

**ОЛЬГА
СУЛЬЧИНСКАЯ**

**ЛИЧ
НЫЕ
ГРА
НИЦЫ**



УСТАНОВИТЬ,
ПОДДЕРЖИВАТЬ,
ЗАЩИЩАТЬ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА



УДК 159.923.2
ББК 88.53
С89

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Сульчинская, Ольга Владимировна.

С89 Личные границы. Установить, поддерживать, защищать / Ольга Сульчинская. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Psychology курс).

ISBN 978-5-17-156352-3

Мама хочет приехать в гости в 7 утра в воскресенье? Не можете сказать мужу, чтобы он перестал строить глазки официантке в кафе? Хотите узнать, как остановить свекровь, когда та начинает давать не прошенные советы по поводу воспитания ребенка? Тогда эта книга для вас.

Ольга Сульчинская — шеф-редактор журнала Psychologies, практикующий психолог с большим стажем, — расскажет, как оставаться с людьми самими собой, но при этом отстаивать свои личные границы. Живите так, как комфортно именно вам!

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-156352-3

© Ольга Сульчинская, текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия — предыстория	7
Глава 1. О чем мы говорим	9
Проксемика	11
4 зоны личного пространства	11
Ближе-дальше	13
Мозг и личное пространство	16
Регулировка	18
Глава 2. Откуда взялась идея о личных границах?	20
Аспекты	21
Это про нас	23
О заявлениях	23
Контроль и ответственность	24
О ценности гнева	27
О поколении «снежинок»	28
Глава 3. Искусство говорить «нет»	31
О вопросах стиля	35
Правила и чувство вины	37
«Нет» без слов	40
Глава 4. Искусство говорить «Да»	45
О пирамиде потребностей	50
О понимании желаний	52
О времени для себя	55
О благодарности	55
Глава 5. Искусство говорить «Я подумаю»	57
Глава 6. Семейный вопрос	61
Жизнь пары	63
Вещи	65

Время и дела.	67
О ссорах	69
Об отношении к разному.	70
Осторожно с самопожертвованием!.	72
Об измене.	74
Встречаться ли с «третьим»	82
Глава 7. Родители и дети: внутри и снаружи.	84
О безопасности	84
О самостоятельности.	85
О младенцах и их родителях	87
О советах, которые получают родители	89
О личном пространстве взрослых.	90
О взаимном уважении	91
О кормлении	92
О телесности	93
О самостоятельности.	95
Обучение границам	97
Глава 8. Родственники ближние и дальние.	99
О семейных «треугольниках».	102
Возрастные особенности.	106
Глава 9. Кошелёк или жизнь	111
Деньги — не всегда про деньги.	117
Финансовая неверность.	119
Семейные тайны	123
Как создать четкие границы в семье.	127
Глава 10. Тело и сексуальность	129
Контакт с телом.	133
Обсуждение/Критика тела.	137
Почему мужчины свистят женщинам	141
Чем ответить на уличные приставания	143
Фроттеризм и эксгибиционизм	144
Выражение несогласия.	145
Восстановление границ	145

Глава 11. Личные границы на разных этапах отношений	147
Сексуальность в отношениях	147
Первые прикосновения	148
«Кто девушку ужинает, тот ее и танцует»	149
Проблема первого раза	151
Развитие отношений	152
Обсуждение секса с партнером	156
Избежать самопринуждения	158
Условия для разговора	158
Об изменчивости	159
О завершении отношений	161
Сталкинг/преследование	162
Женский сталкинг	163
Глава 12. Информационная среда	167
Почему информация может вызвать негативный эффект	167
Влияние на физиологию	172
Почему не работает совет дозировать информацию	173
FOMO	175
Три «буддийских» способа обращаться с информацией.	176
Слив личной информации	180
Риски виртуального общения	182
Границы в виртуальном мире	184
Кибербуллинг	186
Секстинг	189
Глава 13. Встречи, расставания, привязанность	193
Стиль. Безопасная/надежная привязанность	194
Стиль. Избегающая/отстраненная привязанность	195
Стиль. Тревожная/беспокойная привязанность	196
Стиль. Дезорганизованная/хаотическая/тревожно- избегающая привязанность	197
Краткая история теории привязанности	199
Глава 14. Зависимость «просто», «со-» и «контр-»	202
Зависимость	202
Созависимость	206
Как узнать, свойственна ли мне созависимость?	212

Развитие ассертивности	214
Контрзависимость	217
Отличия контрзависимости от самостоятельности	219
Автономия и взаимозависимость	222
Глава 15. Нарциссы и другие.	225
О нарциссическом расширении.	228
О «технике серого камня»	230
Люди в дурном настроении	231
А как насчет нас?	232
Критика и конфликты.	234
Конфликты	236
Глава 16. Контакт и защита	241
Защитные механизмы (которые делают нас беззащитными)	242
Интроекция	242
Идентификация/отождествление	244
Стокгольмский синдром	246
Проекция	247
Ретрофлексия	249
Слияние.	250
Молитва Перлаза	252
Вместо заключения: три ошибки (которых можно избежать)	253

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ — ПРЕДЫСТОРИЯ

Вечером 26 декабря тишина была нарушена сильным воем и скрежетом: у соседей заработал какой-то строительный инструмент. Неприятности на этом не кончились. Через несколько минут новенькие обои у меня на стене вздулись, образовав пузырь 25 см в диаметре. Я осторожно потрогала его: он оказался неожиданно твёрдым и обратно не вдавливался. Мои границы были необратимо нарушены.

Еще полчаса тому назад я и не вспоминала о стене, обоях и тому подобном. Не думала о том, какую ценность для меня представляет гладкая поверхность и аккуратный вид. Но теперь я была взволнована и раздосадована.

Такая же история с личными границами: пока на них никто не посягает, мы о них не задумываемся, иногда даже и совсем не знаем, где они проходят. Но стоит кому-либо нарушить их, и мы чувствуем угрозу нашей безопасности.

Мы осознаем свои границы в тот момент, когда их кто-то или что-то нарушает.

У меня был выбор: всю оставшуюся жизнь — по крайней мере, до следующего ремонта — терпеть вздутие на стене, или что-то предпринять. Я решила выбрать второй вариант, и для начала выяснила, в чем причина. Соседи делали у себя в квартире новую электрическую розетку. Они не собирались причинять мне вред, они вообще обо мне и не вспоминали. Просто то, что они считали своей стеной, оказалось и моей стеной тоже. И стена эта оказалось недостаточно толстой.

Пожалуй, такое может быть и с личными границами: живешь себе и думаешь, что защищен со всех сторон, а потом что-то такое случается — и пожалуйста: штукатурка посыпалась, а то и брешь появилась. И приходится думать, что делать дальше. Иногда так страшно становится, что начинаешь возводить вну-

тренные укрепления, да так иногда увлекаешься, что уже и окна со стенами закладываешь...

После переговоров мы сошлись вот на чем: пусть и с моей стороны будет новая розетка, установленная для меня бесплатно. Я о такой розетке никогда не мечтала и она мне не очень-то нужна. Но теперь, когда она есть, я ее все же использую. Поставила там торшер — и светло, и розетка в глаза не бросается. Вид комнаты изменился, конечно. Но он со временем изменился бы все равно.

Это событие послужило своего рода прологом ко всему нижеследующему. Я стала думать о разного рода границах, читать разные статьи, книги и прочие публикации, вспоминать события из жизни и из психологической практики. Здесь вы встретите мои рассуждения, перемежающиеся с личными историями рассказчиков. Специально для этой книги я взяла несколько интервью, но гораздо больше здесь рассказов, услышанных в разное время от разных людей, включая моих клиентов, друзей, знакомых, попутчиков, а также просто подслушанные в разных обстоятельствах. Несколько историй — мои собственные, одна из них — про четырех женщин в купе в главе про идентификацию, а остальные читатель при желании может попробовать угадать. Поскольку далеко не всегда у меня есть возможность испросить разрешения на публикацию (некоторых авторов я видела единственный раз в жизни много лет назад), то ради сохранения конфиденциальности я перетасовала факты и имена. Все истории подлинные, но подробности изменены в целях сохранения конфиденциальности. Любые совпадения с реальными людьми случайны и непреднамеренны.

Также здесь много практических предложений и упражнений. Насколько они универсальны? Помогут ли они именно вам? Мне доподлинно известно, что некоторым они помогают. Однако я могу здесь сослаться только на свой опыт и предположения, а не на данные исследований (за исключением тех случаев, которые указаны в сносках). Поэтому предлагаю вам выбрать те практики, которые покажутся вам подходящими. И смело адаптировать все мои предложения применительно к вашей биографии.

Читать можно с любого места и в любом порядке.

Глава 1

О ЧЕМ МЫ ГОВОРИМ

Что такое граница? Не так просто дать всеобъемлющее определение. Словарь Ожегова говорит, что это «линия раздела между территориями, рубеж». У государства или другой управляемой территории есть явные, обозначенные на местности и описанные границы. У каждого из нас есть наше собственное тело и ответственность: то, чем мы пользуемся и распоряжаемся, что можем выбросить, продать, подарить, изменить по своему усмотрению. Обычно мы точно знаем, где «мое» и где «чужое» — то, чем распоряжается кто-то другой. Эти границы не всегда зафиксированы в документах, тем не менее, они существуют в нашем сознании.

Помимо территориальных границ в государстве существуют границы взаимодействия между его гражданами, определяемые законодательством. Законы охраняют личную и имущественную неприкосновенность граждан от посягательств со стороны других субъектов и предусматривают наказания за посягательство на все вышеперечисленное. Эти законы не всегда неизменны. Например, в СССР — государстве, существовавшем с 1922 по 1991 год, с 1936 до 1990 года не было частной собственности, была только личная, коллективная и государственная¹.

Закон защищает не только материальные, но и нематериальные ценности граждан, например честь, достоинство, деловую репутацию и персональные данные (см. статьи 137 и 152 Гражданского кодекса РФ).

Помимо записанных законов есть неписанные правила, которые определяют должное поведения членов этого социума. За их нарушение тоже полагается наказание — но оно закреплено

¹ Александров Д.Г. Собственность: теории и эволюция в СССР и Постсоветской России // Инновации и инвестиции. — 2021. — №3. — 9 с.

не на бумаге, а в сознании людей и выражается в утрате возможностей общаться, принадлежать к тому или другому более узкому, чем социум в целом, сообществу. Эти правила еще более подвижны, они меняются и во времени, и пространстве. Скажем, если мы начнем обнюхивать своих знакомых при встрече, они сначала сильно удивятся, а потом, с большой вероятностью, не захотят дальше общаться с нами. Но на полинезийском острове Тувалу приветствуют друг друга, прижимаясь щекой к щеке и обнюхивая друг друга. А жители Тибета при встрече высовывают язык¹, тогда как в нашем Отечестве такое поведение позволяют себе только дети, да и тех за это ругают. Если бы такое сделал взрослый, это было бы вопиющим нарушением приличия.

Наше собственное тело — принадлежит ли оно нам? Ответ кажется очевидным: разумеется! Если так, то кто определяет, кто и как часто может к нему прикасаться? И вот здесь ответ уже не так очевиден. То, что привычно и естественно в одних культурах, может быть странным для других.

Рассказывает Ксения К., 50 лет:

«Приехав в Париж, я была страшно удивлена: целуются все, едва знакомые люди, дважды, накрест. В щеки, конечно, не целуются, прикасаются щека к щеке и целуют воздух, но все равно мне это было странно — мы только что познакомились, почему же мы должны целоваться?!»

В 1960-х годах канадский психолог Сидни Журар провел любопытное вычисление: он наблюдал в разных странах за разговорами друзей, сидящих в кафе, в течение часа. За это время в Лондоне (Англия) двое друзей вообще ни разу не дотронулись друг до друга, в Гейнсвилле (Флорида, США) дотронулись два раза, в Париже (Франция) — 110 раз, а в Сан-Луисе (Пуэрто-Рико) — 180 раз².

¹ Sniff, spit, clap or stick your tongue out — URL: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/spotlight/sniff-spit-clap-or-stick-your-tongue-out/articleshow/35307337.cms>

² Sidney M. Jourard. *Disclosing Man to Himself* Van Nostrand. — 1968. — p. 137.

Можно представить, как будет чувствовать себя пуэрториканец в Лондоне — наверное, ему будет не хватать человеческого тепла (в буквальном смысле). А вот лондонцам, с которыми он будет общаться, вероятно, будет казаться, что он постоянно нарушает их личные границы.

Проксемика

Примерно в то же время, когда Журар подсчитывал прикосновения, антрополог Эдвард Т. Холл предложил название «проксемика» для науки о том, как мы используем пространство во время общения. Мы об этом обычно не задумываемся, и, останавливаясь на улице, чтобы перекинуться парой слов с кем-то знакомым, устанавливаем расстояние интуитивно. Тем не менее для нас существует некоторая «нормальная» дистанция, и если собеседник подходит к нам слишком близко, мы делаем шаг назад, чтобы восстановить свой комфорт. И наоборот, если расстояние для нас слишком велико, мы подойдем поближе.

Эдвард Холл опрашивал множество людей в разных странах, чтобы установить закономерности, которыми определяется это расстояние. В некоторых случаях это индивидуальные особенности: есть люди, которым нравится подходить к другим поближе или, наоборот, держаться подальше даже от тех, с кем они оживленно беседуют. Но Эдвард Холл обнаружил, что есть и общие особенности для тех или иных групп. Он сформулировал положение о зонах личного пространства.

4 зоны личного пространства

1. Интимная дистанция — пространство от телесного контакта, например, объятий, до расстояния, на котором можно шептаться с кем-то. На таком близком расстоянии происходят только очень немногие из наших взаимодействий с другими. Даже рукопожатия, как правило, не происходят на интимной дистанции: вместо этого две приветствующие стороны стоят отдельно, вытягивая руки вперед и сжимая ладони.
2. Личная дистанция — зона взаимодействия с членами семьи или хорошими друзьями. Случается, что личное или даже

интимное пространство нарушают посторонние, например, в переполненном лифте. Но неловкость, которую мы почти наверняка испытаем при этом, продлится недолго. Другое дело — метро в час пик. В этом случае нежелательная близость может продолжаться довольно долго, и ее усугубляет торможение и ускорение на остановках, а также толчая при входе-выходе. Поскольку отстраниться от других людей при этом физически невозможно, мы, вероятно, попробуем отстраниться от всей ситуации психологически, например, слушая музыку в наушниках или закрыв глаза и уйдя в собственные мысли.

В Токио, Сеуле, Рио-де-Жанейро и некоторых других городах в метро есть специальные вагоны, которыми могут пользоваться только женщины, чтобы избежать нарушений их личного или интимного пространства со стороны мужчин.

3. Социальная дистанция. Остановившись поболтать на улице, мы окажемся с собеседником именно на этом расстоянии. На этом же расстоянии будут беседовать двое коллег в офисе.
4. Публичная дистанция. Расстояние между лектором и студентами, между выступающим и слушателями. Выступая перед публикой, мы обычно ведем себя иначе, чем в непринужденной беседе: выпрямляемся, принимаем более официальную позу, говорим громче.

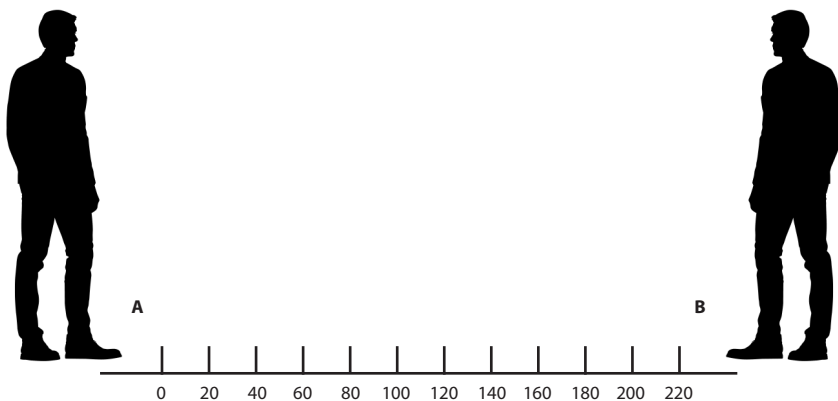
Мы редко специально обдумываем дистанцию и замечаем ее обычно только в тех случаях, когда она не соответствует либо ситуации, либо нашим ожиданиям. Если двое коллег в офисе разговаривают, стоя друг к другу ближе, чем это было раньше, мы можем заподозрить, что у них тайный роман, и они бессознательно подают сигнал об изменении их отношений на более близкие. Если на дружеской вечеринке жена не просто сидит рядом с мужем, но кладет руку ему на колено и шепчет что-то на ухо, вероятно, рядом появилась потенциальная соперница, и она стремится заявить о своем «праве собственности» на этого мужчину. Если, наоборот, супруги стараются не прикасаться друг к другу и держатся на расстоянии, можно предположить, что между ними произошел конфликт.

Но личное пространство зависит не только от отношений, оно и варьируется в разных культурах. Когда мы замечаем несоответствие

между тем, каким должно быть расстояние, и тем, каким оно является, мы ищем объяснений. Почему этот человек стоит так близко? Он слишком настойчив или агрессивен? Возможно, но может быть и так, что он принадлежит к другой культуре — и его представление о нормативной социальной дистанции отличается от нашего.

Ближе-дальше

Социологи выдвинули теорию, что расстояние, на котором мы общаемся с другими, подвержено влиянию климата, в котором мы выросли и получили навыки общения (в теплых странах расстояние между людьми обычно меньше). Они также разделили культуры на «контактные» и «бесконтактные». К первым относятся Южная Америка, Ближний Восток, Южная Европа. Ко вторым Северная Европа, Северная Америка, Азия — в них люди стоят дальше друг от друга и меньше соприкасаются. Во время одного исследования¹ опросили 9 000 человек из 42 странах: каждому участнику дали схему, показывающую две фигуры, и попросили ответить на вопрос: если вы — человек слева, насколько близко к вам может стоять второй человек? Изменится ли это расстояние, если он — ваш близкий друг или коллега?



¹ Sorokowska A., Sorokowski P., Hilpert P. Preferred Interpersonal Distances: A Global Comparison // Journal of Cross-Cultural Psychology. — 2017. — №4. — p. 577–592.

После усреднения всех данных получился вот такой результат:

Название страны	Незнакомец	Знакомый	Близкий человек
Румыния	f 4.6 1.40m	f 3.1 0.94m	f 1.6 0.49m
Саудовская Аравия	f 4.2 1.28m	f 3.5 1.07m	f 3.2 0.975m
Китай	f 3.8 1.16m	f 2.8 0.85m	f 1.9 0.58m
Мексика	f 3.3 1.01m	f 2.7 0.823m	f 2.2 0.671m
Норвегия	f 3.4 1.04m	f 2.4 0.732m	f 1.2 0.366m
Португалия	f 3.6 1.10m	f 2.5 0.762m	f 1.5 0.457m
США	f 3.1 0.945m	f 2.3 701m	f 1.6 0.488m
Россия	f 2.9 0.884m	f 2.4 0.732m	f 1.5 0.457m
Аргентина	f 2.5 0.762m	f 2.0 0.61m	f 1.3 0.396m

Что такое чересчур близко? Зависит от страны, где вы живете.

Правильное расстояние в футах



Источник: Journal of Cross-Cultural Psychology

Как можно заметить, аргентинцам и другим жителям Юной Америки требуется меньше личного пространства, чем выходцам из Азии. В некоторых странах незнакомцев держат на расстоянии, но друзьям позволяют подходить ближе — как в Румынии. Саудовцы стоят от друзей дальше, чем аргентинцы от незнакомцев. Венгры держат и незнакомцев, и возлюбленных на расстоянии вытянутой руки — около 75 см.

Есть различия, определяемые полом: женщины держатся от незнакомцев дальше, чем мужчины, — и вот это уже общая черта для всех стран. А также, чем старше мы становимся, тем больше то расстояние, которое мы предпочитаем поддерживать между собой и другими.

Интересно было бы узнать, как повлияла пандемия COVID-19 на эти межкультурные различия, ведь та «социальная дистанция», которую нам приходилось вынужденно поддерживать по медицинским соображениям, была одинаковой для всех стран. ВОЗ рекомендовала поддерживать дистанцию не меньше 1 метра, а безопасной при отсутствии ветра считалась дистанция 1 м 83 см¹, что значительно превосходит даже суровые румынские стандарты. Страдали ли от этого выходцы из теплых стран сильнее, чем северяне или, напротив, опыт близости создал накопительный эффект, который позволил им легче пережить эти временные трудности? Вероятно, эти исследования как раз сейчас проводятся, и в недалеком будущем мы получим ответы на эти вопросы.

Мозг и личное пространство

Наше чувство личного пространства зависит не только от культурных и индивидуальных предпочтений, но и от того, как работает наш мозг — его миндалевидное тело (амигдала), расположенное в височных долях. То самое, которое обрабатывает сильные негативные эмоции, такие как гнев и страх. В 2009 году выяснилось,

¹ Feng Y., Marchal T., Sperry T., Yi H. Influence of wind and relative humidity on the social distancing effectiveness to prevent COVID-19 airborne transmission: a numerical study // *Journal of Aerosol Science*. — 2020. — №147. — p. 19.