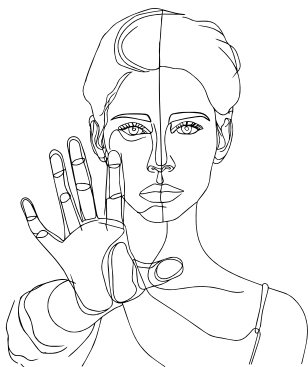


Уютная психология

Екатерина Оксанен

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

Как строить здоровые отношения
в семье и на работе



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
О-52

Оксанен, Екатерина Олеговна.

О-52 Психологические границы : как строить здоровые отношения в семье и на работе / Екатерина Оксанен. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (Уютная психология).

ISBN 978-5-17-163886-3

Психологические границы — наиболее частая тема, которая затрагивается на консультациях у психолога. Мы сталкиваемся с нарушением этих границ ежедневно, но не всегда умеем их грамотно отстоять и даже не всегда понимаем, когда кто-то их нарушает. Просто становится не по себе, что-то не устраивает дома или на работе — трудности у всех разные. А причина одна и та же. И так хочется получить «волшебную таблетку», какой-то универсальный рецепт, который подойдет всем! Но такого, к сожалению, нет.

В книге Екатерины Оксанен — психолога-консультанта — вы найдете профессиональный разбор проблемы психологических границ с разных сторон и практические блоки и упражнения, которые помогут вам найти решение, которое подойдет именно вам.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-163886-3

© Е. Оксанен, текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знаете, какая тема чаще всего затрагивается на консультации у психолога? Нет, это не любовь, не детские воспоминания и даже не родители. Это — психологические границы.

Многие мои клиенты сталкиваются с нарушением психологических границ или с необходимостью их для себя сформулировать, то есть понять, кто они, чего хотят и как найти гармонию. Кто-то не может наладить отношения с мамой, потому что она всё время вторгается в личную жизнь и обижается, если взрослый уже ребёнок высказывает недовольство. Кто-то все свои силы отдаёт работе, потому что начальники или коллеги вынуждают нашего труженика выполнять не свои обязанности. А некоторых сотрудников и вынуждать не надо, они сами на себя берут невыполнимый объём работы, поскольку не чувствуют границ собственных сил. Кто-то мучается в любви, выбирая ненадёжных партнёров, которые не выполняют свои обещания, опаздывают, а то и вообще обижают.

У всех трудности разные, а причина одна и та же. И так хочется получить «волшебную таблетку», какой-то универсальный рецепт, который подойдёт всем! Но такого, к сожалению, нет. Зато есть идеи, обдумав которые вы сможете найти свой собственный способ жить так, как вам понравится.

Наверняка вам встречались книги, которые больше похожи на инструкцию: описали проблему, пред-

ложили готовое решение. Так вот эта книга не из таких. Простите, если огорчила. Здесь, конечно, будут и подсказки, и практические блоки, и упражнения. Но эта книга — скорее диалог, в котором я предлагаю вам посмотреть на проблему психологических границ с разных сторон. И найти то решение, которое подойдёт именно вам.

Я старалась написать так, чтобы любая глава воспринималась как отдельный материал. Так что, если сейчас вам не до отношений с любимыми и родителями, потому что на работе что-то не ладится — смело открывайте соответствующую главу, а потом уже возвращайтесь к началу.

Книга разделена на три части. В первой речь пойдёт о типичных трудностях, с которыми сталкиваются взрослые люди в отношениях с родителями. Но прежде, чем говорить о психологических границах в общении с родителями, нам нужно будет разобраться в том, как формируется личность, откуда берутся характеры и как всё это связано с воспитанием. Первые две главы именно об этом.

Вторая часть книги посвящена отношениям любви и трудностям, которые могут стоять на пути к близости. В ней я расскажу о разнице между людьми надёжными и не очень, о любовной зависимости, ревности и о закономерных кризисах в отношениях, с которыми сталкиваются многие пары. Здесь же вы узнаете о хрупком балансе между личным и общим, ведь так важно чувствовать себя не только частью пары, но и отдельной личностью.

Третья часть книги будет об отношениях с работой: о том, как найти своё дело, сберечь любовь к профессии и найти ту самую золотую середину между ра-

ботой и домом. В профессиональной жизни нас тоже поджидают кризисы и препятствия. Кто-то страдает от синдрома самозванца, кто-то изо всех сил стремится к успеху, но никак не может его достичь, кто-то испытывает трудности в отношениях с коллегами или не может найти тот способ ставить цели, который подойдёт именно ему.

В конце книги вас ждут дополнительные материалы, из которых вы узнаете, какие есть способы отказаться так, чтобы не обидеть, и в чём на самом деле проявляется любовь к себе.

Я желаю вам приятного чтения и искренне надеюсь, что в этой книге вы найдёте ответы на важные для вас вопросы.

ЧАСТЬ I
РОДИТЕЛИ

ГЛАВА 1

Родом из детства: как формируются разные характеры

В этой части книги мы с вами попробуем разобраться в том, почему детство — это важно. Я постараюсь просто и понятно объяснить, как формируется характер и какие ещё важные вещи есть в нашей психике.

Часто говорят, что все проблемы родом из детства. А я скажу так: не все. Некоторые трудности мы получаем в подростковом или во взрослом возрасте. И мы о них обязательно поговорим позже. Но сильнее всего на нас влияют, конечно, ранние годы жизни, ведь именно тогда мы принимаем ключевые решения. Да-да, такие маленькие человечки уже что-то важное для себя определяют: верить миру или не верить, можно ли положиться на других людей, как сделать так, чтобы тебя любили.

Чтобы разобраться в том, как это происходит, нужно будет представить себе... дом. Самая важная его часть — это фундамент. Строится в первую очередь и славится тем, что он крепкий, надёжный, и изменить его — значит, сломать всё, что стоит выше. Первый этаж — тоже важная часть здания, на ней

ведь держатся все остальные. Обычно первые этажи занимают коммерческие помещения, и именно в этой части домик решает, впускать ли вообще других людей или запретить все двери, как относиться к желающим зайти и проходящим мимо. Второй этаж уже жилой. Там создаются или не создаются семьи. Со временем над вторым этажом возводят третий, четвертый и так далее: в доме появляются новые люди и новые отношения.

Вы же догадываетесь, что на самом деле мы говорим не о строительстве, а о формировании психики человека. Люди в этом смысле похожи на дома: самое важное и неизменное — внизу, а выше надстраивается то, что можно изменить. Причём чем позже появилось, тем легче поменять.

Фундамент — это анатомические, физиологические и генетические особенности. В психологии к этому уровню относят темперамент.

Темперамент — это совокупность свойств нервной системы. Он является основой для формирования характера и описывает не то, *что* будет делать человек, а то, *как* он это будет делать. Свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми.

Деление людей на холериков, флегматиков, меланхоликов и сангвиников — это и есть разделение по типам темперамента. Справедливости ради надо сказать, что на самом деле типов гораздо больше, но эти четыре типа считаются основными. Если вы что-то про них слышали, но забыли или запутались, то просто запомните: люди делятся на быстрых и медленных, плавных и неравномерных («рывковых»). В зависимости от разных сочетаний скорости и равномерно-

сти мы можем увидеть разные типы темперамента. Быстрые — это холерик и сангвиник, медленные — меланхолик и флегматик.

Холерик — человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко — вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник — человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик — человек, у которого не так много эмоциональных переживаний, зато если они есть, то сильные и длительные. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик — человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

На что влияют типы темперамента?

Честно говоря, на всё. То, как человек двигается, как говорит, как мыслит и принимает решения. И, конечно, на то, как он учится. Некоторые люди просто не могут ровно учиться, потому что их темперамент — рывковый. Они будут приносить то тройки, то пятёрки, причём по одному и тому же предмету. Фразу «может хорошо учиться, если захочет» чаще всего говорят о холериках и меланхоликах, то есть о таких учениках, нервная система которых не пред-

полагает ровного обучения. Ну и скорость, конечно, тоже вещь немаловажная. Сангвиники и холерики быстро двигаются, быстро говорят, быстро принимают решения. Им трудно выносить медлительность других двух типов. Зато флегматики и меланхолики за счёт своей медлительности могут быть куда внимательнее наших быстрых друзей. Это не значит, что эмоциональный и рывковый холерик не сможет стать хорошим бухгалтером (то есть человеком, для работы которого важна склонность к детализации и даже некоторая неторопливость). У него и это тоже получится, но даваться такая деятельность будет сложнее, чем флегматику. И скорее всего такое дело будет казаться холерику скучным.

Ну а мы с вами запомним, что все типы темперамента по-своему хороши, и будем двигаться дальше. Ведь впереди у нас очень и очень важный момент: первый этаж.

В первый год жизни человек определяет своё будущее отношение к миру вообще. Жизнь — она какая? Психологи ввели понятия, описывающие возможные ответы на этот вопрос: базальная (или базовая) безопасность или базальная тревога.

Базальная безопасность — это ощущение доверия к миру. Для людей, у которых она есть, фраза «всё будет хорошо» — не просто банальность, а стиль жизни. Они действительно уверены, что всё к лучшему, что мир о них позаботится. Они могут даже спокойно спать на улице, не опасаясь, что кто-то на них нападёт.

Базальная тревога — чувство небезопасности в этом мире: заброшенности, отверженности, вра-

ждебности. Такие люди не чувствуют себя в безопасности, и для успокоения им приходится искать способы защитить себя от этих жутких чувств.

Итак, мы с вами подошли к первому решению, которое принимает маленький человек: он отвечает на вопрос «Как выжить?».

Вариантов ответа три:

— нападать на мир. То есть действовать по схеме «нападение — лучшая защита»: контролировать, подозревать, мстить ещё до того, как на человека напали;

— прятаться от мира. То есть в любой непонятной ситуации уходить в себя, возвращаться не скоро и исключительно по собственному желанию;

— обхитрить этот мир. То есть быть непредсказуемым, как кусок обоев в утреннем кофе. Следовать правилам только когда это выгодно, стать ненадёжным и изо всех сил заботиться о себе.

Не думайте, пожалуйста, что ответ на вопрос «Как выжить?» ищут только люди с базальной тревогой. Это не так. Даже те, кто в этом мире ощущает себя хозяином, а не гостем, тоже выбирают один из этих вариантов. Непредсказуемые и опасные ситуации могут быть в жизни каждого, и на этот случай нужна стратегия. Просто у людей с базовой безопасностью реже включается режим «пора выживать». Но если включается, то действуют они соответственно тому решению, которое они приняли. То есть нападают, прячутся или обманывают.

Три этих решения — это на самом деле три типа характера. Их ещё называют адаптациями, то есть способом подстроиться под этот мир.