

**УСТАНОВИ ГРАНИЦЫ,
ОБРЕТИ СПОКОЙСТВИЕ**

НЕДРА ГЛОВЕР ТАВВАБ

УСТАНОВИ ГРАНИЦЫ, ОБРЕТИ СПОКОЙСТВИЕ

*как построить здоровые
отношения с окружающими*

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т13

Nedra Glover Tawwab
SETTING BOUNDARIES

Copyright © 2021 by Nedra Glover Tawwab

В оформлении обложки использован леттеринг:
DenisKrivoy / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Тавваб, Недра Гловер.

Т13 Установи границы, обрети душевный покой :
как построить здоровые отношения с окружающими / Недра Гловер Тавваб ; [перевод с английского И. А. Селивановой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с.

ISBN 978-5-04-118089-8

Нарушение личных границ может проявляться по-разному. В нетактичных вопросах — «Когда рожать собираешься?», непрошенных советах — «Тебе бы пару килограммов скинуть и будешь красотка!», в желании навязать свою точку зрения — «Поступай на юридический, зачем тебе театральный?» и посягательстве на личное — «Нужно, чтобы ты вышел на работу в выходной».

Часто проблемы с личными границами скрыты под маской других трудностей. Это могут быть самооценка, конфликты с другими людьми, разногласия с начальством, токсичные отношения. Лицензированный консультант, востребованный эксперт по отношениям и один из самых влиятельных терапевтов в Instagram Недра Гловер Тавваб на протяжении 15 лет учит людей определять «очаг возгорания» и подбирать индивидуальные инструменты для отстаивания личных границ. Авторские методы основаны на последних исследованиях и передовых методах когнитивно-поведенческой терапии.

Эта книга поможет вам:

- найти подход к токсичным людям;
- успешно выражать свои потребности;
- говорить «нет» и быть напористым, не обижая других;
- получать удовольствие от отношений с партнерами, друзьями и семьей.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-118089-8

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2022
© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник,
@bortnikv, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Наличие здоровых личных границ изменило мою жизнь совершенно неожиданным образом. Я посвящаю эту книгу тем, кто пытается отвоевать свою свободу через установление твердых здоровых границ.

Содержание

Предисловие	9
Вступление	11

Часть I

ПОНИМАНИЕ ВАЖНОСТИ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Глава 1. ЧТО, ЧЕРТ ВОЗЬМИ, ТАКОЕ ГРАНИЦЫ?	21
Глава 2. ЦЕНА ОТСУТСТВИЯ ГРАНИЦ	53
Глава 3. ПОЧЕМУ У НАС НЕТ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ	81
Глава 4. ШЕСТЬ ТИПОВ ГРАНИЦ	107
Глава 5. КАК ВЫГЛЯДЯТ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ	122
Глава 6. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ И СООБЩИТЕ О НИХ	144
Глава 7. РАЗМЫТЫЕ ЛИНИИ: СДЕЛАЙТЕ ВСЕ ПРОСТЫМ	173
Глава 8. ТРАВМА И ГРАНИЦЫ	195
Глава 9. ЧТО ВЫ ПРЕДПРИНИМАЕТЕ ДЛЯ УВАЖЕНИЯ СВОИХ ГРАНИЦ	212

Часть II

КАК ПРОИСХОДИТ УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Глава 10. СЕМЬЯ	241
Глава 11. РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ	264
Глава 12. ГРАНИЦЫ С ДРУЗЬЯМИ	285
Глава 13. РАБОТА	303
Глава 14. СОЦИАЛЬНЫЕ МЕДИА И ТЕХНОЛОГИИ	322
Глава 15. И ЧТО ТЕПЕРЬ?	343
Тест на самооценку	349
Ответы	354
Часто задаваемые вопросы	355
Благодарности	359
Дополнительная литература	361
Примечания	364
Об авторе	367

Предисловие

До установления личных границ моя жизнь напоминала хаос. Я страдала от созависимости, токсичных отношений и пыталась достичь равновесия на работе и в жизни. Теперь я знаю, что понимание своих и чужих границ приносит мне покой. Создание жизни, в которой будут только здоровые отношения, — это непрекращающаяся работа. Однако со временем и практикой она становится приятнее.

Стоит мне только ослабить установленные границы, как все проблемы снова всплывают на поверхность. По этой причине я давно приняла решение сделать поддержание границ ежедневной практикой. Также каждый день я работаю над самоутверждением и самодисциплиной, чтобы создать жизнь, которую хочу. В прошлом я всегда таила в себе обиды, надеясь, что другие догадаются о моем настроении и желаниях. Методом проб и ошибок я осознала, что люди не могут так просто определить, что лежит у меня на душе. Они бегали по своим делам, пока я страдала в одиночестве.

Когда-то мне стоило больших трудов сказать что-то в духе «Я не смогу помочь тебе переехать». Теперь подобные отказы выходят у меня гораздо лучше и тверже. Раньше я боялась, не хотела никого злить и не находила нужных слов. Страшнее всего было то, что, отстаив свои интересы, я разрушу отношения. Но бояться и бездействовать было себе дороже.

Когда я впервые узнала про личные границы, их применение к моей жизни казалось абсурдным. Термин «границы» может быть достаточно обширным и пугающим. Эта книга опровергнет все ложные представления и поможет вам понять, как уважать границы, установленные другими. Мне потребовались годы, чтобы перестать чувствовать себя виноватой, отстаивая личные интересы. А все потому, что я боролась со своей виной, хотя это нормальная эмоция, которая возникает, когда вы считаете, что своими действиями обижаете другого. Эта книга научит справляться с тем, что останавливает вас на полпути к полноценным отношениям. Надеюсь, с ее помощью вы обретете уверенность и мужество для создания здоровых личных границ.

Вступление

Личные границы подарят вам свободу. Я работаю терапевтом уже четырнадцать лет. Люди никогда не приходят на терапию с мыслью, что с их личными границами что-то не так. В самом начале пути проблемы с границами тщательно скрыты под маской любых других проблем. Это могут быть самооценка, конфликты с другими людьми, разногласия с начальством или беспокойство о влиянии социальных сетей на их эмоциональное состояние.

Как только рассказы об обидах, несчастьях, подавленности и созависимости заканчиваются, я мягко говорю пациентам: «У вас проблемы с личными границами». С этого момента мы начинаем искать, где их границы нарушаются, учимся говорить о них другим людям и справляться с последствиями. Да, последствия существуют, ведь вам придется работать с дискомфортом и виной, которые всегда возникают в процессе самоутверждения.

Instagram стал для меня замечательной платформой, где я могу делиться ситуациями, которые возникают

из-за отсутствия здоровых границ. Мой пост «Признаки того, что вам нужны границы» обрел вирусную популярность.

Признаки того, что вам нужны границы:

- Вы чувствуете себя подавленным.
- Вы обижаетесь на людей за то, что они просят вашей помощи.
- Вы стараетесь избегать людей, которые, как вам кажется, могут попросить вас о чем-то.
- Вы часто говорите о том, что помогаете людям, не получая ничего взамен.
- Вас настигло выгорание.
- Вы часто мечтаете о том, чтобы все бросить и сбежать.
- У вас нет времени на себя.

Ошеломляющий отклик, который я вижу на подобные посты, подтверждает то, как сильно людям нужны здоровые границы. Мои личные сообщения переполнены криками о помощи: «Проблемы с личными границами, пожалуйста, помогите!» Каждую неделю я провожу в Instagram сессии типа «вопрос-ответ», и 85% вопросов связаны с границами.

В основном они выглядят так:

«Мои друзья напиваются каждую неделю, и мне очень некомфортно находиться с ними. Что я могу с этим сделать?»

«Я не могу перестать говорить «да» своему брату, который постоянно просит у меня деньги в долг».

«Родители хотят, чтобы на праздники я провела с ними. Но я хочу поехать к родителям своего парня. Как мне им это сказать?»

К сожалению, ответить на все вопросы физически невозможно. День за днем вопросов у людей становится только больше. Я открыла для себя просто бездонную яму проблем с личными границами! И я знала, что есть единственный вариант помочь как можно большему количеству людей справиться с трудностями в отношениях: собрать все известные мне стратегии в книгу. Те стратегии, которые я использую во время консультаций онлайн или при работе с клиентами, и те, что помогли лично мне. Проблемы с установкой личных границ преследуют меня практически всю жизнь. Я все так же продолжаю работать над ними и по сей день, поэтому понимаю всю важность этого вопроса на личном опыте.

В большинстве случаев я создаю опрос в историях в своем аккаунте Instagram. Это достаточно веселый способ поучиться у своей аудитории. Иногда результаты меня просто шокируют. Например, когда я задала вопрос: «Ваши ожидания для отца как-то отличаются от ожиданий для матери?» Чуть больше 60% проголосовали за «нет». Я была очень удивлена, потому что сами мамы (я тоже ей являюсь) говорят, что ожидания гораздо сильнее давят на матерей. Но люди

из Instagram, казалось, верили, что оба родителя одинаково важны. На протяжении всей этой книги вы найдете мои опросы и результаты в Instagram.

Как и для большинства людей, самым трудным для меня было установить личные границы в семье. В семейных системах царят негласные правила взаимодействия. Если вы хотите почувствовать себя виноватыми, попробуйте оградиться от семьи.

Моя мама всегда курила, пока вела машину, не открывая при этом окон, и я свыклась с необходимостью задерживать дыхание и прятать нос в этот момент. Джозеф начал ездить с нами в школу в десятом классе, и ему сразу удалось сделать что-то волшебное. Он забрался в машину и опустил стекла. Так просто, и вот я уже могла дышать. До этого момента я даже не задумывалась о том, что у меня был выбор. Эта ситуация изменила что-то в моей голове, и я поняла: «Если вам что-то не нравится, сделайте что-нибудь». Раньше мне казалось, что вещи нужно принимать, даже если они приносят дискомфорт. Я была готова глотать дым, лишь бы не открывать окно. Лишь бы не устанавливать границу, которая могла бы разочаровать маму. Это прекрасный пример главной причины, по которой люди отказываются от границ: страх обидеть или разозлить другого человека.

Страх не обитает в реальности. Он обитает в негативных мыслях и в наших воображаемых историях. Джозеф изменил мое представление о нем. Отстояв свои границы лишь однажды, он открыл мне дорогу для установления других, временами более жестких границ.

Мои требования для мамы о курении стали приносить мне ощущение покоя. Все началось с опущенных окон. Потом я попросила ее не курить в моей комнате. Будучи взрослой, я продолжаю ограничивать свое личное пространство твердо заявляя: «Пожалуйста, не кури в моем доме. Для этого есть специальные места на улице». И мама с уважением относится к моим ограничениям, а также всегда готова к диалогу, если что-то упустила.

Благодаря границам наши отношения сильно выросли и стали более здоровыми. С практикой отстаивание своих интересов стало комфортным и естественным. Когда я начинаю волноваться о том, как отреагирует моя мама, то вспоминаю, сколько ожиданий и правил она установила для меня. Осознание того, что у других людей тоже есть личные границы, позволяет проще относиться к собственным ожиданиям. Отныне чувство вины больше не посещает меня в такие моменты. Теперь я ставлю свои интересы на первое место и не волнуюсь по поводу реакции, которую получу. Тем не менее, несмотря на то, что мама полностью осознает мои границы, мне необходимо постоянно освежать или менять их. Границы, как способ заботы о вашем благополучии, должны расти вместе с вами.

На страницах книги вас ждет более близкое знакомство со всеми моими успехами и неудачами во время работы над границами.

Отстаивать личное нелегко. Особенно с любимыми людьми. Возможность расстроить кого-то может по-