

Глава 3

Границы — это хорошо

Личные границы — это элементарные правила, ограничения или рекомендации, которые вы устанавливаете для того, чтобы общение с окружающими стало безопасным, разумным и свободным. Если кто-то нарушает установленные правила, то ваша реакция — это тоже часть личных границ. К сожалению, когда речь заходит о личных границах, принято считать, что они обязательны для всех, *кроме* членов вашей семьи. Но возможно ли это? Почему «семья» служит исключением?

В обществе принято считать, что требовать соблюдения личных границ от тех людей, которые вас вырастили или с которыми вы выросли, — это очень жестоко, особенно если вы уже взрослый. Этот предрассудок еще больше заставляет вас сомневаться в том, что ответственность за ваши неприятности лежит на ком-то еще, кроме вас. Вы начинаете рефлексировать, критиковать себя и выискивать в себе недостатки. Из-за того, что вас приучили не устанавливать личных границ, вам в голову не приходит, что вина за неприятности, случающиеся с вами, может лежать отчасти и на ком-то еще.

Но если у вас получится выстроить прочные границы, вы сможете разорвать связь с семьей и держать дистанцию с токсичными родственниками. Физические границы позволяют сохранять хорошее и отвергать плохое. Эмоциональные границы не так просто обнаружить невооруженным глазом, но они так же важны, особенно при общении с семьей, ведь родные могут просто перестать их замечать, если вы не проводите их ясно и четко. Проведение эмоциональных границ означает также, что вы отделяете собственные чувства от чужих.

Честно говоря

Границы – это средство самозащиты.

Скорее всего, ваши родные обидятся, когда вы обозначите свои личные границы. Это не ваша проблема. Это то, что им придется принять (или нет). Не нужно брать на себя ответственность за их чувства и позволять им нарушать ваши личные границы. Их чувства не должны оказаться важнее ваших, нельзя приносить свои потребности в жертву их нуждам, нельзя позволять им взваливать вину или ответственность за их проблемы на вас. Как узнать, где проходят личные границы? Прислушайтесь к своей боли. Если вам больно и обидно, то встает вопрос о том, что вы готовы терпеть, а что нет.

Разрыв с семьей происходит не из-за того, что у вас нет сердца, чувств или недостаточно доброты в душе. На самом деле все наоборот. Вы устанавливаете границы, потому что хотите защититься от обид и вам безразличны личные границы других людей.

Отгородившись от токсичности своей семьи, вы получите новые возможности для исцеления и новые варианты для успешного личного развития. Избавившись от яда, которым вас травил ваши токсичные родственники, вы снова сможете стать счастливым, стать самим собой, научитесь говорить «нет», отстаивать свое мнение, любить тех, кого хочется, делать, что хочется, говорить, что требуется, — и все это без оглядки на прежние цепи. Такой ваша жизнь должна была быть с самого начала.

Честно говоря

Вы устанавливаете границы, потому что для вас большое значение имеют справедливость и истинная любовь.

Скорее всего, вы не встретите поддержки от окружающих, когда решите порвать отношения с семьей, потому что очень многим людям трудно понять мотивы вашего поступка. Но вам не нужно

понимание окружающих, чтобы позволить себе сделать то, что будет для вас лучше всего.

Вам не нужно разрешение

Самый решительный шаг на пути к изменению своей жизни всегда самый трудный. Этот шаг — ваше решение порвать со своей семьей, потому что вы поняли: нельзя исцелиться, если яд все время поступает в кровь. Порвать отношения непросто. Для этого нужна недюжинная храбрость. Это очень сложный и болезненный процесс; совершая этот шаг, вы в любом возрасте будете хотеть, чтобы вам *разрешили* его сделать, чтобы вас поддержали в вашем решении отстраниться от родных.

Увы, но наша культура не дает такого разрешения. Клауд и Таунсенд в своей книге «Барьеры» описывают причины, по которым у нас возникает желание получить одобрение и поддержку близких, когда мы устанавливаем и соблюдаем личные границы:

- ❖ Одна из наших первичных потребностей — потребность в любви и чувстве принадлежности. Люди готовы переносить довольно сильные страдания, лишь бы сохранить существующие отношения.
- ❖ Страх одиночества привязывает нас к нашим семьям, даже если они уже давно разрушены. Тех, кто хочет решиться на разрыв отношений, едва ли кто-то поддержит: ни церковь, ни большинство психотерапевтов, ни собственные друзья. Без поддержки работа над установлением барьеров, которые освободили бы вас, становится еще тяжелее, потому что вы предполагаете, что если бы делали все правильно, то вас бы обязательно поддержали. Здесь вы ошибаетесь, но вас можно понять.
- ❖ Вам нужна поддержка, чтобы рассеять возникшие опасения в том, что если вы установите правильные и здоровые барьеры в общении со своей семьей, то в вашей жизни больше не будет любви.⁵

Установив прочные и однозначные личные границы, вы невольно окажетесь между двух огней: с одной стороны, ваша семья не признает ваше право на такой поступок, с другой стороны, вас не поддержат и те, кто верит, что в каждом человеке есть что-то хорошее. В итоге все закончится тем, что вам придется иметь дело с людьми, которые хотят решить ваши проблемы так, чтобы *их* все устраивало в *ваших* семейных отношениях. Возникает вопрос: почему кого-то постороннего должны касаться ваши отношения с семьей? Не потому ли, что им лично неуютно от того, что ситуация не укладывается в привычные рамки? На самом деле есть люди, которые станут советовать вам восстановить отношения с семьей до приемлемого уровня, но не для того, чтобы *вам* было хорошо, а чтобы *им* было хорошо. Вам не нужны ни разрешение, ни одобрение окружающих, чтобы установить личные границы, которые послужат вашей защите от токсичных родственников. Единственное разрешение, которое вам нужно в этой ситуации, — внутреннее ощущение, что этот поступок необходим ради вашей собственной безопасности.

Мне хотелось бы, чтобы в вопросах, которые касаются вашего личного опыта, вы больше прислушивались к себе, чем к другим. Это будет непросто — отказаться от потребности в чужом одобрении на установление личных границ, но это достойная цель — и вы знаете, что эти барьеры вам нужны. Достаточно лишь одного разрешения — того, которое дадите вы себе сами, потому что это ваша жизнь, а не чья-либо еще.

Честно говоря

Сила ваших границ может преодолеть ваши сомнения.

Вашей семье эти барьеры не понравятся. Родственники будут заявлять, что имеют полное право устанавливать любые отношения *с вами*, но им будет совершенно наплевать на то, какие отношения с ними при этом складываются *у вас*. Но довольно, пришло время решить для себя, что вы готовы стерпеть, а что нет.

Определите границы терпимости

Одна из самых замечательных особенностей барьеров в том, что они помогают провести границу между вами и другими людьми. Это та четкая граница, о нарушении которой кричат ваши инстинкты, когда кто-то беспардонно вторгается в нечто очень личное, небезразличное для вас. Установив четкие границы, вы сможете оградить то, что для вас важно, от непонимания и обиды. Если таких границ нет, вы берете на себя лишнюю ответственность за чужие поступки и проявления характера. Однако не нужно думать, что такие барьеры будут делить мир на черное и белое. Они достаточно гибки, их можно изменять в рамках разумного. Вот некоторые советы, которые помогут вам оценить степени терпимости при установлении личных границ:

- ❖ *Определите свой предел.* Вам нужно решить, что вы готовы терпеть, а что нет.
- ❖ *Обращайте внимание на возникающие раздражение и возмущение.* Эти чувства покажут вам, когда кто-то пытается взвалить на вас свои собственные ожидания, требования, мнения и ценности без вашего согласия и с нарушением ваших интересов.
- ❖ *Говорите прямо или не говорите вообще.* Есть два способа установить границы. Первый — прямо сказать тому, кто нарушает ваши границы, о том, что вы чувствуете, когда его поведение вызывает у вас дискомфорт. Этот способ работает в отношениях, где оба человека готовы к диалогу и взаимодействию. С токсичными людьми второй метод — молчание — почти всегда будет более эффективен, потому что они используют против вас все, что вы говорите и делаете.
- ❖ *У вас есть право.* Страх и вина станут самыми большими препятствиями при установлении границ терпимости. Но вы взрослый человек, и, лишь начав отстаивать то, что считаете правильным, вы станете хозяином собственной жизни и начнете самостоятельно ею управлять.

- ❖ *Относитесь к своим чувствам с уважением.* Чем больше вы прислушиваетесь к своим чувствам и чем более осозанным становитесь, тем проще вам будет устанавливать границы и заботиться о себе и своей жизни.
- ❖ *Спросите совета.* Если вам трудно самим определить, не слишком ли остро вы реагируете на чьи-то слова и поступки, спросите совета, прежде чем установить границы, о которых можете потом пожалеть.
- ❖ *Проявите терпение.* Установление личных границ — это одновременно искусство и наука. Здесь необходима стратегия, ведь вам нужно четко обозначить свои потребности и пределы терпимости, но при этом выстроить взаимодействие так, чтобы снизить возможные негативные последствия таких перемен. Для начала стоит попробовать с установлением каких-то незначительных барьеров, например, сказать: «К сожалению, я очень занят на этой неделе, нет времени на болтовню». Шаг за шагом вы наберетесь уверенности, чтобы установить более значимые и важные границы, например: «Если ты будешь так плохо со мной обращаться, то общаться мы больше не будем».

Если вы продолжите жить как раньше, не пытаясь защитить себя, вы станете параноидальным, изолированным и вечно испуганным человеком, «маленьким человеком», совсем не тем, кем вы можете быть. Личные границы станут той эмоциональной силой, которая позволит вам жить полной жизнью. Если вам кажется, что иметь личные границы — или даже хотеть их — это что-то неправильное, то нужно поработать над преодолением этого чувства.

Честно говоря

Проблемы, которые появляются в вашей жизни из-за других, — это не ваши проблемы.

Что можно и чего нельзя делать после разрыва отношений

Разорвав отношения, *обязательно* заботьтесь о себе, чего бы это ни стоило. *Ни в коем случае* не отвечайте на звонки, письма, сообщения, не отправляйте ответных подарков, открыток, никак не взаимодействуйте с теми родственниками, с кем решили прервать общение. Если случится что-то действительно серьезное, скорее всего, с вами свяжется кто-то из тех, с кем вы сохранили отношения (мы об этом еще поговорим позже). На звонки этого человека вы можете отвечать, но он должен знать о тех барьерах, которые вы установили в отношении своей семьи. Поблагодарите этого человека за беспокойство и за информацию, которую вам передали. И больше ничего. *Обязательно* помните, что самое важное — забота о себе и единственный, кому вы остаетесь верны после разрыва отношений, — это вы сами и те, кто вам ближе и дороже всего.

В сетях неверного понимания

Все становится еще сложнее, когда вы пытаетесь объяснить знакомым, почему почувствовали, что у вас нет другого выхода. Это тот самый момент, когда вам нужно копнуть глубже и обрести веру в то, что вы сделали правильный выбор, даже если окружающие будут пытаться спроецировать на вас собственные представления о том, как все должно быть, и объяснять вам, почему вы поступили неправильно.

Никто не в силах исправить ситуацию в вашей семье, но тем не менее, порвав отношения с родными, вы столкнетесь с тем, что люди, понятия не имеющие о том, что такое токсичность, будут пытаться что-то вам советовать. Если вы стоите на своем, советчики даже

начинают злиться. Их досада приводит к тому, что они ошибочно видят в вас человека упрямого и неспособного к прощению и запускается замкнутый круг проекций. Не понимая ситуации, они полагают, что если вы восстановите отношения со своей семьей, то все наладится и обижать вас больше не будут. Но куда вас приведет такой шаг? К тому, с чего вы начинали.

Этот замкнутый круг неверного понимания ситуации однозначно повлияет на ваше эмоциональное состояние и душевное равновесие. Советчики не задумываются о том, что раз вы пришли к такому серьезному решению, то вы уже проделали огромную работу, преодолели боль и сомнения, задали все возможные вопросы. Я часто размышляю о причинах, которые заставляют окружающих думать, что если отношения между ребенком и родителем, между младшим и старшим членами семьи разрываются по инициативе того, кто моложе, то виноват именно он. Но если барьер устанавливает родитель или старший член семьи, потому что молодежь не проявляет достаточного уважения, то и в этой ситуации принято считать, что родитель (тетя, дядя, бабушка, дедушка) — молодец, а младший член семьи не прав. Бессмыслица.

Что ж, вы можете попробовать победить такой лицемерный подход, когда речь заходит о понятии семьи и о том, как должны развиваться семейные отношения. Поразмышляйте об этом, и, когда вы столкнетесь с человеком, придерживающимся таких же принципов, вас нелегко будет сбить с толку и обретенная вами на личном опыте истина от вас не ускользнет.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

Подумайте о лицемерии в своей семье. Запишите все те правила, которые обычно применяются к вам, но не соблюдаются другими. Опишите, как это сказывается на вас: например, что отношения становятся односторонними, компромиссы никогда не складываются в вашу пользу.

Что такое семья?

Сложившиеся в обществе представления о том, что такое семья, могут очень навредить тем, кто решил порвать отношения со своими обидчиками. Если разобраться в том, откуда берутся такие мысли о семье, то станет ясно, что людям трудно поддержать ваше решение, потому что они не хотят, чтобы казалось, будто они не ценят семейные отношения. Тем, кто решился на разрыв отношений, очень трудно добиться понимания от окружающих именно из-за этой настороженности в обсуждении темы семьи. То, что вы готовы вступить в эту тяжелую борьбу с непониманием и смириться с неприятием вашего выбора обществом, лишний раз говорит о том, что токсичная атмосфера вашей семьи была настолько ядовитой, что вы предпочли осуждение окружающих тому, чтобы продолжать общаться с родней. И все же окружающие не понимают вас, потому что слишком трудно пробиться через незыблемую веру в ценность семейных уз. И именно по этой причине так много людей все еще остаются заложниками и жертвами своих токсичных и хищных родственников.

Подытожим: у каждого поступка есть последствия. Что мы приносим в мир, то от него и получим. Клауд и Таунсенд в своей книге «Барьеры»⁶ говорят о том, что если кто-то из членов семьи нарушает правило «что посеешь, то и пожнешь», то он получает «по полной». Причинно-следственные связи указывают на то, что человека ждут серьезные последствия, если он умышленно причиняет вред другим. Если вы пытаетесь спасти или защитить кого-то от естественных последствий их поступков, то провозглашаете их недееспособными. Если кто-то из вашей родни причиняет вам боль и пытается вами манипулировать, то он должен встретиться лицом к лицу с последствиями своих поступков. И это последствие — потеря отношений.

Семьи, где любят и уважают друг друга, где возможность установления личных границ встречают с теплотой и вниманием, — это

семьи, где каждый член семьи имеет право на уважение и любовь, где каждый может проявить свою индивидуальность в атмосфере открытости и принятия. Это не та атмосфера, в которой пришлось расти вам. Поэтому не взваливайте на себя вину за то, что просто воздаете по заслугам тем родственникам, которые были к вам жестоки. Если вы не заставите их отвечать за свои поступки, они никогда ничему не научатся.

Один из вариантов границ — перестать называть родственников родственниками

Один из самых мощных барьеров, которые я для себя установила, и думаю, что для вас этот вариант тоже может показаться полезным и исцеляющим, — это понимание того, что для меня, взрослого человека, токсичные члены семьи могут стать просто людьми, не обладающими авторитетом. Для ребенка родители и старшие родственники (братья, сестры, дяди, тети, бабушки, дедушки, двоюродные братья и сестры) всегда обладают определенной властью в отношениях. В них заключен весь ваш мир, они — ваше все, но совсем не обязательно они оказываются этого достойны. Они старше, они могут жить самостоятельно, а вы должны следовать их примеру и делать, что велено. Вы берете с них пример, ищете их любви, одобрения, поддержки, наставления, времени, привязанности и внимания. Вы должны вести себя тихо и не жаловаться. Задавать вопросы нельзя. Спорить нельзя. Все, что они говорят, правда. Все, что вам можно, — это вести себя хорошо и соответствовать ожиданиям, чтобы они были счастливы и гордились вами.

Однако стоит заметить, что эти правила работают только в том случае, если вы живете в их доме. Я никогда не забуду тот день, когда решила, что мои мать, отец и брат больше мне не семья. Долго я терпела их выходки, пока наконец не произошло нечто, что показало мне всю глубину их жестокости. Мне стало ясно, что отныне и навсегда они для меня *просто люди*. Когда вы называете