

Відгуки на книжку «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів» .....	5
Передмова .....	13
Вступ.....	15

### Частина 1

#### УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ

Розділ 1. То що ж таке особисті кордони?.....	23
Розділ 2. Ціна відсутності здорових кордонів .....	49
Розділ 3. Чому в нас не сформовані здорові особисті кордони?.....	71
Розділ 4. Шість типів особистих кордонів.....	93
Розділ 5. Який вигляд має порушення особистих кордонів .....	106
Розділ 6. Визначайте і висловлюйте власні особисті кордони .....	125
Розділ 7. Розмиті кордони: унаочнюйте.....	148
Розділ 8. Травма й особисті кордони.....	166
Розділ 9. Що ви робите, щоб захистити особисті кордони? .....	179

### Частина 2

#### ЯК ПРАЦЮВАТИ НАД ФОРМУВАННЯМ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ

Розділ 10. Сім'я.....	201
Розділ 11. Романтичні стосунки .....	221
Розділ 12. Дружба .....	238
Розділ 13. Робота .....	253
Розділ 14. Соцмережі та технології.....	269
Розділ 15. То що тепер? .....	286
Подяка .....	299
Додаткова література.....	301
Примітки .....	302
Про авторку.....	304

# ТО ЩО Ж ТАКЕ ОСОБИСТІ КОРДОНИ?

Особисті кордони — це передумова здорових стосунків.

«Я відчуваю, що не можу впоратися з таким навантаженням», — сказала Кім, ховаючи обличчя в долонях. Жінка звернулася до мене два тижні тому, повернувшись додому після медового місяця. Вона нещодавно одружилася, та й на роботі все було чудово. Кім пишалася тим, що вона найкраща в усьому, що робить. Утім, хвилювання про те, щоб з усім упоратися, стало всепоглинним. Кім почувалася виснаженою і боялася вставати з ліжка вранці. Вона наполегливо прагнула бути не лише найкращою для себе, але й здаватися найкращою іншим: найкраща подруга, найкраща донька, найкраща сестра, найкраща колега. Тепер вона хотіла бути ще й найкращою дружиною. А колись — і найкращою мамою. Для Кім «бути найкращою» означало завжди на все погоджуватися. Відмова — це ганебно. Відмова — це егоїстично. Ця жінка прийшла до мене, сподіваючись зрозуміти, як робити більше, не відчуваючи такого виснаження.

Сидячи на дивані у мене в кабінеті, Кім перелічувала все, що вона погодилася зробити для інших людей наступного тижня. Вона наполягала, що її подрузі *потрібна її* допомога з переїздом. Колега не впорається зі *своїм проєктом* без її втручання. Кім шукала рішення. Намагалася вивільнити час, щоб встигнути, обіцяла зробити обіцяне. Вона все перераховувала

завдання, які намагалася розпланувати, коли я попросила її зупинитися. І тактовно звернула її увагу на те, що просто неможливо «створити» час. Жінка ошелешено подивилася на мене. «Не хвилюйтеся, — сказала я. — Я можу допомогти вам зменшити навантаження». Судячи з її виразу обличчя, така можливість просто не спадала їй на думку. І мене це не здивувало. Я зустрічаю дуже багато людей (особливо жінок), які все віддають і віддають, а в результаті відчуваються виснаженими та навіть страждають на депресію. Саме тому ми й живемо в культурі емоційного вигорання.

Насамперед я запропонувала Кім скласти список усього, що їй потрібно зробити на роботі та вдома наступного тижня. Цей тиждень вже був у неї повністю розпланований (ну звісно). І на кожне завдання було встановлено свій дедлайн. Утім, Кім бачила, що їй просто не вистачить часу, щоб впоратися з усіма запланованими справами.

Я запитала її: «Що вам *насправді* потрібно зробити? А які завдання ви можете доручити комусь іншому? Як гадаєте, ваша подруга зможе знайти когось, хто допоможе їй з переїздом?» Замислившись, Кім трошки помовчала і погодила. Але вона наполягала на тому, що *хоче* допомогти. Цієї миті я побачила, що у Кім проблеми зі встановленням меж прийнятних в тому, як часто і скільки вона готова допомагати іншим, і саме ця проблема посилювала її тривожність. У неї ж були найкращі наміри, чи не так? Вона лише хотіла допомагати! Але такий рівень готовності допомагати було неможливо підтримувати. Кім вкрай потрібно було виконувати *менше справ*. Коли я згадала можливість доручити справи комусь іншому, жінка відразу відмовилась від цієї ідеї. Вона знала лише один спосіб допомогти — це погодитись виконати завдання самостійно.

Небажання відмовлятися змусило Кім прийти до мене. Саме воно спричиняло її хвилювання, стрес і розпачливу тривожність. Наукові дослідження демонструють, що рівень тривожності в суспільстві зростає. Проблеми у стосунках — одна з головних

причин посилення тривожних розладів. Тривожність та депресія — дві найпоширеніші причини звернення клієнтів до психотерапевтів. Як і Кім, люди приходять у психотерапію, коли тривожність починає порушувати їхнє повсякденне життя.

Ми з Кім працювали над пошуком причин, з яких вона відчувала потребу підтримувати всіх навколо. Я допомогла їй зрозуміти, що відмови подарують їй вільний час, якого вона прагнула. Нададуть їй свободу звикнути до нової ролі дружини. Зменшать рівень тривожності, і вона зможе щоранку вставати з ліжка та починати день, не відчуваючи переобтяження невідкладними обов'язками.

## **Моє визначення поняття «особисті кордони»**

Особисті кордони — це очікування та потреби, які допомагають вам почуватися у стосунках безпечно та комфортно. Очікування у стосунках допомагають вам залишатися психологічно та емоційно здоровими. Розуміння того, коли варто відмовитись, а коли погодитись, — це наріжна умова почуття комфорту в спілкуванні з іншими людьми.

## **Ознаки того, що вам потрібні здорові особисті кордони**

Кім не могла нормально функціонувати, оскільки постійно поверталася до тих же думок, планувала, хвилювалася через брак часу і боялася починати діяти. Словом, вона потерпала від стресу.

Такі порушення психологічного здоров'я, як тривожний розлад, можуть бути спричинені нашою неврологічною реакцією на стрес. Коли людина відчуває стрес, її мозок не може вповільнити роботу. Страждає сон. Людина відчуває жах. Як психотерапевтка я бачу, що проблеми з особистими кордонами часто призводять до таких симптомів, як відмова від піклування

про себе, переобтяженість, обурення, звернення до стратегій уникання та інших порушень психологічного здоров'я.

## **Відмова від піклування про себе**

Усі ми чули метафору, що базується на правилах безпеки в літаку: «Скористайтесь кисневою маскою самі, *перш ніж* допомагати іншим». Просто, еге ж? Аж ніяк! *Відмова від піклування про себе* — перше, що відбувається, коли нас поглинає бажання допомагати іншим.

Ви навіть уявити не можете, скільки людей приходять до мене, скаржачись: «У мене не вистачає часу зробити щось для себе». Після недовгого аналізу ситуації стає очевидним, що ці люди *не відводять* часу на себе. Власне, часто навіть здається, що вони забули, як піклуватися про себе. Їм не вдається знайти час на здоровий сніданок або п'ятихвилинну медитацію, натомість вони щотижня витрачають години на волонтерську діяльність у школі, де навчаються їхні діти. Така невідповідність — безпосередня ознака проблем з особистими кордонами.

Основа піклування про себе — це встановлення особистих кордонів.

Піклування про себе — це не просто день у спа-салоні. І це не вияв егоїзму. Відмовляючись допомогти іншій людині, ви теж піклуєтесь про себе. Піклування про себе — це увага до власних потреб. Як і в ситуації з кисневою маскою в літаку, піклуючись про себе, ви отримуєте більше сил для допомоги іншим. Якщо подумати, то основа піклування про себе — це встановлення особистих кордонів. Відмовляючись допомогти, ви сприяєте власному емоційному, фізичному та психологічному здоров'ю.

## Переобтяженість

Кім звернулася до психотерапевта, бо постійно відчувала *переобтяженість обов'язками*. Це один із поширених симптомів проблем з особистими кордонами. Переобтяжені люди мають більше справ, ніж часу, який потрібен на виконання цих справ. Вони загрузають у думках про те, як їм втулити ще щось у й без того щільний розклад. Така заклопотаність — характерна риса нашої культури. Усі прагнуть виконувати все більше й більше справ, не замислюючись про потрібний на це час. Ціна за це — наше хороше самопочуття. Розуміння особистих кордонів — це передумова для проактивної оцінки того, з чим насправді можна впоратися. Воно дозволяє повністю зосередитися на завданні, яке ви виконуєте, без гнітючого *відчуття постійної переобтяженості*.

## Обурення

Вам здається, що вас просто використовують? Ви відчуваєте розчарування, роздратування, образу, злість? Це результат *обурення*, яке охоплює нас, коли ми не встановлюємо межі прийнятнього. Обурення впливає на те, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Воно заважає нам залишатися найкращою версією себе у стосунках. Воно породжує конфлікти. Викликає параною. Створює перепони. Постійне обурення впливає на те, як ми сприймаємо наміри інших людей. Відчуваючи обурення, ми робимо щось через обов'язок, а не заради радості допомоги. Обурення важко не помітити.

Коли клієнт приходить в терапію і каже: «Я мушу піклуватися про маму, і це викликає в мене злість», — я відразу бачу його роздратування та обурення. Аналізуючи, чому ця людина відчуває такий тиск обов'язків у піклуванні, я можу допомогти клієнту переглянути власні переконання. Справді, цей клієнт хоче, щоб про його матір хтось подбав. Але ж він не має бути єдиною

людиною, яка це робить. Встановивши особисті кордони (наприклад, звернувшись за підтримкою до інших родичів і перерозподіливши завдання), клієнт може позбутися стресу.

### **Запам'ятайте ознаки того, що вам треба сформулювати особисті кордони:**

- Ви відчуваєте переобтяженість.
- Ви відчуваєте обурення, коли люди просять вас допомогти.
- Ви уникаєте телефонних розмов та спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.
- Ви скаржитесь на те, що допомагаєте іншим і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигоряння.
- Ви часто мрієте про те, щоб все покинути й просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

### **Уникання**

Зникнення, ігнорування, розрив контактів з іншими людьми — усе це стратегії *уникання*. Нічого не відповідаючи на висловлене прохання, відкладаючи прояснення ситуації або просто зникаючи, ми уникаємо неприємних ситуацій, замість того щоб проактивно розібратися з ними. Проте відкладання проблем шляхом їх уникання означає, що ті ж проблеми виникатимуть знову і знову, переслідуючи нас у всіх стосунках.

Уникання — це пасивно-агресивний спосіб показати, що ви втомилися допомагати. Сподівання на те, що проблема просто зникне, здається найбезпечнішим вибором, а втім, уникання — це реакція, що ґрунтується на страху. Уникаючи розмов про наші очікування, ми не можемо запобігати конфліктам. Так ми лише відкладаємо невідворотне завдання з установлення особистих кордонів.

Думки про втечу — «От би все облишити та й заподітися кудись!» — ознака нагального уникання. Мрії про те, як ви проводите дні на самоті, ігноруючи всі дзвінки та ховаючись від людей, свідчать, що уникання видається вам остаточною відповіддю. Але формування особистих кордонів — це єдиний реалістичний спосіб позбутися таких проблем.

Навчившись асертивно наполягати на певних обмеженнях у спілкуванні з іншими людьми, ви зможете позбутися цих симптомів та впоратися з нападами депресії та тривожності. Брак розуміння особистих кордонів призводить до засвоєння нездорових звичок. Тож припинімо це.

## **Розуміння особистих кордонів**

Сформувавши здорові особисті кордони, ви відчуваєте себе в безпеці, що вас люблять і поважають, вам спокійно. Особисті кордони визначають, як ви дозволяєте іншим допомагати вам і як ви самі готові допомагати іншим. Але лише цим вони не обмежуються.

### **Значення особистих кордонів:**

- Вони дають вам змогу не перенапружуватись.
- Це спосіб піклуватися про себе.
- Вони визначають ролі у стосунках.
- Завдяки їм ви визначаєте прийнятну та неприйнятну поведінку у стосунках.
- Вони слугують мірилом того, на що розраховувати у стосунках.
- Це спосіб попросити інших допомогти, коли йдеться про ваші потреби.
- Це спосіб висловити свої потреби іншим.
- Це шлях до здорових стосунків.
- Це шлях до ясності у стосунках.



- Завдяки їм ви почуваетесь безпечно.

Кордони підказують іншим, як з вами поводитися. Вони можуть бути явними (наприклад, ви можете сказати: «Зараз я дещо тобі розповім і хочу, щоб це залишилось між нами») або такими, що містять натяк (наприклад, біля дверей у вас стоїть коробка для взуття та шкарпеток). Встановлюючи певні обмеження для інших, важливо усвідомлювати й особисті кордони цих людей, адже вони теж намагаються повідомити вам про власні очікування.

Те, як саме ми встановлюємо та приймаємо особисті кордони, залежить від особливостей нашої сім'ї та власного характеру. Якщо у вашій сім'ї не висловлюються або постійно ігноруються межі прийняттого, імовірно, вам уже в дорослому віці бракуватиме навичок спілкування, необхідних для асертивного наполягання на важливості власних потреб. Прикладом, дорослим дітям алкоголіків важко встановлювати межі прийняттого. Батьки, що страждають на якусь залежність, нерідко виховують у дітей переконання, нібито особисті кордони дитини не важливіші за залежність батька чи матері. Коли такі діти виростають, у них виникають проблеми з розумінням та визначенням меж прийняттого. А от якщо в сім'ї, у якій ви виростили, усі висловлюють і поважають здорові особисті кордони, ви з більшою імовірністю легко визначатимете межі прийняттого за будь-яких обставин.

Характер визначає силу нашої реакції на повагу або зневагу до особистих кордонів. Люди із симптомами тривожності більш схильні надмірно реагувати, коли відчують виклик. У них часто виникають проблеми з контролем емоцій: такі люди не здатні адекватно реагувати на ці ситуації. Люди, схильні до сильних виявів незгоди (це може виявлятися як потреба завжди мати рацію, постійні суперечки через дрібниці, неспроможність приймати відмінності в інших людях), з більшою імовірністю опиратимуться встановленню обмежень. Відкритість (здатність до прийняття змін) і усвідомленість (готовність

вчитися і рости) — риси характеру тих, хто з більшою імовірністю поважає встановлені межі прийнятеного.

Особисті кордони важливі у будь-якому віці. Вони змінюються у стосунках, адже змінюються і самі люди. Поворотна мить, як-от: весілля, вступ до вишу, народження дитини — часто вимагає перегляду особистих кордонів.

**ВЛАСНЕ, ІСНУЄ** три типи особистих кордонів. Подумайте, чи якісь із них здаються вам знайомими.

## **Пористі особисті кордони**

Пористі кордони — слабкі чи слабо виражені. Вони — поза-свідомо для нас — шкодять, призводячи до виснаженості, перенапруження, депресії, тривожності, і стають передумовою для нездорової динаміки у стосунках. Кім, про яку йшлося на початку цієї книги, є прикладом того, як виявляються пористі особисті кордони — і як вони можуть псувати життя.

### **Ознаки пористих особистих кордонів:**

- надмірна відвертість;
- співзалежність;
- злиття (брак емоційного відокремлення вас від іншої людини);
- нездатність відмовляти;
- догоджання іншим;
- залежність від сприйняття іншими;
- непереборний страх неприйняття з боку інших;
- відсутність спротиву до психологічного насильства.

### **Приклади виявів пористих особистих кордонів:**

- Ви погоджуєтесь робити щось, чого ви не хочете робити.
- Ви позичаєте людям гроші, бо відчуваєте себе зобов'язаними або коли у вас насправді немає на це коштів.