

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
1. Личные границы: что это такое?	15
<i>Что является личными границами?</i>	17
<i>Что не является личными границами?</i>	24
2. Отношения, здоровье и счастье	27
<i>Удивительное исследование</i>	29
<i>Произведение искусства</i>	31
3. Качественные отношения	37
<i>Качественные продукты против</i> <i>качественных отношений</i>	39
<i>Рекламная индустрия</i>	41
<i>Что такое качественные отношения?</i>	42
4. Три кита: культура, убеждения и воспитание	47
<i>Модель мира</i>	49
<i>Культура</i>	50
<i>Убеждения</i>	52
<i>Воспитание</i>	55

5. Разрушение убеждений	61
<i>Реальный случай</i>	63
<i>Терапия</i>	64
<i>Личная самореализация</i>	67
6. Что делать с чувством вины?	71
<i>Чувство вины как манипулятивный механизм</i>	73
<i>Разум и сердце</i>	77
<i>Наш давний друг: разочарование</i>	78
7. Дозированный яд	81
<i>Лимитизм</i>	83
<i>Наивная психология</i>	88
<i>Когнитивные искажения</i>	93
8. Где установить личные границы?	95
<i>Что можно и что нельзя обсуждать</i>	97
<i>Жесткие границы</i>	99
<i>Гибкие границы</i>	99
<i>«Потери»</i>	101
9. Ассертивность и стили общения	105
<i>Что такое ассертивность?</i>	107
<i>Как стать ассертивным человеком?</i>	108
<i>Стили общения</i>	109
<i>Основы ассертивности</i>	115

10. Когнитивно-поведенческие стратегии	
для эффективного разговора о границах.....	121
<i>Три золотых правила эффективного общения</i>	124
<i>Стратегия «Как будто»</i>	128
<i>Стратегия «Ментальная карта»</i>	131
<i>Анализ намерений другого человека</i>	133
11. Эффективные коммуникационные стратегии	
для установления и обсуждения границ.....	137
<i>Больше чем ассертивность</i>	139
<i>Невербальное общение</i>	141
<i>Использование пассивного залога</i>	154
<i>«А что я получу?»</i>	154
12. Стратегии отказа	159
<i>Отказывать без объяснения причин</i>	163
<i>Благодарность + отказ (+ извинение) + вежливость</i>	165
<i>Благодарность + отказ + альтернатива</i>	166
<i>Попросить дать время</i>	167
<i>Техника заезженной пластинки</i>	168
13. Как реагировать на критику. Ассертивные стратегии ...173	
<i>Базовая уверенность в себе</i>	177
<i>Негативное уточнение</i>	178
<i>Туманный ответ</i>	179
<i>Техника «Сэндвич»</i>	180
<i>Как отвечать на насмешки и критику,</i> <i>замаскированные под юмор</i>	182

14. Как установить границы, если вами манипулируют....	185
<i>«Посмотри, до чего ты меня довел(а)».....</i>	187
<i>Свести общение к минимуму.....</i>	190
<i>Использовать императив</i>	192
<i>Разоблачить поведение собеседника</i>	193
<i>Молчать</i>	194
<i>Ответить вопросом на вопрос</i>	195
<i>«Спасибо, но я не буду отвечать»</i>	195
<i>Ответы моралистам или догматикам</i>	196
<i>Ответ на непрошеное мнение</i>	197
<i>Ответы сплетникам.....</i>	199
<i>Ответы обвинителям.....</i>	200
 15. Способы послать к черту вежливо.....	203
<i>Вода и масло.....</i>	205
<i>«Идите вы к черту! К черту!»</i>	207
<i>Очень (и не очень) вежливые способы послать к черту</i>	209

ВСТУПЛЕНИЕ

Несколько лет назад я жила в небольшой боливийской деревне, где работала волонтером-психологом в детском доме. Помимо основных обязанностей я должна была закупать в городе продукты на всю неделю. Однажды по пути на рынок я обнаружила, что моя привычная дорога перекрыта из-за наводнения, вызванного проливными дождями, и мне пришлось ехать другим маршрутом, которого я не знала. У меня не было ни бумажной карты, ни сигнала GPS, поэтому я могла добраться до города, только ориентируясь по дорожным знакам.

Я ехала под проливным дождем около двадцати минут, не встретив ни одного указателя: ни населенных пунктов, ни знаков ограничения скорости, ни перекрестков, ни остановок, ни отметок расстояния до города — ничего. Не было даже дорожной разметки. Дорога напоминала бесконечную взлетно-посадочную полосу.

Внезапно я заметила впереди машину, которая неслась прямо на меня. Меня охватила паника, все тело напряглось, и я, вцепившись в руль, крутанула его вправо, чтобы избежать столкновения.

Не знаю, каким образом, но машины разъехались, не столкнувшись.

Я остановилась у придорожной канавы, чтобы успокоиться. В голове теснились тысячи вопросов. Я ехала по встречке?

Или же другая машина мчалась не по своей полосе? Куда мне ехать теперь? Сколько километров до города? С какой скоростью можно ехать? Я была совершенно сбита с толку.

Дорога без указателей все равно что отношения без личных границ: никто не знает, что можно, а что нельзя; чего ожидать от других людей и чего другие ожидают от тебя. Нет простых правил, объясняющих, что хорошо, что плохо, а также неясно, уважают ли другие ваше личное пространство и уважаете ли свое личное пространство вы сами. Непонятно, где начинается и заканчивается ответственность каждого человека... при таких обстоятельствах возрастает вероятность несчастного случая.

Подобно тому, как дорожные знаки помогают нам безопасно ехать, чтобы благополучно добраться до пункта назначения, границы выполняют ту же функцию, гарантируя, что отношения с окружающими здоровы, безопасны и сохраняют целостность их участников.

Однако нас учили воспринимать границы иначе. Нас воспитывали, что устанавливать личные границы означает быть эгоистом, а если человек по-настоящему любит, он поймет все без слов. Мысли, которые нам внушали с самого детства, во взрослом возрасте стали частью нашей личности, поведения и принципов построения и понимания отношений. Теперь мы испытываем чувство вины, когда обозначаем свои границы, и думаем, что к нам плохо относятся, если границы обозначают другие люди. Это ошибочное толкование приводит к тому, что мы поддерживаем токсичные, зависимые или абьюзивные отношения, говорим «да», когда хотим сказать «нет», и не чувствуем себя достаточно свободными, чтобы выражать свои

потребности и эмоции даже при общении людьми, которых любим больше всего.

К неправильным представлениям о границах приводит отсутствие эмоционального воспитания и ассертивного общения*. Сегодня в некоторых школах уже внедряют эмоциональное воспитание детей с раннего возраста, но большинство из нас, рожденных до 2000 года, не получили никаких рекомендаций по развитию навыков, которые позволили бы нам распознавать и называть эмоции, ценить их и чутко, но настойчиво доносить их до окружающих. Поэтому нам даже во взрослом возрасте трудно говорить «нет», выражать несогласие или говорить о своих чувствах — мы просто не можем найти подходящих слов. Нас не научили честно, но уважительно общаться с другими людьми: выражать гнев без агрессии в адрес окружающих или описывать свои потребности понятным языком.

Следовательно, мы часто замалчиваем то, что хотим сказать, потому что не знаем подходящего способа это сделать. Мы говорим себе: «Это не так уж и важно», «Не хочется ссориться» или «Не хочу злить его/ее», то есть подавляем самих себя. Но при этом мы не только снижаем интенсивность проявления эмоций во внешнем мире, но и усиливаем их проявление внутри нас. Они накапливаются до тех пор, пока мы не взрываемся, показывая себя с худшей стороны. Подобное деструктивное поведение причиняет вред отношениям с окружающими.

* Ассертивностью называют проявление вежливой настойчивости. Под ассертивным общением понимают позитивный настрой человека, демонстрирующего уважение к себе и другим. — *Здесь и далее прим. пер.*

Мы имеем право устанавливать границы, но не любым способом. Умение учитывать свои эмоции и эмоции других людей и в нужное время использовать точные слова является ключом к тому, чтобы границы были здоровыми и помогали нам строить, а не разрушать отношения как с окружающими, так и с самими собой. Необходимо не только проявлять настойчивость, но и знать эффективные коммуникативные стратегии и невербальные коммуникативные приемы, которые помогают справиться с этой задачей легко и без ущерба отношениям.

Однако начнем с самого начала.

1

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Мы все преобразились бы, достань у нас мужества быть тем, что мы есть.*

МАРГЕРИТ ЮРСЕНАР

Что является личными границами?

Граница — это реальная или символическая линия, которая обозначает конец чего-либо, материального или нематериального, или же разделяет объекты. Черта, которую нельзя пересекать. В области психологии мы говорим о межличностных границах — своде правил, установленных в отношениях (в том числе и с самими собой), чтобы они были здоровыми. Существует несколько видов границ, которые мы сейчас рассмотрим.

С одной стороны, есть физические границы, которые относятся к личному пространству и физическому контакту. Для некоторых людей физический контакт приятен и способствует сближению (касание руки или плеча собеседника, объятия при встрече). Таким людям нравится выражать или получать знаки привязанности в виде физического контакта.

* Цитата из романа «Алексис, или Рассуждение о тщетной борьбе», перевод с французского Юлианы Яхниной.

Другие же предпочитают держаться на расстоянии (обычно такие люди здороваются рукопожатием), и они чувствуют себя некомфортно, если кто-то подходит слишком близко или проявляет свое расположение к ним при помощи поцелуев или прикосновений. В физических границах, помимо индивидуальных предпочтений, важную роль играет культура каждой страны. Например, у народов Северной Европы принято держать при общении более дальнюю дистанцию, чем у народов Южной Европы.

С другой стороны, есть границы личного пространства, которые относятся к частному пространству, например к нашей комнате, рюкзаку или карманам брюк. Физические границы нарушаются не только серьезно, когда происходит физическое насилие, но и в более легкой форме, если чьи-то прикосновения причиняют неудобство, если кто-то вторгается в наше личное пространство или без спросу роется в наших вещах.

Существуют также эмоциональные границы, показывающие, как, в какое время, с кем и при каких обстоятельствах мы хотим выражать свои эмоции. Эти границы нарушаются, если нами манипулируют, если нас осуждают за проявление эмоций или обесценивают их. Также эмоциональные границы оказываются под угрозой, когда кто-то вмешивается в сферу личного общения (например, подслушивает, читает СМС или электронные письма, которыми мы обмениваемся с другими людьми) или без разрешения вторгается туда, где мы выражаем свои мысли и эмоции (например, читает наш личный дневник).

Существуют и сексуальные границы. Они связаны с эмоциональными, коммуникативными и физическими аспектами сексуальных отношений. Нарушение этих границ

подразумевает не только физический или сексуальный контакт без согласия, но также непристойные комментарии и жесты, а вместе с ними оказание любого давления или манипулирование с целью вовлечения в сексуальный контакт.

Временные границы отвечают за то, как мы распоряжаемся временем, распределяя его между различными видами деятельности и людьми из своего окружения. Когда кто-то требует, чтобы мы проводили с ним / с ней больше времени, чем нам бы того хотелось, или мы вынуждены уделять какому-либо занятию больше времени, чем было условлено (например, происходит удлинение оговоренного заранее рабочего дня), — это нарушает временные границы.

Наконец, материальные границы относятся к частному владению вещами и предметами. Они отвечают за то, как мы используем наше имущество, хотим ли мы им делиться и с кем именно. Если кто-то крадет у нас вещи, берет их на время без разрешения, наносит им невосполнимый ущерб или заставляет нас против воли ими пользоваться, — это нарушение материальных границ.

Некоторые типы межличностных границ определить и установить сложнее, некоторые проще. Легче определить те границы, которые можно увидеть, например материальные и физические, и труднее обозначить невидимые, например эмоциональные. Очевидно, что никто не имеет права без спроса забрать наши ключи от машины и уехать на ней, но не очевидно, что никто также не имеет права манипулировать нашими чувствами, заставляя нас быть удобными.

Аналогично нам проще определить измеримые границы, например временные, чем границы, которые измерить нельзя, например сексуальные. Мы чувствуем себя

вправе высказывать недовольство, если кто-то приходит на час позже, чем было условлено, но не считаем столь же законным выражать свой гнев, если на нас бросают неприличный взгляд.

Убеждения, привитые нам образованием и культурой, также по-разному влияют на все разновидности личных границ. Скажем, если на нас напали физически, у нас не возникает сомнений в том, что мы должны себя защитить, и мы не чувствуем себя виноватыми. Однако, если кто-то задевает наши чувства и наносит ущерб нашей психологической целостности, мы испытываем чувство вины, когда говорим обидчику вести себя иначе.

Почему так, ведь в обоих случаях мы защищаемся?

Первостепенная задача при установлении личных границ — придавать им всем одинаковое значение.

Приведу пример. Нам бы никогда не пришло в голову убрать входную дверь в доме, чтобы каждый мог войти, когда захочет, не так ли? Это означало бы пойти на риск, что кто-нибудь ворвется в дом, ограбит нас или причинит нам вред, поставив под угрозу нашу целостность или целостность нашей семьи. Поэтому у дома есть дверь, которую могут открыть ключом только те, кто в нем живет. Остальные же должны позвонить, а мы решаем, хотим впускать их или нет. Точно так же в домах есть другие двери, которые отделяют комнаты и другие помещения. Никому не кажется оскорбительным, что каждый человек, живущий в доме, имеет свое личное пространство и держит дверь открытой или закрытой по своему усмотрению. Также никого не беспокоит, что кто-то закрывает дверь в ванную комнату, когда собирается ею воспользоваться, и мы не чувствуем себя виноватыми, когда это делаем. Эти ограничения кажутся

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru