

ГЕНРИ КЛАУД
ДЖОН ТАУНСЕНД

СИНДРОМ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

К47

Henry Cloud, John Townsend

BOUNDARIES:

When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life

Copyright 1992, 2017 by Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Клауд, Генри.

К47 Синдром хорошего человека : Как научиться отказывать без чувства вины и выстроить личные границы / Генри Клауд, Джон Таунсенд ; [перевод с английского С. Кудряшева]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с.

ISBN 978-5-04-235848-7

Часто порядочные люди настолько сосредотачиваются на любви и бескорыстии, что забывают про пределы своих сил и возможностей. Неспособность отстоять себя и свои границы, слабость перед страхом и виной вредит не только тем, кто не умеет постоять за себя, но и тем, кто нарушает ваши границы. Поэтому не идти на поводу чужих просьб или требований — не эгоизм, а искренняя забота о себе и своем ближнем. Авторы этой книги рассказывают, как устанавливать здоровые границы с нашими родителями, супругами, детьми, друзьями, коллегами и даже с самим собой.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Кудряшев С., перевод
на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-235848-7

ОТЗЫВЫ

Я рекомендую книгу «Границы» друзьям, членам команды и радиослушателям уже более двадцати лет. Не проходит и дня, чтобы я не использовал что-то из этой книги. Принципы неподвластны времени, а обновления в новом издании делают «Границы» еще более актуальными для читателей и их отношений.

*Дэйв Рэмси, автор бестселлеров
и ведущий национального радишоу*

Обновленная и дополненная, эта классическая книга как никогда актуальна для современной культуры. Если технологии и социальные сети вторгаются в вашу жизнь и отношения, узнайте от экспертов по границам, как защитить себя и тех, кого вы любите. Эта меняющая жизнь книга до сих пор основное руководство для здоровых отношений, личного роста и истинной свободы во Христе.

*Энди Стэнли, пастор, писатель, коммуникатор,
основатель North Point Ministries*

Из всех книг, которые я прочитал, «Границы» рекомендую чаще всего. Каждый из нас может взять на себя чрезмерные обязательства, стать «швейцаром» или оказаться в созависимых и неблагоприятных отношениях. Доктор Генри Клауд и доктор Джон Таунсенд написали единственную в своем роде книгу, которая помогает читателю менять мышление,

что в конечном итоге приводит к изменению действий. Если вы знаете, что у вас есть нездоровые модели поведения в дружеских отношениях, на работе, в быту, в семье, эта книга поможет вам установить границы, необходимые для создания жизни, которую вы должны прожить.

*Крейг Грошель, пастор церкви Life.Church
и автор бестселлеров New York Times*

Бестселлер Клауда и Таунсенда сегодня еще более актуален, чем двадцать лет назад. Свежие истории, актуальные примеры и целая новая глава «Границы и цифровая эпоха» делают эту книгу по-прежнему одним из лучших пособий по сохранению здоровых отношений.

Билл Хайбелс, церковный деятель, писатель

Книга «Границы» доктора Генри Клауда и доктора Джона Таунсенда — действительно из разряда «В случае пожара (в отношениях) — возьмите молоток, разбейте стекло». Если вам нужно, чтобы боль прекратилась и началось исцеление, прочтите эту судьбоносную книгу и следуйте ее указаниям, чтобы обрести свободу.

Доктор Джеймс Макдональд, старший пастор церкви Harvest Bible Chapel и автор книг Vertical Church и Act Like Man

Доктор Генри Клауд и доктор Джон Таунсенд продолжают рушить шаблоны границы невероятными откровениями в своем новом и переработанном издании книги «Границы». Я старший пастор большой церкви, и это послание изменило не только мою жизнь, но и жизнь моих сотрудников и прихожан.

*Роберт Моррис, старший пастор, основатель Gateway Church,
Даллас/Форт-Уэрт, Техас; автор бестселлеров The Blessed Life,
The God I Never Knew, Truly Free, Frequent*

*Генри и Луизе Клауд,
а также Джону и Ребекке Таунсенд,
чье обучение работе с границами
изменило наши жизни.*

Содержание

<i>Предисловие к изданию 1992 года</i>	11
<i>Предисловие к изданию 2017 года</i>	12

ЧАСТЬ I ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦЫ?

<i>Глава 1. День из жизни без границ</i>	15
<i>Глава 2. Как выглядят границы?</i>	31
<i>Глава 3. Проблемы с границами</i>	57
<i>Глава 4. Как создаются границы</i>	71
<i>Глава 5. Десять законов границ</i>	97
<i>Глава 6. Мифы о границах</i>	121


ЧАСТЬ II КОНФЛИКТЫ ГРАНИЦ

<i>Глава 1. Границы и ваша семья</i>	145
<i>Глава 2. Границы и ваши друзья</i>	161
<i>Глава 3. Границы и ваш брак</i>	178
<i>Глава 4. Границы и ваши дети</i>	198
<i>Глава 5. Границы и ваша работа</i>	228
<i>Глава 6. Границы и цифровая эпоха</i>	245
<i>Глава 7. Границы и вы сами</i>	278
<i>Глава 8. Границы и Бог</i>	304

ЧАСТЬ III
СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ

<i>Глава 1. Сопротивление границам.....</i>	<i>315</i>
<i>Глава 2. Как измерить успех работы с границами</i>	<i>350</i>
<i>Глава 3. Один день из жизни с границами.....</i>	<i>370</i>
<i>Примечания</i>	<i>380</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>382</i>

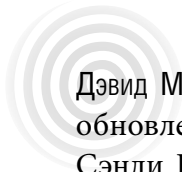
Предисловие к изданию 1992 года



СКОТТ БОЛИНДЕР и БРЮС РАЙСКАМП с самого начала уловили замысел этой книги. Они организовали выездное совещание на озере Мичиган, где мы передали это видение другим сотрудникам Zondervan.

Сэнди Вандер Зихт руководила процессом редактирования, вместе с Лори Вальбург переработала рукопись в книгу, чтобы она стала более более изящной, точной, легкой для чтения и понимания. Дэн Руньон сократил книгу до приемлемого размера, Дэйв Андерсон перевел ее в видеокурс, Сили Йейтс ободрял и поддерживал нас на протяжении всего процесса — от контракта до готовой книги.

Предисловие к изданию 2017 года



Дэвид Моррис, издатель компании Zondervan, имел видение обновленной версии книги и поддерживал ее разработку. Сэнди Вандер Зихт вновь руководила редакционным процессом, а Кристин Андерсон умело помогала нам улучшить подачу материала.

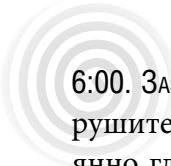
И спустя двадцать пять лет после выхода в свет первого издания книги мы благодарны многим и многим людям, с которыми познакомились в процессе работы — на конференциях, радио- и телепередачах, с помощью электронной почты, телефонных звонков, социальных сетей. Благодарны людям, которые рассказали нам, как «Границы» повлияли на их жизнь. Спасибо, что нашли время поделиться своими историями, спасибо, что вдохновляете нас на очередное издание книги.



ЧАСТЬ I

Что такое границы?

День из жизни без границ



6:00. ЗАЗВЕНЕЛ БУДИЛЬНИК. Невыспавшаяся Шерри отключила нарушителя спокойствия, зажгла свет и села в постели. Рассеянно глядя в стену, попыталась собраться с мыслями.

«Почему я боюсь этого дня? Господи, разве Ты не обещал мне жизнь в радости?»

В голове прояснилось. Шерри вспомнила о причине страха. Вчера звонил учитель ее сына-третьеклассника:

— Шерри, это Джин Рассел. Не могли бы мы встретиться по поводу успеваемости Тодда и его... поведения?

Тодд не слушался ни учителей, ни родителей. Он был чересчур активным, но мать не хотела подавлять его дух. Разве дух не важнее прочего? *«Не время беспокоиться, — сказала себе Шерри, направляясь в душ. — У меня и так впереди целый день проблем».*

Стоя под душем, 35-летняя Шерри обдумывала, что нужно сделать сегодня. Девятилетнему Тодду и шестилетней Эми было бы нелегко, даже если бы мама не работала.

«Костюм Эми для школьного спектакля... Нужно дошить его до 7:45 утра, когда автобус заберет дочь».

Шерри с сожалением вспомнила вчерашний вечер. Она планировала поработать над костюмом Эми, чтобы сделать день спектакля особенным для девочки. Но неожиданно приехала ее мать. Хорошие манеры требовали сыграть роль хозяйки, и вечер был испорчен. Воспоминания о попытках