). Вполне достаточно сказать, чего вы хотите.*

Не все чувствуют себя уверенно в таких разговорах, иногда возникают сомнения: «Я не смогу так сказать», «Она не будет меня слушать», «Говорить без толку» или даже «Будет только хуже».

Все Нарушители границ разные. С одними проще договориться, чем с другими, к тому же это зависит от предмета обсуждения. Но в любом случае страх не оправдание откладывать разговор. И даже если последствия непредсказуемы, с чего-то надо начинать.

Будьте смелее. Даже незначительное укрепление маленькой границы — это шаг на пути к душевному покою и здоровью.

## Привидения

Это отсутствующие родители. Влияние умерших родителей бывает таким сильным, что они, как привидения, всегда

остаются рядом. Но некоторые живые родители отсутствуют в жизни ребенка, оставаясь незаметной тенью.

Привидения недоступны либо физически, либо психологически. Несмотря на внешнее дружелюбие или строгость, их отношения основаны на равнодушии. Как и у Нарушителей границ, их вмешательство в жизнь ребенка варьируется: к одним ее аспектам они проявляют интерес, а к другим полностью безразличны.

## Пример из практики

Элеанор — мать-одиночка, корпоративный юрист. К Дженни она обратилась из-за отношений с пятнадцатилетней дочерью Луизой: та очень отдалилась от нее. Элеанор считает себя хорошей матерью, всегда готовой обсудить школьные дела. Так, она часто отпрашивалась с работы для встречи с учителями и посещения школьных мероприятий, всегда находила время помочь с уроками и экзаменами. Правда, до разговоров о друзьях Луизы, о мальчиках, спорте или хотя бы питании, одежде и здоровье дело не доходило. Элеанор даже спрашивала дочь, хорошая ли она мать, и та всегда отвечала «да» и что она гордится ее карьерой, но, судя по всему, расстраивалась, что они редко общаются.

Элеанор поняла, что она только Привидение для своего ребенка. В свою защиту она сказала, что проявлять интерес к успеваемости Луизы важнее, чем провести с ней субботу в магазине. По ее мнению, она «делала все, что могла».

В современном обществе это распространенное явление, и его происхождение очевидно. Родитель-одиночка

много работает, времени у него мало, и он не всегда правильно им распоряжается. Элеанор оправдывает себя тем, что уделяла внимание самым важным аспектам жизни Луизы (касающимся профессионального будущего), но эмоциональные потребности дочери она не удовлетворяла.

Стоит заметить, что чаще всего такие родители в детстве тоже недополучили душевной теплоты, и поэтому Элеанор отказалась от радости эмоциональной близости с дочерью.

В некоторых семьях один родитель выполняет свои функции, а другой является Привидением. Так бывает после развода или просто потому, что, присутствуя, он не проявляет эмоциональную привязанность.

Конечно, те, кто работает вне дома, проводят с детьми не все время. Но мы имеем в виду «недоступность» родителя даже тогда, когда физически он рядом с ребенком. (Здесь опять же отчасти виновны технологии: при желании можно работать и двадцать четыре часа в сутки, постоянно быть на связи и переписываться.)

**На заметку.** *Технологии размывают границы работы. Это негативно влияет на детей.*

Порой дети растут при полном отсутствии родителей. Например, если родители так любят друг друга, что ребенку не достается эмоций. Или работают за границей: один из супругов переезжает по работе, другой отправляется с ним, а детей устраивают в интернат. Или дети ходят в местную школу, но все их свободное время занято кружками в будни и выходные, и они часто ночуют у друзей. Причины могут быть самыми разными (в том числе увлечения, которым дети

готовы посвящать все свое время). В любом случае родители пропускают самый важный период эмоционального развития ребенка — формирование связи с родителями.

Иногда в парах по типу «Родитель — Ребенок» так четко распределены роли, что с появлением детей один полностью уходит в тень. И обычно это родитель, играющий роль Ребенка в отношениях с супругом.

Наконец, еще встречаются родители-викторианцы, убежденные в том, что излишняя близость с ребенком идет ему во вред, и потому они сохраняют дистанцию.

Ровесники порой завидуют детям Привидений: делай что хочешь, никто над тобой не кудахчет, ограничений нет или очень мало. Ребенок чувствует себя крутым, а эмоциональное тепло ищет на стороне. Джо Страммер из группы Clash говорил: «Для меня родным домом стал интернат в Йоркшире, куда меня отправили родители».

Дети Привидений ведут себя так и со своим ребенком, поскольку другого шаблона у них просто нет.

## Установите границы: план «Привидение»

Очевидно, что решение зависит от степени отсутствия родителя. Скорее всего, вы считаете, что все было нормально. Возможно, у вас много друзей, у которых такие же родители.

Мы не предлагаем бороться за внимание родителей. Один из трудных уроков взросления в том, что никого и никакими средствами нельзя заставить полюбить вас и проводить с вами время. Давайте разберемся, что делать с влиянием таких родителей на свою жизнь. Потребуется честный

внутренний диалог. Вы, наверное, думаете: «Всё нормально. У меня всё в порядке. И в школе все было хорошо. У меня много друзей. Я не вижу проблемы».

А что вам говорили бывшие партнеры во время ссор? Может быть: «Я никогда не знаю, о чем ты думаешь», «Ты слишком независимый», «Я тебе не нужен», «Непонятно, что ты чувствуешь», «Ты не проявляешь эмоций», «Ты ни к чему не относишься серьезно», «Друзья нужны тебе больше, чем я», «Тебе никто не нужен, кроме себя».

Вспомните, что чувствовали, когда слышали это. Можете признать, что вам трудно дается сближение? Что вы не умеете строить долгосрочные отношения?

Запишите в дневник обучения свое определение идеальных родителей: воображаемых, персонажей книг или реальных людей, знаменитостей или знакомых лично (например, родители друзей). Можете рядом нарисовать портрет или приклеить фотографию. Составьте список их качеств, которые вам нравятся: любящие, строгие, веселые, спокойные?

Какие из этих качеств есть у вас? Достаточно ли вы любите себя? Заботитесь ли вы о себе? Могли бы стать для себя таким родителем?

Придумайте фразу и повторяйте ее себе каждый день от лица ваших собственных родителей, например: «Я так рада, что ты у меня есть» или «Все мое время и внимание в твоём распоряжении».

## А вы еще не превратились в Привидение?

Еще раз присмотритесь к себе: способны ли вы на глубокие, искренние и доверительные отношения, удовлетворяющие обоих, или вам проще (или предпочтительнее) оставаться в одиночестве? Чем партнер мог бы вам помочь?

Визуализируйте свою личную границу и опишите. Наиболее вероятно, что это высокая стена или другое непреодолимое препятствие.

**На заметку.** *Привыкнув в детстве к отсутствию эмоциональной теплоты, человек не умеет ее проявлять. С сегодняшнего дня старайтесь быть добрее к себе.*

В целом для нейтрализации последствий жизни с родителями-Привидениями надо позволить кому-то заботиться о себе и увидеть вашу слабость. Ваш обделенный вниманием внутренний ребенок вздохнет с облегчением.

### Родители смешанного типа

Бывает, что родители сочетают в себе качества Кошмара и Совершенства. Отец может быть Привидением — вечно на работе, — но таким успешным, что водрузить его на пьедестал проще, чем злиться на отсутствие внимания.

Иногда родитель-Привидение способствует возведению на пьедестал родителя, который всегда дома. Трудно искать в нем изъяны (да и не хочется). Ребенок считает его идеальным, потому что он заменяет и отсутствующего.

Часто встречается симбиоз Привидения с Нарушителем границ. Последний доминирует, а первый уходит в тень и снимает с себя всю ответственность. Ребенку он кажется отсутствующим или даже братом/сестрой. Такие супруги на практике — деспотичный отец, который не хотел детей, и забеременевшая мать в роли Ребенка. С младенцем она играет как с куклой, но он подрастает, меняются физические и эмоциональные потребности, и тогда мать отстраняется от него, потому что иначе ей придется взрослеть и игра в дочки-матери закончится. Кроме того, мать может быть занята обласкиванием

отца ребенка и погружается в отношения, поддерживая схему «Родитель — Ребенок» и играя скорее роль сестры.

Бывает, что родитель-Привидение вынуждает супруга стать Нарушителем границ: «Кто-то должен поддерживать дисциплину, я буду все контролировать». И наоборот, Нарушитель границ вытесняет другого родителя в тень: «Мне не нужна твоя помощь, ты все равно не справляешься с родительскими обязанностями. Усерднее работай, чтобы у меня была возможность заниматься домом».

Вспомните свои любимые сказки. Обычно в них нет одного родителя. Мама умерла, или отец уехал, а детям приходится быть независимыми и выживать без поддержки одного из родителей.

Каковы бы ни были обстоятельства, но отсутствие родителя означает недостаток здоровых границ: либо их нет, как с Привидением, либо они регулярно нарушаются. Обсуждать границы с ними бесполезно. Установите их самостоятельно и твердо придерживайтесь.

## Родители типа «Сойдет»

Если это ваши родители, то они недалеко от почти идеальных «хороших». Такие родители обычно полностью контролируют одно и игнорируют другое, порой слишком строги и нарушают границы или, наоборот, держат дистанцию. Что же делать в такой ситуации? С ними бывает трудно, но иногда вы вроде бы неплохо ладите. Зачем менять устоявшиеся отношения, которые так редко приносят огорчение?

**На заметку.** *Над любыми отношениями надо работать. Их продолжительность не означает, что они не требуют внимания.*

## Установите границы: план «Родители типа „Сойдет“»

Для начала определите, хотите вы больше присутствия родителей в вашей жизни или меньше. Теперь подумаем, как это сделать.

Если они часто помогают вам, например выгуливают собаку или отвозят детей в школу, то попробуйте общаться, когда от них ничего не требуется. Например, пригласите их вместе выпить кофе. Или составить им компанию в их увлечениях: садоводстве, прогулках по парку или походе по магазинам.

С неплохими родителями хватает и ссор, и приятных моментов, поэтому границы с ними гибкие. Сделайте общение комфортнее для себя. Не ищите отговорки: «Так уж повелось, родителей не переделать». Любые отношения можно улучшить, и в данном случае это зависит от вас.

### Упражнение: «Космическая ракета»

Представьте, что во дворе припаркована космическая ракета. У вас есть двадцать четыре часа, чтобы набрать экипаж. Количество людей не ограничено.

На планете, куда отправится ракета, есть все, что вам нравится здесь: работа, дом, страна. Но обратно вернуться нельзя. Вы решаете, кого взять с собой, и никому, в том числе себе, не обязаны обосновывать выбор.

Составьте список имен. Некоторые придут в голову неожиданно. Важно прислушаться к своим чувствам, не думая, как «надо». Если кого-то брать не хочется — не берите.

Кроме вас, этот список никто не увидит.

Все, кого вы вписали, — самые важные для вас люди на земле.

Вероятно, не попавшие в список доставляют вам много беспокойства, и вы часто о них думаете. При этом они вряд ли поддержат вас в трудную минуту.

Пришло время восстановить баланс.

Вы ощутили дискомфорт во время выполнения упражнения?

Вы боитесь задеть чувства тех, кого не берете с собой, думаете, что они расстроятся? (Выполните упражнение еще раз, но представьте, что никто не обидится за то, что его не взяли.)

Вероятно, это говорит о вашей склонности к роли Спасателя. Лучше сосредоточьтесь на тех, с кем хотите быть. Кстати, с ними у вас более гармоничные отношения?

Предупреждение: что, если взять некого? Не пора ли в этом случае расширять круг общения и искать новые отношения?

В здоровых отношениях люди «подкармливают» друг друга в равном объеме, предоставляя поддержку, заботу и поощрение. Если «кормите» в основном вы, ничего не получая взамен, пора пересмотреть ситуацию.

## **Если родитель — вы**

Глядя на отца и мать, трудно подняться до уровня «хорошего» родителя. И все же, к счастью, это возможно. Надо только установить здоровые границы для себя и своего ребенка.

В первую очередь займитесь личными границами. Вспомните и разберите унаследованные от своих родителей ценности и убеждения: полезные оставьте, а остальные отбросьте.

Желательно обсудить это с супругом до рождения ребенка. Об этом мы расскажем в следующей части.

# Дети

Давайте еще раз припомним, зачем ребенку границы.

Вспомните, как дети учатся ходить, с какой радостью делают первые шаги. Одни при этом держатся за предметы или за родителей, а другие более самостоятельны. Некоторые стараются сразу побежать, особенно если в семье есть дети постарше, которых можно догонять. Естественно, хочется их обезопасить: держать за руку, дать игрушку для опоры, похвалить, обнять и утешить, если они упадут и ушибутся.

Это метафора границ ребенка на протяжении всей жизни: «хорошие» родители поддержат его и ободрят, когда надо, то и поведут за руку, но отпустят, когда он к этому готов.

В целом четкие границы для ребенка — это осмысленное воспитание, содействие развитию по реалистичной и продуманной схеме, исключающей препятствия, давление и опасность. Термин «границы» в контексте воспитания имеет негативный оттенок, но их смысл не в запретах и викторианской чопорности. С границами ребенок обретает свободу и независимость.

Родители, возможно, читают эту книгу урывками, пока ребенок спит.

Поэтому мы решили разделить эту часть на конкретные темы, которые удобно изучать по отдельности. Вернитесь к первым шагам, если нужно сориентироваться в своих границах и укрепить их, а потом переходите к границам ребенка.

## Баю-баюшки-баю

О том, как приучить ребенка к своему режиму или подстроиться под его собственный, дано множество советов и написано достаточно книг. Мы считаем, что важно доверять интуиции и выбирать то, что удобно вам и всей семье.

Когда ребенок привыкает спать всю ночь и/или спит уже не в колыбели или маленькой кроватке (то есть там, где подвижность ограничена), а в своей полноценной кровати, то пора устанавливать его границы сна. Это полезная привычка на всю жизнь.

Первым делом оцените, сколько вообще часов ребенок спит. Шестимесячному младенцу требуется три часа днем и одиннадцать часов ночью; в два года дневной сон длится девяносто минут, а ночной — одиннадцать с половиной часов; к шести годам достаточно десяти часов и сорока пяти минут ночью, а в девять лет — десять часов. До шестнадцати лет рекомендуется девять часов сна.

Правда, ребенок об этом не знает и засыпает, когда захочет. Если же он к тому же легковозбудимый, то его трудно уложить. Некоторые родители усугубляют это недостатком границ во время бодрствования, позволяют смотреть телевизор, играть на компьютере или есть сладости перед сном, поднимающие уровень сахара в крови.

Напротив, границы бывают и слишком строгие, когда детей отправляют спать очень рано и требуют тишины. Если дети не хотят спать, то найдут способы (втайне от родителей) развлечь себя и заснуть попозже.

Установите границы, подходящие и ребенку, и семье. Учитывайте данные о необходимой продолжительности сна. Начнем с этого и определимся с тем, что делать.

## Установите границы: план сна ребенка

- Доказано, что экраны с синим излучением мешают засыпанию. Поэтому уберите из спальни компьютеры, планшеты, телефоны и телевизоры. Заведите место, куда все это складывать на ночь (например, в корзину в комнате).
- Создайте комфортные условия для сна. Повесьте в спальне непрозрачные шторы, проверьте уровень шума с улицы: при засыпании, пока сон еще неглубок, он особенно мешает. Вы же не уснете под звуки телевизора, доносящиеся от соседей снизу? Так чего же вы ждете от ребенка?
- Установите час сна. Ребенок в это время идет спать, даже если ему хочется сказку, на ручки или купаться. Для этого отсчитайте от времени пробуждения нужное количество часов бодрствования. Поначалу ориентируйтесь на статистические данные. Если ребенок встает в восемь утра и это всех устраивает, то час сна можно установить попозже, если в шесть, то, разумеется, раньше.
- Приласкайте ребенка. С наступлением часа сна обнимите его и посидите немного с ним. Пусть это будет символом границы сна.
- Чтение. Книга — важная часть границы сна. Совместное чтение — демонстрация привязанности, будь то одна страница или одна глава. Аудиокниги и трансляции оставьте для поездок на машине, потому что для их воспроизведения требуется электронное устройство.
- Пунктуальность. Подсчитайте, сколько времени занимает ритуал отхода ко сну: пятнадцать, тридцать минут или час? Установив границу, не нарушайте ее.

Не поддавайтесь на уговоры. Можно перенести границу в случае болезни или по-настоящему объективных обстоятельств (таких как переезды). Но помните, что это только временное изменение, потом необходимо вернуться к прежнему режиму с учетом продолжительности ритуала отхода ко сну.

Взрослея, дети иногда оттягивают время сна, начиная эмоционально рассказывать о событиях дня. Не давайте себя перехитрить. Помните, что нарушение границы неблагоприятно в первую очередь для ребенка. Выслушайте, пообещайте обсудить все утром и предложите что-нибудь интересное для размышления, например подумать, что можно построить из нового набора «Лего», или представить, как он играет в любимую спортивную игру. Еще можно подумать о приятном и добром родственнике или домашнем животном.

Не затягивайте: пожелайте спокойной ночи и выключайте свет.

Что, если ребенок встал или зовет вас? Придите на зов, откройте дверь, но не входите в спальню, демонстрируя, что пора спать. Спросите, что случилось. Успокойте. Возможно, шторы плохо задернуты, и проникает свет. Или ребенок просит пить, но хочет ли на самом деле? Наверняка днем он пил достаточно, но если нет, то принесите воды и на следующий день дайте попить заранее. Ласково, но твердо, не допуская возражений, скажите, что пора спать.

**На заметку.** *С возрастом ребенку можно объяснить, что на сколько позже он ляжет сегодня (пять — десять минут), на столько раньше отправится в кровать завтра. Не просто скажите ему это, но и сдержите слово.*

## Что делать с ночными кошмарами?

Реальный стресс не стоит игнорировать, но разбираться с ним надо днем, на свежую голову. Ночью же просто успокойте ребенка и скажите, что завтра все будет хорошо.

Устраните причину стресса, и симптомы постепенно уйдут, хотя для диагноза и лечения может потребоваться время.

## Утро!

Граница пробуждения тоже должна быть постоянной и подходить всей семье. Вставайте каждый день в одно и то же время и проводите утренний ритуал (умывание, одевание, завтрак) в один и тот же час.

Подросткам иногда действительно подходит более позднее пробуждение, чем вам. Но не разрешайте весь день валяться в кровати, иначе биологические часы собьются.

Если раньше никаких границ не было, то на их установку уйдет немалое время — возможно, несколько месяцев, — поэтому запаситесь терпением и строго их придерживайтесь. Это всем на пользу.

## Ночевки у друзей

И до подросткового возраста дети часто остаются на ночь у друзей. Хотя они не всегда самостоятельны, теперь модно ночевать в гостях, и родителям приходится это учитывать. Раньше это позволялось только подросткам, исключительно в выходные, и, как правило, собиралось не больше трех детей.

Теперь же четырех- и пятилетние малыши часто остаются в гостях, даже в будни, и иногда две ночи подряд. Это не то же самое, что ночевка у родственников, в знакомом доме и с привычным режимом.

В гостях нет никаких правил: когда ложиться спать, чем развлекаться и сколько сладостей съесть. Возможно, это тенденция

к раннему взрослению (о чем без конца разглагольствуют по телевизору и в обществе). Говорят, что детство быстротечно, но не мы ли в этом виноваты?

Почему все думают, что ночевки у друзей необходимы или полезны для ребенка?

Конечно, некоторые дети — особенно единственные, — только там и могут познакомиться с веселой атмосферой большой семьи. Но семейный поход или спонтанный полуночный праздник с братьями и сестрами не то же самое, что компания незнакомых вам детей и веселье в чужом доме с непонятными правилами. И со взрослыми, которых вы недостаточно знаете, чтобы доверять им.

После замечательного праздника в гостях вы предпочитаете вернуться домой и заснуть в своей кровати. Или же для вас нормально спать на полу, искать неизвестно где в темноте ванную и следовать чужим правилам, не зная, когда прилично будет уйти?

Все отдают дань моде. Это как раз идеальная возможность установить границу и соблюдать ее. Вместе с семьей решите, как относиться к ночевкам у друзей и с какого возраста они позволительны (а не когда это удобно вам и другим семьям).

**На заметку.** *В средней школе дети уже достаточно взрослые для ночевки у друзей. Ученики младших классов должны спать в своих кроватях. Для них праздник — это веселые игры, а не свобода спать кое-как.*

Вспомним прошлое. В викторианскую эпоху дети были независимыми с юных лет, но сейчас общество пришло к мнению, что это нежелательно. Надо дать детям возможность медленнее взрослеть, чтобы потом они чувствовали себя спокойно и уверенно.

В природе есть тому примеры: птенцы не сразу учатся летать. У всех животных, в том числе у человека, есть период взросления, он помогает прочно встать на ноги.

То же самое можно сказать и о школьных походах в раннем возрасте. Неужели можно считать нормальным то, что ребенок в течение пяти дней не имеет возможности связаться с родителями? Похоже, что во многих живет убеждение, что дети не только должны обрести самостоятельность с пеленок, но и имеют для этого врожденные навыки.

Многие скажут, что они сами так росли и что у них все нормально. Однако есть большая разница между тем, чтобы справляться с ситуацией и получать от нее удовольствие (и положительный опыт). Так отделение от родителей происходит менее травматично.

**На заметку.** *Сплочение семьи — это как приготовление соуса. Чтобы добиться нужного результата, оба родителя должны следовать одному рецепту.*

Значимость общей границы трудно переоценить, и никогда не поздно обсудить ее с партнером.

Если вы родитель-одиночка, то ваше преимущество в том, что вы единолично определяете и устанавливаете границы. Парам придется сначала прийти к согласию по этому поводу.

Очевидно, что даже для ребенка до трех лет послаблений быть не должно. Если мама говорит, что пора спать, то папа должен ее поддержать (даже если поздно вернулся с работы и был бы не прочь часок поиграть). Если вы не согласны с границей, то обсудите это наедине, чтобы показать ребенку единодушие в своих решениях. Дети чувствуют, если родители друг с другом не согласны, и будут давить на эту слабость.

## Первое, второе и компот

Переходим к еде.

Время приема пищи — это извечная проблема многих семей, но и она вполне решаема.

Припомним часть о личных границах, где вы изучали свое отношение к еде и здоровому питанию. Вы строите отношения между своим ребенком и пищей. Если мать постоянно на диете, а отец питается только пиццей и чипсами, то им следует вспомнить, что пищевые привычки ребенка формируются под вашим влиянием, а не телевизора, рекламы и друзей. Не ждите, что он будет правильно питаться пять раз в день, если дома даже никогда не готовили цветную капусту на пару.

Информации о питательной ценности продуктов предостаточно, поэтому в нее мы не будем углубляться: рекомендации по здоровому питанию можно найти в интернете. Вы положительно повлияете на выбор меню и пищевые привычки, если будете придерживаться установленной границы.

Она аналогична границе сна: мы учим ребенка питаться столько, сколько надо (и в основном здоровой пищей), развиваем правильный подход к еде без опасения переест и страсти к обжорству.

Все усложняет то, что в наше время дети часто питаются отдельно от родителей и у них свое меню. На Западе это во многом следствие традиций. В викторианской Англии детей из аристократических семейств всегда кормили отдельно и притом самым вкусным, например молочными пудингами. Дети бедняков были рады есть то же, что и родители, а нехватка денег всегда означала меньший выбор и меньшее количество еды.

Для детей и сейчас придумывают специальное меню даже в том возрасте, когда им интересно все попробовать. Жители континентальной Европы наверняка удивились бы, что блюда

маленьких британцев отличаются от родительских, ведь в Европе с раннего возраста принято приучать детей к обычному питанию. Дети привыкают к определенной пище — сладкой, мягкой, измельченной — и в восьмилетнем возрасте с удивлением отказываются от предложенного «здорового питания», принятого в обществе (к тому же по десять раз в день). Вкусовые рецепторы не привыкли к кислой, горькой, жесткой «взрослой» пище, к тому же детям не нравится еда, порезанная банальными кусками, а не в виде динозавриков.

Что же с этим делать?

## Установите границы: план питания ребенка

Начинайте с постепенного введения прикорма. Не забивайте холодильник жидким овощным пюре: с шести месяцев здоровому ребенку можно давать почти все, кроме очень сладкого и соленого (и в этом возрасте он как раз начинает проявлять интерес ко всему незнакомому). Одновременно вы устанавливаете границу, как бы говоря: «Мы едим одно и то же, и это правильно».

С возрастом дети становятся избирательными, отчасти желая продавить границу, а отчасти как следствие формирования вкуса.

Вот что нужно учесть.

А. У вас есть время на приготовление отдельных блюд?

Если для одного приема пищи есть несколько блюд на выбор, то это говорит о том, что не все они одинаково вкусны. Четкая граница приема пищи означает, что все едят одно и то же. Детскую порцию не надо солить, или половину блюда приготовить для вегетарианцев, но меню у всех одно.

Чем больше разных блюд предложить ребенку, тем труднее ему сделать выбор. И для него это вполне естественно. С возрастом можно предлагать ему несколько вариантов, выполнимых для вас.

Пример: если на обед куриная грудка, то старшие дети могут выбрать между карри и запеченными макаронами, как и супруг. Иногда тот, кто готовит, решает за всех. То есть граница растет вместе с ребенком.

#### Б. Совместная трапеза.

В большой семье нелегко собрать всех за одним столом, а это очень важно. Конечно, сейчас мало кто читает молитву перед едой, как в старом сериале «Уолтоны», но совместная трапеза сближает семью. Бывает, что один из супругов так занят готовкой и подачей, что ему некогда присесть, а второй проглатывает свою порцию раньше всех, и ему не с кем поговорить. К слову, у детей после еды бывает прилив энергии, и они готовы общаться.

**На заметку.** *Телефон и газеты в семейных трапезах не нужны. И не забывайте приглашать к столу пожилых родственников.*

#### В. Поведение за столом.

Этикет «Аббатства Даунтон» безнадежно устарел, но не будем с водой выплескивать и младенца. Научите детей правильно держать нож и вилку — так удобнее есть, — порезанная еда лучше переваривается, тарелки не падают на пол, бокалы с напитками не опрокидываются. А в перспективе это создает благоприятную для общения атмосферу за столом.

#### Г. Пример родителей.

Об этом мы уже говорили. Задумайтесь, как едите, когда на вас смотрят дети. Даете им сбалансированную еду, но сами

обходитесь без углеводов и овощей? Какой вывод они из этого сделают? Не ждите, что они будут разнообразно питаться, если своим поведением демонстрируете принцип «взрослые вправе есть что хотят».

Подумайте и о своей порции: вы отказываетесь от добавки, если еще не наелись (или если это любимое блюдо)? Или оставляете на тарелке определенные продукты?

Вы не можете есть все по медицинским показаниям — например, у вас диабет? Или вы не едите дыплат по этическим соображениям? Когда дети станут достаточно взрослыми, надо объяснить им это. Помните, что ребенок замечает все, даже если ничего не говорит.

Д. Подготовка и приготовление еды.

Дети (независимо от пола) помогают вам готовить? Так у них больше стимулов пробовать новые продукты, они узнают, откуда берется еда, как сочетаются ингредиенты. Это вызывает у них интерес к сложным блюдам и подкрепляет традицию совместной трапезы.

### Папа, мама, я: семейная граница

Мы обсудили ночевки у друзей и семейную трапезу. Эти границы очевидно более подвержены влиянию окружающих, что грозит потенциальными конфликтами с детьми. Подростки часто требуют разрешения поступать по-другому, так, как они видели это в семье друзей, родители которых, вероятно, не разделяют ваших ценностей.

Представьте, что граница вокруг ребенка расширилась и теперь окружает еще и вас, и вашего партнера, то есть правила поведения для всех едины. Одни неизменны — например, не красть, — другие, как политические и религиозные убеждения, со временем меняются. А некоторые являются постоянными, но гибкими. Только вы (и партнер) определяете и создаете их.

## Тревожные родители

Некоторые преувеличивают свою ответственность. Такое случается, когда люди годами пытаются завести ребенка или уже потеряли одного. Любой ценой они стараются стать идеальными родителями в идеальной семье. Иногда они ведомы иррациональными предубеждениями — что только так можно избежать новой трагедии или оправдать свое несовершенство.

Чтобы избавиться от этого, родителям следует проводить больше времени наедине, вне дома, и спокойно общаться — но не до поздней ночи (возможно, понадобится няня).

Поделитесь друг с другом мыслями о том, какой видите свою жизнь и насколько она соответствует мечтам юности (скорее всего, не соответствует). Загляните в будущее: что будет через пару лет, если в том же духе стремиться к совершенству? Воцарится счастье или все станет еще хуже?

Поговорите о том, что каждый хотел бы изменить и как помочь в этом друг другу. Как вернуть в жизнь радость?

Не отгородились ли вы от мира из-за пережитых трудностей? Что делать, чтобы восстановить с ним связь? Безопасность не требует круглосуточного контроля. Цените то, что имеете, оплакивайте утраты и живите дальше.

Обсудите с партнером — а если одиноки, то с другом — возможные причины тревожности. Многие из тех, кто перенес многочисленные выкидыши, жалуются, что не могут забыть нерожденных детей. Попробуйте поговорить с ними вслух. Лучше своими словами, но начать можно примерно так: «Я люблю тебя и всегда буду помнить, но, пожалуйста, уходи и дай мне покой».

## Компьютерные игры и социальные сети

Что вы думаете о времяпровождении за компьютером? Изменилось ли ваше мнение с начала книги, после прочтения о личных границах интернета? Самое время заглянуть в дневник обучения.

Теперь рассмотрим то же самое в отношении ваших детей. Возможно, вы придерживаетесь оптимистичных взглядов: это здорово, дети в курсе событий в мире, мы можем заниматься этим вместе, это развивает мышление и скрашивает досуг ребенка, пока мне надо работать или делать что-то по дому.

Есть и противоположное мнение: компьютерные игры подавляют творческие способности и воображение, из-за недостатка физической активности ведут к ожирению, изолируют ребенка от сверстников, лишают навыков общения и в целом асоциальное явление.

Не будем никого осуждать, каждый волен иметь свою точку зрения, хотя все же стоит оценить, достаточно ли ребенок двигается. А некоторые специалисты приравнивают общение в социальных сетях к праздным дворовым компаниям.

Желательно установить границы до того, как ребенок узнает о существовании компьютерных игр, но в школьном возрасте они так или иначе будут опротестованы.

Не избежать аргумента «все так делают», равно как и влияния рекламы. Продумайте все заранее, поскольку границы установлены только в отношении технологий, но в будущем возражения коснутся поведения, которое, по вашему мнению, может стать неприемлемым. Готовность решать даже возможные проблемы поможет семье оставаться сплоченной, а ребенок вдали от семьи останется верным своим убеждениям и правоте и не поддастся на уговоры сверстников.

Итак, первая граница касается компьютеров, но ее эффект распространяется и на другие аспекты. По той же схеме устанавливаются все границы: дружбы, времени вне дома, еды, отношений с противоположным полом, пирсинга и татуировок, ночевок у друзей и вечеринок — основных источников конфликтов со вступлением ребенка в подростковый возраст.

Стоит продумать, какие предложить альтернативы компьютеру. Домашние задания и помощь по хозяйству? Или совместная готовка, поездка на велосипедах или игры?

Ответьте честно: вы считаете, что электронные устройства заменяют няню и дают вам возможность спокойно поработать или развлечься в интернете?

## Необходимость и забава

Чтобы правильно провести границу, отделите необходимость от забав. Например, хорошо ли, по вашему мнению, вручать маленькому ребенку собственный мобильный телефон? Это безобидная забава, так делают все? Или возможность вознаграждать за хорошее поведение, особенный новогодний подарок, удобный способ быть на связи, пока ребенок в школе или где-то еще?

Больше всего споров разгорается вокруг детей от четырех до семи лет. Как найти решение, оптимальное для семьи? Подумайте, какую практическую пользу принесет телефон (потребность) и достаточно ли ребенок взрослый, чтобы ответственно с ним обращаться. Или это удовольствие, только чтобы порадовать ребенка и уравнять со сверстниками (здесь стоит подумать, кто отвечает за границу). Может быть, вы дарите телефон только потому, что все ваши подарки оригинальные и дорогие, а другие варианты не приходят на ум?

Правильная граница учитывает нужды и достаточно гибкая, чтобы вместить их все: «Ты получишь телефон только тогда, когда пойдешь в четвертый класс». Неправильная граница

является следствием желания баловать, поощрить или чтобы ребенок «был как все». Если ваши действия определяются примером сверстников ребенка, то в чем заключается ваша роль как родителя?

**На заметку.** *Если ребенок понял, что границы уступают внешнему влиянию, то будет ли он чувствовать себя в безопасности, когда столкнется с более серьезными темами, например с сексом? И кто восстановит эти границы, если вы на это не способны?*

### Сохранить лицо

Не думайте, что ребенку нравится всегда нарушать границы: они нужны ему больше, чем кажется.

Предположим, шестнадцатилетнюю девочку позвали на вечеринку, и она знает, что там принято пить, курить, и, возможно, ее мальчик предложит заняться любовью. Может быть, она и ошутинится в ответ на напоминание, что вы не разрешаете ей пить и курить или даже находиться там без присмотра. Но не исключено, что она сама еще не умеет отказать от того, чего не хочет, и всегда сможет оправдаться вашим запретом и сохранить лицо перед сверстниками. Возможно, отчасти она и сама недовольна ограничениями, но иногда они ей помогают.

### Упражнение: «Необходимость и забава»

Какие запросы детей младше шестнадцати лет вы отнесете к необходимости, а какие — к забавам с учетом границ собственной семьи? Запишите это в дневник обучения. Сколько их у вашего ребенка? Вы удивлены результатом?

- Мобильный телефон? Н или З
- Игровая приставка? Н или З
- Пирсинг? Н или З
- Татуировки? Н или З
- Ночевки у друзей? Н или З
- Кружки после школы? Н или З
- Новые кроссовки? Н или З
- Собственный компьютер? Н или З
- Телевизор в спальне? Н или З

## Общие границы

Установка границ иногда происходит до того, как ребенок получает право голоса. Но когда он начинает выражать свои желания и проявлять интерес к окружающему миру, то полезно периодически устраивать семейный совет и заново озвучивать семейные границы, их необходимость и плюсы для всех.

Это значит, что вы тоже должны их соблюдать: довольно странно жаловаться, что подросток постоянно сидит в телефоне, если вы делаете то же самое, оправдываясь рабочей необходимостью. (Именно оправдываясь, потому что никто не обязан круглосуточно быть на связи.) Если ребенку нужно с вами пообщаться, то отложите компьютер и телефон и уделите ему все ваше внимание. Так дети научатся оставаться в границах и в ваше отсутствие.

# Подростки

В современной субкультуре идеализируется переходный возраст: такое впечатление, что ни один подросток его не избежит и ни один родитель не в состоянии с ним справиться. Многие считают, что ребенку необходим период бунтарства, чтобы он начал воспринимать себя как отдельную от родителей личность — как будто если пуповину насильственно не перерезать, то она останется навсегда.

Мы придерживаемся другой точки зрения. Вступление в переходный возраст не означает начала войны, а будучи всегда готовыми к конфликту, вы можете спровоцировать его.

Попробуйте по-другому смотреть в будущее. Вспомните пикники, когда ребенку еще не было трех лет. Сидя рядом на коврике, вы даете ему поесть, попить, надеваете панамку, мажете солнцезащитным кремом и берете на руки, когда он попросится. Поначалу он сидит рядом с вами, но, освоившись, начинает проявлять любопытство, уходит с коврика и не возвращается все дольше и дольше, а к вам возвращается разве что за помощью или похвалой.

Ваша задача — присматривать за ним. Если он исчез, то вы встаете, отыскиваете его и приносите обратно. Замечаете, как далеко он уходит, предупреждаете об опасностях: открытом водоеме или дороге.

Он весело играет, а потом, внезапно испугавшись опасной пчелы, бежит к вам, под вашу защиту. Он знает, что вы его успокоите, а потом он продолжит свои игры.

Когда издалека до вас доносится веселый смех, то на минуту вам становится одиноко среди заветренных бутербродов. Хотя и приятно немного отдохнуть, ведь скоро ребенок прибежит, позовет посмотреть что-нибудь интересное, вы пойдете с ним, и он вам все расскажет. Это его приключения, в которых он развивает уверенность и самооценку.

Это метафора всего детства. Вы сидите на коврике, а чадо готовится поступать в университет. И вернется уже не так быстро, но при любых проблемах прибежит к вам, просясь на ручки. Ему всегда надо знать, где вы, даже если вас разделяют многие километры.

## Стадии

Каждый раз, переходя на новую жизненную стадию, будь то другая школа, новая секция, переходный возраст, переезд, сдача экзаменов или смена круга общения, ребенок возвращается в детство и ищет у вас опоры. Родители обижаются, когда, получив поддержку, дети сразу убегают, без предупреждения вырываясь из любящих объятий. Это воспринимается как отторжение, но это не так. Они просто убегают от коврика навстречу новым приключениям, зная, что всегда могут вернуться.

Иногда в переходном возрасте ребенок начинает высмеивать или критиковать родительское чувство юмора, манеру одеваться или неумение танцевать, и это тоже кажется обидным. Но на самом деле это скорее комплимент. Если ребенок позволяет себе такое, значит, он уверен, что его любят и всегда ждут на коврике для пикника.

Как все это применить к переходному возрасту? Ваш дом — коврик на пикнике. А подросток экспериментирует со стилями одежды, общением, мышлением и поведением. Он не отвергает вас, он исследует и делает открытия, и если дать ему шанс, то с радостью поделится опытом с вами, а когда ему

надоест, вернется и попросится на ручки, помня, как хорошо ему было в детстве.

Поощрение такого поведения не умаляет потребность в семье и личных границах. Ребенок не ищет им замену.

Граница, как ремень для штанов, подгоняется под нужный размер, в соответствии с ростом. Время прихода домой вполне можно оттянуть до 23:00 или до полуночи, если ребенок стал постарше, но важно сохранить границы нерушимыми — так же, как и требование быть на связи, не делать глупостей, не встречаться с незнакомцами из интернета и избегать других опасностей.

### **Быть на связи**

Что значит «быть на связи»? Общайтесь с ребенком ежедневно, для этого удобны социальные сети. Отправьте днем сообщение «Привет! Целую» или напишите, что уходите рано и вы не увидите.

Не хмурьтесь, если он не отвечает. Забота родителя — напомнить: «Я здесь, если понадоблюсь, и люблю тебя».

### **Не переходите границы**

Ранее в этой части мы рассказывали о родителях, нарушающих границы, и последствиях этого для детей. Если ваши родители такими не были, то можно ли утверждать, что уж вы-то не будете так поступать?

Печально, но факт: родители жаждут быть в курсе каждой секунды жизни детей (и даже помнят, как расстроились, когда их первоклашка, вернувшись из школы, на вопрос «как дела» впервые ничего не ответил), а вот детям жизнь родителей далеко не так интересна. Особенно их отношения, сексуальная жизнь, проблемы с фигурой и тем более ссоры с партнером.

Конечно, родитель-Привидение вовсе не идеал, просто родители готовы выслушать от ребенка что угодно (если он захочет), а вот ребенок — нет.

В фильме «Спасение рядового Райана» капитан Миллер (которого играет Том Хэнкс) объясняет одному из солдат, почему никогда ни на что им не жалуется: «Тебе я не жалуясь, Райбен. Я капитан. Существует порядок подчинения. Жалобы идут наверх, а не вниз. Всегда только вверх. Ты жалуешься мне, я жалуясь старшему по званию, и так далее, и так далее, и так далее».

Разумеется, дружеские отношения важны, и если поступки ребенка вам неприятны, то об этом можно поговорить. Например: «Вообще-то мне обидно, что ты позволяешь себе разговаривать так со мной в присутствии своих друзей». Вы сообщаете свою реакцию на его действия. Это не то же самое, что «Как ты смеешь со мной так разговаривать в присутствии своих друзей!» или хлопанье дверью непосредственно после инцидента. И тем более запрет приводить друзей.

Нужно всегда уделять ребенку внимание, когда он об этом просит, и работать над качеством отношений. И чем ребенок старше, тем больше приходится работать. Это как с деревьями: ребенок вырастет сильным и здоровым, если не будет все время в вашей тени.

## Когда пора вмешаться

Желание доверять ребенку похвально, но прежде всего о нем надо заботиться. И порой приходится вмешиваться — пусть даже насильственно — и указывать на необходимые границы.

**На заметку.** *Вы защитник границ ребенка. Вы устанавливаете и защищаете их, пока он не вырастет достаточно, чтобы делать это самостоятельно.*

Например, ребенка нужно приучать делать домашние задания самостоятельно. Если все разжевывать и класть ему

в рот, так, что ему не придется принимать в школе никаких решений, то он не никогда не научится доводить начатое до конца, будь то в университете или на работе. Но можно проверять, закончено ли домашнее задание и доволен ли ребенок результатом и своими успехами (или не справился и расстроен). Это не нарушение границ, а наоборот, их охрана.

При возникновении реальной угрозы это еще важнее. Возьмем секстинг. Возможно, вы думаете: «Я верю, что мой ребенок не станет этим заниматься». Но действительно ли его личные границы настолько прочные, чтобы не рисковать? Как родитель вы обязаны обсудить это с ребенком и поступить в соответствии со своей интуицией. Говорите с ним обо всем и при необходимости вмешивайтесь не колеблясь. Обсудите реальные отношения, то есть личные встречи, а не сомнительные фотографии на экране.

Стоит указать ребенку, что даже если ему кажется, что другой человек достоин доверия, на самом деле это не всегда так, и что тогда произойдет с фотографиями. В таком случае здоровое поведение отчасти обеспечивают границы интернета. Просто отключайте его дома на ночь.

## Признание достоинств

Если у вас есть ребенок-подросток, то стоит вспомнить, когда вы в последний раз хвалили его. И что вы сказали? Что-то неопределенное типа «молодчина» или более конкретное: «В этом матче ты сыграл как надо»? Похвалы нужны всем людям, и если ребенок недостаточно получает их от вас, то будет искать в другом месте.

Подумайте, за что можно хвалить вашего ребенка ежедневно (даже если хвалить особо не за что), и улучшения

в поведении не заставят себя ждать. Запишите в дневнике обучения, что собираетесь говорить.

## Университет

Когда ребенок уезжает на учебу (или устраивается на первую работу), многие родители думают (чувствуют, надеются или боятся), что их обязанности закончены. Рассмотрим, почему возникают такие чувства.

Для начала вспомните собственный опыт отъезда из родного дома, потому что именно от него зависит, как вы это воспримете. Вы были готовы к самостоятельной жизни или вам показалось, что вас вытолкали? Хотите ли вы сами подтолкнуть ребенка?

Если вернуть все вспять, то что вы сделали бы по-другому? Выбрали бы университет поближе к дому, или вовсе не уезжали бы, или, быть может, уехали учиться и работать за границу, тогда как в действительности не сделали этого, беспокоясь о родителях.

Насколько вы уверены, что ваши планы по началу самостоятельной жизни вашего ребенка совпадают с тем, что хочет он сам? Каков, по вашему мнению, оптимальный для него следующий шаг? Может, вы заставляете его учиться в университете на другом конце страны, потому что вам пришлось самостоятельно пробивать дорогу в жизни (между тем сердце подсказывает, что надо поступить по-другому)?

Или вы делаете так, следуя примеру окружающих (втайне надеясь, что ребенок воспротивится)?

Есть и другая крайность — спрашивать или заставлять остаться ближе к дому, хотя ребенку не терпится уехать. Страх не затуманил вам рассудок? Быть может, вы уверены, что ребенок еще недостаточно самостоятелен, или просто боитесь одиночества?

## Упражнение: «План 5/5»

Сядьте вместе с ребенком и оба возьмите лист бумаги и ручку.

Не обсуждая между собой, запишите пять вещей, которые хотите для себя в следующие пять лет. Больших, маленьких — неважно.

Теперь подарите друг другу исполнение одного желания из списка. Потом по очереди обсудите все пункты в своих списках.

Возможно, самым важным для ребенка окажется то, о чем он никогда не говорил.

Это отличный способ проверить, собирается ли он пойти в направлении, предопределенном вами, им самим, школой и другими обстоятельствами (и насколько уверен в нем). Не бойтесь менять планы, перемены чаще всего к лучшему.

# Смешанные семьи

Сейчас большинство семей является смешанными: во многих есть мачехи, отчимы, сводные братья и сестры, приемные дети. Подробно рассмотреть все типы взаимоотношений в рамках одной книги невозможно, ведь многие из них очень сложные и иногда требуют участия психотерапевта. Зато мы можем отметить несколько ключевых моментов и идей по установке в них успешных границ.

В литературе и кино отчима и особенно мачеху принято демонизировать, и в этой части мы хотели бы посмотреть на них без предубеждений. Во-первых, надо признать сложность этой роли, и чаще всего ее берут на себя с удовольствием, вступая в брак по любви. Сколько бы ни было детям лет, их жизнь, как и ваша, коренным образом меняется.

Мы уже говорили, что родители при установке границ должны действовать заодно, и здесь это особенно важно. И начинать нужно не с ребенка, а с родителя. Дело вовсе не в том, что он должен любить вас больше, чем детей, или ставить вас на первое место. Вы семья и решения принимаете совместно. Назовите этот свод правилами дома.

С родителем вести диалог сложнее, чем с ребенком. Отчим или мачеха могут чувствовать вину или беспокойство из-за развала семьи их партнера, кто бы ни был в нем виноват. Им трудно брать на себя новую роль, и в новых правилах дома надо это учитывать. Сложнее всего им приходится, если они переезжают в дом партнера, особенно со своим ребенком.

**На заметку.** *Теперь ответственность за семейные отношения ложится на обоих супругов, и от них в равной степени зависит, как эти отношения сложатся.*

## Упражнение: «Музыкальные стулья»

Выделите час свободного времени.

Возьмите два стула (один для родителя, другой для отчима/мачехи) и сядьте на них. Поставьте их под удобным для беседы углом друг к другу, не через стол, как на собеседовании, чтобы не возникло конфронтации.

В течение десяти минут обсуждайте планы. Не углубляясь в детали, поговорите о том, сколько вы уже вместе и как давно съехались. Есть ли проблемы, которые вы оба хотите разрешить? Выберите темы — например, время отхода ко сну, манера поведения, необходимость здороваться, досуг в отпуске — и запишите их.

Возьмите одну тему для обсуждения. Предположим, это отпуск. И родитель в эти дни ходит с ребенком в поход, а отчим или мачеха никогда этого не делали и не собираются. Родной родитель настаивает на продолжении традиции. А другой хочет, чтобы теперь все было по-новому, и спрашивает, почему он «должен» ходить в поход.

Теперь вы голливудские актеры. Установите таймер на пятнадцать минут. В это время вы будете играть друг друга. Встаньте и поменяйтесь местами. Обращаясь к партнеру, называйте свое имя. Обсудите проблему, ее значение для вас и свои чувства. Все время оставайтесь в роли, даже когда шутите и если партнер от вашего лица говорит то, с чем вы не согласны.

Заканчивайте точно по таймеру и снова поменяйтесь местами. Несколько минут помолчите. Обдумайте услышанное, а также свои чувства. Поговорите об этом. Теперь вы лучше понимаете, что чувствует партнер?

Как можно применить это упражнение к другим темам?

## Установите границы: план для смешанной семьи

Позовите всех на семейный совет за столом, лучше всего в первой половине дня.

Пусть разговор начнет родной родитель и объявит, что в семье новые правила. Не ходите вокруг да около, предложите начать все с чистого листа.

Это подходящий момент озвучить правила дома, при этом взрослые должны придерживаться единого мнения (не говоря, что это «его» или «ее» правила). Предложите детям добавить что-то, чего они хотели бы.

Спросите всех, готовы ли они соблюдать правила и что может этому помешать. Ответственность за гармонию в семье делится поровну.

### Действия отчима или мачехи

Предположим, что граница установлена и все идет хорошо. Что сделать, чтобы детям было проще к ней привыкнуть?

Не отстраняйтесь. Кажется, что эмоционально отгородиться проще, но отношения надо строить, и пренебрежение своей долей ответственности за них угрожает благополучию всей семьи. Ребенок, оставшийся без одного родителя, в любом случае отчасти сохранит неприятие и обиду, потому что хочет, чтобы родные мать и отец снова были вместе (даже если и для него это было не самое лучшее время).

Не превращайтесь в Жертву. Иногда дети целенаправленно изводят отчима или мачеху, и в такие моменты трудно представить, что и с родными они поступали бы так же. Иногда истерика — это просто истерика, не раздувайте из мухи слона.

## Бремя любви

Порой родные родители разрываются между детьми и новой любовью, будучи не в состоянии отдавать обеим сторонам одинаково. Это тяжелое бремя, но это бремя любви. Установите границу для поддержания равновесия. И смиритесь с тем, что это труд.

# Братья и сестры

*Иметь много братьев и сестер — все равно что получить лучших друзей с самого рождения.*

Ким Кардашьян

Звучит прекрасно, но в реальных семьях лучшие друзья в мгновение ока превращаются во врагов. Соперничество между детьми — вовсе не надуманная проблема. В этой части мы расскажем, как улучшить отношения братьев и сестер.

Каковы же причины соперничества и как родители с помощью границ могут его контролировать?

Во-первых, не следует придавать этому слишком большого значения. Конкуренция за предполагаемые или имеющиеся ресурсы (в данном случае — за ваше внимание) вполне естественна. Также учтите, что взрослые дети должны самостоятельно налаживать отношения, это уже не ваша проблема. Однако вы можете повлиять на их поведение, с самого начала установив границы. Например, следует четко объяснить, что если вы заняты с одним ребенком — скажем, занимаетесь музыкой или планируете празднование дня рождения, — то остальные должны подождать (и не шуметь).

Совершенно нормально общаться с детьми по очереди. Не пытайтесь уделять внимание всем одновременно: вы переутомитесь и не дадите его каждому в полной мере.

Второму родителю следует относиться к этому с пониманием и не конкурировать с детьми за ваше внимание, чтобы не усугублять проблему.

Если вы единственный родитель, то ситуация немного сложнее. Постарайтесь не переутомляться. Попросите друзей присмотреть за одним ребенком и сходите куда-нибудь наедине со вторым. Не позволяйте себе разрываться.

Для формирования здоровых отношений не сравнивайте детей друг с другом. Не выбирайте любимчиков и не вешайте ярлыки, чтобы не программировать детей на определенное поведение: «Ты у нас умница», «Ты самый спортивный», «Ты самый непослушный». Относитесь к ним одинаково, пусть они сами открывают свои особенности. Так вы избежите ревности.

Не сплетничайте с одними за спиной других, особенно когда дети уже взрослые. За это они вам спасибо не скажут.

## Дети в семье Привидений

В таких семьях один из детей (причем далеко не всегда самый старший), сознательно или нет, пытается заполнить эмоциональную пустоту, выступая в роли родителя.

Остальным детям он компенсирует недостающий комфорт, но в силу возраста еще не готов к этой роли. Если вы узнаете в нем себя, то, вероятно, не знали беззаботного детства и считаете слабость непозволительной. Получившему опыт независимости ребенку трудно вернуться в детство.

## Проблема поколения

Современное поколение подвергается огромному давлению. Вы сразу узнаете себя в описании.

Мужчина вы или женщина, вы наверняка разрываетесь между двумя поколениями: своими детьми и родителями. А то и тремя: родители в доме престарелых, а дочь рожает внука где-то на другом континенте. При этом вы работаете,

занимаетесь домом, помогаете друзьям, участвуете в благотворительности, состоите в клубах, школьном комитете, заботитесь о домашних питомцах. Да и проблемы со здоровьем не редкость.

В современном мире людям нашего поколения отдыхать не принято. На работе и без того полно сложностей, и добавьте еще эмоциональные перегрузки, связанные с уходом за дряхлеющими родителями и неугомонной малышкой, — и всему этому конца не видно.

Как здесь поможет граница? Большинство считает, что пренебрегать этими обязанностями недопустимо. Как и когда можно от них отказаться? Вспомните пример с кислородной маской из первого шага. Надо сначала надеть свою, а потом помогать другим. Иными словами, сохраняйте границы заботы о себе.

## Пример из практики

Сюзанна чувствовала переутомление и боялась последствий, поэтому обратилась к психотерапевту. В прошлом месяце она в очередной раз свалилась с простудой. Дженни попросила ее вспомнить первые симптомы болезни.

Сюзанна рассказала, что была совершенно вымотана и, заподозрив, что скоро сляжет, решила переделать все дела, чтобы потом спокойно выздороветь. Она сделала все по хозяйству на неделю вперед, отнесла вещи в чистку, закупила продукты и съездила за дровами для камина.

Потом позвонила мама с вопросом о лекарствах. И еще ей надо кое-что купить. Детям надо было сдать книги в библиотеку, а подруга попросила подвезти сборники кулинарных рецептов.

Со стороны понятно, что вместо этого всего Сюзанне следовало бы сделать. Но в вихре будней не просто остановиться и взвесить обстоятельства, привычнее продолжать в том же ритме. Особенно трудно пренебречь планами, которые вы сами же составили. И люди просто добавляют болезнь в расписание, как будто это позволит ее контролировать, как поездку в супермаркет.

Сюзанна считает заботу о матери личной ответственностью и не может переложить ее на партнера или хотя бы обсудить с ним свои трудности. Поэтому он, не подозревая о ее самочувствии, уехал играть в гольф.

В результате неумения Сюзанны вовремя остановиться и попросить помощи она свалилась с воспалением легких и была вынуждена по настоянию врача провести две недели в кровати.

Когда Сюзанна наконец «позволила себе» заболеть, то с удивлением обнаружила, что жизнь продолжается как ни в чем не бывало: мама ездит в магазин с друзьями, партнер справляется со стиркой, готовкой и уборкой, а друзья вызвались отвозить детей в школу. Все идет своим чередом.

Сюзанна утратила отчасти приятное ощущение «мученицы», что говорит о ее роли Спасателя в треугольнике Карпмана. Взамен же она обрела покой и возможность показать детям хороший пример.

Чтобы навсегда покинуть треугольник Карпмана и войти в треугольник победителя, ей нужно сделать выводы из своего опыта, не наклеивая на него ярлык «чрезвычайные обстоятельства», и сложить в копилку жизненной мудрости.

## Заключение

Поздравляем! Вы одолели главу о границах в семье: они, как правило, самые проблемные, поскольку во многом подвержены влиянию традиций и общественного мнения. Иногда все это невероятно сложно преодолеть, но в награду вы получаете уравновешенную, благополучную обстановку для себя и своих близких, которая, как мы надеемся, принесет вам счастье.

## Выводы, сделанные по итогам четвертого шага

- Стереотип идеальной семьи мешает создать реальную.
- Отбросьте предубеждения о том, каким должен быть родитель. Радуйтесь тому, что имеете, и тому, что ждет вас впереди. Быть «хорошим» родителем — само по себе счастье.
- Если ваши родители — Совершенство, то не свергайте их с пьедестала, а развивайте уверенность в себе.
- Ни биологическое родство, ни роль в семье не обязывают вас общаться с родственниками.
- Быть хорошим родителем — значит поддерживать и ободрять, при необходимости держать ребенка за руку и отпустить его, когда он к этому готов.
- С повзрослевшим ребенком можно общаться на интеллектуальном, а не только на эмоциональном уровне.
- Если ребенок видит, как легко постороннему нарушить установленные вами границы (скажем, еды и сна), то будет ли он чувствовать себя в безопасности, когда перед ним встанут более серьезные проблемы?

#### Шаг четвертый. Семья и другие звери

- Не думайте, что ребенку всегда нравится отсутствие границ.
- Вы страж границ ребенка. Ваша задача в том, чтобы строить и защищать их, пока ребенок не станет достаточно взрослым, чтобы делать это самостоятельно.
- В смешанных семьях границы детей являются общей ответственностью.

# Заключение

Приступив к созданию этой книги, мы не догадывались, как она на нас повлияет — в первую очередь нам пришлось рассмотреть границу работы над проектом такого масштаба. Мы выделили один день в неделю (понедельник) и обязались посвятить его книге. Ради этого иногда приходилось откладывать другие задачи, зато работа уверенно продвигалась.

Еще мы придерживались границ в течение дня: тридцать минут гуляли перед обедом, беседуя о жизни, а не о книге, а потом садились на кухне за стол для полноценного приема пищи — суп и салат, — а не перехватывали что попало за работой.

Побочным эффектом установления четких границ работы над книгой по саморазвитию и поддержания их в течение года для Виктории стал заметный личностный рост.

Пока мы писали главу о значении личных границ, она пересматривала свои привычки. Хороший пример — сон. Виктория всю жизнь страдала бессонницей, но рекомендации Дженни по поводу границ сна оказались очень эффективными. Теперь Виктория легко засыпает даже в самые беспокойные ночи.

Иногда Виктории казалось, что она проходит интенсивный курс повышения качества жизни. Много раз она замечала, что впервые понимает поведение окружающих и причину своей реакции, как позитивной, так и негативной.

Нам обеим совместная работа над книгой принесла новый опыт, и мы счастливы, что она уже кому-то помогла.

Если вы внимательно читаете и старательно выполняете упражнения, то быстро достигнете внутреннего комфорта и придете к миру с самим собой. Еще мы надеемся, что вы научитесь отвечать «нет» на некоторые из многочисленных требований, отнимающих столько времени. И, что самое лучшее, обретете полный контроль над собственной жизнью и убедитесь в преимуществах границ, дарующих истинную свободу.

## Приложение 1

# Транзакционный анализ: обзор

В книге мы ссылаемся на транзакционный анализ. Представляем здесь его краткий обзор.

Транзакционный анализ разработал в 1960-е годы психиатр Эрик Берн. В современной психологии эта модель является одной из самых распространенных для изучения и представления в количественной форме причин, обуславливающих человеческие отношения.

За единицу социальных взаимоотношений Берн принял «транзакцию». То есть когда два и более человека встречаются, то рано или поздно один из них заговорит или как-то иначе отреагирует на присутствие другого. Это называется «транзакционный стимул».

Другой человек после этого скажет или сделает что-то, имеющее отношение к стимулу, — это называется «транзакционная реакция». (Пример — обычный обмен приветствиями: «Привет! Как дела?» — «Хорошо, а у тебя?») Чтобы разобраться в себе и своих отношениях, надо понять, почему мы ведем себя определенным образом, чем вызваны наши реакции.

Транзакционный анализ начинается с представления о своем «я», которое не является фиксированным, а зависит от того, чем мы занимаемся или с кем находимся.

Мы вмещаем в себя разные мысли и чувства. Это называется «эго-состояние». Все переключаются с одного эго-состояния

на другое во время бодрствования и во сне. И очевидно, что чем лучше мы понимаем их, тем лучше понимаем себя.

Прочитав про стол дискуссий (с. 18–20), вы познакомились с транзакционным анализом и эго-состояниями — теоретической частью.

## Эго-состояние Родителя

Находясь в эго-состоянии Родителя, мы ведем себя по образу и подобию своих мамы и папы, то есть проявляем заботу (родительскую) или отчитываем. Это поведенческая сторона. В обоих случаях есть плюсы и минусы. Например, забота может превратиться в гиперопеку — даже по отношению к тому, кто ее не хочет, и даже если она требует самоотречения от дающего. Вспомните Спасателя. Контроль воспринимается как негатив, но это не всегда так: детям иногда нужна твердая рука. Например, ребенок не хочет идти в школу, а вы знаете, что он не болен, и если поддаться на его уговоры, то на следующий день будет еще хуже. В этом случае проявить непреклонность в сочетании с добротой полезнее для ребенка, чем разрешить остаться дома.

Но у эго-состояний есть не только поведенческая сторона. Это последствия влияния людей, с которыми мы росли: родителей, бабушек и дедушек, приемной семьи или других старших родственников.

Транзакционный анализ не заключается в том, чтобы свалить обвинения в своих проблемах и огорчениях на родителей. Его цель — признать влияние родителей на формирование своих убеждений и тот факт, что мы вольны выбирать, какими из них пользоваться. Это не поиск оправданий, а принятие на себя ответственности.

## Превращение в Родителей

В эго-состоянии Родителя мы разделяем или отвергаем взгляды родителей на культуру, политику, религию, отношение к работе, воспитание детей и общественные устои. А временами, особенно с возрастом, замечаем за собой мысли и слова, напоминающие о родителях и их мнениях, даже они нам не нравятся. И тем не менее они есть.

Мы выбираем, какие взгляды перенимать, — это ключевой посыл. Каждый ребенок в семье приобретает определенный набор взглядов, потому что все мы разные. И каждый решает, как поступать, чтобы соответствовать окружению.

В эго-состоянии Родителя мы учимся заботиться о себе и окружающих, но и осуждаем, и контролируем их — это в общих чертах. А конкретнее — вы находитесь в эго-состоянии Родителя, если говорите себе или кому-нибудь: «Надо было больше стараться». Все эти «надо» и «следует» — родительские указания.

## Эго-состояние Ребенка

Эго-состояние Ребенка формируется из мыслей, чувств и поведения нашего детства. Это может быть бунт — выбежать из комнаты и хлопнуть дверью. Иногда это желание угодить — его называют реакцией «адаптивного Ребенка» (он адаптируется к другим). Или когда во время прогулки по пляжу в солнечный день вас так переполняет радость, что вы со всего маху плюхаетесь в море — это действие «свободного Ребенка».

Поведение в эго-состоянии Ребенка имеет глубокие корни. Оно сформировалось в реальном детстве. Запах или интонации чьего-то голоса могут отбросить в прошлое, когда нам было шесть лет. Правда, некоторые люди утверждают,

что немного помнят из детства. Если и так, то это не проблема. Доверяйте своим воспоминаниям и чувствам, которые они приносят.

Эго-состояние Ребенка — это продукт детства и выбора, совершенного в прошлом, под влиянием окружающих и представлений о том, насколько позволительно ребячиться.

Иногда обстоятельства берут верх. Ребенок сталкивается со взрослыми проблемами, например смертью или серьезной болезнью одного из родителей. Многие говорят: «Когда это произошло, я повзрослел за одну ночь».

Люди с таким опытом не очень хорошо знакомы с эго-состоянием Ребенка, но в глубине души испытывают тягу к безопасности детства, желание положиться на кого-то и просто радоваться жизни.

Говоря о Ребенке, многие настраиваются на позитивный лад. Или инстинктивно чувствуют, что им ближе Родитель: «Вот это больше на меня похоже». Некоторые противопоставляют их: «Разве можно так себя вести?» или «Я так никогда не поступаю». В любом случае, как бы вы себя ни чувствовали и в какую бы сторону подсознательно ни склонялись, ни одно из эго-состояний не является предпочтительным. Они служат определенным целям и опорой в разное время.

## Эго-состояние Взрослого

От эго-состояния Взрослого два предыдущих отличаются своей архаичностью. Взрослый же существует здесь и сейчас. Наша цель — войти именно в это эго-состояние, но потребуются прежде разобраться с прошлым и сутью двух других эго-состояний.

Именно поэтому мы посадили Взрослого во главу стола дискуссий.

Нужно научиться понимать все аспекты своего «я» и прислушиваться к ним. Только благодаря этому приходит умение принимать здравые, взвешенные решения.

## Вопрос транзакций

Вспомните, что мы говорили о транзакциях — это моменты взаимодействия с другими людьми, будь то в разговоре лицом к лицу, по электронной почте, телефону или обмен сообщениями.

Транзакция в эго-состоянии Родителя провоцирует реакцию Родителя или Ребенка.

Совершая транзакцию в эго-состоянии Ребенка, вы ожидаете реакцию от Родителя или Ребенка. Но если вы в эго-состоянии Взрослого, то стимулируете обратную реакцию со стороны Взрослого и удерживаете общение в рамках настоящего момента. Транзакция (или разговор) с проявлением эмпатии прокладывает самый прямой путь вперед, поскольку ни одна из сторон не скатывается в архаичные состояния своего «я».

Порой, несмотря на то что вы начинаете общение в эго-состоянии Взрослого, собеседник решительно отказывается выходить из эго-состояния Родителя или Ребенка. Это называется «пересекающаяся транзакция» и приводит к невозможности продолжать общение, либо одна из сторон переключается в соответствующее эго-состояние, чтобы не прерывать контакт.

И это не всегда гарантирует здравый ответ. Например, вы приносите начальнику заявление на отпуск и начинаете разговор как Взрослый, зная, что вам положен отпуск. Начальник отвечает тоном Родителя: «Ты же знаешь, какой у нас аврал, — тебе обязательно брать отпуск прямо сейчас?»

В такой пересекающейся транзакции может возникнуть потребность быть «послушным» и по-детски согласиться: «Ладно, как-нибудь потом».

Это упрощает транзакцию, но где же граница заботы о себе? Кто о вас здесь заботится?

Оставайтесь Взрослым и сообщите, что вы в курсе трудностей, но отпуск вам нужен, и в конечном счете так будет лучше для всех — и даже для начальника: вы не переутомитесь, не возненавидите свою работу и не начнете искать новую.

<b>Р</b>	Эго-состояние Родителя Поведение, мысли и чувства, заимствованные у родителей или заменяющих их людей
<b>В</b>	Эго-состояние Взрослого Поведение, мысли и чувства, возникающие непосредственно в ответ на происходящее здесь и сейчас
<b>Р</b>	Эго-состояние Ребенка Поведение, мысли и чувства, воспроизводимые из детства

## Что такое эмпатия

Часто ли вы слышите или произносите сами: «Я понимаю, что ты чувствуешь»? Но очень редко это действительно так. Все уверены в своем умении проявлять эмпатию, но правы ли они?

За эмпатию часто ошибочно принимают сочувствие в проблемах, но это совсем другое. Эмпатия — это осознанное сопереживание даже при невозможности понять чувства другого человека и понимание, как ваши слова или действия влияют на него.

Например, увидев по телевизору молодую беженку, вы говорите «бедняжка» — это реакция Родителя. Или выдаете

более критическое суждение: «Еще одна», — это тоже говорит об эго-состоянии Родителя. А мысль «Ужас, но моя жизнь еще хуже» — это реакция Ребенка.

Эмпатия от лица Взрослого: «Сколько же ей пришлось пережить. Как она справляется? Что бы я сделал на ее месте? Могу ли я чем-нибудь помочь?» То есть эмпатия — это не «она бедняжка» или «я бедняжка (у меня все еще хуже)», а «я забочусь о тебе, и я забочусь о себе».

Проявление эмпатии при демонстрации границ звучит так: «Я знаю свою границу и то, как она может повлиять на тебя». В этом заключена огромная сила.

# Приложение 2

## Поглаживания

*Людей можно поглаживать словами.*

Фрэнсис Скотт Фитцджеральд

Вероятно, вы слышали о поглаживаниях в контексте вознаграждения или высказывались соответственно: «Вас за это по головке не погладят». Рассмотрим, что это значит в теории транзакционного анализа и какое отношение имеет к границам.

Классическое определение поглаживания — «единица признания» (Берн, 1972), как положительного, так и отрицательного. Оно берет начало из потребности младенца в контакте с его основным опекуном. Если младенец получает достаточно еды и воды, ему тепло и пеленки у него чистые, но при этом у него нет визуального и физического контакта с родителем, то его здоровье ухудшается. Это еще в 1980 году показали исследования румынских сирот. То есть поглаживание сродни объятиям и физическому комфорту младенца.

Представьте себе жизнь обычного ребенка. Его обнимают, у него есть визуальный контакт, а позже и вербальная коммуникация (он получает ответ на все свои «агу»). Так он убеждается в своем существовании. С развитием он начинает разбирать слова «я тебя люблю», и это абсолютное и безусловное поглаживание.

Поглаживания бывают также условными — например, когда говорят: «Он такой хороший мальчик, когда хорошо кушает».

Поглаживания так важны для психологического комфорта, что если ребенку не хватает положительных поглаживаний, он провоцирует отрицательные плохим поведением. Он ищет внимания родителей, даже когда те орут на него, чтобы получить подтверждение своего существования.

Как правило, родители хотят давать ребенку только безусловные положительные поглаживания, но в реальности это не всегда возможно. Очень негативно влияют на ребенка частые условные поглаживания, когда он получает внимание и похвалу за оценки в школе: он запомнит это навсегда и, будучи взрослым, станет принимать только заслуженные условные поглаживания. Важно всю жизнь давать ребенку безусловные поглаживания и объятия. И не связывать их с полем — когда, например, мальчики получают поглаживания за храбрость и за то, что не плачут, а девочки за красоту. Специфические поглаживания могут быть обусловлены разными культурами.

Физические и эмоциональные поглаживания являются необходимыми для развития центральной нервной системы ребенка стимулами. Понаблюдайте в зоопарке за гориллами и шимпанзе. Как нежно матери гладят и трогают своих детенышей!

В 2015 году в Daily Telegraph опубликовали результаты двенадцатилетнего исследования румынских детей, проведенного Гарвардом совместно с Бостонской детской больницей (США). Как выяснилось, мозг сирот начал неправильно развиваться с момента, когда они оказались в приюте в Бухаресте. Белое вещество — часть мозга, отвечающая за нейронные связи, — было заметно повреждено в результате потрясений. Это привело к ухудшению речевых навыков и снижению умственных способностей.

Лучше всего ребенок развивается на фоне разнообразных позитивных поглаживаний, и важно, чтобы они были искренними. Взрослые могут заметить поддельные поглаживания — в транзакционном анализе они называются «фальшивые», — явно неискренние, например лезть.

### **Взаимные поглаживания**

Как родитель вы чувствуете, когда ребенок искренне говорит «я люблю тебя». Это очень приятно. Такие поглаживания взаимны, поскольку приятны и для принимающего, и для дающего. Это единица позитивного взаимодействия.

Важная часть отношений — принимать поглаживания, а не только давать. Например, если вы говорите другу, что он хорошо выглядит, а тот в ответ отшучивается, что у вас плохо со зрением, — это отказ от поглаживания, хотя вы оба смеетесь над шуткой.

И если в этот момент прислушаться к ощущениям, то дистанция между вами как будто увеличивается. Если же друг искренне поблагодарит, то вы почувствуете сближение.

### **Приторные поглаживания**

Это поглаживания позитивные, но неискренние: натянутая улыбка, прохладные объятия и т. п.

Иногда, желая получить поглаживание, человек сначала дает его, например говорит «ты хорошо выглядишь», ожидая в ответ «ты тоже». Но обратите внимание на эффект: недостаток искренности в собственных словах снижает ценность полученного поглаживания.

### **Фильтр для поглаживаний**

Те, кому в детстве не хватало поглаживаний, идут по жизни с включенным фильтром — не умеют принять искренний комплимент, похвалу, объятие или вообще любовь к себе.

При этом иногда настраивают фильтр на прием негативных поглаживаний.

### Что такое самопоглаживание?

Часто ли вы сами себя хвалите за хорошо сделанную работу — в офисе, дома или где-то еще? Не слишком ли много даете себе негативных поглаживаний? Остается ли место для позитивных?

Если по итогам чтения книги вы осознали внутри себя наличие сильного контролирующего Родителя, то, вероятно, вы редко даете себе приятные позитивные поглаживания, если это вообще случается.

Даже если так, в ваших силах этому научиться и дать себе все, что недополучили от родителей.

Решение закончить работу и отправиться на пробежку или принять ванну — это позитивное самопоглаживание. Абсолютным и безусловным позитивным поглаживанием является осознание любви к себе.

### Подсказки для поглаживаний

Как и в случае с новогодними подарками, мы часто дарим другим поглаживания, которые хотели бы получить сами. Если нам не хватает похвал за умственные способности, то мы щедро раздаем их окружающим, потому что приятно признавать чужую смекалку, пусть даже сами мы этого признания не получаем. Это не то же самое, что желание получить ответное поглаживание, потому что происходит бессознательно.

Почему бы вам не спросить близких, какие поглаживания они хотели бы получить от вас, и не рассказать, что вы ожидаете услышать от них?

Нелегко угадать, кому что по душе. Возьмем опрятную, ухоженную жену — кажется, что она ждет комплиментов

за внешний вид. Но на самом деле такой тип женщин чаще ожидает от мужа похвалы за ум, материнский подход к воспитанию детей или остроумие.

## Упражнение: «Учет поглаживаний»

Вернемся на несколько минут в ваше детство.

- Вы помните объятия и когда они прекратились? Помните безусловные поглаживания «я тебя люблю»? А условные поглаживания за достижения?
- Вы получали поглаживания за то, что скрываете свои чувства?
- Исходя из этого, каких поглаживаний вы хотите сейчас? Какие принимаете? Какие отвергаете?
- Назовите лучший комплимент, который могли бы дать или получить?

Ребенка нельзя испортить любовью и избытком поглаживаний. Если с детства человек получает достаточно искренних и значимых поглаживаний, то у него сложатся понятные, с четкими границами отношения с родителями. И не будет инстинктивного стремления нарушать границы ради удовлетворения своих потребностей.

То же касается всех других отношений. Если вы даете и получаете искренние поглаживания от семьи, друзей и коллег, то вам проще устанавливать и поддерживать личные границы.

# Благодарности

Мы хотим поблагодарить всех, кто помогал нам в работе над книгой, и в особенности:

Гордона Уайза, нашего проникательного агента, терпеливо наставлявшего нас на творческом пути, что делало его невероятно приятным и простым;

Лизу Милтон и Рэйчел Кенни — они сразу поняли теорию границ и с самого начала верили в книгу;

спасибо Кейт Лэтем за тщательную редактуру и всем в HQ, кто так заботился о нас и нашей работе;

К. и Н., наших лучших защитников, мудрейших консультантов и бесстрашных сторонников,

и, наконец, К., С. и Р. Надеемся, что вдохновили вас следовать самым смелым мечтам, наблюдая, как все эти слова, фразы и предложения пускают ростки, бутоны и расцветают в главы книги.

*Самое сложное — принять решение действовать, остальное зависит только от настойчивости. Страхи необоснованны. Возможно все что захочешь. Меняйте жизнь, возьмите ее в свои руки, этот процесс сам по себе награда.*

Амелия Эрхарт

**ДОБИВАТЬСЯ**

**ЦЕЛЕЙ**

**ИСКАТЬ СВОЕ**

**ПРИЗВАНИЕ**

**ВОПЛОЩАТЬ**

**МЕЧТЫ**

**МИФ** Саморазвитие

Все книги  
по саморазвитию:  
[mif.to/samorazvitie](https://mif.to/samorazvitie)

Узнавай первым  
о новых книгах,  
скидках и подарках  
из нашей рассылки  
[mif.to/letter](https://mif.to/letter)

#mifbooks    

*Научно-популярное издание*

**Дженни Миллер, Виктория Ламберт**

## **Личные границы**

Как их устанавливать и отстаивать

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Анна Тарасенкова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Байдужа*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Елена Бреге, Мария Кантурова*

**ЕАС**



Установить границы — значит пересмотреть свое поведение и отношение к делам и людям, взять жизнь в собственные руки и защитить себя от негативного влияния окружающих.

Эта книга пригодится вам, если:

- вы позволяете окружающим вмешиваться в свою жизнь, но не знаете, как изменить ситуацию;
- чувствуете, что потеряли свое место;
- вам некогда встретиться с друзьями;
- у вас любая зависимость (от еды, отношений, интернета и пр.);
- вы мечетесь между ролями Жертвы, Спасателя и Преследователя.

Вы сможете улучшить качество жизни в разных сферах, начиная с работы и заканчивая здоровым питанием и сном. В каждой части книги есть упражнения и практические советы по определению границ с реальными примерами из клинической практики психотерапевта Джени Миллер.



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги  
на сайте [mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

 Like [facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

 [vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)

 [instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)