

ВІДГУКИ НА КНИЖКУ «ОСОБИСТІ КОРДОНИ. КЕРІВНИЦТВО ЗІ СПОКІЙНОГО ЖИТТЯ БЕЗ ТРАВМ І КОМПЛЕКСІВ»

«Це справжня Біблія особистих кордонів. Недра не лише пояснює, як встановити здорові особисті кордони, а й описує, як розібратися у власних почуттях та намірах. Щоб віднайти спокій, необхідно докласти зусиль — і Недра написала посібник про те, як не лише докладати зусилля, а й упоратися з таким завданням».

*Александра Ель, авторка книги «Після дощу»**

«Якщо ви хочете почитати зрозумілі, актуальні та суголосні вам поради про те, як встановлювати особисті кордони, висловлювати потреби та досягати більшого спокою в житті, книга Недри Тавваб саме для вас».

Шелеана Айяна, письменниця і засновниця компанії «Rising Woman»

«Це книга про особисті межі, на яку ми всі так давно чекали! Недра Тавваб пропонує чіткі, тактовні та сповнені розуміння поради щодо теми, яка часто обговорюється, але рідко коли стає поштовхом для змін. Якщо ви готові віднайти гармонію та змінити ставлення до себе й інших, неодмінно почитайте книгу “Особисті кордони” найближчим часом».

*В'єна Фараон, сімейна психотерапевтка,
засновниця психологічного центру «Усвідомлений шлюб
та сімейне життя» («Mindful Marriage & Family»)*

* «After the Rain: Gentle Reminders for Healing, Courage, and Self-Love», українською мовою книгу не перекладали (*тут і далі — примітки перекладача*).

«У книзі “Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів” зрозуміло і тактовно проаналізовані питання про те, що таке особисті кордони, навіщо вони нам та як функціонують. Прочитавши цю книгу, ви почуватиметеся впевненіше, усвідомлюватимете власні сили та будете готові до непрстих розмов».

*Мелісса Урбан, співзасновниця і голова компанії
здорового харчування «Whole30»*

«Без здорових особистих кордонів ми не здатні повністю прожити життя так, як хочемо. Ця книга надихає на зміни, даючи читачеві надійні поради про те, як формувати очікування та встановлювати межі прийнятної, щоб жити з відчуттям безпеки, поваги та самоактуалізації, яких ми варті».

*Скотт Баррі Кауфман, дослідник у галузі психології, ведучий подкасту «Психологія» (The Psychology Podcast), автор книги «За межами піраміди потреб»**

«Книга “Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів” — це орієнтований на читача практичний poradnik, який допоможе повністю реалізувати власний потенціал та здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті, дружніх та романтичних стосунках. Вражаючий твір, від якого неможливо відірватися!»

Майлек Тіль, засновниця компанії «CURLBOX»

«Зрозумілий poradnik про те, як усвідомлювати та встановлювати міжособистісні межі... Книжка викличе захват як у читачів, які стежать за Тавваб у соцмережах, так і в не знайомих з її творчістю людей, що мають проблеми зі встановленням особистих кордонів».

часопис «Publishers Weekly»

* Скотт Кауфман. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. А. Марховська. Київ: Лабораторія, 2021.

Ця книга не може вважатися наданням професійних медичних порад або послуг з боку видавця чи авторки. Ідеї, поради та пропозиції у цій книзі не можуть замінити консультації лікаря. У разі питань щодо стану здоров'я зверніться за медичною допомогою. Ні авторка, ні видавець не несуть відповідальності за будь-яку шкоду, нібито заподіяну інформацією у цій книзі.

Здорові особисті кордони змінили моє життя —
я й не уявляла, що таке можливо.

Ця книга присвячується усім, хто залишається
вільним завдяки непохитним та здоровим особистим межам.

Зміст

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

ПЕРЕДМОВА

До встановлення здорових особистих кордонів моє життя було гнітючим і сповненим хаосу. Я теж колись потерпала від співзалежності, намагалася віднайти гармонію в особистому житті та на роботі й відчувала невдоволення від стосунків. Але встановлення очікувань від себе та інших подарувало мені спокій. Формування здорових стосунків у житті — це постійний процес, але з часом і досвідом стає легше.

Щойно я забуваю встановити межі прийнятеного, як старі проблеми вигулькують знову. Саме тому здорові особисті кордони стали частиною мого життя. Я наполегливо плекаю асертивність* та самодисципліну, створюючи для себе саме те життя, якого я прагну. Раніше я відчувала сильне обурення, адже сподівалася, що інші люди самі зрозуміють, який у мене настрій і чого я хочу. Методом спроб та помилок я встановила, що люди не можуть здогадатися про мої потреби. Вони опікувалися своїми справами, а я страждала мовчки.

Тепер мені легше промовляти те, що раніше було відчутно важче, наприклад «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Мені було моторошно. Не хотіла, щоб хтось розлютився. Не знала, як таке сказати. Я боялася, що якщо захищатиму власні інтереси, то втрачу стосунки. Утім, усе це дорого мені обходилося.

Вперше дізнавшись про особисті кордони, я не зрозуміла, як застосувати цю ідею у повсякденному житті. «Кордони» здавалися надто широким і трохи лячним поняттям. У цій книжці ми розглянемо багато аспектів формування власних

* Асертивність (*псих.*) — здатність наполягати на своєму без агресії.

здорових меж і проаналізуємо, як можна виявляти повагу до особистих кордонів інших людей. Мені знадобилося багато років, щоб не почуватися *надто* винною, коли я встановлюю особисті кордони. Тоді я не розуміла, що відчуття провини — це цілком нормально, коли ви робите щось, що здається недобрим. Тому в цій книзі ми поговоримо про те, як упоратися з неприємними відчуттями (зокрема провиною), які втримують вас від омріяного життя. Сподіваюся, вона додасть вам мужності та впевненості, щоб ви могли сформуванати здорові особисті кордони у власному житті.

Особисті кордони подарують вам свободу.

Я працюю психотерапевткою вже чотирнадцять років. Люди не приходять у психотерапію, скаржачись на проблеми з особистими кордонами. Коли вони вперше приходять до мене, то проблеми з особистими межами здаються їм чимось іншим: вони говорять про невдачі з піклуванням про себе, конфлікти, невміння правильно планувати час, згубний вплив соцмереж на їхній емоційний стан.

І коли розповідь клієнта про його обурення, нещастя, переобтяженість і співзалежність добігає кінця, я м'яко кажу йому: «У вас проблеми з особистими кордонами». Після цього ми починаємо аналізувати, як саме його кордони порушуються, як можна висловити власні межі, як подолати наслідки їх формування (адже коли ви наполягаєте на своєму, це може викликати у вас неприємні емоції та відчуття провини).

Свої роздуми про наслідки проблем з особистими межами я зазвичай публікую у вигляді дописів в інстаграмі. Мій допис «Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони» став вірусним.

Ознаки того, що вам треба сформувати 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 скаржитеся на те, що допомагаєте іншим, і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигоряння.
- Ви часто мрієте про те, щоб усе покинути та просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

Приголомшлива реакція на такі мої пости в інтернеті показує, що люди відчувають сильну потребу в особистих кордонах. Мої месенджери переповнені повідомленнями на кшталт: «У мене проблема з особистими кордонами, будь ласка, допоможіть!» Щотижня я відповідаю на запитання в інстаграмі, і 85 % запитань стосуються саме цієї теми.

Ось приклади таких запитань:

«Мої друзі напиваються щотижня, і в такий час мені неприємно з ними спілкуватися. Що мені робити?»

«Я не можу відмовити брату, який постійно просить позичити йому гроші».

«Батьки хочуть, щоб я приїхала до них на свята. А я хочу поїхати до родичів мого чоловіка. Як мені сказати про це батькам?»

Відповісти на всі ці запитання в інстаграмі просто неможливо. Тиждень за тижнем у людей виникає все більше запитань про те, як подолати проблеми у спілкуванні. Я наче зазирнула у бездонну прірву проблем з особистими кордонами! І зрозуміла, що єдиний спосіб допомогти людям розібратися з цими запитаннями — це написати книжку про стратегії подолання таких проблем. Ці стратегії ґрунтуються не лише на роботі з клієнтами та моїй діяльності онлайн — у мене й самої були проблеми з особистими кордонами протягом чи не всього життя. Я продовжую працювати над ними щодня і з власного досвіду знаю, як важливо встановити здорові межі прийнятної.

Досить часто я викладаю в інстаграм-сторіз опитування, адже це чудовий спосіб дізнатися щось нове про спільноту

моїх читачів. Іноді результати мене спантеличують. Наприклад, якось я запитала: «Чи відрізняються ваші очікування щодо батька від очікувань щодо мами?» Понад 60 % респондентів сказали, мовляв, ні. Я була ошелешена, адже матусі (а я й сама мама) говорять про те, що вимоги дітей саме до мам набагато вищі за вимоги до татусів. Але, схоже, мої підписники в інстаграмі були переконані, що тато і мама однаково важливі. У цій книзі я, зокрема, описала такі опитування та їхні результати.

Як і для більшості людей, для мене встановлювати особисті кордони найскладніше саме у стосунках в сім'ї. Кожна сім'я має свої приховані правила взаємодії. Якщо хочете відчувати провину — встановіть якісь обмеження для рідних.

Минулого року я отримала есееску від одного родича, який просив допомогти йому виправити поведінку однієї людини. Я зрозуміла, наскільки виросла, коли відповіла йому: «Це не моє завдання. І не твоє завдання також». Я багато років намагалася врятувати ту людину, а потім облишила ці спроби. Рятувати людей — це не моє завдання. І виправляти їхню поведінку — також. Я можу допомогти людям, але не можу їх змінити. Тієї миті я пишалася власними кордонами й тим, який довгий шлях пройшла, щоб розвинути в собі здатність ці кордони поважати. Методом спроб і помилок я встановила: «Якщо тобі щось не подобається, варто щось з цим вчинити». Я виходила з того, що маю з усім миритися і допомагати людям, навіть якщо мені це шкодить. Я не хотіла розчаровувати інших. Це найвагоміша причина, з якої люди не встановлюють особисті кордони: страх, що хтось розлютиться.

Страх не ґрунтується на фактах.

Але страх не ґрунтується на фактах. Він спирається на негативні думки й історії, які ми самі собі розповідаємо. Протягом багатьох років я вчилася розуміти: коли людям потрібна моя допомога, вони мають це усвідомити та попросити мене підтримати їх. А я маю бути здатною допомогти. І хотіти допомогти. Мені знадобилися роки, щоб усвідомити: «виправляючи» інших людей, я їм не допомагала, а лише завжала впоратися з тим, з чим вони мусили впоратися самі.

З цієї книги ви дізнаєтеся більше про ситуації, коли мої кордони спрацьовували і не спрацьовували.

Встановлювати обмеження нелегко, особливо коли йдеться про людей, яких ми любимо. Може здаватися, що ризик розлютити таку людину набагато гірший за однесеньку неприємність. Але скільки стосунків я могла б врятувати, якби лишень щось сказала! Іноді такі обмеження можуть бути доволі серйозними: «Я не буду залишатися поряд з тобою, коли ти пиячиш». А іноді можуть здаватися геть незначними: «Будь ласка, знімай взуття, коли приходиш до мене додому». Але всі ці обмеження важливі.

Люди не знають, чого ви хочете. І пояснювати це — ваше завдання.

Ясність рятує стосунки.

Ясність рятує стосунки.

У цій книзі чітко прописано, як зрозуміти, що у вас проблеми з особистими кордонами, як висловитися про свої потреби щодо особистих кордонів, і як діяти відповідно. Цей процес не завжди приємний. Спочатку може бути складно висловити, чого ви хочете і що вам потрібно. І вже геть прикро розбиратися з наслідками формування особистих кордонів. Утім, що більше ви це робите, тим легше вам буде.

Особливо коли ви відчуєте спокій, до якого це формування призводить.

Причини, з яких люди не вважають ваші особисті кордони:

- Ви не сприймаєте себе серйозно.
- Ви не покладаєте відповідальність на інших людей.
- Ви перепрошуєте, коли встановлюєте кордони.
- Ви дозволяєте іншим надто багато гнучкості.
- Ви висловлюєтеся невпевнено.
- Ви не висловлюєтеся щодо ваших особистих кордонів (ці думки залишаються у вас в голові).
- Ви виходите з того, що досить лише раз сказати про особисті кордони.
- Ви виходите з того, що люди самі здогадаються про ваші бажання та потреби, побачивши, як ви реагуєте, коли вони порушують ту чи іншу межу прийнятної.

Протягом чотирнадцяти років я мала за честь допомагати людям розбиратися в їхніх стосунках і віднаходити мужність, щоб створювати здорові стосунки. На сторінках цієї книжки ви побачите історії, які допоможуть вам сформувати глибоке розуміння того, як саме особисті кордони функціонують у реальному житті. Ці історії — літературно оброблений матеріал з моєї роботи з клієнтами. Усі імена, подробиці та факти з життя, що могли б вказати на конкретну людину, було змінено, щоб зберегти анонімність. Я сподіваюся, що ви впізнаєте себе в цих історіях інших людей і навчитеся змінювати стосунки.

Іноді ми знаємо, що маємо встановити особисті кордони, але й гадки не маємо, з чого почати. Ця книга може слугувати порадиником, який допоможе вам усвідомити переваги певних обмежень і розібратися у непростій справі формування очікувань, зберігаючи цінності в стосунках. Оскільки доволі

часто ми не знаємо, як саме висловитися про свої потреби, я додала до книги варіанти формулювань. Скористайтеся моїми формулюваннями — або випрацюйте власні. У кожному розділі містяться запитання для самоаналізу та вправи, які допоможуть вам краще зрозуміти матеріал.

ЧАСТИНА 1

**УСВІДОМЛЕННЯ
ВАЖЛИВОСТІ
ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ**

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 погодилась зробити для інших людей наступного тижня. Вона наполягала, що її подрузі *потрібна її* допомога з переїздом. Колега не впорається зі *своїм проектом* 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 погодилась. 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 здоровіші 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 прийнятних. 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 сформувати 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 скаржитеся на те, що допомагаєте іншим і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигорання.
- 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 установами 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 шарпеток). 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 відчувають 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.