

Дженни Миллер

Личные границы (часть 1)

**Содержание данного материала защищено авторскими правами.
Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть
осуществлены только с согласия правообладателей**

Эту книгу хорошо дополняют:

[Эмоциональная гибкость](#)

Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие
от работы и жизни

Сьюзен Дэвид

[Эмоциональный интеллект](#)

Почему он может значить больше, чем IQ

Дэниел Гоулман

[Избавление от хлама](#)

Простые практики для обретения гармонии и внутреннего порядка

Вернер Тики Кюстенмахер

[Как разговаривать с мудаками](#)

Что делать с неадекватными и невыносимыми людьми в вашей
жизни

Марк Гоулстон

Предисловие

Вам трудно говорить «нет»? Вы разрываетесь между работой, личными отношениями, семьей и повседневной рутиной? Вы одновременно хотите сделать всё, что запланировали, сдержать обещания, рассчитаться с долгами? Вас расстраивает, что нет времени на что-то стоящее: написать книгу, провести время с близкими или побыть в одиночестве, не испытывая чувства вины? Нас прижимают обязанности, и люди мечтают, не в силах контролировать свою жизнь.

Справиться с хаосом XXI века можно, надо только проанализировать свое мировоззрение и поведение, взять на себя ответственность за свою жизнь и перестать идти на поводу у других. И тогда ваши ощущения (на работе, дома и в отношениях с друзьями) изменятся, самооценка повысится, а качество жизни во всех сферах значительно улучшится.

Помогут в этом личные границы — комплексный метод преодоления любых препятствий. Что такое границы? Вкратце это наши решения, обуславливающие поведение и взаимодействие с окружающими. Своего рода персональный кодекс, изменяющийся с течением времени и под влиянием обстоятельств. В следующей части мы объясним подробнее, а пока считайте границу неким рубежом, который определяете вы сами.

За последние тридцать лет жизнь изменилась до неузнаваемости. Нас захлестывает активность социальных сетей, мимолетные связи, растущий объем работ в результате развития технологий, противоречивые мнения о диете и здоровье, перфекционизм в вопросах воспитания детей и личных отношений. Мы функционируем двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю, и невидимые связи объединяют нас со всем миром. Но лишь немногие научились справляться с последствиями такого темпа жизни. И многие по-прежнему страдают от проблем, знакомых всем: разводов, личностных конфликтов, отношений отцов и детей, затруднений в карьере.

Несомненно, появление интернета, развитие потребительской культуры, медицинские достижения, продлившие полноценную жизнь на десятки лет, карьерные перспективы до невероятной степени преобразили привычный уклад жизни. Общение между людьми тоже претерпело заметные изменения. Восстановить внутреннее равновесие возможно, лишь пересмотрев свою жизнь и поведение, а также очертив границы в ответ на вызовы новых ситуаций.

С этой целью мы разработали программу Четырех шагов, которая научит вас устанавливать границы в повседневной жизни, начав с себя и распространив их на все аспекты жизни: работу, отношения и семью. Это важно — сначала позаботиться о себе, а потом строить здоровые, плодотворные отношения с окружающими. Советуем следовать программе по порядку, изложенному в книге, даже если отдельные части покажутся вам более актуальными.

Вглядитесь в себя и в границы своего «я». Они определяют наше поведение, мысли и эмоции, дают ощущение безопасности. Это тот самый внутренний голос, который говорит: «Иди туда, но ни шагу дальше».

В каждой части книги есть упражнения и подраздел под названием «Установите границы» с рекомендациями и примерами из клинической практики Дженни. Примеры проясняют, как границы работают в конкретных обстоятельствах: свидание, развод, общение с пожилыми родителями, воспитание подростков, взаимодействие с деспотичным начальником. (Именно в таких ситуациях чаще всего требуется совет, а результат порой полностью меняет жизнь.) Вдохновляющие, ободряющие мысли и фразы выделены в блок «На заметку».

Каждый обучается в своем темпе, поэтому не рассчитывайте стать другим человеком за один вечер. Первый шаг к переменам — признать, что они происходят постепенно. И, читая эти строки, вы уже на пути к ним.

Что такое границы?

Дженни, как большинство психотерапевтов и приверженцев здорового образа жизни, уверена, что надежные границы необходимы для формирования и сохранения полноценных отношений как с самим собой, так и с окружающими. Термин «границы» вы наверняка уже слышали в таких фразах, как «Давай обозначим ребенку границы, когда ложиться спать» или «Надо провести границу между работой и личной жизнью».

Понимание границ стало насущной необходимостью, тем более что популярные советы не охватывают всех ситуаций, с которыми мы ежедневно сталкиваемся. Мы принимаем больше решений, чем раньше, и к тому же чаще — а последствия потенциально гораздо серьезнее. Посягательства на границы приобрели более неоднозначный и настойчивый характер, и всем пора осваивать новые стратегии здоровой жизни.

На границы влияет развитие технологий. При круглосуточном интернете мы всегда на связи. Невозможно забыть обо всем, мы постоянно подвергаемся внешнему давлению и вмешательству (и отчасти сами его поощряем). Это говорит о нездоровых границах и неумении защитить себя от вреда. Кроме того, раньше мы общались лично, лицом к лицу, теперь же возникает риск неверно истолковать ситуацию, настроение или высказывание. Кстати, идея этой книги родилась из обсуждения переписки по электронной почте.

Как-то раз в переполненном кафе, в компании родителей, которые уже проводили детей в школу и заскочили по дороге на работу глотнуть кофе, мы увлеченно болтали о жизни, работе, семье и друзьях. Виктория попала в классическую ситуацию: ее попросили помочь, но у нее не было ни времени, ни сил, ни желания. При этом она чувствовала себя обязанной и виноватой. Дженни предположила проблемы с границами и объяснила, что это значит.

Виктория приободрилась и по возвращении домой написала коллеге:

«Очень жаль, но я не смогу помочь вам с подготовкой к торжеству. Сейчас я загружена работой и заботами о ребенке, у меня нет времени. Я сделаю все возможное, в частности разошлю приглашения, но пока это всё. Обращайтесь, если потребуется что-нибудь еще». Поразмышляв, Виктория пришла к выводу, что не до конца честна. Из-за чувства вины она юлит и выражается туманно. Дженни посоветовала ей быть смелее и лаконичнее.

Вот второй вариант (с учетом границ): «К сожалению, не смогу помочь вам с подготовкой к торжеству. Уверена, что все пройдет отлично, и желаю успехов». Отправив письмо, Виктория очень нервничала. Но ответ гласил: «Понятно. Спасибо, что предупредили. Если сможете, приходите».

Как видите, люди легко реагируют на четко изложенную и однозначную информацию. Вспомните последнее понятное, емкое сообщение. Разве не проще и не приятнее на него отвечать?

Запомните: только вы контролируете свои границы. Вы решаете, когда и как провести черту. Это самый ценный урок в жизни.

Визуализация границ

Вы можете представлять границу как окружающую вас кирпичную стену или, например, как новенький штакетный забор с распахнутой калиткой, но мы предлагаем другую ассоциацию.

У человека есть кожа. Она достаточно плотная, чтобы защитить его, и в то же время гибкая, позволяет свободно двигаться. Верхний слой кожи пористый: он выделяет наружу пот и вырабатывает витамин D под влиянием солнечного излучения. Кожа устойчива к случайным повреждениям и обладает поразительной способностью к восстановлению.

Когда по недосмотру границы нарушаются изнутри или снаружи, мы ощущаем дискомфорт, а иногда и боль, как если бы это была кожа. Но границы тем и хороши, что, подобно коже,

растут и изменяются вместе с нами. Кожа не позволяет контактировать с окружающими, но это не стена или другой непреодолимый барьер. Экспериментально доказано, что людям необходим тактильный контакт: родившихся раньше срока детей эффективно выхаживают «методом кенгуру» — соприкосновением кожи младенца и матери. Кожа посылает телу предупреждающие сигналы. Вспомните, как по ней пробегают мурашки, когда кто-то подходит слишком близко: это реакция на физическом уровне.

А теперь давайте проанализируем ваши личные границы.

Упражнение: «Ваши личные границы»

Для этого упражнения понадобится помощник — знакомый или коллега, то есть не очень близкий человек. Конечно, все предпочли бы кого-то хорошо знакомого. Но в близких отношениях границы известны, а мы хотим, чтобы вы нашли новую границу.

Встаньте лицом друг к другу на комфортном расстоянии, плюс-минус 1,2 метра. Вы остаетесь на своем месте. Отметьте это расстояние. Попросите помощника постепенно приближаться, пусть делает по одному шагу с интервалом тридцать секунд. За это время вам надо оценить свои ощущения.

Обратите внимание, в какой момент возникнет легкий дискомфорт. Когда появятся тревога и мурашки? Когда захочется крикнуть «стой», потому что границы нарушены? Попросите помощника отступить.

Что же происходит в это время?

Тело подсознательно отмечает неприемлемо короткую дистанцию с другим человеком. Это ваша физическая граница. Читая книгу, анализируйте, кто заступает за нее, а кто стоит слишком далеко.

Заведите личный дневник обучения для записи результатов упражнений и комментариев.

Обращайте внимание на межличностные отношения и на свою роль в них, и тогда вы поймете, где и как обозначить

границы. Пусть это упражнение станет вашим первым шагом.

Уверенность в правильности своих решений меняет поведение в лучшую сторону, потому что вы учитесь отвечать за себя и заботиться о себе. Границы дарят свободу. Это настоящее счастье.

Шаг первый

Я, я и только я

Величайшее открытие всех времен в том, что можно изменить будущее, просто изменив точку зрения.

Опра Уинфри

В первую очередь надо заботиться о себе, а потом уже решать, как и в каком объеме вы можете позаботиться об окружающих. Это не эгоизм и тем более не самовлюбленность. Вспомните, как в самолете инструктируют перед полетом: сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом на других.

Этот практический пример заботы о себе, очевидно, нацелен на общее благо. Границы нужны не для того, чтобы отделиться от других, а чтобы не забывать о себе. Задумайтесь над своей реакцией на прочитанное. Какие мысли и чувства у вас возникли? Вы поняли смысл примера с кислородной маской?

Можете вспомнить недавний случай, когда пришлось сначала подумать о себе? Например, вы ушли спать пораньше, хотя друзья рассчитывали, что вы останетесь развлекать их. Если не помните, то наверняка знаете кого-то, кто ставит себя на первое место (и при этом не кажется эгоистичным). Скорее всего, этот человек производит впечатление «организованного» или «сознательного». Запишите свои мысли в дневник.

На первом шаге вы создадите и/или укрепите личные границы, связанные со сном, фитнесом, вредными привычками, социальными сетями, перепиской, улучшите отношение к себе в целом. Мы также расскажем про треугольник Карпмана — модель взаимодействия людей.

Многие обращаются к Дженни с целым ворохом личных проблем, первопричина которых — отсутствие любви к себе и поразительное незнание собственных потребностей. Если для начала человек сосредоточится на себе, то потом ему проще будет разбираться с другими людьми. Эта книга не заменит

психотерапевта, но, возможно, он вам и не нужен. За свою многолетнюю практику Дженни убедилась, что границы решают большинство личных и эмоциональных проблем.

Проанализируйте свои жизненные правила. Чем вы руководствуетесь, решая, когда ложиться спать, что и когда есть, как строить отношения. Эти границы касаются только нас, но косвенно сказываются и на окружающих.

Мы рассмотрим основные личные границы и объясним, как их установить, исходя из практических и эмоциональных потребностей. Мы придерживаемся холистического подхода к жизни. Самоуважение, доброта, привычка заботиться о себе изменят вашу жизнь еще до того, как вы начнете улучшать отношения с окружающими.

Мы научим вас распоряжаться собственной жизнью и устанавливать границы с другими людьми.

Упражнение: «Визуализация границы»

Прочитайте до конца и лишь затем приступайте к выполнению.

Сидя в удобном кресле, сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Устройтесь поудобнее. Следите за дыханием в течение всего упражнения.

Представьте огромное поле в чудесный солнечный день. Небо голубое, щебечут птицы, под ногами стелются сочные травы. Осмотритесь вокруг и определите, в какой части поля вы находитесь.

Теперь представьте, что вокруг вас появилась граница. Как она выглядит? Из чего сделана? Какой ширины? А высоты? Она везде одинаковая? В ней есть двери или окна? Как вы ощущаете себя внутри?

Теперь представьте на поле сначала свою семью, потом друзей, коллег и, наконец, всех, кого знаете: кого-то ближе, а кого-то дальше от вас. Граница остается на месте, но одни люди внутри, а другие снаружи.

Задумайтесь, что чувствуете внутри? Кто рядом с вами и кто далеко?

Откройте глаза.

Запишите (или нарисуйте) в дневнике ответы на вопросы. Как выглядела граница? Опишите ее. Что вы чувствовали внутри нее? Безопасность, заточение или одиночество? Изменились ли ощущения с появлением границы? Что вы почувствовали, когда в поле появились другие люди? Что думаете о границе? Она дает ощущение покоя? Удобно ли через нее контактировать с другими людьми или нет?

Удивились своим ответам? Граница по-прежнему кажется хорошей? Если нет, опишите идеальный вариант. Например, если сначала в воображении возник забор с колючей проволокой, попробуйте заменить его на живую изгородь.

Это очень полезное упражнение. Главное, не волнуйтесь: мысленный образ границы изменится с приобретением уверенности в себе.

Как ваша граница соотносится с поведением окружающих? Вспомним Робинзона Крузо, знаменитого отшельника из книги Даниеля Дефо: он жил по расписанию, которое, по его словам, помогло ему «сохранить разум». Не было никого, кто насаждал бы границы и правила или что-то требовал, выживание — и благополучие — героя полностью зависело от выполнения обещаний, данных самому себе.

А как сложилась бы жизнь на необитаемом острове без всего этого? Ответ подскажет книга Уильяма Голдинга 1954 года «Повелитель мух». Группа детей оказалась отрезанной от мира и пыталась выжить. Один из мальчиков, Хрюша, взывал к здравому смыслу: «Что лучше — установить правила и подчиняться им или охотиться и убивать?.. Закон и спасение или охота и разрушение?» Другие дети — явно без личных границ — не сумели сдержать свои порывы, и вскоре жизни некоторых и выживание всей группы оказались под угрозой.

На каком острове вы предпочли бы жить? Где царят благоразумие, ответственность за свои поступки и каждый сам заботится о себе, или там, где нет границ? На первый взгляд это

абсолютная свобода, но со временем она оборачивается анархией. И выживает сильнейший.

Упражнение: «Стол дискуссий»

В этом упражнении мы научим вас идентифицировать отдельные «я» личности. Внутренний голос и самоощущения многогранны. Всем нам свойственны противоречивые мысли, чувства и убеждения, влияющие на сознательный выбор; мы бессознательно накапливали их с самого рождения. И на одни обращаем больше внимания, чем на другие. Суть упражнения в том, чтобы до принятия решения выслушать все свои «я», а не только самые громогласные.

Представьте, что вы находитесь в помещении, где вполне могла бы проходить рабочая или семейная дискуссия: в переговорной комнате, на кухне или в саду. Вы во главе стола. Полностью сконцентрируйтесь и следите за происходящим

В качестве примера мы рассмотрим выигрыш в лотерею. Вам вручают уведомление о том, что вы выиграли тысячу фунтов стерлингов, но решить, как их потратить, надо в течение часа, после чего срок действия выигрыша истекает. За столом рассаживаются знакомые лица. Начинается спор. Ребенок подпрыгивает на стуле, приговаривая: «Можно, мы поедem на море, давайте поедem на море?» Отличная мысль. Когда вы последний раз отдыхали? Замечательный вариант, на ваш взгляд. С другой стороны стола раздается строгий голос кого-то постарше вас: «Это деньги на ветер. Надо потратить их с толком, на культурные развлечения — я предлагаю автобусный тур по Европе. Подумать только, сколько разных городов мы увидим». Вы замечаете, как ребенок скис: «Часами сидеть в автобусе? Вот тоска». Вы не против прокатиться, к тому же это действительно разумное вложение, но все же идея радует заметно меньше, чем поездка на море.

Опять раздается строгий голос: «Это большая сумма, не стоит транжирить ее на пляжный отдых, взрослые решат, что делать».

На лице ребенка написано горькое разочарование.

И вдруг за столом появляется еще один ребенок — он все время тихонько сидел, а теперь тянет руку: «Пожалуйста, можно мне сказать?» Вы согласно киваете.

Он говорит: «Пожалуй, я бы поехал в Европу. Мне это на пользу, и все будут довольны». Обладатель строгого голоса одобрительно кивает, а довольный похвалой ребенок заливается румянцем.

Малыш, мечтавший о море, заливается слезами. За ним появляется еще один ребенок и кричит, стуча кулаком по столу: «Это нечестно, ты меня никогда не слушаешь», — сверля глазами старшего.

Раздается ласковый голос — входит еще один пожилой человек: «Ну-ну, хватит. Мы тебя выслушаем, как только ты перестанешь кричать. Мне нравятся оба предложения, но, может быть, мы придумаем еще что-нибудь. К тому же не стоит жадничать. Надо кого-нибудь пригласить. Дядя Тео уже давно не был в отпуске. Предлагаю взять его с собой и поехать в город, где есть пляж».

Тихий ребенок говорит: «Я согласен».

Крикливый ребенок возражает: «Фу, терпеть не могу дядю Тео, он воняет!»

Первый ребенок отвечает: «Нет уж, спасибо, я хочу на море».

Первый пожилой человек прерывает: «Это не детские заботы, мы сами решим».

Второй пожилой человек успокаивает: «Надо найти вариант, который устроит нас всех».

Все поворачиваются к вам и хором спрашивают: «Что нам делать?»

Каким будет ваше решение? Все участники обсуждения — метафора разных «я» вашей личности. Отметьте, у кого самый громкий голос. Нарисуйте стол дискуссий в дневнике обучения.

Некоторые из «я» знакомы вам более остальных. Одни голоса, радостные, негодующие, жаждущие удовольствий, напоминают детей, а другие, серьезные и строгие, — старших членов семьи: родителей, бабушек и дедушек, учителей, братьев и сестер и прочих, кто имел над вами власть. Чувства, мысли и поведение

сознательно и подсознательно формируются в детстве. Подумайте, кого из участников дискуссии вы узнали.

Некоторые чувства, мысли и поступки мы будем называть Детскими или Родительскими, а состояние, когда проявляется ваше истинное «я», — Взрослым. Вы Взрослый, когда сидите во главе стола и принимаете решение, исходя из всех доступных на этот момент данных. Считайте это личным столом дискуссий; голоса — это разные аспекты вашей личности. И ни один из них не главнее другого, что бы они ни говорили. Но выслушать надо всех.

На заметку. *При здоровых личных границах учитываются все голоса, но решение принимает Взрослый.*

Транзакционный анализ

Термины «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок» используются в транзакционном анализе — одном из направлений психотерапии и консультирования. На нем основаны все упражнения в книге. Вам не обязательно изучать этот метод, но для желающих узнать о нем получше в конце книги мы приводим более подробную информацию ([Приложение 1](#)).

Каким должно быть оптимальное решение для упражнения с выигрышем? Взрослый со здоровыми личными границами купит путевку на море и несколько познавательных экскурсий, а дядю Тео оставит дома. Вы пришли к такому решению? Если нет, то чьи голоса склонили вас на свою сторону? Запишите в дневнике, к кому вы прислушались.

Запомните этот образ — стол дискуссий. Мы будем возвращаться к нему для рассмотрения других ситуаций и проблем.

Давайте начнем

В этой части мы узнаем, какие у вас границы (если они вообще есть), и расскажем, как установить новые. Поначалу может быть

некомфортно и непонятно. Это оттого, что мы целыми днями принимаем решения, разрываясь между требованиями внутренних голосов (Родителя или Ребенка), о которых вы только что узнали. Эмоции тоже не дремлют и вызывают чувства, которые нужно проанализировать прежде, чем реагировать на них.

На заметку. *Чтобы границы оставались в хорошем состоянии, им, как и коже, нужна забота. Чем увереннее вы принимаете решения, чем больше заботитесь о себе, тем здоровее будут границы.*

Отличный пример человека со здоровыми личными границами — это Мэри Поппинс. По ее мнению, она «само совершенство» (без всякой самоиронии). Она назначает лекарства, не дожидаясь жалоб, увлечена трубочистом Бертом, но не теряет головы. Она знает, когда пора покинуть семью Бэнксов, потому что ее работа выполнена.

Вспомните, как персонажи за столом дискуссий отстаивали свое мнение. Здоровые границы позволяют управлять ими, выслушав и приняв к сведению мудрые советы. Те, кто привык устанавливать и поддерживать здоровые границы, уверенно придут к собственному решению, рассмотрев все точки зрения.

Упражнение: «Узнай себя»

Нужно проанализировать и понять разные части самого себя.

Вспомните прошлую неделю.

Хотя бы раз вы позаботились о себе и занимались только собой? Например, с удовольствием лежали в ванной или погуляли с собакой в одиночестве.

А сколько раз вы критиковали или упрекали себя? Что-то вроде: «На пробежке надо было больше стараться / добиться результата получше».

Теперь вспомните, как позаботились о других. Например, предложили принести чаю уставшему коллеге.

А критиковали кого-нибудь (вслух или про себя)? Может быть, вечно уставшего коллегу?

Замечали за собой мысли — скажем, по поводу газетной статьи, — свойственные скорее вашим родителям, чем вам? Нечто такое: «Ну разве не прелесть эта королевская семья?»

Встречались спонтанно с друзьями? Смеялись над веселыми шутками?

Чувствовали иррациональный страх? Например, пробудились среди ночи от кошмара и боялись снова засыпать?

Хандрили или устраивали ссору? Срывали на партнере плохое настроение?

Старались сознательно угодить? Например, похвалили кого-нибудь, чтобы подбодрить.

Как вы распределили свое время на неделе? Вы больше критиковали или заботились о себе и других? Как часто вы старались сделать окружающим что-то приятное и наслаждались неожиданными радостями?

А теперь подумайте, что из этого больше соответствует высказываниям Родителя и Ребенка за столом дискуссий. Помните, что ни одна точка зрения не лучше другой. Вы наблюдаете, а не судите, чтобы проанализировать свои поступки, мысли и чувства.

Вы сделали первый шаг к пониманию себя. Запишите его в дневник.

Далее мы расскажем, с чего начинать установку границ. Они положительно скажутся на отношениях, счастье и здоровье.

Сон

Прежде всего надо установить постоянные границы сна. Вы должны прийти к более здоровому, расслабленному и психологически стабильному состоянию, после чего сможете решить, чего хотите для себя и окружающих.

При недосыпе голоса в голове звучат громче, их сложнее анализировать; вспомните, как плохо утомление сказывается на принятии решений, как вызывают раздражение обычные ситуации и как легко сорваться. Наверняка вы припомните проблему, которая разрешилась после хорошего ночного отдыха.

Установите границы: план сна

Вы хорошо спите? Соблюдаете режим сна? Знакомы ли вам трудности с засыпанием, прерывистый сон, усталость с утра, раннее пробуждение, сонливость днем или нежелание вылезать из кровати в выходные? Во всех этих случаях личные границы сна пойдут на пользу. Итак, начнем.

Определите оптимальное время отхода ко сну. Начните вести дневник сна и каждый вечер записывайте, во сколько чувствуете явную усталость, а не легкое утомление. Такую, от которой мгновенно засыпают. На это может уйти несколько недель, и не исключено, что подходящим временем засыпания окажется час раньше или позже, чем вы думали или хотели бы.

Определив идеальный момент для засыпания, отсчитайте от него некоторое время назад, необходимое для подготовки ко сну. Сколько минут понадобится, чтобы запереть дверь, выпустить кота и включить посудомойку? Почистить зубы и прочее? Почитать перед сном или заняться сексом?

Вот примерный ритуал: 22:00 — включить посудомойку, проверить входную дверь, 22:15 — почистить зубы и заглянуть к детям, 22:30 — лечь в постель, 23:00 — заснуть.

Никаких электронных устройств у кровати, даже телевизора. Все это в спальне запрещено. Кстати, как вы реагируете на запрет? Скорее всего, вы им недовольны. Внутренний ребенок требует игрушки, а Взрослый знает, что они мешают. Возможно, вы засыпаете под телевизор или музыку, даже если просыпаетесь, когда звук внезапно меняется или отключается. Если тонкий голосок в голове предупреждает, что без этого вы почувствуете себя хуже, то у вас зависимость от аудиовизуальной стимуляции. И, скорее всего, вместо глубокой фазы сна, во время которой организм восстанавливается, у вас только фаза БДГ (неглубокий сон со сновидениями).

Вы легли в кровать. Что можно делать? Спать, заниматься сексом и читать. Лучше выбрать книгу, не связанную с работой, не волнительную и не грустную. Можно читать электронную книгу, настроив экран так, чтобы на сетчатку не попадал свет синего спектра — дневной, поскольку он прогоняет сон.

Лучше всего соблюдать режим сна в течение всей недели, то есть не валяться подолгу в кровати в выходные. Исключение можно сделать, если приходится вставать на работу раньше подходящего вам времени. Тогда в выходные спите подольше, но не превышайте восьмичасовую норму.

Некоторые просыпаются по ночам. В эти моменты трудно рассуждать здраво, поэтому появляются тревога (как у Ребенка) или приступ самокритики: вспоминая прошедший день, люди бранят себя за то, что сделали или не сделали (как Родители). При свете дня мы признаём бессмысленность такой реакции, но ночами нас охватывает страх. Что же делать?

Успокойтесь и засыпайте

Ночные пробуждения очень неприятны. Чтобы снова заснуть, постарайтесь успокоиться.

Во-первых, перестаньте переживать, что не спите. Просто полежать тоже полезно. Осталось всего два часа до будильника? Переформулируйте так: до будильника еще целых два часа отдыха.

Во-вторых, будьте добрее к себе. Вам тепло, удобно, вы расслабились и отдыхаете. Вы заметите, если вам слишком жарко или холодно. Откройте окно, возьмите прохладную подушку или укройтесь заранее подготовленным вторым одеялом.

Некоторые по ночам принимают себя ругать: «Вчера я плохо справился с работой; не надо было срываться на партнере». Вместо того чтобы выступать в роли разгневанного Родителя, ласково скажите себе: «Ну, и ладно, сейчас не время об этом думать». Смягчите тон, как будто успокаиваете ребенка: «Сейчас отдохни, а завтра разберемся». Для решения проблем час действительно неподходящий.

Если вы нервничаете или испуганы — «Что, если теперь меня ненавидят за мои слова? Вдруг на работе я ни на что не гожусь? Что это за подозрительный шум?», — тоже будьте к себе помягче: «Хватит, все хорошо. Завтра я все улажу, а сейчас перестань беспокоиться».

Свободный вход в спальню

Что делать, если спать мешают окружающие: дети, или домашние питомцы, развалившиеся на кровати, или партнер, перетягивающий на себя одеяло? Как на них повлияют границы?

Каждый родитель слышал топот маленьких ножек в темноте, предвещающий приход малыша, которому захотелось обняться, послушать сказку, попить — в общем, побыть с мамочкой и папочкой.

Запретить ребенку спать в своей кровати трудно: это противоречит первобытному инстинкту защиты детеныша. Но нашим пещерным предкам не приходилось вставать по будильнику, везти детей в школу, ехать на работу, весь день заниматься отчетами, переговорами и терпеть подковерные интриги. Все это отнимает кучу времени, хотя гарантирует безопасность: больше не нужно круглосуточно быть начеку, чтобы детей не съел голодный медведь.

Подумайте, надо ли вам спать с ребенком в одной комнате или постоянно вполуха прислушиваться, не нужно ли ему что-нибудь. В году 365 суток. Сколько из них ребенку действительно необходимо было ваше присутствие ночью? Если он не болен, если у него нет хронического недомогания, то такие случаи можно по пальцам пересчитать. Тем не менее многие родители еженощно ожидают угрозы. Есть разница между реальностью и домыслами. К тому же для всей семьи гораздо лучше, если на случай болезни детей родители будут отдохнувшими.

Границы сна для детей мы рассмотрим позже. А пока настоятельно рекомендуем заставить детей спать в своих кроватях. Успокойте и подбодрите пришедшего к вам ребенка, а затем ласково, но без возражений отведите его обратно. Будьте последовательны и терпеливы. Для закрепления хороших привычек домашним понадобится несколько недель. Ожидайте и помните, что неправильно нарушать правила, разрешая ребенку спать с вами раз в неделю или когда партнер отсутствует. Что вы об этом думаете, у вас не возникло чувство протеста?

Отметьте первый раз, когда удастся хорошо выспаться, и поздравьте себя с установлением надежных границ.

Но не только дети приходят по ночам и занимают место в кровати. С любимым питомцем уютно, но если вы плохо спите, то, возможно, в этом виноват ваш Бобик.

Ветеринары предупреждают, что ночной режим животных несовместим с нашим циклом сна. Например, кошки будят хозяев по утрам, чтобы получить еду или ласку, поскольку это их естественный биоритм. Собаки считают кровать своей территорией и сдвигают вас на край, потягиваясь и почесываясь во сне. У собаки четкая личная граница, и она защищает свою территорию в ущерб вашему отдыху. Владельцы собак часто с умилением вспоминают, как провели ночь, свернувшись калачиком на краю, потому что посередине кровати развалилась немецкая овчарка. Онижимают плечами и говорят: «Ну что тут поделать? Без него мне не заснуть».

Узнали себя? Тогда пора решать вопрос живности в кровати. Вынесите его на обсуждение. Чей голос звучит громче? Родителя, для которого Бобик единственный или второй ребенок? Папочки (мамочки), который волнуется, что в другой комнате песик почувствует себя брошенным и одиноким? Или это голос Бунтаря — возможно, это он протестовал немного раньше, — говорит вам: «Родители не разрешали мне заводить животных, поэтому сейчас я буду делать что хочу, а не то, что они мне говорят!»? Может, это беспокойный Ребенок, которому нравится тепло живой игрушки, ощущение защищенности от грабителей и буки под кроватью?

Выслушайте всех и задумайтесь. Если вам уютно в кровати с Бобиком, но из-за него вы плохо спите, то хорошо ли это для вас? Может, после хорошего восьмичасового сна этот уют вовсе не понадобится?

На заметку. *Заботиться о себе не то же самое, что баловать себя. Это не потакание, а способность принимать здравые решения.*

Дрессировке поддаются и взрослые животные, и молодые. Обустройте для них уютную лежанку в другой комнате, подальше от спальни. Не допускайте их к себе. Когда животное попросится в кровать, скомандуйте «нельзя», спокойно и строго. Как и с детьми, придется проявить терпение, последовательность и настойчивость. Если не справляетесь сами, то пригласите кинолога.

Порой причина плохого сна — партнер: говорит во сне, храпит, ворочается, тянет на себя одеяло, мучается приливами, рано встает или поздно ложится. Эти проблемы начались не вчера, но не стоит с ними мириться только потому, что так было всегда. У каждой есть своя причина, надо ее выяснить и найти решение.

Если человек говорит во сне, то не будите его, а тихонько скажите, что все хорошо. Обычно разговоры во сне свидетельствуют о чрезмерной ночной активности мозга.

Обсудите с партнером, что его беспокоит, и предложите все это записывать перед сном. Если выявится какая-то подспудная проблема, то желательно обратиться к специалисту.

Если человек постоянно храпит, то в этом случае необходимо проконсультироваться с врачом. Храп иногда бывает симптомом ночного апноэ и других проблем с дыханием. Врач предложит изменить образ жизни, например сбросить вес, или посоветует хирургическое вмешательство. Не бойтесь чувства вины или обиды со стороны храпящего. Вы проявляете нормальную заботу о себе и других. Обращение за помощью положительно повлияет на состояние здоровья партнера. И спокойный сон станет приятным побочным эффектом гармоничных отношений. С этим трудно поспорить.

Если человек ворочается всю ночь, то причина может быть в избыточном потреблении кофеина или алкоголя, недостатке физической активности или лишнем весе. Хороший пример того, как ваши границы нарушает человек с недостатком границ. Это мы обсудим позже, а пока спросите партнера, что из этого он готов изменить.

Если с вас стягивают одеяло, купите второе.

Приливы (у вас или партнера): поможет второе одеяло, вентилятор и постельное белье из натуральных волокон, например шелковое. Проконсультируйтесь с врачом по поводу менопаузы, рассмотрите вариант гормональной терапии.

Партнер рано встает или поздно ложится? Посменная работа одного человека мешает спать всем членам семьи, но можно подготовить одежду на утро в другой комнате и стараться не шуметь. А вам не мешает маска для сна. Важно все обсуждать и считаться друг с другом.

На заметку. *Личные границы требуют твердости не только с самим собой, но и с окружающими. Нередко именно любимые люди вредают границам больше всего.*

Вы заметите, что и партнер будет устанавливать свои границы, тесно связанные с вашими. В книге мы приводим

много таких примеров и не советуем отступать, даже если это доставляет неудобства.

Упражнение: «Простое сканирование тела»

С трудом засыпаете или часто пробуждаетесь в три утра? Это упражнение поможет постепенно расслабиться в объятиях Морфея. Выполняйте в одиночестве, когда никто не мешает.

Лягте на кровать или диван, несколько раз глубоко вдохните, устройтесь поудобнее и закройте глаза.

Представьте над своим телом свет. Он может быть любого приятного вам цвета: белого, сиреневого, золотого, теплого или холодного, в зависимости от обстановки и настроения.

Мысленно направляйте свет от пальцев ног к голове и обратно, расслабляя каждую мышцу, через которую он проходит. Максимально расслабляйте, мысленно и физически, часть тела, где свет находится в данный момент.

Ощущая под собой мягкую кровать, размеренно и глубоко дышите и погружайтесь в сон.

Установка границ запустит волну удачи. Выслушав мнения внутренних оппонентов, вы расслабитесь. И тогда легче будет обратиться к голосу здравого смысла снова, при пересмотре других границ. Будьте добрее к себе и старайтесь побольше отдыхать. Это полезно.

Запишите в дневнике обучения личные границы сна, над которыми начнете работать.

Фитнес

В этой главе мы расскажем о важных личных границах физической активности.

Как вы отреагировали на название этой главы? Вам хочется ее пропустить? Считаете, что она для вас бесполезна? Опасаетесь или опасались — пусть не того, что в ней говорится, а своих чувств?

Запишите их. Как вы думаете, чей это внутренний голос? Звучит ли высокомерное «меня это не интересует», напоминающее Родителя, или детское «здорово, люблю побегать»? Взрослый независимо от опыта и мотивации подумал бы: «Интересно, что нового я узнаю».

Обрести и поддерживать хорошую физическую форму очень важно, в первую очередь для сердечно-сосудистой системы и психологического равновесия. Но как провести черту между оптимальной для вашего возраста нагрузкой, нежеланием начинать или навязчивой, безмерной увлеченностью? У фанатиков фитнеса такие же размытые границы, как у тех, кто вообще не занимается спортом. Здравая позиция обусловлена положительными личными границами — знанием, сколько и как часто надо заниматься, чтобы это шло на пользу здоровью, а не во вред жизни или отношениям.

В первую очередь определите, какой формы хотите достигнуть. Прежде чем приступить к интенсивным нагрузкам, мы рекомендуем проконсультироваться с врачом, особенно если вам больше пятидесяти лет. Проверьте артериальное давление, уровень холестерина и сахара. Не принимайте как данность даже хорошую форму. Наследственная предрасположенность к повышенному холестерину влияет на стройных людей в той же степени, что и на полных. Врачи предупреждают об опасностях висцерального жира, внушающего куда больше тревог, чем небольшая прослойка на бедрах.

В спортивном зале можно заниматься с персональным тренером. Вы можете купить фитнес-браслет, как Fitbit или Nike+ FuelBand. Еще можно проверить свой ИМТ и ежедневно считать шаги, сравнивая с рекомендованным количеством (10 000). Также попробуйте засекайте время ходьбы до выбранного места. Так вы получите реальное представление о своей физической форме и предпочтительных видах активности.

Установите границы: фитнес–план

Кем бы вы ни были — лежебокой или марафонцем, — всегда найдется, что улучшить в границах фитнеса.

Займите позицию Взрослого и спросите: «Что я могу изменить?»

Запишите три вещи, которые хотели бы изменить.

Например: «Я просто хочу встать с дивана», «Хочу заниматься фитнесом, но так, чтобы он не мешал обычной жизни» или «Надо побольше двигаться из-за больной спины и проблем с суставами».

Есть много способов оздоровления организма. Естественно, спортзал и бег подойдут не всем. Фитнес не обязательно соревнование. Если спорт не привлекает вас именно по этой причине, запишитесь на тайцзи или другие групповые занятия, скажем танцы. Если вам что-то всегда нравилось — предположим, верховая езда, — может быть, заняться этим? Избавьтесь от предубеждения, что фитнес — это всегда нечто конкретное и/или трудоемкое.

Сколько времени в неделю вы сможете посвятить фитнесу? Используйте имеющееся свободное время, не стараясь втиснуть фитнес в свой и без того плотный график (это даст лишний повод прогуливать занятия). То же самое касается средств и оборудования. Если вы живете вдали от города, бессмысленно записываться в городской спортзал, ведь добираться до него будет непросто. Возможно, стоит ограничиться шагомером.

На заметку. *Настраивайтесь на успех, а не на неудачу. Если пришлось отступить, не сдавайтесь. Граница никуда не денется, просто обратите на нее побольше внимания.*

Занятия в паре полезны, но личные границы не разделишь пополам. Если партнер сойдет с дистанции, то вы рискуете последовать его примеру. Занимайтесь в компании, если это мотивирует, но имейте и другие стимулы.

Не следуйте чужим примерам, особенно родителей и других значимых для вас людей. Подумайте, откуда у вас инстинктивное неприятие определенных видов упражнений. Вам ни за что не сравниться с мамой, папой, братьями или сестрами, которые хорошо их выполняли?

Никто не заставляет вас доказывать свое превосходство: будьте собой и получайте удовольствие.

Не только партнер, но и родители, друзья и дети также влияют на ваши решения, даже не подозревая об этом.

Пример из практики

Лиам и Грейс пожаловались на отсутствие взаимопонимания. Уже в начале консультирования всплыл момент, как выяснилось, типичный для их отношений. Супруги не умели устанавливать здоровые, надежные личные границы без ущерба для партнера. Они были так заняты «сохранением» отношений, что на заботу о себе не хватало ни времени, ни сил.

Уже пять лет каждый Новый год супруги обещают себе записаться в спортзал. У обоих в семье есть случаи заболевания диабетом второго типа, и, вступив в средний возраст, Лиам и Грейс задумались над здоровьем. Оба регулярно жаловались друг другу на лишний вес и вялость. Лиаму надоело, что Грейс все откладывает на потом, и, когда в спортзале была акция, он заполнил свою анкету (забота о себе в действии), а анкету жены оставил на столе в кухне.

Грейс почувствовала себя ненужной и брошенной. Лиам считает, что он виноват, но ему очень хотелось наконец начать. Грейс так злится, что даже не смотрит на мужа, хотя ничего ужасного не произошло. Лиаму неловко каждый раз, когда он идет в зал, но желание заниматься пересиливает. Иногда Лиаму хочется все бросить, особенно когда он возвращается с работы усталым, а Грейс потягивает вино перед новым телевизором. Мужчина разрывается между желанием плюхнуться рядом и потребностью выполнить данное себе слово не пропускать занятия по кикбоксингу. Пока он рассказывал, Грейс все более мрачнела и уходила в себя. Лиам оказался меж двух огней: личной границей фитнеса и желанием угодить супруге. Что делать, не знали они оба.

Дженни попросила вспомнить, какие мысли и чувства возникли у них при этой ссоре. Она использовала метод стола дискуссий.

Вот что ответил Лиам:

- *«Я хотел сесть рядом с Грейс».*
- *«Гармония в семье и счастливая жена для меня важнее, чем спортзал. Позаниматься можно и в другой раз».*
- *«Я мог бы остаться рядом, чтобы ей было приятно, принести чипсов и еще вина».*
- *«Я беспокоился: неужели мы отдаляемся друг от друга?»*
- *«Я подумал, что, если буду упорствовать, в конце концов она встанет с дивана».*
- *Один голос за столом выражал раздражение, как непослушный ребенок: «Хочу уйти, хлопнув в гнев дверь».*

Грейс также рассказала о своих мыслях и чувствах:

- *«Почему Лиама больше не устраивает наша жизнь? Что изменилось?».*
- *«Я боюсь: вдруг его поведение вызвано чем-то или кем-то вне дома?»*
- *«Теперь он будет красавчик и бросит меня».*
- *«Почему я должна заниматься тогда, когда он хочет? Я сделаю это, когда сама захочу», — это непослушный внутренний ребенок Грейс.*
- *«Уже поздно, он в гораздо лучшей форме, чем я, мне его не нагнать».*
- *«Это безответственность: у нас не так много денег».*
- *«Он эгоист: даже не посоветовался со мной».*

А за всем этим следовало:

- *«Мне страшно от одной мысли, что надо идти в зал, но гораздо страшнее потерять Лиама».*

Каким образом Дженни помогла паре выйти из эмоциональных противоречий и внутреннего хаоса и начать правильно заботиться о себе? Она попросила супругов выслушать все голоса и попытаться понять, что каждый из них хочет сказать, и только после этого решать, как действовать.

Дженни выбрала некоторые комментарии и обратила внимание, что желание Лиама бросить занятия ради Грейс нездоровое: такая «забота» лишь усугубляет проблему. В итоге оба не будут ходить в зал — и не установят границы фитнеса. И это худший вариант развития событий. Слабая граница Лиама разрушится под давлением чувств и мыслей, и в результате он расстроится и будет корить себя.

Мысли и чувства Грейс тоже не позволяют принять продуманное и обоснованное решение. Неудивительно, что оба не могли изменить свое мнение.

Ощущение безвыходности — сигнал предупреждения, что границы отсутствуют или вот-вот разрушатся и пора сделать паузу. Она даст передышку, время обдумать мысли и чувства и позволит увидеть другие варианты. А они всегда есть.

Дженни объяснила Лиаму и Грейс, что надо установить и поддерживать четкие личные границы поведения и прекратить надеяться, что партнер изменится и станет таким же, как другой. Следует открыто говорить о своих мыслях и чувствах, не рассчитывая на телепатические способности другого (распространенная ошибка многих пар). Лиа и Грейс согласились взглянуть на ситуацию по-другому и найти совместное решение.

На заметку. *Для обновления и установки границ всегда нужен предварительный план. Помните, что наибольшее давление чаще всего исходит от самых близких людей, потому что любовь преодолевает все границы.*

План Лиамы и Грейс

Шаг 1. Лиа садится и просит на несколько минут выключить телевизор.

Шаг 2. Лиа говорит, что ему неудобно ходить в зал одному, но ради здоровья он должен это делать.

Шаг 3. Грейс искренне высказывается о своих чувствах. То есть признаётся, что боится, и не критикует Лиаму.

Шаг 4. В процессе диалога супруги выясняют подробности наболевшей ситуации.

Шаг 5. Они достигают взаимопонимания, Лиа продолжает ходить в зал, заверив Грейс в беспочвенности ее опасений. Грейс же соглашается в следующий раз пойти вместе или не ходить вообще, но при этом не мешать мужу.

В основе плана лежит вывод, что занятия пойдут на пользу обоим супругам. Если Лиам будет здоров, то Грейс не придется ухаживать за ним в случае хронического заболевания. Лиам может поддержать Грейс в желании заниматься, но она сама должна принять решение и установить границы. Например, Лиам может ходить в зал три раза в неделю, а Грейс — плавать в бассейне в обеденное время дважды в неделю.

Оба понимают, что это ведет к изменению жизненного уклада. Однако границы, в основе которых адекватные ожидания и забота о себе, а не на претензии к партнеру, окажутся более устойчивыми.

На заметку. *Помните, что любая граница косвенно воздействует на остальные, в том числе и на чужие границы.*

Мы рассмотрели пример установки границ фитнеса, но аналогичный подход применим к любым границам: рассмотрите проблему за столом дискуссий, проанализируйте возможные перемены, составьте план и воплощайте его.

Откройте ваш дневник обучения и приступайте к планированию своих границ фитнеса.

Пищевые привычки

Границы вокруг того, что и как мы едим, очень важны для физического и психологического самочувствия. Но именно эту черту провести сложнее всего.

Если глава о фитнесе вам не понравилась, то, скорее всего, словосочетание «пищевые привычки» тоже вызовет неприятие, и, возможно, более резкое. Но не время сбиваться с курса. Пищевые привычки важны, хотя правильное питание не самоцель, а условие для остальных границ.

В первую очередь стоит пояснить, что под пищевыми привычками мы подразумеваем не только диету для снижения веса. Мы говорим о здоровом потреблении еды и напитков, сколь полезном, столь и приятном.

Какое у вас отношение к еде? Отметьте всё, с чем согласны:

- «Мне надо похудеть, не стоит есть сахар, мясо и хлеб».
- «Надо не перекусывать между делом, а полноценно есть за столом».
- «Мне надо всех накормить. Я всегда готовлю, даже если не хочу есть. Мне нравится кормить других».
- «Мужчинам нужна большая порция для поддержания сил».
- «В обед ем сэндвичи за рабочим столом, потому что все мои коллеги так делают».
- «Мне нужен нормальный обед из трех блюд».
- «У меня дома всегда есть шоколад, чтобы тренировать силу воли: все его едят, а я нет. И мне это нравится».
- «Я никогда не позволяю себе то, что больше всего люблю, — булочки с карамелью. Я эксперт в подсчете калорий».
- «Я сидела на всех диетах. Ни одна не помогла».
- «Я всегда замечая, что едят другие, и осуждаю их — это плохо, но перестать не могу».

Вам не кажется, что фразы звучат несколько свысока?

Другие реакции более эмоциональные, детские и звучат покорно или, наоборот, носят бунтарский характер:

- «Мне надо съесть все, что лежит на тарелке, а потом десерт. Я ем в определенное время. Еда успокаивает и приносит удовольствие».
- «Одного печенья мне мало. Никто не узнает, если я съем больше, — это мой секрет».
- «Мне хорошо только тогда, когда я съем шоколадку».
- «Я не люблю, когда смотрят, как я ем».
- «Мне нравится ощущение пустого желудка».
- «Я люблю ощущение сытости».
- «Предпочитаю калории в алкоголе, а не в еде».
- «Я играю с едой».
- «У меня пищевая аллергия».
- «Я злюсь, если не могу съесть что хочу и когда хочу».
- «Никакая еда не заменит удовольствия от стройности».
- «Буду есть что хочу, последствия меня не волнуют».

Некоторые из этих мыслей наверняка посещали вас, и не однажды. Как переключиться на взрослые пищевые границы?

Установите границы: план пищевых привычек

Сейчас мы расскажем, как планировать приемы пищи для установки пищевых границ.

Сначала отметьте, с какими утверждениями выше вы согласны. Одни, скорее всего, вызвали более выраженную реакцию, чем другие.

В первом списке — авторитарные и осуждающие фразы Родителя, вроде «надо делать так» или «нельзя так есть». Во втором — эмоционально детский подход: «надо все доест», «одного печенья мало». Возможно, вы согласны с фразами из обоих списков. Посмотрим, как разорвать порочный круг и

установить новую, здоровую пищевую границу для каждого утверждения.

Если вы согласны с родительскими утверждениями

В первую очередь признайте проблему. Игнорировать этот внутренний голос трудно. Придумайте ответ, например: «Да-да, я слышу, но сейчас меня это не интересует».

У вас наверняка есть сложившаяся привычка. Возможно, ей уже лет тридцать («всегда сначала ешь картошку», «никогда не ешь мясо по пятницам»). Осознайте, что она перестала быть для вас актуальной и пора всё изменить. Примите решение, которое принесет пользу сегодня, и отбросьте устаревшие убеждения.

Продумайте стратегии и запишите их в дневник обучения. Эти примеры помогут:

- Какая разница между голодом и жаждой?
- Смотрите в свою тарелку, а не в чужую.
- Не заикивайтесь на конкретной еде.
- Пусть кто-нибудь другой готовит хотя бы раз в неделю.
- Проанализируйте свое поведение. Какие три вещи можно изменить? Запишите их.

Теперь составьте план и укажите, кто или что может помешать закреплению новых пищевых привычек и как этого избежать. Ежедневно записывайте в дневнике обучения свои чувства. Не забывайте, что для закрепления привычки требуется несколько месяцев, и проявите терпение и последовательность.

Упражнение: «Пересмотр обеденного перерыва»

Вы согласились с утверждением «Я ем за рабочим столом / на ходу»? Если да, то, наверное, не догадываетесь, почему это плохо. Вы не отрываетесь от работы, и начальник видит ваше

рвение. А если вы сами руководитель, то подаете подчиненным пример серьезного отношения к работе.

Но вы не получаете удовольствия от еды. Вы заглатываете пищу и, скорее всего, не наедаетесь, переедаете или страдаете от несварения. Не замечая ощущений во время еды, люди съедают больше или меньше, чем им кажется. Отказываться от перерыва тоже не годится. Босс и коллеги уверены, что так и должно быть? Или вы сами поддерживаете нездоровую офисную культуру? Начальник может не усмотреть в этом трудового рвения и счесть вас тряпкой. А что бывает с тряпками? О них вытирают ноги.

На заметку. *Страх и смущение не должны мешать заботиться о себе. Вы ничем не поможете другим, если сами неуверенно стоите на ногах.*

Признайте, что такое поведение не способствует продвижению по карьерной лестнице, в том числе с точки зрения физического здоровья. Но измениться непросто, и результата придется подождать.

Первая неделя: заключите с собой договор. Уходите с рабочего места на 30 минут в выбранное время: 12:30, 13:00 или 13:30 — в зависимости от загруженности. Встаньте и выйдите из-за стола: сходите в столовую, кафе или съешьте принесенный с собой обед на скамейке в парке.

Поначалу будет непривычно, но со временем это ощущение уйдет.

Вторая неделя: возможно, были осложнения (вас искали или не могли вам дозвониться, но катастрофы не случилось), и теперь границу пора сделать прочнее — продлите перерыв до положенного часа. Хорошо, если к этому времени вы уже нашли для себя плюсы: возвращаетесь со свежей головой, общаетесь в столовой с другими коллегами, перестала мучать изжога, и вы видите, что вашему примеру следуют и другие. Теперь руководство наверняка будет относиться к вам с большим уважением.

Третья неделя: обеденная прогулка стала частью дневной нормы физической нагрузки. Вы знаете, что едите, и, следовательно, порция оптимальна. Не исключено, что вы слегка сбросили вес или стали лучше спать. Ваши личные границы находятся в гармонии.

Режим должен быть реалистичным, тогда он войдет в привычку. Учитывайте рабочие обязанности и периоды авралов. Если вы работаете с клиентами, обед может сдвинуться на 14:00–15:00 часов, но в любом случае это положенное вам время и заслуженный отдых.

Четвертая неделя: обратите внимание на долгосрочные положительные стороны. Качественный обед, улучшение отношений с коллегами, свежая голова, прилив идей и сил после перерыва — все идет на пользу работе.

Если вы согласны с детскими утверждениями

Как начать питаться по-взрослому?

Во-первых, сев за стол, подумайте о своих чувствах. Ребенок подходит ко всему эмоционально, а не рассудительно. Дождитесь, когда чувства всплывут на поверхность, и осознайте их.

С помощью дневника обучения решите, что поменяете и какие в связи с этим возникают чувства. Например, попробуйте оставлять на тарелке еду, когда насытились (не заставляйте себя «съедать все»). Не покупайте сладости, пересмотрите диету. Сейчас вы выбираете, как будете питаться в дальнейшем, забудьте о прежних правилах.

Остановитесь и подумайте, зачем пошли к холодильнику или к кухонному шкафу, и спросите себя, действительно ли голодны и что побудило вас перекусить.

Когда одного печенья недостаточно: как покончить с обжорством

Это про вас? Отметьте, что вы чувствуете, признаваясь в этом.

Ученые изучают, почему мозг не мешает нам переедать и есть только ради удовольствия. В журнале Cell за январь 2015 года опубликовано исследование Кей Тай, доцента кафедры нейробиологии Массачусетского технологического института в США. По словам Тай, существуют нейронные проводящие пути, которые передают ощущение вознаграждения при избыточном употреблении сахара. Возможно, они развивались для того, чтобы поощрить нас больше есть в голодные времена, когда пища доступна нерегулярно: «Мы еще не адаптировались к новой реальности, в которой сахара всегда вдоволь, и теперь этот механизм выживания ставит под угрозу здоровье».

Неужели переедание неизбежно? Вовсе нет. Благодаря естественной пластичности мозга — способности создавать новые нейронные пути — мы можем внедрить другие ощущения вознаграждения и изменить поведение.

Старые нейронные пути были важны для наших предков, но сейчас пищи в изобилии (и даже в избытке), и следует пересмотреть свое стремление съесть больше, чем нужно. Спросите себя, зачем взяли первое печенье? Если пили кофе с друзьями и съели несколько штук, то в этом нет ничего плохого. Мы же говорим про обжорство, когда в одиночку поглощают всю пачку печенья или огромную плитку шоколада. Подумайте, склонны ли вы делать запасы еды независимо от того, живет ли с вами кто-то еще? Что вы чувствуете, когда едите? Покой, счастье, сытость, печаль, вину, тошноту или ненависть к себе? Если хоть что-то из перечня вам знакомо, то пищевые границы требуют коррекции.

Определите, что толкает вас к перееданию. Возможно, рука тянется к банке с печеньем перед важным разговором или необходимостью заняться бумажной волокитой. Вспомните случай переедания на прошлой неделе и предшествовавшие ему события. Возможно, не голод заставил съесть печенье, а ссора с близким человеком. Как иначе реагировать на подобные события?

Попробуйте отложить печенье и излить свои чувства на бумагу. Как в письме, но которое вы никому не отправите: это

важно. Записав все — лучше от руки, — встаньте, несколько раз глубоко вдохните, попейте воды и перечитайте. Что вы теперь собираетесь предпринять? Хотите ли поговорить с этим человеком? Или с кем-то другим?

Возможно, тягу к печенью порождают невысказанные чувства. Не проглатывайте их вместе с едой. От них не убежать. Печенье закончится, а проблема останется и ухудшит самочувствие. Часто ли вы переедаете, когда счастливы? Скорее всего, выпиваете праздничный бокал шампанского или угощаетесь куском торта, но вряд ли объедаетесь. Зная причину, вы сможете установить границу (что делать с плохими отношениями и межличностными границами, мы расскажем позже).

Сочетания утверждений

Вероятно, многие согласятся с утверждениями из обоих [списков в начале главы](#). Диалог за столом дискуссий тогда будет выглядеть примерно так:

«Еда стоит дорого, и надо доедать все, что дают» (голос Родителя).

«Да, я съем все, что у меня на тарелке» (голос Ребенка).

Здравомыслящий Взрослый скажет примерно так:

«Еда стоит дорого, но я знаю, что именно могу себе позволить, и не выйду из бюджета».

«Я приготовлю столько, сколько могу съесть».

Это утверждения, подкрепленные разумными и актуальными аргументами, а не чувствами или наставлениями из прошлого.

Избирательный подход к еде

Почему еда должна быть вкусной или невкусной? Сторонники здорового питания — в «Инстаграме» они используют хештеги [#чистоепитание](#), [#органическаяеда](#) и [#фитнеседа](#) — отдают предпочтение необработанной пище.

В наше время, когда столько людей страдает ожирением (а в готовой еде слишком много соли и сахара), это вполне разумно. Может, стоит питаться как наши предки, и тогда проблема ожирения уйдет?

Диетологи подчеркивают: чем меньше в еде добавок, тем она полезнее. Социальная тенденция к избирательности в пище немного сложнее, чем кажется, а нам надо не просто повысить качество питания.

Нездоровому влечению к здоровой пище уже есть медицинское название — нервная орторексия. Термин придумал в 1997 году Стивен Брэтмен, практикующий врач из Сан-Франциско. Он говорил: «Изначально я собирался с его помощью ненавязчиво указывать на проблемы своим пациентам, озабоченным здоровым питанием. Но позже пришел к выводу, что это реальное пищевое расстройство».

Официальная медицина не признала термин, но, по мнению доктора Брэтмена, он емко описывает тех, для кого здоровое питание стало «экстремальным, навязчивым, психологически ограничивающим и иногда опасным для физического здоровья расстройством — другой крайностью анорексии.

Орторексии, как и анорексии, часто сопутствуют симптомы обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). На самом деле некоторые орторексикки страдают вдобавок и анорексией в той или иной степени (используя здоровое питание как социально приемлемый способ похудеть). Но орторексия не очень похожа на типичную анорексию или ОКР. В ней есть идеалистическая, духовная составляющая, из-за чего она глубоко укореняется в идентичности человека. Как правило, это чисто психологическая проблема, при которой озабоченность пищей выходит на первое место в ущерб остальным аспектам жизни».

У фанатов избирательного подхода к еде много общего с последователями строгих диет, ограничивающих потребление сахара, животных продуктов, калорий, муки и много другого. Такие люди явно получают больше удовольствия от ограничений и от соревнования друг с другом, нежели от улучшения физической формы. Только посмотрите на сотни

тысяч постов в «Инстаграме». Медики предупреждают о негативных последствиях ограничивающих диет для здоровья. В июне 2017 года в Eating and Weight Disorders были опубликованы результаты недавнего исследования связи между использованием социальных сетей и навязчивой тягой к здоровому питанию. Из них следует, что орторексия чаще всего возникает у лиц, проявляющих активный интерес к здоровью и состоянию организма, и нередко сопровождается нервной анорексией.

Так что у адептов здорового питания в «Инстаграме» можно с полным основанием предположить явные симптомы орторексии, и чем больше постов, тем дело серьезнее. Группа ученых под руководством Кармен Лефевр, научного сотрудника Университетского колледжа Лондона, сообщает, что результаты их исследования помогут распознавать клинические проявления пищевых расстройств.

Спросите себя, что вам больше нравится: красиво фотографировать еду или есть ее? Привлекала бы вас такая диета, если бы незнакомцы в социальных сетях не ставили лайки под вашими блюдами?

Интересно отметить, что многие переходят с одной формы ограничения (скажем, безглютеновой диеты без медицинских показаний) на другую (водное голодание) в поиске эмоционального удовлетворения. Как будто считают, что недостаточно строги к себе.

Ни одна из крайностей не приносит удовлетворения надолго. Ограничения исходят от Родителя, а вседозволенность — от Ребенка. И ни один из вариантов не отражает позицию Взрослого.

Диета в соответствии с возрастом

Хочешь не хочешь, а с возрастом метаболизм замедляется, и большинству людей для поддержания прежнего веса требуется меньше калорий. Эту перемену в себе мы замечаем всегда

внезапно, когда в один прекрасный день любимые джинсы или рубашка перестают на нас сходиться.

Вы чувствуете себя на восемнадцать лет, но на самом-то деле вам уже пятьдесят пять. И у организма другие пищевые потребности. Для установления здоровых границ надо трезво смотреть на размер порции и тип пищи.

Если в детстве вы помогали родителям на огороде, то, скорее всего, до сих пор убеждены, что надо больше есть. И двадцатичетырехлетнему офисному сотруднику, забросившему спорт, которым он увлекался в школе и институте, стоит задуматься о целесообразности высокоуглеводной диеты при сидячей работе. Подумайте — и запишите в дневнике обучения, — едите вы в соответствии с нынешним или с прошлым образом жизни.

Как бы вы сформулировали точку зрения Взрослого на отношения с едой?

«Я не особо задумываюсь над тем, что ем, и в целом считаю свою диету сбалансированной».

«Приятно поесть в обществе друзей».

«Я знаю, что такое здоровая пища, и ем ее достаточно».

«Меня устраивает мой внешний вид».

«Одно печенье погоды не сделает».

«Я никогда не наказываю и не поощряю себя едой».

«Я не мирюсь и не борюсь с голодом, а удовлетворяю его».

«Еда — это топливо, но оно бывает вкусным».

Такой сбалансированный подход говорит о здоровых границах.

Человек должен есть, и ограничения в еде и обжорство недопустимы. Опишите в дневнике обучения свои будущие пищевые границы.

Вредные привычки

В этой главе мы разберем ненужные привычки, свойственные многим: употребление алкоголя и лекарственных препаратов, курение и порнографию.

Кто не пьет? Шампанское по праздникам, просекко по выходным, бокал розового в первый день лета, джин с тоником в антракте — где-то в 1980-е регулярное употребление алкоголя дома и в одиночку стало приемлемым для женщин и мужчин, чего раньше не было.

Многие курят. Кажется, что сейчас курящих меньше, чем раньше. Однако, по данным статистики, в мире курит каждый четвертый мужчина и каждая двадцатая женщина.

Опросы показывают, что каждый третий в возрасте от восемнадцати до двадцати четырех лет употребляет безрецептурные препараты раз в сутки — даже при малейших болях. Не стоит забывать и о людях, принимающих наркотики — кокаин и марихуану, — и зависимых от онлайн-порнографии. Все они называют это отдыхом, но слово неуместно для занятия, приносящего вред здоровью.

О связи курения с многочисленными тяжелыми заболеваниями, зависимости от кодеина и нормах употребления алкоголя не слышали только живущие на отдаленных островах без интернета. Врачи рекомендуют воздерживаться от алкоголя по крайней мере два дня в неделю, но подчеркивают, что понятия «безопасное количество алкоголя» не существует. Даже редкое употребление приводит к заболеваниям, в том числе онкологическим. Не проходит и дня, чтобы об этом не упоминали по радио, телевизору, в журналах и в интернете. Не закрываете ли вы глаза на свои вредные привычки? Все полезно, что в рот полезло, давайте-ка лучше откупорим еще бутылочку красненького.

Подумайте, насколько вы зависите от своей привычки и насколько контролируете ее.

Упражнение: «Банка с макаронами»

Как вы отреагировали на начало главы? Появилась у вас мысль «меня это не касается, у меня нет вредных привычек»? Или «мне вечно говорят, что слишком много пью/курю, но я слежу за собой»? А может, вы подозреваете у себя зависимость и боитесь, что это окажется правдой?

Возьмите упаковку макарон и большую прозрачную банку или вазу. Каждый раз, когда поддаетесь привычке: выпиваете вина, выкуриваете сигарету или проглатываете болеутоляющее, — положите в банку одну макаронину. И также кладите одну, когда только задумываетесь об этом.

Будьте честны перед собой. Каждое утро, проснувшись, фотографируйте банку на телефон и в конце недели просматривайте снимки.

Заметьте день, когда положили в банку больше всего макарон. Вспомните его и запишите в дневник обучения все, что происходило в тот день и могло спровоцировать возвращение к привычке.

В конце поздравьте себя с завершением упражнения. Посмотрите на банку (или банки). Что вы думаете? Удивлены?

Возможно, проблема меньше, чем вы ожидали. Есть ли причина для беспокойства? Были ли вы абсолютно честны?

Вы начинаете понимать, что с вами происходит. Не критикуйте себя, проявите снисходительность. Сейчас ваша задача — собрать информацию для установления новой, здоровой личной границы.

Установите границы: план избавления от вредных привычек

Представьте себя за столом дискуссий, а в его центре — свою привычку. Для примера мы приведем бутылку вина, а вы замените ее тем, что актуально для вас. Огляните присутствующих. Как реагируют стороны вашей личности?

Запишите это в дневник обучения и проанализируйте все мысли и чувства.

На столе бутылка «Совиньон Блан». Родительский голос говорит: «В чем проблема? Бокал до и во время ужина — это нормально». Непослушный ребенок: «Ур-ра! Выпью сколько захочу». Другой детский голос: «Невкусно, зато потом весело».

Заботливый родитель, возможно, промолчал, но мог бы сказать: «А полезно ли это?»

Взрослый взвешивает все мнения, но, вероятно, ему так и не удастся вставить слово. Многим знаком внутренний спор, сопровождающий зависимое поведение. Иногда рука тянется к бутылке только ради того, чтобы заглушить эту мысленную перебранку.

Что же происходит? Потворствуя себе, вы сознательно отключаете голос Взрослого и выгоняете его из-за стола дискуссий, лишая возможности повлиять на внутренние стычки. Последствия вредной привычки можно приравнять к вечной конкуренции Родителя и Ребенка, влекущей за собой хаос и полное непонимание.

От внутренних дебатов зависит, сколько времени и сил вы тратите на вредные привычки. Например, если критикующий Родитель захватит бразды правления, то осудит вас: «Ты не умеешь себя вести» и «От тебя никакого толку». Эти замечания вы высказываете себе или окружающим. Или потворство привычкам заканчивается оргией внутреннего Ребенка, танцами на столе и наплевательством на все социальные нормы, что ведет к рискованному поведению.

Кто же самый громкий за вашим столом?

Если Ребенок, то, возможно, стоит чаще расслабляться. Если танцевать на столе вы начинаете только после лишней порции спиртного, то почему бы не попробовать то же самое на трезвую голову? Запишитесь в театральный кружок или на сальсу.

Если самый громкий голос срывает гнев на других, то о чем именно вы умалчиваете, когда не пьете? Если гнев направлен на вас, за что злитесь на себя? Ежедневные безмолвные страдания свидетельствуют, что надо быть добрее к себе.

Помните: при здоровых границах учитываются мнения всех голосов, но решение принимает Взрослый.

Независимо от типа привычки советуем установить здоровые личные границы. Кстати, привычек, как правило, несколько. Изменение одной может косвенно повлиять на другие, так что рекомендуем начинать с самой простой. Установив одну границу, приступайте к остальным. Вот несколько подсказок:

- Злоупотребляете ежедневно? Спросите себя, почему. Что заставляет цепляться за привычку? Для начала попробуйте воздерживаться раз в неделю и займитесь чем-нибудь приятным: угоститесь вкусной едой, побалуйте себя роскошной ванной, занятием танцами, игрой в футбол или любимой телепередачей.
- После первого дня придет приятное ощущение, что вы управляете привычкой, а не наоборот. Вспомните про банку с макаронами.
- Усложните ритуал привычки. Пусть ничего вредного не будет под рукой.

Если, несмотря на старания, ничего не меняется, обратитесь к специалисту и заручитесь дружеской поддержкой.

На заметку. *Родители знают, что лучше для ребенка, но редко заботятся о себе в той же степени.*

Смотрите на отказ от вредных привычек не как на запреты, а как на возможность улучшить свою жизнь.

Ведь что такое привычка? Это то, что вы делаете в одно и то же время, по одной и той же причине, не осознавая мотива. Поэтому не получаете желаемого вознаграждения. Например, если не можете заснуть без снотворного, то не лучше ли установить причину бессонницы и устранить ее? Или избавиться от стресса, заставляющего тянуться к сигарете или к ежевечерней бутылке?

Запишите в дневнике обучения свои чувства по поводу вредных привычек и что вы собираетесь предпринять.

Общение в социальных сетях и переписка

Рассмотрим вашу онлайн-жизнь: социальные сети и переписку. Письма приходится проверять много раз на дню. Конечно, мало кто получает ежедневно сотни писем, требующих прочтения, но новые сообщения есть всегда. Большинство, разумеется, всего лишь спам, но мы всегда боимся пропустить что-то важное среди рекламы магазинов или уведомления о распродажах.

Мы расскажем, как проанализировать время, проведенное перед экраном, и как установить здоровую границу пользования интернетом. Также мы коснемся личных границ на сайтах знакомств, явления под названием «шейминг» и безопасности в сети. К концу главы вы получите четкое представление о своих онлайн-отношениях и узнаете методы установления здоровых границ, способствующих безопасности.

На заметку. *Телефон не человек, а всего лишь посредник.*

Помните, что разговоры в интернете отличаются от общения лицом к лицу.

Под социальными сетями мы подразумеваем любое взаимодействие в интернете, будь то приятели в «Твиттере», друзья по игре в World of Tanks или члены семьи в «Ватсап»: ко всем применимы одни и те же правила. Социальные сети не ограничиваются подростковым общением в «Инстаграме». Так или иначе, все мы имеем к ним отношение. Мировая статистика показывает, что более половины людей старше шестидесяти пяти лет (56%), использующие интернет, выбирают «Фейсбук». Примерно половина взрослых пользователей интернета от восемнадцати до двадцати девяти лет (53%) зарегистрированы в «Инстаграме». Доля интернет-пользователей с высшим

образованием в «Линкедине» составляет 50%. Женщины предпочитают «Пинтерест»: там зарегистрированы 42% пользователей женского пола.

Сколько часов в неделю вы проводите в социальных сетях? Поразительно, но в среднем взрослый человек находится онлайн почти весь день и вечер. В докладе об использовании социальных сетей за 2015 год британская служба контроля коммуникаций Ofcom сообщает, что в среднем взрослые пользователи проводят онлайн более двадцати часов в неделю (включая рабочее время). И 2,5 часа из них находятся онлайн «на ходу» — вне работы, дома или образовательных учреждений. Молодежь от шестнадцати до двадцати четырех лет сидит в интернете более двадцати семи часов в неделю. Конечно, большую часть времени люди проводят в интернете по работе. И что плохого в том, чтобы перебраться сообщениями с друзьями в «Фейсбуке» после работы... сколько хочется, столько и можно, разве нет?

Скорее всего, нет.

Врачи все чаще предупреждают о риске негативных последствий излишне частого применения технологий Wi-Fi, в том числе о постоянных растяжениях и проблемах со спиной из-за интенсивного использования телефона. Согласно исследованиям 2014 года, нагрузка на шею человека, который смотрит в экран телефона, опустив голову, эквивалентна гире весом 27 кг. Исследования Кеннета Хансража, нью-йоркского хирурга, опубликованные в журнале *Surgery Technology International*, показывают, что средний вес головы человека (4–5 кг) при наклоне для проверки «Фейсбука», отправки сообщения или интернет-серфинга увеличивается из-за воздействия на мозг гравитации. При этом нагрузка на позвоночник «приводит к раннему износу, разрывам и повреждениям и, как следствие, к хирургическому вмешательству».

Но нас больше беспокоит влияние онлайн-активности на психологическое здоровье и отношения с окружающими. Согласно исследованиям Колумбийского университета,

привычка пользоваться поиском Google приводит к перестройке мозга: мы ищем информацию, не пытаясь получить ее из бумажных географических карт, справочников, а самое главное, от других людей. В исследовании, опубликованном в 2011 году в журнале Science, говорится: «Возможно, желание меньше зависеть от электронных устройств — всего лишь ностальгия. Мы полагаемся на них больше, чем на слова друзей и коллег. Мы остаемся ни с чем, если находимся вне зоны доступа. Отсутствие интернета все чаще приравнивают к потере друга. Нужно постоянно быть в сети и знать все, что знает Google».

Что, если ваше время в интернете влияет на другие аспекты жизни: здоровье, сон или отношения? (Кстати, между хорошим сном и четкими границами использования интернета есть непосредственная связь.) Тогда пора проверить свои личные границы и, возможно, задуматься, как установить и укрепить некоторые из них.

Взрослый онлайн

Давайте проверим, сколько времени отнимает у вас интернет. Для этого отслеживайте нахождение онлайн на отдельном устройстве — смартфоне, планшете или ноутбуке — в течение выходных. Сначала отметьте, сколько времени проходит от пробуждения до вхождения в интернет, и зафиксируйте это в дневнике обучения. После этого засекайте время каждый раз. Можно использовать для этого приложение, например Moment. (Сознательно избегаете использования интернета для «улучшения» статистики? Пометьте и это.)

Полезно записать свои чувства. Мысль о разлуке с любимым устройством вызывает тревогу? Замирает сердце или ощущается облегчение? Вспомните, когда в последний раз забыли зарядить свой телефон.

В конце выходных посчитайте часы онлайн и офлайн. Удивлены? Если онлайн вы были дольше, чем планировали,

не полезнее и приятнее было бы посвятить время чему-нибудь другому?

Проблема большинства — это чрезмерное количество времени онлайн. И, поскольку мы обычно используем больше одной социальной сети, то установить здоровую границу непросто. Тем более что в интернете множество интересных ресурсов и общаемся мы там не всегда с теми людьми, за кого они себя выдают.

Итак, можно выключить компьютер. Но реальный контроль над онлайн-временем вы обретете лишь тогда, когда определите, с кем, на предмет чего и когда контактируете. Выясните, что влечет вас в интернет.

Упражнение: «Дом интернета»

Представьте, что вы стоите на ступенях большого, гостеприимного дома. Стены выкрашены в яркий цвет, а окна зеркальные, поэтому не видно, что происходит внутри. Добавьте детали: башенки, флагштоки, цвет стен, оконные ящики с растениями и т. д. Добро пожаловать в Дом интернета!

В вашей руке ключ от входной двери. Откроете ее и войдете?

Итак, вы внутри. В шикарном холле пол, скажем, выложен черно-белой плиткой, или он деревянный с азиатским ковром. А может, из полированного бетона со стулом Эркол.

В прихожую выходит множество дверей. На каждой табличка: «Фейсбук», «Твиттер», «Почта», «Инстаграм», «Ватсап», «Снэпчат», «Сафари», «Новости», «Музыка», «Игры» и «Пинтерест».

Немного пройдитесь и обратите внимание на разнообразные звуки и запахи, доносящиеся от дверей: аромат кофе и стук клавиатуры из-за двери «Почты», шутки и дружеский смех — это из «Фейсбука», шепот и споры — из «Твиттера», благоухание свежих трав и вспышки фотокамер — само собой, это «Инстаграм».

В какие двери вы хотите войти? А в какие вам сейчас надо? Например, в почту, потому что вы ждете подтверждения

назначенной встречи. Подходя к этой двери, вы слышите смешки из-за двери в «Фейсбук». Если решите «заскочить на минутку» туда, то выйдете нескоро. В почтовый ящик вы снова зайдете только минут через 30, да еще по пути задумаетесь, не надо ли посмотреть новости.

Поразмышляйте немного. Если бы там была камера наблюдения, что бы она сняла? Как часто вы ходите из двери в дверь? Сколько времени по сравнению с остальными сайтами провели в почте? Если просмотреть запись в ускоренном воспроизведении, не будет ли она похожа на комедию с метаниями главного героя меж дверей без смысла и логики? Теперь выйдите из дома.

Вы заметили, что в доме нет ни одной спальни? Как думаете, почему?

Как бы вы себя чувствовали, если бы потеряли ключ от дома? (Об этом мы еще поговорим подробнее.)

Запишите свои наблюдения в дневник обучения.

Дом интернета маскируется под домашний очаг, потому что кажется, что вы среди друзей, но на самом деле вы в одиночестве. Конечно, это общение и полученная информация представляют какую-то ценность, и развлечься иногда не помешает — но только если вы контролируете Дом интернета, а не наоборот.

СУВ

СУВ — «синдром упущенных возможностей». Это явление обычно связывают с подростковой боязнью пропустить интересную вечеринку или тусовку, но именно оно лежит в корне проблемы злоупотребления интернетом. Мы участвуем в сотнях дискуссий в социальных сетях, и от такого общения трудно отказаться. Чувствуешь себя как современный ребенок в старомодной кондитерской: все такое интересное и необычное. Возможно, и гены играют не последнюю роль: наши предки знали о важности новой информации для выживания. Не

исключено, что именно этим мы и занимаемся, только в другом масштабе.

Установите границы: план «Время онлайн»

Как разобраться с входящей почтой, справиться с искушениями социальных сетей, обеспечить себе безопасность онлайн и, самое главное, подчинить себе Дом интернета?

Общение по электронной почте

В предисловии мы упомянули о переписке Виктории, которая заметно улучшилась после установления личных границ.

Давайте еще раз взглянем на ее первое письмо:

«Очень жаль, но я не смогу помочь вам с подготовкой к торжеству. Сейчас я загружена работой и заботами о ребенке, у меня нет времени. Я сделаю все возможное, в частности разошлю приглашения, но пока это все. Обращайтесь, если потребуется что-нибудь еще».

Прочитав его, Дженни представила себе Викторию и ее адресата стоящими в разных концах огромного зала ожидания железнодорожного вокзала и множество сумок между ними. На каждой сумке есть наклейка: «Извините», «Помогите», «Смотрите, как я разрываюсь», «Видите, как я занята», «Не забудьте, я все равно вам помогу» и «Так и быть, помогу». И еще один маленький пакет на стойке забытых вещей с надписью «Я не смогу».

Виктория в растерянности. И ее адресат тоже. Ей прислали сумку, но какую?

Проанализируем эти сообщения.

Первая наклейка — «Извините». Она может спровоцировать сочувственный ответ: «Ах, бедняжка» или «Не волнуйся, я все сделаю». Или же критический: «На тебя нельзя положиться», — а то и обиду.

Вторая наклейка — «Помогите». Это явное «Я сама себе не могу помочь».

Третья наклейка — «Смотрите, как я разрываюсь». Требование похвалы. Его встретят с пониманием: «Да, ты так занята, не представляю, как ты все успеваешь», — или предъявят в ответ собственные проблемы: «У меня дел не меньше, но я как-то справляюсь».

Четвертая наклейка — «Видите, как я занята». Это немного мягче: «Пожалейте меня и похвалите». Реакция будет аналогичной, но гораздо сильнее. Скорее всего, напишут шаблонную вежливость наподобие: «Да, вы так заняты, и мы все восхищаемся вами», но на самом деле будут поносить на чем свет стоит.

Пятая наклейка — «Не забудьте, я все равно вам помогу». Это касается обещания разослать приглашения и должно якобы выглядеть благородством, но скорее является манипуляцией — попыткой смягчить свою вину, заверить в благих намерениях и заведомо опровергнуть обвинения в бесполезности.

Шестая наклейка — «Так и быть, помогу». Это самое непонятное. Адресат не может быть уверен, что отправитель сдержит обещание.

Не забудьте про маленький пакет с надписью «Я не смогу». В письме предполагается сообщить именно это, но он затерялся в остальном багаже.

Заметит ли адресат его вообще?

Скорее он запутается в противоречивых сообщениях, о которых сама Виктория даже не подозревала.

Как думаете, с вами часто такое бывает? Запишите в дневник собственные формулировки, аналогичные наклейкам. Не склонны ли вы давать обещания, от которых потом приходится отступаться? С электронными письмами и текстовыми сообщениями легко попасть в эту ловушку, ведь выражение лица и интонации адресату недоступны.

На заметку. *Запомните, что никто не обладает врожденным навыком ясно излагать мысли в письменной форме. И в школе этому не учат. Все мы осваиваем этот навык самостоятельно.*

Вот несколько советов по применению личных границ в этикете переписки.

- Пауза. Прежде чем отправлять письмо, обязательно проверьте его на предмет лишних предложений, как в примере с Викторией. Подумайте, действительно ли нужны пространственные объяснения и оправдания. Прилепите на монитор или ноутбук стикер с буквой П («пауза»), чтобы привыкнуть к этому.
- Сохраняйте письма в папке «Черновики», чтобы редактировать их перед отправкой.
- Проверяйте почту с определенным интервалом, например от тридцати минут до двух часов. Нет необходимости постоянно проверять письма или сразу узнавать об их получении, а сигнал уведомления отвлекает от работы и заставляет отвечать второпях.
- Разделяйте рабочую и личную почту.
- Никогда не пишите того, что не сможете сказать в глаза или нескольким людям одновременно.
- Проверяйте почту в разумное время. Вряд ли есть необходимость делать это в 6 утра или в 10 вечера. Установите границы проверки, скажем, с 8 до 20.
- Не стесняйтесь блокировать или отправлять в спам раздражающие или назойливые сообщения. Делайте это без чувства вины.
- Настройте ящик, чтобы неприятные письма автоматически приходили в папки по соответствующим темам, тогда не будете каждый раз расстраиваться, видя их во входящих.
- Помните, что вы не обязаны отвечать на все письма.
- Если не хотите участвовать в общей переписке, попросите удалить вас из копии.

Берегитесь писем по Фрейду

Все боятся нечаянно отправить письмо о ком-нибудь этому самому человеку. Возможно, такое случалось с вашими знакомыми. Сознательно контролируя себя, вы снижаете вероятность ошибки – давайте рассмотрим, что при этом происходит в голове. Почему вы обсуждаете кого-то с третьей стороной, а не непосредственно с ним? Что мешает вам прямо обратиться к нему и разрешить все вопросы?

В папке «Черновики» напишите письмо человеку, с которым связано ваше беспокойство. Что в худшем случае произойдет, если он его получит? Может быть, проблема все-таки решаемая, пусть даже не сразу?

Методы написания писем

Эти советы относятся ко всем быстрым методам коммуникаций, таким как «Ватсап», «Снэпчат» и текстовые сообщения. Они идеально соответствуют быстрому темпу нынешней жизни, бесплатны, чем привлекают людей всех возрастов, а смайлики вносят в жизнь приятные эмоции.

Но и здесь легко ошибиться: каким бы длинным ни было сообщение, тон и лаконичность обладают определенным воздействием. Чем короче сообщения и быстрее обмен, тем проще забыть о том, что в этом диалоге возможны непонимание и обида. Пожилые родители принимают немногословность за грубость, а дети считают, что емко выражают мысль. Сообщения можно сохранять. Даже «Снэпчат» с его ограничениями позволяет оставлять скриншоты.

С правильным подходом короткие сообщения — идеальный способ быть на связи с семьей, особенно когда дети делают первые шаги в самостоятельную жизнь.

Советы по сообщениям

- Не спешите. Сообщение приходит мгновенно, и создается впечатление, что сразу надо ответить. Но вам не обязательно отвечать на все сообщения. Важные

имеет смысл сохранить в черновиках и перечитать через час.

- Ограничьте количество друзей. Это касается любых социальных сетей. Не добавляйте в друзья только потому, что вам прислали запрос, или ради увеличения количества подписчиков. Дружба — это не цифры, а множа интернет-«друзей», вы увеличиваете риск получения нежелательных сообщений и изображений.
- Не стесняйтесь, когда надо кого-то отфрендить и заблокировать. Если человек вас расстраивает или вам хочется от него отгородиться, делайте это без стеснения.
- Будьте осторожнее в групповых чатах. В большой группе легко забыть, кто есть кто, и нечаянно обидеть кого-нибудь. Будьте добрее.
- Кого вы больше всех уважаете? Дедушку или бабушку, старого верного друга или политического деятеля? Показали бы вы им с гордостью картинку или сообщение, которое собираетесь отправить?
- Не думайте, что все эти методы коммуникации абсолютно приватны и нигде не сохраняются. Владельцы «Снэпчата» признались, что сообщения, которые якобы удаляются сразу после прочтения, на самом деле хранятся в базе данных.

Пример из практики

Нита, одинокая мать с двумя детьми, обратилась к Дженни по поводу своего неудачного брака. Она упомянула, что дочери не расстаются с телефонами, ее это беспокоит, но она ничего не может с этим поделать. Ей казалось, что девочки почти не общаются.

Это проблема нашего времени: молодежь значительно лучше разбирается в технологиях, и те, кому за двадцать пять, чувствуют себя за бортом и не знают, как реагировать. Дети чувствуют растерянность родителей, а изменения в расстановке сил делают их самоуверенными.

Они считают, что обладают знаниями, недоступными родителям, однако не стоит этого пугаться.

Нита радовалась, что у дочерей есть друзья, общение с которыми поможет ее девочкам в трудный период (развод родителей). Она призналась, что никак не ограничивала пользование телефоном, который стал «няней» на время, когда она слишком расстроена или устала. И вдруг это вылилось в серьезную проблему. Нита больше не хочет скандалов и готова на все ради сохранения мира.

К удивлению Ниты, Дженни поинтересовалась, как она сама пользуется телефоном. Подумав, Нита признала, что сейчас, пожалуй, гораздо чаще. И, поскольку за последние несколько месяцев она привыкла получать ободряющие сообщения от старых друзей и забавные фото в «Ватсап», то теперь ей трудно от этого отказаться.

Она согласилась, что следует начать с себя и показать дочерям пример. Дженни предложила провести семейное обсуждение границ пользования телефоном. Начать, например, с покупки «телефонной коробки», куда все будут складывать на ночь свои телефоны. После этого без критики, боязни и нотаций («Хватит торчать в телефоне!») поговорить с дочерьми. Нита могла бы предложить старшей дочери выяснить, как безопасно использовать популярные мобильные приложения (вроде «Снэпчата»), на надежных онлайн-ресурсах (например, saferinternet.org) и поделиться полезной информацией с младшей сестрой.

Родители должны быть в курсе новых социальных сетей и приложений, чтобы защитить ребенка. Если вам они не интересны, то это не значит, что о них можно забыть. Возьмем, к примеру, обновление Snap Map для «Снэпчата»: оно отмечает ваше местонахождение на карте, и все контакты видят его. Опцию можно отключить в настройках, но большинство почему-то этого не делает, возможно, не подозревая о возможных

последствиях. В результате детей может выследить любой, имеющий дурные намерения. Да и дети чувствуют себя изгоями, когда видят, что их друзья собрались компанией и не позвали их.

Секстинг

Люди уже давно обмениваются откровенными фотографиями и сообщениями. Для многих это обычная сторона отношений. Но с эпохой онлайн пришли две проблемы: снимки могут украсть и показать посторонним людям, а знаменитости на собственном печальном опыте выяснили, что все это бесконечно хранится в бездонном интернете. Приватность не гарантирована даже богачам и технологическим гениям.

Согласно данным неправительственных организаций по надзору за интернетом, до 88% оригинального контента хранится и публикуется на сторонних сайтах.

Стоит быть в курсе законов, касающихся несовершеннолетних: съемка и распространение откровенных фотографий подростков уголовно наказуемы. И молодые люди нарушают закон, если отправляют или скачивают такие снимки, даже если изображенный на фотографии человек дал на это свое согласие. В результате можно оказаться в полиции, а криминальное прошлое повредит карьере.

Если вы обмениваетесь подобными фото и видео или подозреваете в этом своих детей, то пора ввести соответствующие границы (и напомнить детям о законе).

Возможно, вам не нравится секстинг, но вы все равно в нем участвуете. В разгар страсти или в начале новых отношений границы смещаются (даже если вы того не желаете). Следует честно сказать партнеру:

«Мне это неприятно».

«Я такое не люблю».

«Не дави на меня».

«Ты как будто хочешь вызвать у меня чувство вины за то, что я не хочу этого делать».

И, разумеется, как и на любые сообщения, на эти вообще не обязательно отвечать. Иногда молчание более красноречиво.

Тем, для кого секстинг в той или иной степени приемлем (а также тем, кому это неинтересно), не нужно испытывать чувство вины. Выясните свой уровень комфорта — скажем, только сообщения без картинок, — и никогда не поддавайтесь давлению. Не нарушайте собственных границ. Достаточно просто слова «нет».

Социальные сети

Мы не осознаём влияние интернета на нашу жизнь, особенно во время общения с незнакомцами: потенциальными друзьями, коллегами или любовниками.

Еще не так давно, в прошлом веке, люди знакомились только лично. Узнавали имена, профессии, семейное положение, внешность, голос, возможно, адрес — но не более того, остальное прояснялось в дальнейшем общении. Расположение и неприязнь инстинктивно чувствуются сразу, но, чтобы хорошо узнать человека, требовались недели и месяцы. И последующие отношения основывались на информации, полученной за это время, чувствах и поступках.

Если человек утверждал, что он честный, и при этом надувал вас при расчетах, то было понятно, чего он стоит на деле. Стороннее мнение поступало только от друзей и коллег: «Ага, ты, значит, с начальником познакомился», «Он такой забавный, правда?» или «Она просто умница». Остальные выводы делались при первой встрече.

Как же все изменилось!

Вспомните забавного пришельца из фильма «Инопланетянин» 1982 года. Представьте: семья узнаёт из интернета, что недалеко от их дома приземлился космический корабль — неизвестно откуда и с пришельцем на борту, бормочущим что-то невнятное. Они бы спрятали детей — Эллиота, Майкла и Гerti — и позвонили бы в полицию. А ребяташки сбежали бы, чтобы снять загадочное чудовище

на телефон и выложить в «Инстаграм». И, конечно, немедленно появилась бы петиция с призывом изолировать гостя.

В город примчались бы эскадрильи вертолетов, а журналисты расталкивали бы друг друга ради хороших кадров. Если бы Герти догадалась, кто перед ней, то с визгом умчалась бы прочь. Но, не имея предубеждений и вообще никакой информации, Эллиот с братом, сестрой и приятелями скорее удивились, чем испугались. А впоследствии и подружились с пришельцем.

Вернуться в доинтернетную эпоху невозможно, да и надо ли? Многочисленные плюсы технологий значительно перевешивают спорные минусы. Интернет полностью изменил подход к общению, и дополнительная осведомленность еще никому не мешала. В чем же проблема?

Раньше отношения формировались на нейтральной территории, поскольку ни у кого не было исчерпывающей информации друг о друге. Сейчас все заранее кое-что знают друг о друге и уже накопили ряд предубеждений. Когда вы в последний раз с кем-нибудь встречались, не пытаясь прежде узнать о нем побольше?

Лишнее мудрствование опасно. Если относиться к человеку с предубеждением, то чувства уже не будут играть роли. А ведь они не менее важны, чем мысли, хотя еще и не придумано, как передавать их по интернету.

Безопасность в Сети

Как разумно пользоваться интернетом, этим бездонным источником информации, но не в смысле безопасности вообще, а в конкретных отношениях?

Многие жалуются, что им трудно «отключиться». Как правило, их компьютер, планшет или телефон «включены» весь день. Эти люди доступны круглосуточно. Ответ, казалось бы, очевиден: отключить компьютер. Но всегда находятся отговорки: «Я жду письмо», «Загляну еще разок» или «Может, мне кто-нибудь написал»? Все это надуманные, а не реальные

причины (конечно, если вы не хирург-трансплантолог или премьер-министр мировой державы, хотя даже им иногда нужен покой).

Многие безвольны или не догадываются, что кнопка выключения устройства поможет «отключиться» и им. Ничто не постоянно: в один день вы не получите ни одного письма, а завтра вас ждет деловая переписка с утра до вечера. Значит, дело в силе воли? Или мы слишком многого от себя требуем? Учитывая, что повсеместно интернет распространился чуть больше десяти лет назад, может, не стоит ждать, что мы так быстро научимся контролировать новый образ жизни?

Мы умеем быстро печатать, устанавливать программы, писать сложные коды и все остальное, что нужно для работы с компьютером. Но с какой стати мы надеемся, что сложившиеся за тысячи лет социальные нормы и устои перевернутся с ног на голову за одну историческую наносекунду? Возможно, лет через пятьсот академики будут восхищаться тем, что нам удалось сделать в эру информации и как мы преобразились.

Упражнение: «Ключ к Дому интернета»

У каждого есть ключ от дома, а сейчас вспомните про ключ, который держали на ступенях [Дома интернета](#). Через него проходит граница интернета со всеми его предложениями, требованиями и соблазнами. Помните: вы перекрываете доступ не себе к интернету, а интернету к себе.

Мысленно представьте или нарисуйте ключ. Насколько он должен быть большим, чтобы вы о нем не забыли? Где будете его хранить: в вазе, на цепочке, на крючке или в специальном шкафчике?

Задайте границы времени: во сколько каждый день входите и выходите из интернета. Представьте, что поворачиваете ключ в замочной скважине, запирая дверь. Что вы чувствуете? Тревогу, радость или облегчение? Решите, когда снова откроете дверь, а затем представьте, что кладете ключ в надежное место.

В первую очередь определите время закрытия двери в Дом интернета. Можно также установить запрет на него в выходные, во время встреч с семьей или друзьями — почему бы в этом случае всем не договориться одновременно выходить из Дома интернета для полноценного общения друг с другом? Мы уверены, что вы привыкнете к жизни в офлайне и обретете радость.

«Дружба» в интернете

С кем вы общаетесь в интернете? И не там ли проводите больше времени с «друзьями»? Это давнишние друзья из реальной жизни, с которыми приятно проводить время? Между вами искренняя связь, которая много значит для вас? Или вы познакомились и «сошлись» молниеносно, ваши отношения поверхностны и вряд ли выдержат проверку временем?

Мы не утверждаем, что все онлайн-друзья никуда не годятся. Многие наладили прочные, прекрасные отношения в форумах и на «Фейсбуке». Однако давайте задумаемся об отношениях в социальных сетях: там выложена личная информация о людях, но в реальной жизни они могут оказаться совсем иными. Вероятно, и факты, изложенные черным по белому на экране, выглядят убедительнее. В интернете мы все как дети, невинные и наивные.

Все нуждаются в признании. Позже мы расскажем о «поглаживаниях», о желании быть увиденным и услышанным окружающими — это базовая потребность человека. Этим-то интернет и привлекателен: всегда найдется кто-то, кто вас заметит (даже если это провокации или троллинг на сайтах вроде «Твиттера»).

Одинокие люди часто становятся легкой добычей для мошенников, которые готовы притвориться влюбленными интрижки ради или выудить личную информацию в корыстных целях.

Почаще закрывайте дверь в Дом интернета и возвращайтесь в реальный мир. И чем больше времени вы в нем проводите,

тем выше вероятность того, что вы наладите крепкие, по-настоящему человеческие отношения и будете от души наслаждаться ими.

Упражнение: «Фильтр для “Фейсбука”»

У всех в «друзьях» на «Фейсбуке» есть люди, с которыми не хочется постоянно быть на связи. Но чувство вины мешает их отфрендить. Кажется, что это злой, обидный и уничижительный поступок. И, честно говоря, нам самим приятно иметь побольше друзей.

Между тем вполне нормально время от времени наводить ревизию в списке друзей. Может быть, кому-то нежелательно видеть ваши публикации — например, несовершеннолетнему племяннику. Или кто-то из друзей теперь ваш босс. Или необходим некий уровень конфиденциальности. Отношения меняются, почему бы не изменить и список.

В этом упражнении предлагаем вам установить границу «Фейсбука». Нарисуйте в дневнике обучения шесть концентрических кругов. Центральный круг — это вы. Остальные назовите: день, неделя, месяц, год, другое.

Впишите в круг друзей из списка в соответствии с желаемой частотой личного общения. Посмотрите, что получилось. Если мы предложим отфрендить всех из категории «другое», то что вы почувствуете? Облегчение или страх? А если удалить всех из соседнего круга?

Определив свой интерес к общению с этими людьми в реальности, вы, возможно, захотите оставить всех. Или решитесь удалить друзей из крайних кругов, чтобы снизить количество общения в «Фейсбуке».

Настал подходящий момент сесть за стол дискуссий. Положите на стол список кандидатов на отсев. Чьи голоса громче других соглашаются с ним? Кто не хочет потерять друзей? Кто боится их обидеть? Вы — то есть Взрослый во главе стола — спрашиваете: «Кто из них мне действительно нужен?» Те, что во внешних кругах, скорее всего, не имеют для вас никакого

значения. Задайтесь вопросом, почему они вообще оказались в друзьях?

Помните, что поначалу трудно установить новые здоровые границы. Проявите настойчивость, и со временем вы привыкнете к ним и станете куда счастливее.

Онлайн-шейминг

Что вы думаете о своем моральном облике? Всегда ли вы осознаёте поступки и видите их со стороны или делаете по-своему, не считаясь ни с чьим мнением? Если кого-нибудь высмеивают, вы участвуете в этом?

Представьте, что в «Твиттере» обсуждают охотника, который подстрелил крупного африканского зверя. Как вы отнесётесь к тому, что его начнут критиковать или бойкотировать? Присоединитесь (хотя бы нажав «лайк» или «ретвит») или задумаетесь, не отвлекает ли это от серьезных проблем, например помощи беженцам? И какое вам вообще до этого дело?

Мы сейчас не обсуждаем, что хорошо и что плохо. Но если у вас выраженная реакция на вопрос о морали, то вы, скорее всего, услышите громкий родительский голос («все приличные люди так делают»).

Проводя личные границы, вы не отвергаете сформировавшийся столетиями кодекс поведения. С их помощью вы всего лишь анализируете свои убеждения и пытаетесь выработать собственное мнение о том, что правильно.

В детстве вам наверняка говорили, что мусорить нельзя. Полагаем, что вы до сих пор согласны. Это гадко выглядит и наносит вред окружающей среде. Но возьмем другой пример: вас уверяли, что мясо необходимо, а с возрастом вы пересмотрели эту аксиому.

Моральные убеждения многих людей формирует социальная реклама. Мысли о бомжах и дискриминации вы наверняка почерпнули оттуда или у популярных блогеров. Или, наоборот,

вы сомневаетесь в правдивости источников и не собираетесь позволять всяким знаменитостям учить вас, что и как думать. Напускная мораль — это публикация с целью подчеркнуть свою положительность. Задумайтесь о спорах вокруг последствий и самого наличия климатических изменений: кто здесь прав?

Чья позиция верна и за кем моральное превосходство? И какое это имеет значение?

Желание пристыдить кого-нибудь в социальных сетях обычно объясняют сознательностью, но так ли это? Вернемся за стол дискуссий. Чей голос звучит громче всего? Осуждающего Взрослого или Ребенка, желающего всем угодить и не остаться в одиночестве? Каковы ваши этические принципы? Вы сами их выбрали или позаимствовали у кого-нибудь? Хотелось вам когда-нибудь присоединиться к онлайн-шеймингу? Вот что мы рекомендуем.

- Почаще проверяйте настройки приватности, минимум раз в месяц, они могут измениться из-за обновлений.
- Никогда не входите в социальные сети в состоянии опьянения или под воздействием препаратов, влияющих на настроение.
- Никогда не пишите то, что не готовы сказать человеку в лицо.
- Уважайте людей, причем не только тех, о ком пишете, но и своих читателей. Подумайте, интересны ли им пикантные подробности или сплетни, особенно про тех, кому они, возможно, симпатизируют.

Потрудитесь составить собственное мнение на досуге, а не в горячих спорах с безликими друзьями.

На заметку. *Взрослый учитывает все стороны своего «я». Для этого надо проанализировать все свои мысли и чувства.*

Узнав о границах интернета, люди испытывают огромное облегчение. Похоже, многие уже пресытились бездонным

почтовым ящиком и избытком комнат в Доме интернета и почувствовали, что нельзя позволять технологиям управлять собой и вмешиваться в жизнь.

Запишите в дневник обучения советы и границы, которые решили установить после прочтения главы, и начните контролировать свою интернет-жизнь уже сегодня. Поздравьте себя с очередной установленной границей и подумайте, как использовать свободное время, посвятив его себе и своим близким.

Личные границы и окружающие люди

Установка новых границ порождает самые разные чувства. Надеемся, что они в основном приятные, но помните, что тревоги и страхи неизбежны. И они могут мешать довести дело до конца.

Перемены к лучшему. А временное чувство дискомфорта даже приносит пользу. Чем больше вы осознаёте потребность в границах и чем чаще их устанавливаете, тем меньше тревожитесь. Постепенно вам станет легче. Помните: если ничего не менять, ничего и не изменится. Повторяйте это себе почаще.

Мы часто беспокоимся, как наши решения повлияют на окружающих. Чувства и ожидания других людей не повод отказываться от своих границ, но все же учитывайте последствия. И пусть ваши успехи вдохновят близких пересмотреть свои границы.

Допустим, вы почувствовали негативную реакцию на свои границы. Она может нахлынуть на вас как волна, принести чувство вины и печаль, и вы захотите убрать границы (по своей инициативе). В такой ситуации дайте близким прочитать эту книгу, чтобы они поняли, что происходит. Перефразируя Дефо и поэта Джона Донна, никто из нас не остров в океане.

Кажется, что границы отделяют нас от людей (скажем, удерживают друзей на расстоянии), но это не так. Они помогают сохранить и улучшить отношения. Четкие границы ведут к здоровым отношениям, потому что партнеры играют на равных.

Забота о себе заключается в «получении» помощи, поддержки и любви от окружающих в случае необходимости. У британцев принято при встрече обмениваться стандартными фразами: «Как дела?» — «Все хорошо». Считается, что просить о поддержке неприлично. Вспомните выражение «английский характер». Эта национальная черта достойна восхищения, но забота о себе подразумевает умение попросить о помощи

и принять ее. В крепких отношениях с четкими границами, когда партнеры по очереди принимают и оказывают поддержку, есть все для счастья.

Если вы обижены или эмоционально истощены, значит, ваши отношения негармоничны, а границы никуда не годятся. Или вы слишком полагаетесь на окружающих. Возможно, вам нравится это знакомое и приятное ощущение младенца на маминых ручках.

Вы ждете, что другой человек установит границу и отгородится от вас, или установите свою, даже если временно окажетесь без поддержки? (Временно, потому что новые границы окрепнут.) Что вы хотите от близких и что заставляет вас прогибаться или давать им больше, чем получать от них? Установка границ — какой бы трудной она ни была — самый подходящий способ начать заботиться о себе. И заметьте: одновременно снижается риск быть отвергнутым (а к этому вы, вероятно, уже привыкли и считаете нормой).

Подходящий пример человека, у которого все удачно сложилось благодаря чужим границам, — послушница Мария из фильма «Звуки музыки». Сначала ей не хотелось покидать монастырь, в котором она чувствовала себя защищенной, и становиться гувернанткой в семье фон Траппа. Позже она влюбилась в главу семьи, но не смогла установить границы и снова устремилась под крылышко настоятельницы. Но оказалось, что в монастыре не ждут ее возвращения. Марии предстояло найти свое место в жизни, а безоглядной покорности для этого недостаточно. Мать-настоятельница сказала: «Мария, эти стены не для того, чтобы отгородить нас от проблем. Их надо решать. Живи той жизнью, для которой родилась».

Мария последовала совету и перестала руководствоваться в своих действиях импульсами испуганного внутреннего Ребенка. Она вернулась в семью фон Траппа, чтобы построить новые отношения с позиции Взрослого.

Упражнение: «Кризис минус драма»

Жизнь полна драматических ситуаций. Достаточно вспомнить обычный день и всех, с кем вы общаетесь. Мы расскажем, как анализировать свои чувства и поведение, чтобы лучше понимать отношения, в которые вы вовлечены.

Предлагаем рассмотреть сценарий, а вы запишите, как бы отреагировали вы и каких поступков ожидали бы от других. Представьте, что в разгар рабочего дня в офисе неожиданно отключают электричество. Какое из утверждений точнее всего описывает вашу реакцию?

1. «Господи, сделайте же что-нибудь! У меня вся работа накрылась!»
2. «Ну вот, как всегда. Со мной такое постоянно случается».
3. «Без паники, все под контролем. Я знаю, где находятся предохранительные пробки».
4. «Когда я выясню, кто виноват, они у меня попляшут».
5. «Всем этим энергетическим компаниям наплевать на клиентов».
6. «Ужасно болит голова. Надо пойти домой».
7. «Ничего страшного. Пересидим отключение в закуской».

Запишите, какие варианты больше всего подходят вам и окружающим. Реакции делятся на три типа: «Преследователь», «Спасатель» и «Жертва». Своим поведением люди пытаются вызвать у других определенную реакцию. Это обусловлено воспитанием и тем, как мы привыкли вести себя с другими, особенно чтобы получить от них желаемое (или дать им то, чего они от нас, по нашему мнению, ожидают).

Например, № 4 — это классическая реакция Преследователя. Он стремится все контролировать и одновременно сваливает вину на других. Ответ № 5 также типичен для Преследователя. № 3 — «без паники» — это реакция Спасателя, который старается заботиться об окружающих. Внутри он, скорее всего, паникует не меньше, но вытесняет эмоции попытками решить проблему.

Ответ № 7 также характерен для Спасателя. Обратите внимание на № 6: у Жертвы головная боль. Она ищет помощи, жалости, поддержки и вообще тугο соображает. Ответы № 1 и 2 тоже отражают роль Жертвы. Какие номера соответствуют вашему поведению и поведению ваших знакомых?

В жизни в любых ситуациях мы неосознанно переключаемся между ролями Преследователя, Спасателя и Жертвы, пребывая в уверенности, что так и должно быть. Далее мы подробнее расскажем об этих ролях и о том, как разобраться в собственном поведении и в поступках окружающих.

Мудрая женщина не хочет быть ничьим врагом; мудрая женщина не будет ничьей жертвой.

Майя Энджелу

Треугольник Карпмана

Эту социальную модель взаимодействия сформулировал психотерапевт Стивен Карпман. Сейчас мы продемонстрируем, как она работает. Нарисуйте треугольник вершиной вниз с равными сторонами. Левый верхний угол пометьте буквой «П» (Преследователь), правый верхний угол — буквой «С» (Спасатель), а вершину — буквой «Ж» (Жертва). Положите на рисунок монетку, которая в этом сценарии будет символизировать вас. Сейчас увидите, как легко переключаться между ролями.

Итак, начнем. Отключили электричество. Что вы почувствовали?

У каждого есть предпочтительная роль в треугольнике Карпмана, ни одна не лучше другой. Чтобы оказаться в какой-то роли, необязательно попадать в напряженные или чрезвычайные обстоятельства.

В первую очередь нужно понять себя: почему вы выбрали именно эту роль (роли)? Тогда вы сможете выйти из треугольника.

Переход от одной роли к другой может быть мгновенным, а может занять недели, месяцы и годы. Например, Жертва пришла домой с головной болью. Она плохо себя чувствовала и в этот день, и на следующий. А после выхода на работу, под влиянием пережитого, Жертва превращается в Преследователя и рыщет в поисках того, на кого бы свалить вину. Одновременно начинает критиковать того, кто поддерживал, — Спасателя. Тот, в свою очередь, обижается, то есть становится Жертвой.

Теперь вспомните перечисленные реакции: какие из них вы когда-либо испытывали? Последовательно передвигайте монетку в соответствующие углы.

Вы начнете осознавать, как трансформируются эмоции и поведение и как люди так быстро выдают разные реакции. Это упражнение поможет понять окружающих: они тоже проходят через эти процессы.

Рассмотрим каждую роль подробнее.

Преследователь (П)

В роли Преследователя мы отбрасываем эмоции и сосредотачиваемся на мыслях о том, что хотим получить, пусть и в ущерб налаженным отношениям. Девиз Преследователя: «По-моему или никак».

Признак Преследователя — отсутствие эмпатии.

Как распознать в себе Преследователя

Появляются следующие мысли:

«Я знаю, что мы должны сделать».

«Я знаю, что тебе нужно сделать».

«Ты не знаешь, о чем говоришь».

«Мы оба знаем, что я прав».

«Ты действительно так думаешь?»

«О...» (разочарованно).

«Безобразие!»

«Почему ты опять плачешь?»

«Никто с тобой не согласен».

И чувства:

Физическое напряжение

Возбуждение и беспокойство

Раздражение

Спасатель (С)

Этот персонаж мыслит стратегически и никогда не опускает руки. От Преследователя отличается наличием эмпатии к другим — но не к себе. Спасатель заботится о других — часто с родительской позиции, — что можно выразить как «я знаю, что лучше для тебя». Окружающим кажется, что он командует, даже если это не так. Мотивы Спасателя сложны, и чаще всего это желание угодить и нравиться. Как правило, это старшие дети в семье и те, кому приходилось много помогать родителям или

бабушке с дедушкой. Они привыкли, что их благодарят за помощь, и смолodu усвоили, что свои потребности надо ставить на последнее место.

Как распознать в себе Спасателя

Появляются примерно такие мысли:

«Надо помочь».

«Если не сделать это, будет плохо».

«Я пропущу тебя вперед».

«Конечно, мне не все равно».

«Только я могу все исправить».

«Без меня ты пропадешь».

И чувства:

Тревога

Жалость

Возбуждение

Гордость

Жертва (Ж)

Склонные к положению Жертвы люди живут эмоциями, и любая их реакция эмоциональна. В экстремальных ситуациях Жертва уверена, что сама ничего не может сделать, и ищет Преследователя или Спасателя в надежде, что они что-нибудь придумают. Жертве свойственны такие мысли, как «со мной вечно случается самое плохое», и досада на других: кажется, что у них-то всегда все в порядке.

Если вы рыдаете на плече у друга, оплакивая скончавшегося питомца, то это не делает вас Жертвой. Но если вы никак не можете перестать и трагически вопрошаете «Почему это случилось именно со мной?», то выбрали роль Жертвы, потому что ищете комфорт «здесь и сейчас».

Как распознать в себе Жертву

Появляются примерно такие мысли:

«Помогите!»

«Ничего не соображаю».

«Меня захлестывают эмоции».

«Не знаю, что делать».

«Больше не могу».

«Мне нужно немедленно выплакаться кому-нибудь».

«Хочу лечь в постель и накрыться с головой одеялом».

И чувства:

Паника

Смятение

Беспомощность

Ничтожность

Хрупкость

Досада на окружающих

Раздражение

У каждого из нас есть склонность к определенной роли в треугольнике Карпмана. Зная свою роль (а не только чужие), вы поймете, почему возникают конкретные ситуации. Роль есть у каждого, и никто не может быть абсолютно пассивным. Эта информация пригодится, чтобы сделать осознанный выбор.

Мы расскажем, как изменить свое поведение и избежать надоевших ролей с помощью личных границ. Мы не против доброты, не призываем игнорировать окружающих или отказываться от их помощи. Но, зная о треугольнике и своей роли, вы сможете из него вырваться.

Заключение

Вы сделали первый шаг и получили ясное представление о том, что такое границы и как их использовать. В начале этой части мы просили вас визуализировать границу. Загляните в дневник обучения и проверьте, что вы написали.

Кажется ли вам подходящим образ границы с учетом полученной информации? Она позволяет контактировать с окружающими или надежно удерживает их на расстоянии? А может, в ней легко пробить брешь и внутри окажется слишком

много народу? Еще раз представьте себе идеальную границу. Опишите или нарисуйте ее в дневнике обучения. И мы поможем вам ее построить.

Следующие части — о работе, любви и семье — можно читать в любом порядке, но мы все же советуем придерживаться предложенной последовательности. Проще научиться устанавливать границы с коллегами, чем с любимыми и родителями, когда все усложняют чувства.

Выводы, сделанные по итогам первого шага

- Сначала необходимо установить личные границы, а уже затем переходить к границам с окружающими.
- Заботясь о себе, вы разовьете уверенность и получите все инструменты для налаживания отношений с другими людьми.
- Все сложные вопросы выносите за стол дискуссий.
- Начинайте со сна. Здоровый режим сна — неотъемлемая часть заботы о себе.
- Каждому нужны подходящие упражнения для поддержания хорошей физической формы.
- Диета — это не наказание; культура питания окупится с лихвой.
- Если привычки снижают качество жизни, то начните их контролировать, и к вам вернется радость.
- Разговоры по телефону и в интернете не сравнятся с личным общением.
- Станьте хозяином Дома интернета — держите ключ в своих руках.
- Узнайте свою роль в жизненных ситуациях и управляйте ей.

Шаг второй

Работа

Я вложил в работу сердце и душу, но по пути утратил разум.

Винсент Ван Гог

Все слышали о балансе между работой и личной жизнью, но многие ли его соблюдают? С одной стороны, ничего не стоит поработать чуть подольше, чтобы произвести благоприятное впечатление на начальника, с другой — провести лишние двадцать минут в закусочной, когда никого впечатлять уже не нужно.

С развитием технологий работа стала отнимать больше времени, чем раньше. Современные реалии корректируют самые четкие планы, поскольку мобильные устройства имеются у всех и постоянно отвлекают, хотя без них вроде бы не обойтись. Задумайтесь, создал бы Ван Гог свои две тысячи с лишним картин, набросков и рисунков, если бы по несколько раз на дню заходил в «Фейсбук»? Эта мысль очень отрезвляет.

Рабочие границы помогут достичь баланса, улучшить отношения с коллегами и начальством, справиться с трудностями (наподобие притеснений и навязчивых ухаживаний) и в целом упростят рабочий процесс. Эта глава пригодится всем: наемным сотрудникам, руководству, фрилансерам, консультантам, волонтерам-благотворителям и мамам в декрете (а что? Несомненно, это работа на полный день), а также стажерам. Вы будете выполнять упражнения — помните, что нет правильных или неправильных ответов! — и записывать комментарии в дневнике обучения.

На первом шаге мы поговорили о социальных сетях и дали советы по использованию мобильных устройств. Теперь нас интересуют другие неуловимые границы, диктующие отношения с коллегами, начальством и подчиненными, — и они, вероятно, порождают самые болезненные проблемы

и вырывают из нашей жизни больше всего времени. Очевидно, рабочие отношения очень важны для счастья — часто можно услышать выражения «офисный муж» или «офисная жена»¹.

А согласно результатам опроса за 2006 год, опубликованного в CNN Money, 32% офисных работников заявили о наличии «супруга по работе», а иногда и не одного. Значение этих отношений обычно преувеличивают: они важны постольку, поскольку влияют на отношения вне работы и отношение к себе.

В Великобритании 40,8 рабочих часов в неделю (в России — 40, в Европе — 38,1). И если все это время порождает межличностные конфликты и напряжение (не говоря уже о физической усталости и стрессе), то о каком счастье можно вообще говорить?

Рабочий коллектив

Понимать коллег и налаживать отношения с ними — первый, самый важный шаг к комфорту на рабочем месте. Чтобы показать вам, как границы ежедневно нарушаются и разрушаются, научить вас общаться с разными типами коллег и оценивать собственное поведение, мы разработали пять видов рабочих ролей.

Читая, записывайте в дневник обучения, если узнаете в ком-то себя или других сотрудников. Но будьте внимательны: люди чаще всего соответствуют нескольким наборам характеристик, да и вы сами можете переключаться с одного вида на другой.

Вечный больной

Вечный больной пребывает в постоянной тревоге за свое здоровье. Он либо на больничном с очередным вирусом, либо постоянно обсуждает свои симптомы с коллегами. Он не ипохондрик и чаще всего на самом деле болеет.

Его детское, по сути, поведение приводит к нарушению чужих границ. Он ищет сочувствия, внимания, помощи с работой или в отношениях с начальником. В треугольнике Карпмана он в роли Жертвы, ищет Спасателя и провоцирует Преследователя. Их реакции варьируются от «Ах ты бедняжка» (Спасатель) до «Опять ты о своих болячках» (Преследователь).

Установите границы: план «Вечный больной»

Если это вы...

Ответьте на вопросы:

- Когда вы начали испытывать постоянное недомогание и подхватывать каждую инфекцию?

- Не совпадает ли это по времени с трудоустройством на нынешнюю работу или с другими карьерными перестановками?
- А может, все началось после офисного переезда или смены начальства?

Симптомы заболевания (даже незначительные) могут быть признаком неуверенности и дискомфорта на работе, и единственный способ получить поддержку в этом случае — заболеть. Особенно если к этому располагают остальные условия (вы — Жертва при наличии Спасателя или Преследователя).

На заметку. *Не позволяйте дискомфорту на рабочем месте влиять на свое мышление.*

Сменить работу или переехать чаще всего невозможно, поэтому подумайте, как улучшить имеющиеся условия. Какие границы, по вашему мнению, следует укрепить? Прочитайте вопросы ниже и запишите ответы в дневник обучения.

- Вы работаете больше, чем ваши коллеги? Пропускаете обед? Есть ли баланс между работой и заботой о себе?
- Вы работаете там, где должны, или там, где хотелось бы?
- Смогли бы вы приобрести навыки, с которыми возможно все изменить в подходящий момент? Имеют ли эти навыки отношение к тому, чем вам всегда хотелось бы заниматься?
- Кем вы мечтали стать в детстве? Если балериной, то сейчас это уже вряд ли возможно. Но заняться танцами и творчеством никогда не поздно. Если ваша страсть — садоводство, то почему бы не попробовать покопаться в земле в единении с природой?

Если это коллега...

Проанализируйте границы ваших отношений. Подумайте о том, что происходит.

Вы постоянно вынуждены ему помогать? Защищаете его перед другими или относитесь к нему с прохладцей из-за вечного нытья?

Если вы Спасатель (хотите ему помочь), то следует изменить границу и пересмотреть критерии заботы о себе.

Задерживались ли вы на работе, помогая ему, чтобы он избежал проблем с начальством? Часами выслушивали его симптомы? Все это влияет на вашу жизнь и работу.

На заметку. *Спасение других обходится вам дорого (а последствия бывают как краткосрочными, так и долгосрочными).*

Начните со своих границ. Предлагайте помощь не в ущерб собственным ресурсам или самочувствию. Вероятно, стоит поговорить об этом с коллегой, выказать свои чувства, объяснить позицию по поводу ограничений. Возможно, вам только кажется, что коллега требует слишком много и это доставляет неудобства. Скажите, что вы не можете посвящать ему столько времени, у вас много своей работы, но понимаете, как ему трудно, и готовы помогать — до определенной степени. Важно заявить о собственных потребностях, ведь это не односторонние отношения.

Возможная формулировка: «Я знаю, что тебе нелегко, но боюсь, что не справлюсь со своими обязанностями. Мне нужно больше времени уделять своей работе».

Возможно, сложившаяся ситуация вам настолько неприятна, что гибкая граница уже превратилась в прочную кирпичную стену. Однако изолироваться непродуктивно, а копить невысказанное возмущение вредно. Для улучшения границы сознательно проявляйте сочувствие и к коллеге, и к себе. Вспомните время, когда и вам работа давалась непросто.

Альтернативный сценарий — это обращение вечного больного к Спасателю, который впоследствии превращается

в Преследователя. Он не будет нянчиться с Жертвой и утешать ее. Скорее всего, он рявкнет: «Соберись, тряпка!» Преследователю надо следить, сколько времени он уделяет отношениям с вечным больным. Даже если он не выражает раздражения, оно может подспудно накапливаться и вылиться уже дома, на партнера. Обычно Преследователь посвящает вечному больному куда больше времени, чем ему кажется (и этим, скорее всего, лишь делает ему хуже). Проявите сочувствие и отступите. Тогда станет возможно сменить роль Преследователя на роль Спасателя.

Итак, что же сказать выводящему вас из себя вечному больному?

Спросите его: «Чего ты от меня хочешь?» Такой разговор напрямик лучше, чем когда от вас чего-то требуют, а вы инстинктивно отстраняетесь.

Вполне возможно, что коллега не сразу ответит на вопрос, ведь вы ждете от него выражения мыслей, а не чувств. Если так, то дайте ему время подумать над ответом. И уже после этого начинайте конструктивный диалог.

Пример из практики

Кармен, юрист по недвижимости, обратилась к Дженни по поводу развода. На одной из консультаций она горько пожаловалась на коллегу Алекс, которая вечно плохо себя чувствует, не выполняет свою часть работы по сложным и важным проектам. Кармен поначалу сочувствовала ей, но потом стала раздражаться из-за постоянных больничных и невнимания к деталям со стороны Алекс.

Кармен вспомнила о треугольнике Карпмана и осознала, что в браке считала себя Жертвой, а своего бывшего мужа — Преследователем, а сейчас сама преследует Алекс, и решила с этим разобраться. Сначала Кармен была Спасателем — брала на себя более сложные и долгие дела и помогала советом и сочувствием, —

но потом стала злиться, раздражаться и в конце концов превратилась в Преследователя.

Кармен, по ее словам, об этом жалела: в роли Спасателя она чувствовала себя лучше, чем в роли Преследователя (что напоминало ей о бывшем муже), — но Дженни объяснила, что и Спасатель, и Преследователь укрепляют Алекс в роли Жертвы.

Кармен решила спросить у самой Алекс, какой помощи та от нее ждет. Алекс ответила, что ей хотелось бы официально уменьшить рабочий день и количество сложных задач, которые ее изматывают.

Таким образом, стал возможен диалог и подключение других коллег к оказанию помощи. И Кармен смогла сама определять, сколько времени готова посвятить Алекс.

На заметку. *Представьте себе старинные весы с чашами.*

Здоровые отношения, как и исправные весы, всегда хорошо сбалансированы. Иногда одна сторона перевешивает, но постепенно баланс восстанавливается.

И помните, если работаете в «лучшей в мире» компании или вам просто нравится ваша работа, что поведение коллег вас не касается. Все работают по-разному. Вы не отвечаете за чужие действия.

Технарь

Технарями официально — или неофициально — называют работников ИТ. Что бы мы без них делали? Но их кажущееся превосходство и контролирующая должность раздражают и порой делают их объектом насмешек. В телесериале «Айтишники» (The IT Crowd) этот стереотип обыгран весьма комично.

Возможно, мы потому и смеемся над технарями, что не можем без них обойтись, то есть компенсируем свою некомпетентность в их области, — особенно это касается людей

в возрасте, убежденных, что молодежь непременно лучше разбирается в компьютерах. Это позволяет сделать интересное предположение: пятидесятилетние оказываются в роли Ребенка, когда ломается компьютер или необходимо освоить новую программу, а их двадцатилетние коллеги по-Родительски решают все вопросы.

Как следствие, технарей раздражает непонятливость коллег. Недовольство и злость накапливаются, и они уже не осознают свой менторский тон, не замечают, какое негативное впечатление он производит на окружающих.

Установите границы: план «Технарь»

Если это вы...

Что делать с теми, кто должен вас поддерживать и руководить вами, но вместо этого срыгает на вас злость из-за проблем в системе или собственной глупости?

В чем состоит ваша работа? Если вы, например, работаете в техподдержке, то ваш подход к обязанностям будет иным, чем у тех, для кого это не более чем дополнительная нагрузка благодаря имеющимся навыкам или удачной возможности.

Предположим, вы получили соответствующее образование. И все-таки вам следует проверить свои границы. Разве вас учили работать с людьми? Ведь одно дело — управлять компьютерной системой, и совсем другое — обучение этому других, и навыки требуются совершенно разные. Кроме того, задумайтесь, как вы хотите распорядиться своими навыками — реализовать их в техподдержке или работе с людьми. Может быть, вы предпочтете разработку программного обеспечения офисной работе с сотрудниками, которые его используют. А что делать тем, кто неофициально выполняет обязанности технического сотрудника — по собственному ли желанию или из стремления помогать (быть Спасателем)?

Если вы оказались в таком положении, то проверьте свои границы. Подумайте, сколько времени тратите на помощь

другим. И как справляетесь со своим объемом работы. Возможно, вы с готовностью приняли на себя лишнюю ответственность или власть, потому что приятно казаться умным и нужным. Но это может вылиться в самодовольство, осознание собственного превосходства или в раздражение, если вас недооценят. Если вы по собственной воле стали Спасателем, то вокруг не обязательно окажутся сплошные Жертвы, вззирающие на вас с надеждой. Спросите себя, не взяли ли вы на себя эту роль лишь потому, что только так сможете построить отношения с коллегами? Не напоминает ли эта ситуация о вашем прошлом, когда вы получали признание, оказывая услуги?

Пример из практики

Когда маркетинговая компания, где работал Питер, получила новые компьютеры, то он оказался единственным сотрудником, который в них разбирался, хотя официально занимался финансами.

С коллегами у Питера было мало общего, его считали странноватым и молчаливым. Но помощь от него с радостью приняли, а начальник был очень рад, что сэкономит на дорогостоящей техподдержке.

Питер стал Спасателем и наслаждался этой ролью. Впервые за долгое время он почувствовал, что нужен коллегам и нравится им. Он с рвением поддерживал новый имидж и был уверен, что влился в коллектив, особенно когда слышал: «Что бы мы делали без Питера?»

Но в один прекрасный день в его компетентности усомнились, а новообретенная популярность оказалась под угрозой. Кто-то заметил, как он отключал кабели от компьютера, чтобы «починить» его потом, просто вставив их обратно. Пошли слухи, которые перечеркнули все его предыдущие заслуги и признание в качестве специалиста IT, хотя вначале его вклад был ощутимым и вполне реальным. И все снова от него отвернулись.

Питер превратился из Спасателя в Жертву и ощутил привычное одиночество. И, как и следовало ожидать, задался вопросом: «Почему со мной постоянно такое случается?»

Между тем ему надо задуматься о своей роли в компании. Возможно, было бы лучше официально исполнять обязанности сотрудника техподдержки, а не по совместительству. Или даже пройти курсы повышения квалификации, профпереподготовки. Возможно, обратиться к психотерапевту и изменить свое поведение. Если бы Питер признался себе в одиночестве, то нашел бы хобби, клуб или курсы вне работы, наработал бы там уверенность и социальные навыки. И тогда появились бы общие интересы с коллегами и возможность построить с ними здоровые отношения.

Если это коллега...

Как быстро вы встаете становитесь Жертвой в том, что касается технологий, и надеетесь на помощь, даже не пытаетесь разобраться самостоятельно? И как Жертва ждете, что вас спасет кто-нибудь вроде Питера? Не считаете ли вы технические вопросы «ниже своего достоинства»: у вас есть дела поважнее, а с этим пусть разбираются сотрудники с нижних ступеней иерархии? Тогда вы выступаете в роли Преследователя.

В обоих случаях вы ведете себя не как Взрослый, то есть не пытаетесь разобраться самостоятельно, не выражаете благодарность за предоставленную помощь.

На заметку. *Здоровые личные границы исключают неуважение к другим.*

Преследователь и Жертва

Классическая пара взаимосвязанных ролей, которая найдется в любой организации. Даже если вы не один из них, до вас

наверняка доносятся отголоски их конфликтов.

Если вы Преследователь...

Коллега вас постоянно раздражает. Думая о нем, вы часто употребляете слово «должен»: должен сдавать все в срок, должен лучше работать?

Вы считаете, что коллега не соответствует занимаемой должности или выполняемой задаче? Вы очерняете его в глазах других (в том числе дома, после рабочего дня)? Если да, задумайтесь о подспудных чувствах, как бы это ни было неприятно.

- Вы чувствуете какую-либо угрозу или незащищенность (не обязательно связанную с этим коллегой)?
- Вы замечали реакцию других коллег, которые вам нравятся, на ваше поведение? Вы считаете ее нормальной? Например, они вас избегают или отводят взгляд, когда вы общаетесь с Жертвой?
- Они меняют тему, когда вы заговариваете о Жертве, или с жаром поддакивают?
- Вы оказываете кому-нибудь предпочтение, создаете круг избранных или входите в него, чтобы исключить оттуда кого-то конкретного?

Если вы Жертва...

- Вам уже приходилось испытывать плохое отношение к себе, грубость или отсутствие внимания?
- Можно ли сказать, что негативное отношение для вас лучше, чем никакое?
- Вы ищете оправданий, чтобы не жаловаться в отдел кадров и начальнику или не обращаться за помощью?
- Вы считаете, что у вас нет выхода? И что в офисе это норма, а следовательно, приемлемо для вас?

Высказывают ли ваши близкие беспокойство по этому поводу?

В рабочей обстановке мы отчасти действуем на автопилоте: все заняты привычными делами и общаются, не слишком задумываясь. Но если все разобщены, то рабочая обстановка становится нездоровой, потому что никто о себе не заботится. Советуем навсегда отключить автопилот и запустить процесс осознания всего происходящего вокруг, как бы давно вы здесь ни работали и как бы хорошо ни выполняли обязанности. Даже если причина не в вас, надо быть как минимум в курсе, чтобы корректировать свое поведение и при необходимости заботиться о себе.

Пример из практики

Сюзи устроилась на работу администратором в местное агентство недвижимости, предупредив, что эта должность ее интересует только с перспективой повышения до агента. Коллеги показались ей доброжелательными и общительными.

Прошел год, но повышение ей так и не предложили. Сюзи с неохотой нашла другое место. Начальник предложил ей должность младшего агента в 18:00 в последний рабочий день. Сюзи с радостью согласилась и сразу поделилась хорошей новостью с несколькими коллегами (на прощальной вечеринке, которая вылилась в поздравительную).

В понедельник утром, приступая к новым обязанностям, она рассчитывала, что коллеги будут рады за нее. Но пятидесятипятiletняя Ширли, единственная в компании женщина-агент, встретила Сюзи с удивлением и намекнула, что, должно быть, неверно запомнила дату ее последнего рабочего дня. Сюзи с энтузиазмом объяснила, что теперь тоже будет агентом. Ширли казалась ошарашенной этой новостью. Она

перестала разговаривать с Сюзи, всячески давая понять всем, что не одобряет всего происходящего и ее в частности.

Шокированная Сюзи тщетно пыталась завоевать благосклонность Ширли, но становилось только хуже. Постепенно огорчение Сюзи сменилось страхом, она обратилась за помощью к начальнику, но и у него не нашла поддержки. И даже удовольствие от желанной должности не компенсировало стресс. У Сюзи начались боли в желудке и утренние панические атаки по понедельникам.

Ширли терроризировала ее, театрально закатывая глаза или бормоча что-то неодобрительное в ответ на любые действия. Она ясно давала Сюзи понять, что ее присутствие нежелательно. Руководство игнорировало ситуацию, и в итоге Сюзи пришлось уйти.

Что беспокоило Ширли и что могла бы сделать Сюзи? Ширли привыкла быть особенной, единственной дамой на должности агента. Она наслаждалась этим чувством и частенько изображала Жертву — из-за отсутствия системы в работе периодически обращалась за помощью к коллегам мужского пола. Когда Сюзи повысили, то Ширли сразу почувствовала, что ее положение под угрозой. На этом месте надо было бы нажать на паузу и объяснить Ширли, что ей ничего не угрожает. Тогда неприятной ситуации удалось бы избежать. Вместо преследования Ширли могла бы наставлять Сюзи, завоевала бы дополнительное уважение, не говоря уже о преданности юной коллеги.

Что могла бы сделать сама Сюзи? Она, конечно, пыталась наладить отношения с Ширли и, когда это не получилось, обратилась к начальнику, но и тут потерпела поражение. Правильно было бы зафиксировать все инциденты, а затем показать их отделу кадров и начальнику. И даже если бы они проигнорировали эти записи, то у Сюзи сохранились бы доказательства, что все

это происходило на самом деле, а не в ее воображении. Это и есть забота о себе: сделав так, Сюзи могла бы быть уверенной в том, что все серьезно, пусть даже другие так не думали. В итоге на работе сложилась нездоровая атмосфера, и Сюзи сочла увольнение единственным выходом.

К сожалению, не всегда возможно прекратить нападки, если вы Жертва или ее коллега. В этом случае приходится решать проблему по-другому: уволиться или терпеть.

На заметку. *Нет в мире совершенства; не всякие отношения можно и нужно спасать.*

Установите границы: план Жертвы

Что делать с Преследователем? Вернемся к столу дискуссий. Будет много шума, но самые громкие голоса подадут Ребенок и критикующий Родитель. Взрослый обычно помалкивает.

Один ребенок заявит: «Я хочу убежать». Другой скажет: «Надо быть ближе к Преследователю, чтобы предсказывать его действия, и если быть с ним повежливее, то кто знает, может, он и отстанет». Родитель предположит: «Ты этого заслуживаешь. Ты, как всегда, недостаточно хорошо работаешь». Вот что надо сделать, чтобы услышать Взрослого.

- Будьте начеку — как во время обучения вождению — и следите за всем, что происходит вокруг. Посмотрите, как окружающие реагируют на Преследователя: расстраиваются, как и вы, или умеют дать ему отпор. Подумайте, насколько адекватна ваша реакция.
- У вас есть друзья вне работы? Не слишком ли много времени вы проводите с коллегами, лишая себя поддержки и внимания других людей?
- Ознакомьтесь с кадровой политикой и возьмите ее на вооружение. Это может оказаться полезнее, чем

- вы думаете. Пообщайтесь с начальником отдела кадров.
- Если разговор с начальником отдела кадров вас пугает, возможно, вы слишком прислушиваетесь к Родителю. Он часто советует разобраться самостоятельно, «взять все в свои руки».
 - Если вы подозреваете, что отдел кадров только все усложнит — например, уведомит преследователя о вашей жалобе, но ничем вам не поможет, — стоит обратиться за советом к юристу по трудовому праву, который может выступить в качестве вашего представителя. Если Преследователь попытается обсудить вопрос напрямую с вами, то вежливо откажитесь: «Думаю, сложившуюся ситуацию придется решать с привлечением третьей стороны».

Взгляд со стороны

Если кто-то из ваших коллег оказался Преследователем или Жертвой, то как вам быть? Что делать или не делать?

Подумайте о коллеге-Преследователе, выставляющем себя в лучшем свете, чьи шутки смешат и вас (даже если иногда вы холодеете от мысли о том, что вы следующая Жертва). Подумайте, что вам грозит. Хотели бы вы стать объектом насмешек Преследователя? И не высмеивает ли он вас уже за глаза? Кажется, безопаснее быть ближе к нему, чем отстраниться и установить здоровую границу.

Отказавшись от роли благодарного зрителя, вы лишите его желанного внимания, тогда все спокойно займется работой, и атмосфера в офисе улучшится.

Что касается жертвы, то спасти ее не ваша задача. Более того, став для нее жилеткой, вы, скорее всего, помешаете ей обратиться за профессиональной помощью. Разумнее и эффективнее обсудить ситуацию с отделом кадров, а не с коллегами в столовой. Посочувствуйте и поинтересуйтесь, что жертва собирается делать. Не становитесь ее единственной опорой. Берегитесь! Не увлекайтесь драматическими

эффектами, чтобы не спровоцировать дальнейшее развитие проблемы между Преследователем и Жертвой и не занять чью-то сторону.

Подхалим

Такие сотрудники пресмыкаются перед начальником, из-за чего портят отношения с коллективом.

Пример из практики

Лара работает в престижном маркетинговом агентстве и возглавляет один из нескольких маленьких отделов, подчиненных деспотичному начальнику — Стиву. Коллеги Лары умудряются справляться с его распоряжениями, всегда срочными и нередко невыполнимыми, послушно занимаясь своими обязанностями, втихомолку выручая друг друга. Но Лара решила, что угодит Стиву, проявляя дружелюбие. Однако ее нейтральные комплименты — например, «это отличная идея», — изначально принятые благосклонно, со временем утратили эффективность.

У Лары появилось ощущение, что из этой игры можно выйти только победителем или побежденным. Ставки неуклонно растут: она постоянно превозносит Стива и взамен не получает ничего (даже отзывов о своей работе).

Ситуация зашла так далеко, что Лара не заметила явных смешков коллег, когда однажды утром поприветствовала начальника через весь офис: «Очень красивый костюм!» Босса, что и говорить, не порадовало такое подхалимство, чреватое насмешками со стороны коллег. Он презирует Лару за неприкрытую лесть. Она же чувствует себя изгоем, несчастной и в конце концов увольняется из компании.

Этот сценарий совсем не похож предыдущий, но в нем хорошо видно Преследователя (начальник), насадившего процветающую культуру «по-моему или никак». Остальные справлялись с ситуацией, потихоньку занимаясь своими делами и не высываясь. Они сохранили здоровые границы и свели вред к минимуму.

Лара в попытках угодить Стиву застряла в роли Ребенка и перестала заботиться о себе. Если она сама себя не уважает, за что ее будут уважать начальник и коллеги?

Если это вы...

Уважение к начальнику и его стилю руководства в порядке вещей, но не надо соглашаться с ним постоянно, тем более когда инстинкт и профессиональные знания подсказывают, что он не прав. Это может дорого обойтись.

Вы с энтузиазмом поддерживаете начальника, даже если не согласны с ним? Чувствуете легкое возбуждение в его присутствии? Вам приятно слышать от него похвалу? Вы чувствуете, что вас выделяют среди коллег? Другие называли бы вас фаворитом или любимчиком? Запишите свои мысли в дневник обучения.

Установите границы: план подхалима

Лара выбрала радикальный выход — увольнение, но он не единственный. Следует отказаться от роли Ребенка и оценить ситуацию как Взрослый.

Вернемся к столу дискуссий. Как хотят поступить другие стороны вашего «я»? Выслушайте всех и сделайте вывод.

Несколько практических советов для изменения поведения.

- В первую очередь необходима уверенность. Для этого признайте факт, что сложившаяся ситуация не в вашу пользу.

- Сосредоточьтесь на своих обязанностях; помните, для чего вас наняли и что у вас хорошо получается. Сдерживайте желание говорить комплименты. Вы не отгораживаетесь от начальника, а профессионально ведете себя. Вы открыты любому общению на рабочие темы.
- В процессе не забывайте заботиться о себе, развивайте самоуважение и защищайте себя. Другие, вероятно, заметят изменения и вознаградят вас хорошим отношением и уважением.

На заметку. *Внимательно выбирайте друзей среди коллег.*

Последнее наблюдение: как изменятся ваши отношения с деспотичным начальником? Возможно, он даже не заметит, что вы перестали отвечать «да» на любые распоряжения. И их, конечно же, меньше не станет.

Выбрав роль Взрослого, вы не исправите плохого начальника, зато положите конец нездоровым отношениям, что упростит вам пребывание на работе и повысит самооценку.

Некоторые начальники ищут или поощряют подхалимов, особенно если выступают в роли Преследователя («по-моему или никак») или не являются профессионалами. Подхалимаж кажется оптимальной тактикой выживания, но на самом деле это ненадежно и вредно. Подумайте: где была граница? Вы уже давно ее переступили. Вы уже превратились в мрачного, обиженного Ребенка, говорящего «Знать не хочу этого человека», но достаточно одного шага назад, от излишней вовлеченности к безопасности.

Кто здесь главный?

Удовлетворение (и, пожалуй, даже удовольствие) от работы зависит от отношений с начальством. В этой части мы рассмотрим, как их построить и укрепить с помощью границ,

разумным и полезным способом: что значит быть «хорошим» сотрудником и «хорошим» начальником.

Следует отметить, что без четких границ здоровые отношения подчиненного и начальника могут скатиться до уровня Ребенок — Родитель. Во многих современных компаниях наблюдаются процессы, содействующие этому: все привыкли к планеркам, непосредственным руководителям, еженедельной, ежемесячной и ежегодной оценкам эффективности работы, обсуждениям работы команды и прочему. Все это придумано, чтобы каждый нашел свое место в корпоративной структуре. Однако есть и минусы: из-за таких «полезных» бесед сотрудники со слабыми границами часто ведут себя как Ребенок и Родитель.

Тактика хорошего сотрудника

- Выясните точно, что от вас требуется. Если вас не ознакомили с должностными инструкциями, то поговорите с начальником о своих обязанностях и запишите их.
- Дайте прочитать список обязанностей другу и/или коллеге, которым доверяете. Спросите его мнение на случай, если что-то неправильно поняли: так часто бывает из-за радости или волнения.
- До начала работы трезво оцените свои способности. Вы знаете свои сильные стороны, но какие трудности могут поджидать вас и на чем следует сосредоточиться? Повторите оценку через полгода, до очередной оценки эффективности (аттестации).
- Помните, что задавать вопросы не стыдно.
- Не старайтесь завести друзей в первый же день и даже в первую неделю. Как раз с этим торопиться не стоит.
- Будьте приветливы и со всеми здоровайтесь, но...
- ...не посвящайте всех в подробности личной жизни. Не следует сразу говорить обо всем.

- Не требуйте прибавки к зарплате. Если собираетесь долго работать в компании, проявите терпение.
- Смотрите на ситуацию трезво. Если работали сверхурочно, терпеливо ждали прибавки, а попросив ее в подходящий момент, получили отказ, то стоит признать, что здесь вам ничего не светит. Вероятно, пора без обид подыскивать другое место.
- Уважайте молодого начальника. Руководителями становятся не благодаря почтенному возрасту.
- Вышесказанное не повод для печали. Оставайтесь верны себе, своему подходу к работе. Помните, что каждый получает повышение в свое время.
- Повышение не всегда хорошо. Иногда специалисты узкого профиля становятся менеджерами, и эта работа им не по душе. Счастлив тот, кто занимается посильным делом.

Тактика хорошего начальника

- Уважайте подчиненных старше себя: возможно, что когда-нибудь и вы станете одним из них.
- Не забывайте тех, кто помог вам достичь нынешних высот: они продолжают работать, хотя их уже не ждет скорое продвижение по службе.
- Установите границу рабочего дня. Соблюдайте указанный в контракте график. Если хотите работать сверхурочно, не требуйте того же от подчиненных: у них и зарплата поменьше, и, возможно, они не так увлечены своим делом. Старайтесь создать здоровую рабочую обстановку для всех.
- Обоснуйте для себя необходимость сверхурочной работы.
- Не бойтесь кому-то не нравиться. Хороший начальник справедливо и без эмоций излагает критические замечания. Ваша задача не в том, чтобы со всеми дружить.

- Развивайте навыки. Найдите наставника или равного (из другой компании), чтобы поддерживать друг друга и обсуждать успехи и трудности. Или наймите бизнес-тренера. Быть начальником не значит во всем обходиться без помощи.
- Смиритесь с неудачами. Вполне нормально признавать, что ваша стратегия не сработала и придется попробовать что-нибудь другое.
- Избегайте фамиллярности. Не заводите интрижки с подчиненными, не откровенничайте на коллективных застольях, не бегайте по магазинам за компанию и тем более не сплетничайте. Граница должна быть нерушимой.
- Разделяйте дружбу и работу. Иначе подчиненные не понимают, как себя вести.
- Избегая ненужного сближения, вы защитите себя от возможных манипуляций на вашем чувстве вины.

На заметку. *Единственный способ вести себя как Взрослый — установить и поддерживать границы в соответствии со спецификой работы.*

Упражнение: «Рабочий треугольник Карпмана»

Нарисуйте в дневнике обучения такой же треугольник, как раньше, и пометьте его буквами П, С и Ж. Впишите имена коллег или, если работаете в одиночку, то деловых партнеров (поставщиков, бухгалтера, клиентов и т. д.) в соответствующие углы. В классическом офисном сценарии начальник предстает Преследователем, младший менеджер по работе с клиентами — Жертвой, а посередине вы — Спасатель. Эти роли не определяются иерархией. В больнице, например, Преследователем может быть медсестра, которая постоянно ищет недостатки в работе администратора (Жертва), а кто-нибудь из врачей (Спасатель) улаживает конфликты.

Удивлены ли вы тем, что получилось? Люди остаются в одной роли или перемещаются по треугольнику? Теперь о вас: какова ваша роль в треугольнике и куда вы переходите? Возможно, вы часто разделяете одну роль с кем-то из коллег. Подумайте о своих границах: как они меняются в присутствии определенных людей? Что сделать для улучшения своих границ?

Проанализируйте, какие из полученных на этом этапе знаний вам помогут.

В конце этого шага мы вернемся к треугольнику Карпмана и продемонстрируем еще один способ изменить свои взгляды и поведение в обусловленных им отношениях.

Корпоративная культура

В этой части мы рассмотрим влияние корпоративной культуры на вашу жизнь и границы и научим проводить черту.

Ваша компания похожа на офис Google? Он функционирует круглосуточно, без выходных, обеспечивает сотрудников трехразовым питанием, в нем есть спортзал с душем, а в случае смерти сотрудника его семье полагается достойная компенсация? Или ваша работа больше напоминает выдуманный офис из сериала «Безумцы», где все вместе выпивают и веселятся? У каждой организации своя культура, к которой в той или иной степени нужно приспосабливаться.

Некоторых привлекает тусовочная атмосфера. Это особенно актуально для двадцатилетних, у которых работа — основная часть жизни. Они только что покинули отчий дом, окончили университет и находятся в поиске новой «семьи», к тому же на работе велик шанс встретить спутника жизни. И все же большинство воспринимает работу как необходимость решать социальные и профессиональные проблемы: все как на детской площадке, только ставки — качество жизни и будущее — гораздо выше.

С возрастом растет потребность отделять работу от личной жизни, поскольку отношения за пределами офиса становятся важнее.

На заметку. *Для выживания в корпоративной культуре необходимы четкие личные границы и знание межличностных границ.*

Возможно, вы не считаете это проблемой. В худшем случае о корпоративной культуре можно забыть по окончании рабочего дня, а в лучшем она может оказаться весьма приятной, не правда ли? Но задумайтесь о ее влиянии на жизнь и профессиональный рост, и станет понятно, почему так важно

избегать подводных камней и извлечь максимум пользы из имеющихся возможностей.

Примеры из практики

Джудит пятьдесят три года, почти всю жизнь она проработала в крупной юридической компании и стала директором. Когда десять лет назад ее зарплата и соцпакет стали гораздо лучше, чем у мужа, он решил заниматься домом и четверьмя детьми. После долгих раздумий семья перебралась жить за город: муж ведет домашнее хозяйство, а Джудит работает в Лондоне четыре дня в неделю.

Джудит полностью удовлетворена работой, соцпакет почти каждый год пополняют новые льготы. Но ее огорчает, что они с мужем уже не так близки, а дети не так охотно общаются с нею по выходным и не делятся своими проблемами. Для этого у них всю неделю есть отец.

Если спросить Джудит, все ли у нее в порядке с работой, то она уверенно ответит «да». Все проблемы для нее сводятся к усложняющимся отношениям с мужем. А ночами она плачет из-за того, что не видит, как растут дети.

В чем же проблема?

Джудит — образец новой породы успешных деловых женщин. Но она, возможно, не догадывается об оборотной стороне этого успеха — недостатке времени для общения с детьми и сожалениях. Все привыкли, что подобные проблемы испытывают мужчины. Но зрелых работающих женщин не меньше, чем мужчин. (Количество женщин-трудоголиков растет, и, как следствие, мужчины все чаще становятся домохозяевами — в психотерапии это явление уже привычно.)

Прискорбно, что в большинстве случаев трудоголик (любого пола) не задумывается о последствиях своего выбора. Конечно, многие совершают его самостоятельно и независимо от жизненных обстоятельств. Однако нередко ему способствует именно корпоративная культура. А в сочетании с «золотыми наручниками» — достойной финансовой компенсацией — трудоголик еще и вознаграждается за отсутствие личных границ.

Для Джудит очевидна необходимость ее труда: он дает независимость, уважение, обеспечивает будущее семьи, — но вряд ли она признается себе, что несчастна из-за того, что слишком много работает. Однако корпоративная культура поощряет это продвижением по службе и повышением зарплаты. Да и жизнь в офисе проще: оборудовано все, от класса для йоги до химчистки. Постоянную доступность сотрудников обеспечивают мобильные технологии. Эдакий современный вариант железной руки в бархатной перчатке.

Очевидно, что радость успеха для Джудит омрачается, но перестать работать она не может. Так действует закон убывающей заботы о себе.

Я жду, что наступит день, когда в половине семей домохозяйками будут мужчины, а половину компаний и организаций возглавят женщины. И тогда не только женщины и семьи станут счастливее, но и появятся больше успешных компаний и жизнь станет лучше для всех.

Шерил Сэндберг

Виджею двадцать шесть лет, он работает в филиале огромной финансовой компании в лондонском Сити. Ему нравится коллектив: все и вкалывают, и развлекаются вместе. В обед он берет одно пиво (или два, по пятницам) и вместе с друзьями посмеивается над несколькими отщепенцами, которые вместо бара ходят в столовую.

После работы все — включая менеджеров среднего звена — отправляются выпить, чтобы развеяться перед возвращением домой (и нередко поход заканчивается пьянкой). По воскресеньям он играет с офисной командой в мини-футбол, после чего все идут на обед, сопровождающийся выпивкой.

Виджей отрицает, что он алкоголик. Он чувствует себя вполне здоровым. Наркотики он употребляет редко (разве что пятничная пьянка продолжается в местном клубе, ну а что тут такого?).

Он хочет стабильных отношений, но ни с кем, кроме коллег, не видится, а большинство девушек либо уже отвергли его, либо не готовы к чему-то серьезному. Иногда его посещает чувство, что не все так хорошо и что руководство, с которым он выпивает, не собирается его повышать, тем более что он часто приходит на работу с похмелья.

Но не хочет уходить с работы и тем самым лишиться друзей.

Как ему выйти из порочного круга развлечений, от которых он уже устал? Ситуация Виджея напоминает любовные отношения: он не смотрит на сторону, потому что у него всё есть. И он уверен в наличии баланса между работой и личной жизнью. Но вся его жизнь проходит на работе или диктуется ее требованиями. Если завтра его уволят, то с чем он останется? А самое главное, что почувствует? Опустошение, одиночество, печаль — потеря работы окажется не только финансовой проблемой, пострадает и его эмоциональная жизнь. Он будет одинок, как перекасти-поле в пустыне.

На самом деле у Виджея нет баланса между работой и личной жизнью, и виной тому корпоративная культура непрерывного общения, которую не он придумал и о которой заранее не знал.

Подведем итог. Бесспорно, что удовлетворять все потребности в одном месте вредно. Это верно и для

Виджея, и, в определенной степени, для Джудит. Возможно, ей кажется, что муж и дети дают ей эмоциональный комфорт, но на самом деле безусловное удовлетворение приносит только работа: она не дуется на нее по выходным и, по ее словам, «не заставляет чувствовать себя виноватой».

Перед нами классический замкнутый круг. И у Виджея, и у Джудит есть неудовлетворенные эмоциональные потребности (нет подруги, недостаток общения с детьми), но проще найти утешение в офисе, чем посмотреть в лицо проблеме и решать ее. И чем больше они работают, тем более они отдаляются от удовлетворения своих истинных потребностей, которые из-за этого только растут.

Приходите ли вы на работу с радостью и думаете ли, что вам с ней повезло? Это ваш секрет? Подумайте, почему изначально хотели найти работу. Дело в деньгах, коллективе, идентичности, социальном статусе или уходе от чего-то еще? Запишите ответ в дневник обучения.

Вспомните Google с их трехразовым питанием — компания гордится, что ближайшая столовая находится в пределах пятидесяти метров от офиса. Бывшего сотрудника компании спросили об этих преимуществах, и он ответил: «Я думал, что если о чем-то и буду скучать, то о тамошней еде, но с тех пор, как уволился, я сбросил почти семь килограммов, ничего для этого не делая. И только тогда понял, как переедал».

В 2014 году «Фейсбук» и «Эппл» предлагали молодым сотрудницам заморозить яйцеклетки, чтобы отложить материнство на поздний, более удобный для компании возраст. В интервью USA Today Келли Шихан из вашингтонской организации «Женщины в технологической сфере» замечает: «Неплохая возможность, но это очень личное решение для каждой женщины. Когда заканчивать школу, колледж, рожать детей, начинать карьеру — все это решать только вам и самым близким. Неужели работодатель и это собирается нам диктовать? Нелегко быть работающей матерью. Но нельзя

подчиняться работодателю в том, что противоречит вашим ценностям и личному выбору».

Установите границы: план корпоративной культуры

Часто говорят: «Пора со всей ответственностью рассмотреть...» Вот и пришло время это сделать. Первую границу следует установить для себя. Задумайтесь о следующих аспектах своей жизни.

- Посоветуйтесь с семьей. Возможно, вы частенько слышите: «Когда ты вернешься домой? Тебе обязательно все время держать телефон включенным?» Спросите домашних, что они об этом думают и достаточно ли времени вы, по их мнению, им уделяете.
- Если у вас есть дети, то сколько им будет через пять лет? Будут ли им все еще интересны игры? Можете ли вы отложить телефон и поиграть с ними в прятки?
- Вспомните о друзьях — не коллегах, а настоящих друзьях. Если давно с кем-то не виделись, задумайтесь, не соскучились ли.
- Представьте, что будет, если вы потеряете работу (не ощутите ли вы себя пережатым?).
- Начинайте делать маленькие шаги. Пообещайте себе: позвонить другу, уходить с работы вовремя раз в неделю (в первое время), общайтесь вне коллектива, а если ходите в спортзал при офисе, запишитесь в другой, подальше от него. Зафиксируйте в дневнике обучения, как собираетесь балансировать работу и личную жизнь вне офиса.

Служебные романы

Большинство людей или наблюдали за развитием служебного романа, или заводили его. Согласно исследованию на сайте MiC (опубликованному в марте 2015 года), каждый пятый встретил будущего супруга на работе, и в этом нет ничего предосудительного. Откровенно говоря, стать объектом безобидных ухаживаний даже приятно, это повышает самооценку и настроение.

Однако отношения не всегда завязываются между равными по должности и далеко не всегда бывают искренними. А любой роман — даже с серьезными намерениями — повлияет на рабочую обстановку. Как оградить свою любовную жизнь от чужого любопытства? Все дело в границах...

Роман с коллегой

Вы уже состоите в отношениях? Общеизвестно, что это не спасает от увлечений на стороне. Если вы счастливы с партнером, у вас установлены здоровые границы и баланс между работой и личной жизнью, то вам не о чем беспокоиться. Но как быть, если вы большую часть времени проводите на работе, а дома вас ждут одни разочарования? И с партнером вас связывают уже только приятельские отношения?

В этом случае совместная сверхурочная работа и общая радость от удачных операций и сделок грозят последствиями. Легко перепутать взрыв адреналина от профессиональных успехов или сближение в общих темах с чем-то более возвышенным и романтическим.

Работаете по выходным, потому что предпочитаете находиться в офисе, а не где-нибудь еще? Не хотите рассказывать партнеру о ком-то по причинам, которых не понимаете сами?

На свидании легко понять, серьезно ли настроен потенциальный партнер. Но в офисе — особенно если вы

не «в поиске» — сигналы и намерения часто интерпретируются ошибочно. А ставки высоки, ведь последствия неудачного романа могут быть серьезнее, чем просто неловкость при последующем общении.

Даже если вы уверены в своих границах, не подпускайте к ним офисных волокит. Скорее всего, они хотят только позабавиться.

Пример из практики

Клэр работает в юридической компании вместе с Клайвом. Она замужем — но неудачно — и домашней обстановке предпочитала офис, где ее уважают и ценят. Недавно она узнала, что у мужа случился роман на стороне, что повлияло на ее самооценку. Постепенно она сблизилась с Клайвом, которому нравилось с ней флиртовать. Это заметили ее коллеги и одобрили: он был неженат, и все знали, что она несчастлива в браке.

Однако стоило Клэр разойтись с мужем, как Клайв тотчас прекратил ухаживания и начал избегать ее, как будто боялся, что она захочет серьезных отношений.

Клэр растерялась и решила обратиться к Дженни. Она призналась, что ей обидно, она разочарована поведением Клайва. К тому же ее сбила с толку реакция коллег, которые казались разочарованными, что их любимая «парочка» распалась. Она заметила изменения в рабочей обстановке и винила в них себя.

Она также рассказала, что ей непонятно, кто больше разочарован в том, что еженедельные походы в бар после работы прекратились. К облегчению Клэр, вскоре ей предложили другое место, и она ушла. Чего можно было бы избежать в этой ситуации?

Сначала посмотрим на саму Клэр. Очевидно, что она была эмоционально незащитна и не искала новых отношений. Она ушла с головой в работу, чтобы не думать о проблемах в браке, не понимая, что тем

самым только ухудшает положение, потому что граница, которая могла бы его спасти, из-за этого рухнула. Стоит заметить, что она вела себя прилично и ей нечего стыдиться. Как она могла бы лучше позаботиться о себе?

Из-за домашних неприятностей большую часть жизни она проводила на работе. Чего ей не хватало, так это времени и увлечений вне дома и офиса. Будь у Клэр близкая подруга, с которой можно было бы все это обсудить, возможно, она получила бы от нее необходимую поддержку вместо того, чтобы искать ее на работе.

Во время кризиса трудно адекватно оценивать ситуацию, поэтому непонятно, где искать поддержку. Если бы Клэр нашла выход напряжению, то установила бы правильные границы дружбы с коллегой. Пример Клэр наглядно иллюстрирует, как важно вовремя заметить начало кризиса и не допустить, чтобы коллеги стали единственным источником [«поглаживаний»](#), а самое главное — чтобы все потребности удовлетворялись на работе.

Не помешает проанализировать и поведение Клайва. Можно назвать его классическим офисным волокитой, нацелившимся на эмоционально уязвимую молодую женщину. Но, что куда более вероятно, ему нравилось чувствовать себя нужным, а ее статус замужней женщины давал ему ощущение безопасности. Когда отношения вдруг стали возможными, ему пришлось взглянуть правде в глаза и отступить, хотя это получилось грубо. Коллеги его осудили и сочли бабником. Хотя дело совершенно не в этом.

И, наконец, рассмотрим точку зрения коллектива. Положительное отношение к зарождающемуся роману легко понять, как и последующее разочарование, когда он не состоялся. Всем было неловко, и это чувство распространилось повсеместно.

Происходящее между Клайвом и Клэр повлияло на весь коллектив. (Такой эффект — когда эмоции флиртующих достигают определенной концентрации и передаются остальным, а потом возвращаются к ним обратно — проявляется почти во всех служебных романах.) В этом нельзя винить коллектив, ведь четкие границы должны быть прежде всего у участников романа. Границы Клэр, как мы увидели, касаются и ее отношения к работе. А границы Клайва касаются дружбы — об этом мы подробно поговорим позже.

Упражнение: «Цена работы»

Давайте подсчитаем, во что вам обходится корпоративная культура.

Время. Суммируйте часы за всю неделю: проведенные за работой в офисе, за общением с коллегами, за размышлениями о работе или подготовке к ней, ночью без сна из-за рабочих проблем, за разговорами с партнером о работе. Будьте честны перед собой. Получилось больше или меньше, чем вы ожидали?

Друзья. Сколько у вас реальных друзей (а не френдов в «Фейсбуке»), с которыми можно вместе пообедать или провести выходные? Часто ли вы встречаетесь? Вам ближе коллеги или друзья? Когда вы в последний раз организовывали встречу с друзьями?

Причины проводить на работе больше времени. Подсчитайте, сколько раз работа влияла на образ жизни посредством бонусов, благодаря которым не нужно отлучаться из офиса днем. Например, собственный спортзал, столовая, физиотерапевт, терапевт, альтернативная медицина, массаж, доставка из химчистки, книжный и канцелярский магазины.

Задачи. Часто ли вы просили младших сотрудников сделать для вас что-то, не относящееся к работе? Скажем, купить подарок, принести еду или всякие мелочи, например забрать лекарство из производственного отдела.

Внимательно посмотрите на свои ответы. Вспомните о весах: работа (включая общения с коллегами) на одной чаше, а что на другой?

Как и в остальных упражнениях, здесь нет правильных или неправильных ответов. Вы просто ведете дневник обучения.

Директор семьи

Если вы работаете дома и полностью отвечаете за ведение хозяйства, то как бы вы сами описали свою работу?

Мама-домосед, домашний инженер, надомный муж, звезда домохозяйства, хозяйюшка, домохозяин — есть у вашей деятельности хоть какое-то название? На вопросы о работе вы отвечаете: «Вообще-то я не работаю. Сажу дома с детьми»? Предлагаем в этом шаге определиться с названием.

С этих пор ведущий хозяйство и занимающийся детьми именуется «директор семьи». Вы, несомненно, заслуживаете это звание, ведь вы отвечаете за множество вещей: финансы (семейный бюджет), маркетинг (в каком виде ваша семья выходит в свет), кадровые вопросы (разрешение внутренних споров) и коммуникации (конструктивное общение в семье и за ее пределами).

Ну и как вам такое внезапное повышение? Кажется заслуженным? Члены семьи будут над этим смеяться или поддержат вас? Запишите ответы в дневник обучения.

Какую роль играют личные границы для директора семьи? Рассмотрим этот вопрос за столом дискуссий. Родитель, наверное, выскажется критически: «Это не настоящая работа, тебя не за что уважать» или «Ты все равно с ней не справишься». Другой голос тоже звучит как родительский, но поддерживает: «Для детей лучше, если я буду дома». А детский голос скажет: «Как здорово, можно целый день играть». Еще один голос добавит: «Похоже, это трудная работа, я отказываюсь».

У ролевых моделей из вашего детства тоже есть право голоса. Если вас воспитывал довольный своей работой директор семьи, то вам понравится эта идея, или вы будете опасаться, что никогда не сможете выполнять обязанности достаточно хорошо.

Какой вывод сделать Взрослому из этого обсуждения? Чей голос самый громкий? Кого вы проигнорируете? И как вы собираетесь это менять?

Упражнение: «Кто есть кто во главе семьи»

Ответьте на вопросы, чтобы прояснить обстановку за столом заседаний.

Кто был директором вашей семьи: отец, мать, дедушка, бабушка или кто-то другой? Хорошо ли они справлялись с этой работой?

Вы хотите и способны соответствовать этому идеалу?

Или, наоборот, ваша ролевая «модель» так плохо справлялась с обязанностями, что вы стараетесь изо всех сил, чтобы у вас все было по-другому (или лучше)?

Вы ждете нового дня или вздыхаете с облегчением по вечерам?

Что, по вашему мнению, думают о вас другие члены семьи — считают затюканным домохозяином или содержанкой?

Предположим, доминирует голос Родителя или громкий голос Ребенка, но как признать ценность роли директора семьи и осознать, что вы ее заслуживаете?

Запишите все ответы в дневник обучения.

Установите границы: план директора семьи

Сначала опишите график обычного дня: во сколько он начинается и заканчивается? Вы всё делаете по часам? Если да, то сколько времени занимает путь на работу и обратно (переход от деятельности к отдыху)? Вы принимаете ванну, делаете зарядку, болтаете с супругом, встречаетесь с друзьями без детей или все время на посту?

Бывают ли у вас перерывы — чтобы спокойно выпить кофе, съесть нормальный обед, а не остатки вчерашнего на ходу, или хотя бы пять минут на растяжку? Вы чувствуете вину, когда читаете газету или останавливаетесь послушать что-то интересное по радио? В выходные ваш график отличается от будней?

Теперь подсчитаем, во сколько обойдутся специалисты по выполнению ваших обязанностей: уборщица, бухгалтер,

кинолог для выгула собаки, таксист, повар, садовник, горничная, няня, детский аниматор, спортивный тренер и психолог для супруга. Сложите все, и увидите, сколько стоит ваша работа.

Подойдите к делу серьезно: составьте список дел и пополняйте его. Пусть услуги стоят примерно 10 фунтов в час. Изумление вам гарантировано.

Почти наверняка у вас проблема с границами времени. Но ведь вы стали бы круглосуточно работать семь дней в неделю только на почетной и хорошо оплачиваемой должности (премьер-министр, скажем, или астронавт), а дома считаете такую нагрузку вполне приемлемой.

Работы действительно по горло? Или вы неэффективно распределяете время? Может быть, вы хотите продемонстрировать окружающим, сколько у вас дел? Если вы цените свою роль, то вам это не нужно.

Вооружившись этой информацией, уведомите домашних о том, что делаете, как поступил бы любой получивший повышение. Почему бы вам не подписываться как «директор семьи» и не приклеить на шкаф с документами такую табличку?

Пример из практики

Моника и ее жена Сара решили, что Моника в должности директора семьи будет заботиться об их двухлетних близнецах, а Сара возьмет на себя традиционную роль добытчика.

Днем Моника занимается уборкой и поддержанием порядка, успевает подолгу играть с детьми и совершенно счастлива. Но беспокоится, что ее вклад в семью меньше, чем Сары, хотя и не говорит об этом.

Обычно Моника гладит белье вечером, после совместного ужина с Сарой, когда дети уже спят. Она заметила, что Сару это раздражает, потому что та все время просит ее передохнуть и поговорить или просто спокойно посидеть. Но Моника оправдывается тем, что

это рабочая одежда Сары, поэтому глажку нельзя откладывать на потом. К тому же ей нравится, что это напоминает Саре, как она занята днем и не сидит сложа руки.

Конечно же, Сара так и не думает. Она весь день работает и хочет дома отдохнуть и пообщаться с женой. Но теперь Моника беззаботно смеется, только играя с детьми, и Сара чувствует уколы ревности.

Как решить эту проблему и не дать ей развиваться дальше?

Ответственность за это лежит на Монике. Сомнения в ценности своего вклада и страх она проецирует на Сару. Со стороны Сары она бы встретила полную поддержку, но ей нужно найти опору внутри себя. В этом помогут личные границы.

Они вполне осязаемые. Например, если партнер работает с понедельника по пятницу (как Сара), то ему нужно соответственно организовать и свою неделю. И установить рабочие часы — например, с 7:00 до 23:00 работать просто неразумно (и в офисах таких порядков нет).

Оптимальное начало — 8:00, время завтрака. Взять на руки спящего младенца — это еще не работа, в отличие от завтрака, одевания, игр и прочего. Если вы, как Моника, рано встаете, то необязательно сразу приступать к работе. Сара, проснувшись в пять утра, конечно, не поехала бы в это время в офис.

Моника может позволить себе поваляться в кровати, почитать или при желании сделать зарядку. Рабочий день еще не начался. Перерывы трудно предусмотреть в графике — к тому же кажется, что времени и без того не хватает, — но что, если, попивая кофе, заниматься чем-нибудь необременительным? Например, прогуляться пятнадцать минут или присесть, пока дети заняты игрой. Хороший директор семьи не круглосуточный аниматор и не обязан делать несколько дел одновременно.

Так же можно организовать и обед, главное — это считаться со своим планом и придерживаться его. Говорят, с детьми надо проявлять последовательность, но на самом деле это никогда не помешает.

К вечеру Монике следует вспомнить, что не обязательно все доводить до конца. Кое-что всегда можно отложить на завтра (глажку, чистку клетки хомяка, подготовку документов).

Кстати, директор семьи и не обязан делать все сам, отчасти его задача в мудром распределении обязанностей. Например, бумажную волокиту делегировать Саре, чтобы она занялась ей в субботу утром, а детям, когда они будут достаточно взрослыми, поручить чистку клетки питомца.

Основная задача директора семьи — это создавать приятную атмосферу. Часто говорят, что для счастья детей нужна счастливая мать. И, если Моника в хорошем настроении и заботится обо всех членах семьи — в том числе о Саре, — то домашняя обстановка будет приятной. Она не обязана делать всех счастливыми, но должна признать, что от нее много зависит. А это значит, что ей следует уделять Саре не меньше времени, чем детям.

На заметку. *Неожиданно и приятно то, что чем больше границ вы возводите и сохраняете, тем больше у вас свободного времени. Вы всё чаще будете это замечать, читая книгу и работая над собой.*

Рабочий день директора семьи

Любая пара с маленькими детьми иногда достигает точки кипения. Это момент, когда супруги — как летучие химические элементы — сталкиваются и взрываются. Чаще всего это бывает вечером, когда оба устали.

Позади трудный день, у каждого были проблемы, и всем хочется сочувствия и поддержки. Работающий супруг, вероятно,

надеется, что ему подадут чашечку чаю и коктейль, а занимающийся хозяйством, скорее всего, жаждет скинуть на него детей. Оба мечтают только об отдыхе.

Что сделать, чтобы ситуация разрешилась удовлетворительно для всех?

Выберите момент, когда вы и ваш партнер отдохнули и вас ничто не отвлекает, и установите границы точки кипения. Выслушайте друг друга и выясните причины раздражения. Как начать действовать заодно?

В некоторых парах обязанности разделены по дням недели, то есть директор семьи берет все на себя, например, по четвергам и пятницам, а в начале недели партнер ему помогает. Кому-то это кажется слишком сложным, но даже если во время переговоров одна сторона проявляет сопротивление, то это еще не значит, что изменить ничего нельзя.

Разделите обязанности по-новому, не заставляя работающего родителя что-то делать, а помогая ему. Пусть он занимается купанием или укладыванием. Или берет на себя всю ответственность по утрам в субботу.

Еще можно переформулировать точку кипения в «точку семьи» — момент, когда рабочий день заканчивается у обоих и они делят пополам заботу о детях и домашние дела. Тогда приход домой станет моментом единения.

Ну что, вам нравится руководить семьей?

Сейчас вы должны лучше понимать значимость своей роли в доме, и если будете воспринимать ее серьезно, то остальные последуют вашему примеру. Хороший директор семьи уважает себя и ведет себя как Взрослый, что влечет за собой уважение домашних.

Треугольник победителя

Мы уже рассказывали про треугольник Карпмана и поясняли, как понимание своей роли помогает принимать решения и действовать. Но есть еще один способ достичь баланса.

Он называется «треугольник победителя», его разработал австралийский психотерапевт Эйси Чой.

Чтобы перейти из треугольника Карпмана в треугольник победителя, следует рассмотреть каждую роль и скорректировать ее. Нарисуйте еще один перевернутый треугольник в дневнике обучения.

Вместо П в левом верхнем углу напишите У (Уверенный), в правом верхнем вместо С — З (Заботливый), а внизу вместо Ж — Б (Беззащитный).

Преследователь становится Уверенным

Основная разница между ними в том, что Уверенному свойственна эмпатия. В этой роли мы чувствуем себя уверенно, но при этом не забываем о других. То есть если у вас есть, например, блестящее решение чьей-то проблемы, то вы осознаете его последствия для человека прежде, чем предложить его. Вы замечаете, если человеку стало некомфортно, и выясняете его мнение о своем предложении, а не навязываете его.

Не сочтут ли это слабостью? Разве что те, кто утвердился в роли Преследователя. Вспомните Сталина с его абсолютной верой в то, что только он может решать, что хорошо для его страны, и что эмпатия ему не нужна. Он повторял: «Революция в шелковых перчатках не делается»².

Кому понравится такая жизненная философия? Конечно, не все, кого вы знаете, — советские диктаторы (или могли бы ими стать), но иногда полезно посмотреть на крайности. В этой книге мы рассказываем, как построить здоровые отношения между равными. Для этого в том числе надо признать, что ради

подтверждения значимости своих мнений и привычек не нужно навязывать их другим, но и они не должны их топтать. Еще это значит, что надо уметь выражать свои желания, а не требовать их исполнения.

Изменение роли и переход из треугольника Карпмана в треугольник победителя мы покажем на примере похода в кино.

Поход в кино

Вы как Преследователь: «Сегодня вечером нам нечем заняться, я куплю билеты в кино».

Партнер или друг: «Я неважно себя чувствую».

Ответ Преследователя либо вынудит его пойти, либо обидит. Например: «Ты вечно болеешь. Всегда есть повод не делать то, что нравится мне».

Или вы как Уверенный (с учетом эмпатии): «Бедняжка. Ну давай останемся дома. Но на выходные я все-таки куплю билеты».

Видите, чем второй вариант лучше для взаимопонимания? Никто из партнеров не ущемлен, отношения остаются на равных.

Спасатель становится Заботливым

Как мы уже говорили, забота в первую очередь о себе (как в примере с кислородной маской в самолете) необходима для установки правильных межличностных границ. Поэтому важно занять позицию Заботливого прежде, чем решить, как помогать другим.

Для начала надо понять, что вы чувствуете. Для Спасателя это может быть непривычным, потому что он чаще ставит на первое место чужие чувства. Если это про вас, то обычно вы находитесь в роли Спасателя. Некоторые Спасатели считают эгоизмом думать о себе. Или боятся, что никто не будет их любить, если они перестанут всех спасать. Однако в этом и заключаются здоровые отношения.

Название «треугольник победителя» означает, что выигрывают все.

Рассмотрим диалог о походе в кино со Спасателем.

Партнер или друг: «Я хочу сегодня вечером посмотреть этот фильм».

Спасатель (несмотря на усталость): «Да-да, я помню, что ты его очень ждал».

Или ответ с учетом заботы о себе: «Я слишком устал. Тоже хочу его посмотреть, но давай в другой день».

Жертва становится Беззащитной

Что для вас значит «беззащитность»? Запишите ответ в дневник обучения.

Многие считают, что это страх, и не ошибаются. Надо знать свои слабые стороны и оберегать их.

Беззащитность Жертвы очевидна. Она привлекает Спасателя и Преследователя. Но здоровая беззащитность — это забота о себе, когда вы решаете, кому ее показывать. Уж точно не всем подряд.

Демонстрация беззащитности — важная составляющая отношений, а Спасатель и Преследователь на это неспособны. Близкие должны знать наши слабые стороны.

Люди чувствуют себя беззащитными по разным причинам.

Иногда это связано со здоровьем — хроническим заболеванием или фобией, — иногда со страхом, горем, потерей. Поэтому надо учитывать, перед кем вы раскрываетесь. Показывать слабые стороны рискованно, как мы наблюдали в треугольнике Карпмана, потому что их могут увидеть Спасатель или Преследователь.

В здоровом треугольнике победителя безопасно быть Беззащитным, поскольку Уверенный и Заботливый не воспользуются вашей слабостью.

Предупреждение: не демонстрируйте беззащитность до установления надежных отношений. Некоторые люди никогда

не выходят из треугольника Карпмана. Возможно, потом придется выпутываться из таких отношений, и это забота о себе, а не спасение мира. Чтобы остаться в треугольнике победителя, сначала надо установить, кто Заботливый, Беззащитный и Уверенный. Потому что переход в треугольник победителя всегда в разной степени сказывается на отношениях. Одни удивятся вашей заботе о себе и тому, что им не надо больше вас спасать. Впрочем, они могут счесть это и положительным изменением. Это указывает на здоровые отношения, в которых нормально показывать свою беззащитность.

Если же партнер не желает отказываться от роли Преследователя или Спасателя, то неразумно быть Беззащитным рядом с ним, поскольку он захочет этим воспользоваться, чтобы втянуть вас обратно в треугольник Карпмана.

Всегда неожиданно узнать, с кем можно быть Беззащитным. Некоторые клиенты Дженни выяснили, что нельзя показывать беззащитность даже собственной матери, иначе отношения усложняются. Иногда друг или кто-то из членов семьи спокойно относится к беззащитности, не пытается использовать ее для удовлетворения своих эмоциональных потребностей.

Поход в кино

Партнер или друг: «Я хочу сегодня посмотреть этот фильм».

Жертва: «Обязательно сегодня? У меня нет денег».

Партнер или друг (Преследователь): «Это из-за твоих встреч в выходные без меня».

Жертва: «Ну ладно, тогда я что-нибудь придумаю» (берет кредитную карту).

Альтернатива Беззащитного: «Да, ты прав, поэтому на этой неделе я буду экономить. Давай проведем приятный вечер дома, а в кино сходим на следующей неделе».

Многие предпочитают драмы, потому что так им комфортнее. Сохраняют неудачный брак или отношения — это проще, ведь всегда знаешь, чего ждать, а если

уйти, то непонятно, что будет дальше.

Эллен Дедженерес

Заключение

Мы сделали второй шаг. Теперь вы лучше понимаете, как использовать границы, в частности на работе.

Подумайте о рабочей обстановке: есть ли проблемы — с коллегой, начальником или вообще в офисе, — требующие решения? Что можно для этого сделать с учетом полученной информации? Запишите ответ в дневник обучения.

Выводы, сделанные по итогам второго шага

- Установка здоровых границ необходима для баланса работы и личной жизни.
- Не отравляйте себя нездоровой рабочей обстановкой.
- За спасение других придется расплачиваться вам.
- Здоровые границы немыслимы без уважения к окружающим.
- Конфликты Преследователя и Спасателя влияют на остальных сотрудников и их жизнь даже за пределами офиса.
- Подмечайте вокруг всех и всё, как это делают опытные водители.
- Не все отношения можно и нужно спасать.
- Аккуратно выбирайте друзей и любовников среди коллег.
- Установите границу рабочего времени.
- Если вы директор семьи, то считайте это полноценной работой, тогда окружающие тоже будут так думать.

Читайте продолжение во 2 части книги.

Примечания

[1.](#) Этими (и аналогичными) терминами принято обозначать коллег (как правило, противоположного пола), с которыми нас связывают тесные отношения, сходные с возникающими в браке. *Прим. ред.*

[2.](#) Статью «“Революционеры” в белых перчатках» написал В. Ленин. *Прим. ред.*

Читайте продолжение во 2 части книги.