

РОНАЛЬД ШВЕППЕ
И АЛЁША ЛОНГ

Эмоциональная защищенность

Как отодвинуть
чужие проблемы
и найти безопасность
внутри себя

Перевод
Марины Ключиной

МИОО

Оглавление

Предисловие. Границы эмпатии	6
Не мой цирк — не мои обезьяны	9
Не превращайте чужие проблемы в свои	10
Проблемы не для того, чтобы их решали	11
О вредных и страшных проблемах	12
Сколько сахара добавить в тесто?	15
Несколько критических вопросов	16
Не потеряйте себя в чужих проблемах	19
Как дистанцирование от проблем преображает жизнь	20
Равнодушие ли?	25
Границы вместо стен	26
Дистанция ради спасения себя	27
Без меня! Позаботься о себе сам	30
Твои проблемы не моя забота	31
Закройте входную дверь	33
Обозначьте свои границы	35
Выход из ловушки услужливости	36
Сначала я, потом другие	39
Я делаю это не против тебя, а ради себя	42
«Сам погибай, а товарища выручай»	46
Не верьте всему, во что вы верите	48
Сосредоточиться на себе	54

Расхитители сил и времени	58
Волк в овечьей шкуре	60
О жалобщиках и нытиках	62
Не скармливайте себя черному волку	67
Как правильно обращаться с мусорными проблемами	71
Кто виноват?	72
Не торопитесь подстраиваться под других	73
Доверьтесь чувствам	74
Не поддерживайте нытиков и не посылайте неправильные сигналы	76
Мировые проблемы не ваша забота	83
Когда желание помочь превращается в зависимость	94
Ловушка жертвенности	95
Заглянуть за кулисы	98
Когда отношения становятся зависимостью, это уже не любовь	106
Когда помощь не помогает	110
Разделенное горе — удвоенное горе	112
Любите себя и заботьтесь о себе	119
Станьте другом себе	120
Вы не обязаны угождать всем	124
Не бойтесь чужих ожиданий	127
Почему вы боитесь сказать «нет»?	130
Повышение самооценки	133
Проблемы способствуют росту	138
Без испытаний невозможно развитие	139

Это — мой путь, а это — твой путь	142
Доверьтесь судьбе	144
Гипермама и гиперпапа	146
Взаимодействие с душевнобольными родственниками	149
Избавляйтесь от проблем с умом	154
Мудрый способ справиться с проблемами — путь осознанности	156
Принципы осознанности	158
Это — мои чувства, а это — твои	170
Да, так бывает. Полное принятие	174
Взглянуть неприятностям в глаза	175
Ловушка тревожности	177
Хватит искать проблемы	180
Связь, а не привязанность	186
Быть рядом, не растворяясь в человеке	188
Разделить момент	192
Осознанная коммуникация	195
Избавление от всех проблем?	204
В заключение	214
Приложение. Важное в тридцати тезисах	217
Указатель упражнений	220
Библиография	222
Об авторах	223

Предисловие

Границы эмпатии

Книга о границах эмпатии доставила определенный дискомфорт нам, авторам, пишущим на такие темы, как осознанность, сохранение внутреннего баланса и сострадание. Умение говорить «нет» дано отнюдь не каждому человеку.

Несколько лет назад к нам в руки попала книга «Библия эгоиста», и у нас волосы встали дыбом. Мы пролистали пару страниц и решили поскорее вернуть томик на полку. Искусство быть эгоистом? Нет, спасибо. Есть вещи и поважнее. Однако уже тогда в нашем арсенале были эти три волшебные буквы: «н», «е», «т» — «нет, спасибо». Отказ от одного — это всегда выбор в пользу чего-то иного. В идеальном случае в пользу чего-то более ценного, более значимого. Например, вместо искусства думать только о себе — искусство осознанного взаимодействия с людьми. Или то и другое могут быть одновременно?

Конечно могут! И мы глубоко убеждены в этом. А также в том, что такое сосуществование ведет к гармоничным отношениям с другими и самим собой.

Если вы считаете, что невмешательство в проблемы других людей — это бессердечие, а защита собственных интересов — это эгоизм, то, судя по всему, держите в руках правильную книгу. Совершенно однозначно она нужна вам, если:

- вы слишком часто боретесь с чужими проблемами;
- вам трудно настаивать на удовлетворении своих потребностей и отстаивать собственную позицию;
- сложные жизненные обстоятельства близких вам людей тревожат вас и делают несчастным;
- общение с людьми напрягает вас и высасывает все соки;
- вы больше делаете добра, чем получаете в ответ;
- а также если вам кажется, что вас используют.

Из этой книги вы узнаете, что бессмысленно превращать чужие проблемы в свои. Более того, это еще и отнимает массу энергии — так вы никому не поможете и потеряете душевное спокойствие. Если вы постоянно стремитесь удовлетворить потребности других людей и мало заботитесь о том, чего хотите сами, то самое время учиться говорить «нет». Когда у людей нет тормозов и они бесконечно сливают на вас ушат своих проблем, то и у вас не должно быть этих тормозов — научитесь четко и ясно говорить, что вы не мусорный бак для слива негативной энергии. Четко и ясно, но без агрессии. Ведь чтобы уметь очерчивать свои

границы и доверять внутреннему голосу, не нужно становиться черствым. Как раз-таки наоборот. Надеемся, в ходе прочтения этой книги вы поймете, как важно это уметь, чтобы быть свободным — оставлять решение проблем тем, кто с ними столкнулся, — будь то дети, друзья или вторые половинки! Мы также надеемся, что вы осознаёте, что не в ответе за чужое счастье.

Мы желаем вам увлекательного пути к осознанности, заботе о себе и полному принятию себя.

А если у вас возникнут вопросы или вы решите поделиться собственным опытом, вы всегда можете написать нам на нашем сайте www.longschweppe.de.

*Рональд Швеппе и Алёша Лонг
Мюнхен, весна 2023 г.*