

УДК 316.362.1  
ББК 88/5  
О-52

**О-52** **Меня на всех не хватает!** Психологические границы в семье и на работе. – Москва: АСТ, 2021. – 320 с. – (Матрица психологии).

ISBN 978-5-17-144790-8

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. У всех трудности 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. Зато есть идеи, обдумав которые вы сможете найти свой собственный способ жить так, как вам понравится.

**УДК 316.362.1**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-144790-8

© Екатерина Оксанен, текст, 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2021»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**З**наете, 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», ка-

*Меня  
на всех  
не хватает!*

кой-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, предложили готовое решение. Так вот эта книга не из таких. Простите, если огорчила. Здесь, конечно, будут и под-сказки, 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.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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 работой 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 отказать 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.

***Меня  
на всех  
не хватит!***



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 дер-

жаты все остальные. Обычно первые этажи занимают коммерческие помещения, и именно в этой части домик решает, впускать ли вообще других людей или запереть 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, четвёртый 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 равномерности мы можем увидеть разные типы темперамента. Быстрые — это холерик и сангвиник, медленные — меланхолик и флегматик.

**Меня  
на всех  
не хватит!**

**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 предполагает 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, враждебности. 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;

*Меня  
на всех  
не хватит!*

— 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.

### **Параноидная адаптация**

Главная черта — подозрительность. Любят делить мир на чёрное и белое, людей — на «своих» и «чужих». Крайне обеспокоены, постоянно защищаются от потенциальных опасностей (то есть других людей), ждут подвоха и никому не доверяют. Очень боятся утратить контроль и столкнуться с чем-то непредсказуемым. В стрессовой ситуации ревнуют, критикуют, атакуют, навязывают свои правила и требуют их соблюдать. Они рано учатся атаковать и быть осторожными.

### **Шизоидная адаптация**

Замкнутые, интровертированные, отстранённые, пассивные. Любят одиночество, склонны к размыш-

лениям, устают от общения и внимания. Спокойные и очень творческие, интересуются необычными и нестандартными вещами. Часто с техникой или научными концепциями им легче, чем с живыми людьми. Забывают проверить свои гипотезы о других людях, поэтому часто неверно понимают собеседников. В споре или стрессе уходят в себя, эмоционально исчезают. В такие моменты кажется, что им всё равно, но на самом деле они очень чувствительны, просто не показывают этого.

### **Антисоциальная адаптация**

Эффектные, харизматичные, яркие, соблазняющие. Ориентированы на выгоду. Часто манипулируют, нарушают договорённости и любые правила (от правил дорожного движения до супружеской верности). Склонны к риску и опасному вождению, выглядят «дорого», совершают нестандартные поступки, врезаются в память так, что в них легко влюбиться или хотя бы ими очароваться. Ради своей выгоды могут лгать, использовать других, нарушать их права и законы. Стремятся туда, где есть статус, власть, успех и деньги. Уверены, что доверять другим нельзя, поэтому надо обмануть до того, как обманули тебя: «Не очаровывайся, и не придётся разочаровываться», «Человек человеку волк».

Каждый из этих типов адаптации может быть выражен слабо или сильно. В первом случае получается характер в рамках нормы. Человек с таким складом имеет соответствующие своей адаптации черты, но они не настолько выражены, чтобы мешать ему строить отношения, работать и вообще жить. Он чаще всего действует в соответствии со своей адаптацией, но может и по-другому.

А вот когда такие черты выражены слишком сильно, то говорят уже не о типе характера, а о расстрой-

*Меня  
на всех  
не хватит!*

стве личности<sup>1</sup>. Человек в таком состоянии очень... проблемный. С ним трудно жить, нелегко работать и очень непросто строить отношения. Черты характера выражены настолько сильно, что он не может действовать иначе. То есть если он антисоциал, то ждать от него надёжности и предсказуемости, мягко говоря, бессмысленно: он может притвориться таким, но только до тех пор, пока ему это выгодно. И вот ещё интересное отличие: человек в норме может относиться к себе с долей критики, а вот люди с расстройством личности чаще всего уверены, что с ними-то всё в порядке, а вот окружающим не помешало бы себя изменить.

Если темперамент — это врождённые свойства нервной системы, то тип адаптации и степень его выраженности зависит от того, что ребёнка окружает. То есть от его семьи.

### **Шизоидный тип личности формируется в таких случаях:**

— ребёнок эмоционально заброшен, родители не уделяют ему достаточно внимания, им не до него. В таком случае ребёнок решает позаботиться о себе самостоятельно, отстраняется и уходит в себя;

— родители не чувствуют себя уверенно в общении с ребёнком. Он ощущает эту неуверенность и решает не перегружать их «лишними» заботами;

— родители постоянно вторгаются и нарушают психологические границы ребёнка. Чтобы как-то защититься, ему приходится выстроить эмоциональную стену между собой и другими.

---

<sup>1</sup> Раньше это называлось психопатией, а сейчас в популярных статьях любят таких людей называть «токсичный». Это такой термин-свалка, к которому относят всех трудных людей, в том числе и тех, у кого есть расстройство личности.

**Антисоциальный тип адаптации возникает так:**

— ребёнка использовали. К сожалению, часто бывает так, что дети становятся для своих родителей способом решить какую-то свою проблему: повлиять на партнёра, получить пособие, родить «чтобы было кому стакан воды в старости принести» и т.п.;

— ребёнок чувствует, что его отвергли. Может быть, сначала пытались удовлетворить все его потребности, а потом устали или заболели. Мы не знаем, как именно произошло то, что ребёнок понял как отвержение, но именно это ощущение вызвало в нём желание мстить миру, не доверять ему и удовлетворять свои желания окольными путями;

— кто-то из важных для ребёнка людей перестал участвовать в воспитании. Это не всегда значит, что один из родителей ушёл из семьи. Может, он уехал в длительную командировку, заболел телесно или душевно, погиб — для ребёнка всё это воспринимается как брошенность.

**Параноидная адаптация возникает при других обстоятельствах:**

— в семье было много внимания уделено физической безопасности, вопросам здоровья и выживания. Эта тема была настолько значима, что ребёнок с молоком матери впитал сильнейшую тревогу и на протяжении всей жизни будет пытаться с ней справиться;

— непоследовательное или противоречивое воспитание, при котором ребёнок всё время мог быть наказан непонятно за что, формирует у него потребность быть сверхбдительным и чрезвычайно осторожным;

— очень строгое воспитание с большим количеством правил и наказаний тоже может вызвать потребность контролировать и всеми силами бороться с непредсказуемостью.

*Меня  
на всех  
не хватит!*

*Меня  
на всех  
не хватает!*

## **КАК СВЯЗАНЫ ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР?**

*Фундамент ограничивает варианты того, что может быть на первом этаже — как темперамент связан с характером. Например, быстрый и рывковый холерик вряд ли может стать шизоидным, зато антисоциальная адаптация на такой фундамент ляжет легче.*

*От чего зависит степень выраженности черт характера?*

*Связано это со степенью дисфункциональности семьи, то есть с тем, каков был градус эмоционального напряжения, сколько и каких психологических травм ребёнок получил. Наиболее неблагоприятные в психологическом плане семьи формируют людей с сильно выраженными чертами характера и даже с расстройствами личности. Однако есть одно исключение: антисоциальное расстройство личности может быть врождённым. От 2 до 4 процентов людей рождаются без способности к сочувствию. Таких людей сейчас называют психопатами (если помните, раньше словом «психопат» называли людей с расстройством личности любого типа, не только антисоциального. Такая вот терминологическая путаница). А вот людей с приобретённым антисоциальным расстройством называют ещё социопатами.*

Ну что, с фундаментом и первым этажом мы разобрались. Выше в нашем домике располагаются жилые помещения. А значит, нам пора поговорить о том, как