

Дженни Миллер

Личные границы (часть 2)

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

Шаг третий

Любовь и близкие отношения

Я не романтик... но даже я признаю, что сердце у нас не только для того, чтобы качать кровь.

Вдовствующая графиня Кроули, «Аббатство Даунтон»

На третьем шаге вы узнаете, как использовать границы в близких отношениях, а поможет вам уже имеющийся опыт. Заметьте, что близкими могут быть не только сексуальные, но и дружеские отношения и даже общение с теми, кого мы недолюбливаем.

Мы расскажем, как получить максимальное удовольствие от уже налаженных отношений, как пережить расставание, как с уверенностью и в полной безопасности искать новую любовь. Также мы дадим советы по поводу близкой дружбы и обсудим, как действовать в отношениях, основанных не на любви, а на ненависти.

Изучение любовных мифов

У ряда биологических видов есть интересная особенность — они вступают в отношения один раз и на всю жизнь: лебеди, желтобрюхие полевки, рыбы из вида французских ангелов и большинство людей. Кроме этой особенности, у наших видов общего мало. И, разумеется, вряд ли полевками, в отличие от людей, движет мечта о вечной любви.

С того самого возраста, когда ребенку начинают читать на ночь сказки самые близкие (и дорогие) люди, он усваивает, что где-то на свете их ждет единственный (единственная), и уже не обращает внимания на примеры из реальной жизни.

Вспомните «Спящую красавицу», «Золушку», «Шрека» или юных пингвинов из фильма «Делай ноги». Посыл обычно намеренно обобщенный, но закладывает убеждение, что

любовь гетеросексуальна, моногамна и связана с определенным статусом.

В диснеевском фильме «Зачарованная» — пародии на классические мультфильмы студии — героиня Жизель сначала поет о своей мечте — истинной любви и прилагающемся к ней принце. Чтобы найти его, Жизель волшебным образом попадает в Нью-Йорк и на собственном опыте узнаёт, что после близкого знакомства симпатичный принц на фото в газете не всегда оказывается идеальной парой. В конце фильма Жизель все же находит «принца» — отца-одиночку, который поддерживает ее в желании открыть модный бутик, но у него нет ни камзола, ни чулок.

Студия «Дисней» все же не смогла полностью отказаться от сказки: прекрасный принц Жизель — настоящий красавец и успешный нью-йоркский адвокат с апартаментами. Кажется, что поп-культура даже в попытках учесть современные реалии не в состоянии отойти от стереотипа, что наше предназначение в том, чтобы найти Истинную, Романтическую, Гетеросексуальную Любовь.

Как же здесь использовать границы?

Вера в любовные мифы неизбежно ведет к разочарованию, потому что человек ищет любви без границ или стремится вместе с партнером изолироваться от остального мира. В первые дни любви или страсти большинство людей действительно этого хотят. Мы узнаём, что нам нравятся одинаковые фильмы, одинаковая еда, у нас общее чувство юмора, мы восхищаемся словами и мыслями друг друга. В период интенсивного развития отношений мы как зеркала отражаем друг друга.

Но неизбежно приходит момент первых разногласий. Например, партнеру не по нраву спорт, которым вы увлекаетесь. Или он признается, что группа Coldplay никогда ему особенно не нравилась, просто он хотел сделать вам приятное. Это вызывает раздражение, крах иллюзий и иногда приводит к разрыву.

Если отношения пережили первую ссору, то пора устанавливать здоровые границы, способствующие долгосрочным отношениям. Тогда расхождения во мнениях и вкусах становятся не концом, а сигналом к переоценке и успешному развитию.

В чем-то это напоминает ребенка, обнаружившего, что родители не идеальны и у них другое мнение. В лучшем случае — при достаточно хороших отношениях между родителями и ребенком — родитель позволяет гибкой как кожа границе ребенка расти вместе с ним и спокойно относится к тому, что перестал быть идеалом. Отношения развиваются по мере роста ребенка. Родителем новое восприятие без идеализации иногда ощущается как отторжение — кому же не понравится восхищение в свой адрес? Так и в отношениях одной половине может показаться, что партнер отдалился. Но на самом деле это нормальная стадия развития любых отношений. Ее неприятие и непонимание ее преимуществ приводят к тому, что оба партнера — внезапно утратившие иллюзии после крушения идеала — уходят в себя или возводят нерушимую (и непроницаемую) границу, откуда с опаской изучают друг друга в амбразуру. В такой ситуации у каждого сохраняются собственные убеждения об отношениях. Проблемы не разрешаются.

Изначально осознав момент, когда начинают возводиться барьеры, и то, что каждому необходимо выйти из своей крепости, мы строим новые границы вокруг отношений и выясняем, что им необходимо для улучшения.

У всех свои убеждения о том, что именно в отношениях не соответствует идеалу. Это не всегда взаимные обвинения, порой только один обвиняет или чувствует вину, тогда как в действительности в отчуждении виноваты оба. Один может быть уверен, что слишком нетерпелив — вероятно, ему уже об этом говорили. И тогда в спорах о пунктуальности он автоматически берет вину на себя, и другой остается безнаказанным за неумение следить за временем.

Сейчас мы рассмотрим развитие начальной стадии любви и отношений. Но прежде вспомните первый шаг. Еще раз задумайтесь о своих границах — не следует забывать о них, вступая в близкие отношения.

На заметку. *Личная граница — это знание, как заботиться о других без ущерба заботе о себе.*

Ревизия любви

В этой части мы поможем вам проанализировать как отношения, так и свое поведение в прошлом с тем, чтобы вы с уверенностью смотрели на текущую ситуацию. Начнем с упражнения.

Упражнение: «Цена любви»

Рассмотрим стадии отношений, которые привели вас к нынешнему положению. Неважно, одиноки ли вы, уже встречаетесь с кем-то, состоите в браке, разведены, брошены, счастливы или несчастны. Для выполнения упражнения выберите свободное время, когда никто не мешает, тщательно продумайте ответы на вопросы и запишите их в дневник обучения.

Помните, что нет правильных или неправильных ответов, вы просто анализируете свой опыт.

Подумайте и запишите ответы.

- Задумывались ли вы о том, насколько привязаны к тем, кто вас растил? Нас не интересует шаблонное: «Конечно, я люблю маму, и она любит меня». Надо копнуть глубже. Подумайте, что эта любовь для вас значила, как ее выражали. Вас часто обнимали в детстве? Физическая демонстрация привязанности в определенном возрасте прекратилась или родители до сих пор так же проявляют ее? Если не помните, то на вопрос поможет ответить то, что вы знаете о родителях в более поздние годы.

- Кто был вашей первой любовью, еще до подросткового возраста? Например, соседский мальчишка или кто-то из популярной музыкальной группы.
- Теперь о подростковой любви: в вас влюблялись? Вы были популярны в школе? Не чувствовали себя одиноко? Ваши друзья считали вас привлекательным, умным, спортивным, симпатичным или за что-нибудь идеализировали? Вы получали валентинки (разумеется, не от семьи)?
- Вспомните свое первое настоящее свидание: оно прошло успешно? Вы не чувствовали, что должны делать то, к чему не готовы? Вам достаточно было наблюдать за другими, и вы спокойно ждали своего часа? Какая у вас была репутация, положительная или отрицательная? У вас были проблемы с сексуальностью или половой самоидентификацией? У вас случались курортные романы? Вы рассказывали родителям о чем-нибудь из этого?
- Кто был вашей первой настоящей любовью? Вы все еще вместе? Если нет, то кто был инициатором разрыва? Вы хранили верность друг другу? Вам было больно или обидно, когда все закончилось, или это вы решили разорвать отношения? А сами вы справедливо поступали (отвечайте честно)?
- Вы следите за жизнью первой любви или других бывших онлайн? Не хотелось ли вам пообщаться? Ушедшая любовь не омрачает нынешнюю жизнь (или отношения)?
- По мнению друзей, вам везло в любви или нет?
- Вы определились со своей сексуальностью? Окончательно? Еще сомневаетесь? Или экспериментируете?
- Если вы сейчас одиноки, то ищете новую любовь, зализываете раны или боитесь новых отношений?
- Если у вас есть партнер, вы чувствуете себя спокойно и безопасно, неуверенно или чем-то недовольны?

Ответы на эти вопросы помогут установить границы текущих и будущих отношений и при необходимости подвести черту под прошлым.

В следующей части мы разберем текущие и прошлые отношения и узнаем, как сохранить любовь и улучшить существующую ситуацию. Также мы расскажем, как разорвать отношения, если они себя изжили, и как начать ходить на свидания, если вы в поиске.

Наконец, вы узнаете, как применить эти же границы к отношениям с друзьями и коллегами.

Пределы любви

Для начала давайте проанализируем ваши текущие отношения с помощью визуализации.

Закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и расслабьтесь.

Вспомните себя в первых сексуальных отношениях.

Теперь представьте себя в красивой комнате и свою бывшую любовь рядом.

Визуализируйте лежащую между вами границу — прозрачная или непрозрачная, большая или маленькая, из какого материала и кто ее контролирует. Граница общая? Или она принадлежит только одному из вас? Меняется ли она со временем, обстоятельствами и потребностями (например, один из вас пережил потерю и чувствует незащищенность)? Видна ли граница окружающим? Одинаковая ли она с обеих сторон? Или она отгораживает вас двоих от остальных (как будто вы в пузыре, как бывает во время первой любви, всепоглощающей и безраздельной)?

Глядя на ситуацию теперь, из будущего, видите ли вы счастье и комфорт? Воспринимаете ее сквозь розовые очки или содрогаетесь при одном воспоминании?

Теперь запишите или нарисуйте всё это в дневнике обучения.

Давайте освежим в памяти, что такое здоровые границы. Вы наверняка помните, что мы сравнивали их с кожей — достаточно прочные для защиты и гибкие для адаптации. Соответствуют ли этому границы прошлых отношений?

Некоторые так крепко обеими руками цепляются за прошлое, что настоящее уже нечем ухватить.

Ян Глайдвелл

Кто-то легко переживает первую любовь и живет дальше с плохими, хорошими или нейтральными воспоминаниями. Другим она задает идеал, которому они всю жизнь пытаются

соответствовать. Не все осознают, как часто тащат с собой багаж даже из хороших прошлых отношений в настоящие.

На заметку. *В первую очередь проверьте наличие эмоциональной границы, отделяющей прошлую любовь от нынешней.*

Пример из практики

Джеймс, сорокасемилетний бухгалтер, записался к Дженни на семейную консультацию, но его жена отказалась, хотя он уже несколько лет уговаривает ее. Джеймс решился прийти один, чтобы хоть что-то сдвинулось с места. Джеймс несчастлив в отношениях, хотя со стороны их семья кажется идеальной. Друзья начали замечать, что жена потеряла к нему интерес, и Джеймс чувствует себя одиноким. От нечего делать он начал искать в интернете старых друзей и бывших подруг, и одна из них откликнулась. Окрыленный воспоминаниями о счастливой юности, он решился на встречу с ней.

Дженни попросила его описать отношения, которые ему лучше всего запомнились. Он поведал о страстной любви, в которой женщина его идеализировала (заметный контраст с его браком). Тогда же у него была компания близких друзей, он чувствовал себя востребованным. Очевидно, ему хотелось бы испытывать нечто похожее и теперь.

Дженни предупредила его об опасности попыток воскресить прошлое. Что, если его жена узнает о встрече с бывшей любовью? Что она тогда сделает? Если разведется с ним из-за измены? Что о нем подумают дети и друзья? Нельзя ли сделать вывод из положительных сторон этих отношений, не возобновляя их?

Если применить к ситуации треугольник Карпмана, то становится очевидно, что в нынешних отношениях Джеймс в роли Жертвы. Если он встретится со своей

бывшей и об этом станет известно жене, то для нее он станет Преследователем. Как паре перейти из треугольника Карпмана в треугольник победителя?

Джеймс решил прямо обсудить с женой свои чувства, не уклоняясь более от неприятной темы. На консультации он понял, насколько несчастен и что не он один в этом виноват.

Чему нас учит история Джеймса? Он забыл, кто он на самом деле, и перестал к себе прислушиваться.

За столом дискуссий строгий голос Родителя приказывал ему собраться и перестать ныть. Всю заботу он направил на собственных детей (это неплохо, но при этом он нисколько не заботился о себе). Однако его юношеский бунтарский дух не желал больше терпеть, отсюда и искушения в «Фейсбуке».

Джеймс научился учитывать свои чувства. В первую очередь ему потребовалось изменить отношение к самому себе. К моменту консультации его брак, скорее всего, было уже не спасти. Увы, большинство признаёт проблемы в отношениях только тогда, когда уже слишком поздно. Но если заметить проблему и вовремя принять необходимые меры, отношения можно спасти.

Джеймс пропустил первые звоночки, но у вас еще есть шанс. Вы можете извлечь урок из прошлых отношений. Но как еще вы способны улучшить или даже спасти имеющиеся отношения?

Упражнение: «Баланс отношений в настоящем»

На первом шаге вы узнали, как достичь баланса внутри себя. Теперь, сохраняя его, нужно прийти в равновесие с другим человеком (который, как мы надеемся, тоже заботится о внутреннем балансе).

Чтобы проверить, насколько сбалансированы отношения, ответьте на несколько вопросов и запишите ответы в дневник обучения.

Ценности и убеждения. Вы разделяете политические, религиозные и культурные ценности друг друга? Если нет, возникают ли из-за этого конфликты или вам нравится искать истину в спорах?

Деньги. Если вы живете вместе, то совпадают ли ваши взгляды на семейный бюджет? Есть ли проблема в деньгах? Возможно, их (или эту тему) контролирует только один из вас? Вы жалуетесь, что не распоряжаетесь деньгами, но втайне испытываете облегчение?

Забота. Вы в одинаковой степени заботитесь друг о друге? Или заботится один, а другой либо пользуется этим, либо не знает, куда от этого деться?

Социальный класс. Вы оба (или один из вас) в курсе «социальной иерархии»? Сходство или разница в происхождении способствовали отчасти взаимному притяжению?

Веселье. Часто ли вы развлекаетесь? Кто чаще всего бывает инициатором? Не сложилось ли, что теперь вы веселитесь только с детьми, а не друг с другом?

Эмоции. Проявлять эмоции совершенно нормально для всех. Не считается ли один из вас более эмоциональным?

Зависть и конкуренция. Вы в чем-нибудь конкурируете? Как вы с этим справляетесь? У чьих потребностей приоритет?

Искра. Глядя на партнера, вы вспоминаете момент, когда между вами впервые пробежала искра?

Сексуальная близость. Вы еще занимаетесь любовью?

Несексуальная близость. Вы держитесь за руки и иногда поглаживаете партнера по спине, проходя мимо?

Решение проблем. Как вы решаете проблемы? Придерживаетесь конкретной темы обсуждения или начинаете припоминать друг другу старые грехи?

Надеемся, что ответы помогут по-новому взглянуть на отношения. Но могут и вскрыть неприглядную правду. Они указывают, в какой области отношения не сбалансированы.

Например, не заставил ли вас задуматься вопрос о том, кто больше заботится? Иногда кажется, что это только вы. Возможно,

партнер готовит вам чай по приходе с работы, тогда как вам нужно пять минут его внимания, чтобы рассказать, как прошел день. Чай — это хорошо, но не совсем то.

На заметку. *Слушайте партнера, а не думайте, что умеете читать чужие мысли и чувства.*

Это значит, что нужно обсуждать конкретные вещи. И если один из партнеров начинает копаться в прошлом (например, заявляет: «Но в прошлом месяце ты сказал/сделал...»), надо прерваться и вернуться к разговору позже. Не торопите процесс улучшения отношений — терпение и время сделают свое дело.

Развод в среднем возрасте

Сейчас в зрелом возрасте разводятся все чаще. Птенцы вылетели из гнезда, самое время обновить отношения. Многие считают это шансом вместе открывать для себя новые увлечения (например, заняться сальсой) и снова радоваться жизни вдвоем. Только не надо ждать этой возможности слишком долго: судя по статистике разводов пар «60+» (и клиническому опыту Дженни), многие попытки возродить отношения на этом этапе бесполезны. Поезд ушел.

Вдохнуть жизнь в угасшие отношения труднее, чем заранее что-то предпринять и добавить в них огоньку.

Многие пары посвящают все время детям и откладывают совместные развлечения, будучи уверенными, что наверстают в любой момент. К сожалению, есть много примеров тому, что по крайней мере для одного из партнеров веселье не то, чем занимаются в строго отведенное время.

Сохранить любовь

Именно этого чаще всего хотят клиенты Дженни. Как паре, признав наличие проблем, начать «оздоровление» отношений и как в этом помогут границы?

Любым отношениям нужно внимание, а время от времени и коррекция. Надо признаться себе в этом. Это не значит, что отношения уже поздно спасать или что вы безразличны друг другу.

На заметку. *Хорошо, если вы принимаете, что проверка, изучение и генеральная уборка идут на пользу отношениям — это знак здравого восприятия любви.*

Установите границы: план текущих отношений

Ответив на вопросы в предыдущей части, вы можете заметить одну из трех схем: «Родитель и ребенок», «Вечно взрослые» или «Детская площадка».

Родитель и ребенок

Так случается, когда один из партнеров берет на себя роль Родителя, а другой — Ребенка. Вспомните разумного Марка Дарси и забавную Бриджит Джонс из «Дневника Бриджит Джонс»: он осуждает ее проделки, а она постоянно его провоцирует.

Бриджит выяснила, что Марк способен оказать поддержку (то есть в состоянии заботиться о ней и думать за двоих), но не умеет развлекаться. Но при этом не осуждает ее и радуется тому, как весело и непосредственно она себя ведет.

Ваш партнер может быть более ответственным, но при этом он не обязательно старше или относится ко всему критически. Вы вносите энергию в отношения, но руководит ими он. И за любые неурядицы и проблемы вы в ответе оба.

Если отношения построены на схеме Родитель — Ребенок, то партнеры, как правило, не умеют играть противоположную роль — скажем, Родитель не может действовать спонтанно, а Ребенок не способен проявлять заботу и вести себя как главный. Этот дисбаланс часто порождает отношения, потому что партнеры компенсируют слабые стороны друг друга — как говорится, «противоположности притягиваются». Но со временем это может породить разногласия, когда одному надоедает отвечать за планирование, покупку подарков и ведение хозяйства, а другому кажется, что им командуют.

Чаще всего это формулируют так:

- «Ты не уважаешь мое мнение».
- «Почему ты никогда не хочешь повеселиться?»
- «Ты слишком много думаешь о деньгах».
- «Ты не воспринимаешь меня серьезно».
- «Мне приходится делать все за двоих».
- «Кто-то из нас должен быть рациональным».

Парам нужно рассматривать это как общую проблему и, следовательно, брать на себя равную ответственность за ее решение. Начните с того, что вызывает меньше разногласий (вероятно, стоит отложить тему денег: в ней свои особенности, и самые лучшие намерения предстают порой в ином свете).

Почему бы для начала не приняться за развлечения? Если спонтанность ушла, веселья, смеха или радости в отношениях осталось немного, то попробуйте возродить эту сторону общего прошлого. Вспомните, что вам нравилось делать вместе, — займитесь спортом или запишитесь в театральный кружок.

Договоритесь о том, чтобы организовывать досуг и отвечать за него вместе. Можно по очереди. Раз в неделю или раз в два месяца — частота не важна, главное, чтобы обоим нравилось.

Необходимо поддерживать партнера в его планах. Если Родитель забыл, как надо веселиться, Ребенку стоит поощрять его старания и быть снисходительнее, если первый блин выйдет комом. Родителю тоже хорошо бы продемонстрировать рвение,

даже если предложенные развлечения вынуждают его слегка расширить личные границы.

Ребенку надо уважать границы партнера и стараться лишний раз не травмировать его. Успех зависит от доверия и понимания, что в этой ситуации выигрывают оба. Это совместный проект.

Вечно взрослые

Снова вернемся к Бриджит Джонс: ее мать Памела временно уходит от ее отца, Колина, и заводит роман с коммерческим представителем Джулианом.

Памела рассказывает Бриджит о своих проблемах с мужем и говорит, что провела тридцать пять лет за уборкой дома, стиркой одежды и воспитанием детей: «Жизнь близится к закату, а у меня нет ничего своего». По ее ощущениям, у нее нет ни власти, ни карьеры, ни сексуальной жизни, а по большому счету и жизни вообще.

Такое случается, когда жизнь наполнена делами и переживаниями. Возможно, у вас обоих очень ответственная работа. Вы ладите друг с другом, дома всё в порядке, денег хватает, но работаете по выходным и допоздна, а на себя или партнера времени уже не остается. У вас одинаковое отношение к работе и общая цель — начать жить по-настоящему, когда накопите достаточную сумму. Но жить-то нужно уже сейчас.

Бывает и по-другому: один занимается домом и растит детей, дарит им всю заботу и положительные эмоции, не оставляя ничего для партнера. В таких браках обычно полный материальный достаток, но не хватает кислорода. Часто это заканчивается классическим сценарием: один влюбляется, теряет голову и уходит, а второй остается в растерянности и чувствует, что его предали, лишив будущего, запланированного на двоих.

Обычно это звучит так:

- «Мы редко видимся, как в море корабли, зато идем одним курсом».
- «Обойдемся без отпуска, чтобы побыстрее выплатить ипотеку».
- «Мы посвящаем все время детям».
- «Отложим все самое интересное до пенсии».
- «Надо быть разумнее, сейчас не время для романтики».

Каждому надо проанализировать в первую очередь себя. Понять, чего ему не хватает — например, насколько он устал и может ли вспомнить, когда в последний раз смеялся вместе с партнером.

Поняли, что первая проблема касается вас (усталость, отношение к веселью)? Необходимо найти здоровый внутренний баланс и только потом думать о границах в вашем союзе. Приведите в порядок себя и тогда беритесь за отношения.

Подумайте, что нужно именно вам. Возможно, для этого понадобится уделять меньше времени отношениям (почаще встречаться с друзьями или, скажем, играть в теннис), но периодически делайте что-то вдвоем и без определенной цели.

Ипотеку надо выплачивать, а детей — растить. Однако вспомните, почему вы когда-то решили быть вместе — чтобы купить недвижимость или радоваться жизни?

Спонтанность не пропишешь по рецепту, но ведь ваши отношения, скорее всего, завязались под влиянием момента, и не мешало бы вспомнить, как это происходило. Делайте друг другу сюрпризы, веселитесь (купите комедийный сериал, над которым смеялись вместе в молодости) или после работы обменивайтесь шутками, а не проблемами.

Детская площадка

В «Дневнике Бриджит Джонс» эта ситуация проиллюстрирована ее отношениями с Дэниелом Кливером: сплошное веселье, но ни один не берет на себя ответственность за будущее.

Так зарождаются многие союзы — это важный и правильный этап, называемый «конфетно-букетным» (он бывает в любом возрасте, даже если вам по семьдесят пять лет). Наверняка вы часто слышали от друзей, что они скучают по нему, но вполне нормально оставить его позади и перейти к стадии ответственности. Только не нужно совсем о нем забывать.

Иногда пары встречаются годами и обсуждают, что будут делать, когда наконец поженятся. Со стороны кажется, что им так больше нравится, но на самом деле они уходят от ответственности и необходимости заботиться и о себе, и о партнере. Они не дают отношениям развиваться дальше. Вероятно, они вообще не хотят вступать в брак и сохраняют таким образом холостяцкий статус.

Звучит это так:

- «Мы пока не готовы к семейной жизни».
- «Мы не хотим стать такими, как наши родители».
- «Мы не хотим платить ипотеку».
- «С детьми можно подождать».

Как и остальным, партнерам в таких парах следует обратить внимание на индивидуальные границы, проверить свои взгляды на мир и убедиться, что с этим всё в порядке.

Возможно, что придется признать наличие боязни серьезных отношений у одного или обоих. Непрерывные развлечения, поездки, домашние питомцы... не маскируете ли вы тот факт, что не подходите друг другу? И ваша бурная социальная жизнь — всегда в компании, не оставаясь наедине, — не является ли это способом избежать расставания?

Честно и открыто обсудите свое будущее, вдали от отвлекающей социальной активности.

Установите границы: план сохранения любви

Эти ориентиры помогут укрепить имеющиеся отношения. Выберите наиболее близкие к вашей ситуации и отметьте их

в дневнике обучения. Запишите также реакцию партнера на изменения. Поставьте на телефоне или в календаре напоминание вернуться к этой части через три месяца. Какие перемены устоялись и оказались эффективнее? Что можно было сделать по-другому?

- Не стремитесь удовлетворить все свои потребности в отношениях. Это подвергает гармонию в них ненужным испытаниям. Если вы любите ездить на велосипеде, а ваш партнер терпеть этого не может, то кататься без него вполне нормально. И даже хорошо. Вливание извне может оздоровить отношения, привнести в них живительную энергию.
- Поделите бытовые обязанности пополам. Если один отлично готовит, а другой непревзойденно убирается, то этим и занимайтесь — необязательно поровну делать одно и то же.
- Соглашайтесь на развлечения, даже если они больше по вкусу партнеру, чем вам. Приятно видеть, как любимый человек получает удовольствие, к тому же смех, как известно, заразителен. Вместе продумывайте досуг и организуйте его по очереди.
- Уважайте партнера и не скрывайте от него это. Искренне благодарите его, не попрекайте на виду у окружающих. Даже если вы сильно расстроились, всему миру об этом знать не обязательно. Не закатывайте глаза по любому поводу. Уважайте отношения — это и есть граница.
- При возникновении сомнений дайте себе время спокойно все проанализировать.
- Регулярно общайтесь в течение дня: за едой, за кофе, по телефону. Наконец, ложитесь спать вместе.

Подходящий момент для разговора

Вот несколько предложений, как начать разговор об отношениях. Важны интонации и темп. Не командуйте и не умоляйте, будьте

разумны и спокойны.

- Можно начать с фразы: «В последнее время я долго думаю кое о чем». (Свидетельствует, что эта мысль не только что пришла вам в голову.)
- Начните с того, чем вы удовлетворены. По возможности не торопитесь. Спросите партнера, устраивает ли это и его. Возможно, он будет поторапливать вас перейти к проблеме, о которой вы начали говорить. Выскажитесь как можно короче.
- Изложите проблему – например, недостаток развлечений или ощущение осуждения. Дайте партнеру время на обдумывание. Предложите вернуться к теме на следующий день. Всем хочется немедленного ответа, но серьезный подход требует времени.
- Внимательно выслушайте партнера. Чтобы разговор прошел успешно, не возлагайте на него вину за все неурядицы.

Имя любви

Как вы называете любимого человека?

Например: моя жена, мой муж, партнер, женушка, половинка, родственная душа, единственный, дражайшая половина, любовник, наложница, повелитель, супруга, муженек, зайка, рыбка, котик, голубка, мамочка, папочка, дорогуша, солнышко, золотко, ангел, любовь моей жизни, несравненная, сокровище, тигрик, пупсик, лапочка, детка, куколка, ягодка, возлюбленный, красotka, женщина мечты, принц, королевна, сердце мое, малышка, птичка, ласточка, кисуля, родная, милый, сладкий, ненаглядная, Казанова, свет очей моих, соблазнительница, желанная, счастье мое, Венера, богиня, душенька, мое очарование, сердечный друг, дама сердца, мой рыцарь, пассия, подружка, скорая помощь, вертихвостка. Или в обществе предпочитаете традиционное «муж и жена», а может, «его светлость» и «ее светлость»?

Или обращаетесь просто по имени? Как бы вы ни называли человека, с которым состоите в близких отношениях, это говорит о многом.

Начнем с самого начала. Если вы уже давно вместе, то как называли партнера в первые дни страсти и как обращаетесь к нему сейчас? «Повелитель» заменил «милого»? Видите, как нежность и простота вытеснены ярлыком с определенным подтекстом?

Вспомните, когда это произошло.

Не совпало ли это со вступлением в официальный брак или появлением ребенка? Иногда новое прозвище следует за изменением роли вследствие обстоятельств (потеря работы, болезнь или утрата).

Титул «повелитель» партнер может заслужить, если взял на себя ответственность в период неопределенности. Это внушает уважение. Но бывает, что оно свидетельствует о благоприятной или неблагоприятной перестановке сил в отношениях и о том, что они приближаются к схеме Родитель — Ребенок.

С появлением детей вы изменили прозвища друг друга на «мамочка» и «папочка»? Как это влияет на стороны ваших отношений, не касающиеся детей (в частности, секс)?

Обратите внимание, как называете себя. Говорите ли о себе в третьем лице: «мамочка сказала...» или «бабушка сказала...»? Замечаете ли, что говорите это от имени своей роли, а не своего?

Установите границы: план имени

Начнем с определяющих роль признаков: вы позволяете себе или другим называть себя по роли, а не по имени? Обычно это «мама» и «папа» (но посмотрите, как легко это распространяется и на другие организационные роли, например повелителя).

Рассмотрим пример «мамы». Наверное, это приятно — важная роль, вероятно, доставшаяся с трудом, — и служит

вербальной медалью за заслуги. Но не теряете ли вы при этом ощущение себя?

Вот где пригодятся границы. Иногда приятно слышать «мама», но где проходит граница?

Например, когда дети ложатся спать, можно снова стать Джейн или той, кем вы предпочитаете быть. Граница между временем, когда дети называют вас «мама», и временем без них, когда вы выходите из этой роли, улучшает ваши отношения с собой и с партнером. И напоминает, почему вы захотели быть вместе как пара, а не как родители.

Здесь мы говорим о гибкой границе, поддерживающей все ваши отношения. Если вы называете себя «мамочкой» и позволяете это другим, то обратите внимание, как это влияет на вас и ваших друзей (особенно бездетных) в совместном времяпрепровождении. Или вы просто наслаждаетесь этим статусом, не думая о последствиях?

Рассмотрим причины, по которым партнеры придумывают имена и прозвища, которые порой бывают и неприятными. Определение границы облегчит ситуацию, даже если вызовет временный дискомфорт. Будьте верны себе, чтобы не копить обиду внутри.

Пример из практики

В процессе терапии тридцатипятилетняя Клэр упомянула о разговоре с бывшим мужем, который до сих пор ее тревожил. Она рассказала Дженни, что, несмотря на длительные и пылкие отношения — до брака они при всех называли друг друга ласкательными именами, — на следующий день после свадьбы муж отреагировал на свое прозвище странно. И попросил больше так его не называть, потому что детские глупости неуместны для взрослой женатой пары.

Он предложил отныне и наедине, и на публике обращаться друг к другу «муж» и «жена» или по именам. Клэр была настолько ошеломлена, что не ответила и

с грустью согласилась. Она спросила Дженни, как такое могло случиться и не стало ли это причиной скорого развода.

Запрет на прозвища оказался первым симптомом будущих проблем в браке. Дженни обратила внимание на то, что Клэр была в шоке, но ничего не сказала. Дженни предположила, что Клэр могла до этого никогда не сталкиваться с ситуацией, когда ей указывают, что делать, и поэтому она промолчала. Бывший муж хотел таким образом взять в свои руки контроль над отношениями.

Это доказывает значимость прозвищ: каждый знает, как ему нравится, чтобы его называли, и кому это позволено делать. Но разрешение другим давать вам вербальное определение может негативно сказаться на отношениях, поскольку продемонстрирует дисбаланс сил или умалит ваше «я». Взрослые сами выбирают себе имя и сообщают его другим.

Но я не хочу быть его матерью!

Мы не всегда сами выбираем роль, порой ее нам навязывают. Например, если партнеру нравится, когда его называют «котеночком», вас это не беспокоит? Отношения остаются равными или вы ощущаете себя как его мать?

Конечно, иногда полезно посюсюкать друг с другом. Но если один всегда оказывается в роли Родителя, а другой — Ребенка, как мы рассказывали [выше](#), разочарование может накапливаться у обоих.

Действительно, некоторые мужчины и женщины ищут доминирующего партнера и называют его «рыцарем-спасителем в сверкающих доспехах» или «мамочкой, которая заботится, защищает и балует». Во многих парах прозвища устраивают обоих и им вполне комфортно.

Нравится ли вам, как вас называет партнер? Если нет, то могли бы вы с ним это обсудить? Это использование личной

границы для защиты себя и своих принципов.

Любовь уходит

Обдумав советы по улучшению отношений, возможно, вы пришли к однозначному и непростому выводу: пора расходиться.

План ухода

Насилие в отношениях

Слыша о жизни с наркоманами, алкоголиками и домашними тиранами, люди часто недоумевают: «Как можно было ничего не замечать?» Сторонние наблюдатели спрашивают: «Ведь это продолжалось столько лет! Неужели было непонятно, к чему все шло?» Тем, кто живет в нормальной обстановке, трудно даже представить себе истинный ответ: «Очень жаль, но так было всегда. Мне не приходило в голову, что это плохо, казалось, что так и должно быть». И вот тут у некоторых — везучих — наступает прозрение, и они наконец видят разницу.

Стивен Кинг

Отношения бывают изначально нездоровыми. Например, когда один из партнеров контролирует и доминирует, а другой, с более низкой самооценкой, старается ему угодить. Это благоприятная почва для физического и эмоционального насилия.

Если это напоминает ваши отношения (и вы пострадавшая сторона), то расставание, вероятно, для вас невыносимо, даже если в глубине души вы осознаёте, что несчастливы.

Сама мысль о расставании может всколыхнуть те самые чувства, по причине которых вы и остаетесь в отношениях: «Я не права», «Я не заслуживаю большего», «Я плохая/плохой», «Один/одна я не смогу». Человеку с низкой самооценкой и потребностью всем угождать важно в первую очередь разобраться с собственным «я», а уже потом выпутываться из насильственных отношений (хотя это будет правильным во всех случаях). И, разумеется, чтобы твердо встать на ноги и

обеспечить себе безопасность, надо установить прочные и явные границы.

Установите границы: план выхода из зависимых отношений

- На этом этапе для укрепления своего «я» полезны индивидуальные консультации или психотерапия (возможно, для парных консультаций пока рановато, сначала поработайте над самооценкой).
- Люди в таких ситуациях часто ощущают одиночество, будучи отрезанными от друзей и семьи — от стыда или по настоянию доминирующего партнера. Следует повернуть все вспять и восстановить связи вне отношений. Труднее всего рассказать кому-нибудь о своем положении, потом станет проще. Это касается и мужчин, и женщин. Отправьте другу или родственнику сообщение: «Давай встретимся», — и посмотрите, проявят ли они ответный энтузиазм.
- Обеспечьте свою безопасность. Не всегда стоит посвящать всех в свои намерения. Не нужно заранее приносить извинения или предупреждать партнера об уходе, даже если для вас это естественно и вы не любите недомолвок.
- Только вы можете судить, насколько плохи ваши отношения. Если ощущаете, что над вами издеваются, то, возможно, пора уходить без всяких разговоров и предупреждений. Если вы несчастливы, но партнер не применяет к вам никакого насилия, сначала обсудите расставание. Это поможет решить, действительно ли вы его хотите. Дженни знает несколько пар, которые после разговора начистоту не только решили остаться вместе, но и у них все наладилось.
- Что сказать? Взрослые люди не обязаны искать оправдания своим поступкам. Так что не нужно

раскладывать все по полочкам, даже лучше дать партнеру возможность разобраться во всем самостоятельно. Обойдитесь без многостраничных писем с объяснениями «дело не в тебе, а во мне». И в большинстве случаев вы, как Взрослый, можете признать свою ответственность за ситуацию, пусть даже только перед собой. То, что вы вступили в отношения и принимали участие во всех долгосрочных манипуляциях, повлиявших на них. Этот способ обрести контроль Дженни называет «игрой в кулачки»: оба партнера стараются взять верх, причиняя боль.

Когда пора прощаться?

Возможно, вы пытались завести этот разговор уже давно. Что сделать, чтобы в этот раз получилось?

Как мы уже упоминали, если разговор пойдет о сохранении отношений, то понадобятся время, терпение и правильная интонация. Кроме того, надо дать партнеру понять, что вы уже давно обдумывали эту мысль.

Вспомним треугольник Карпмана: важно не превратиться в Преследователя, драматизирующую события Жертву или в Спасателя. Удерживайте границу на ее месте. Это будет непросто.

Рассмотрим границы времени и места для подобных разговоров. Хороший вариант — выйти из дома, например пойти прогуляться (но только не разговаривайте в машине, чтобы не отвлекаться на дорогу). Смена обстановки полезна и дает ощущение безопасности. Даже если вокруг никого нет, вне дома мы склонны вести себя как Взрослые, к тому же во время ходьбы нет необходимости смотреть в глаза, что снижает риск конфронтации.

Задайте временные рамки — скажем, пятнадцать минут в одну сторону и пятнадцать обратно. Договоритесь, что потом каждый некоторое время будет обдумывать услышанное.

Если есть опасность физического вреда для вас или детей, то сначала найдите безопасное место, куда переехать, и только потом сообщите партнеру, что уходите от него.

Вероятное расставание

На сообщение о расставании люди часто реагируют с удивлением. Хотя в глубине души и предчувствуют это. Если один в паре несчастен, то и другой не будет по-настоящему счастлив.

Как произнести эти слова: «Я тебя больше не люблю»?

Сначала задумайтесь о своих чувствах (если вы не в шоке или эмоциональном ступоре) — это гнев, разочарование, одиночество или ярость?

В таких ситуациях мозг чаще всего кипит многочисленными вопросами. Понадобится время, чтобы разобраться, какие из них задавать. Если кажется, что земля уходит из-под ног, то найдите хотя бы островок твердой почвы. И даже если хочется убежать, то слушайте и старательно всё обдумывайте.

Вы не догадывались о проблеме? Необходимо сохранять честность перед собой, латая дыры в отношениях и в сердце. Если вас обвиняют в собственничестве, подумайте, что это может значить. Способны ли вы не душить своими проявлениями внимания и привязанности? Как это реализовать в новых отношениях?

Говорят, что «печальный конец открывает двери к счастливым начинаниям». Чтобы ни говорил партнер во время обсуждения отношений, никому не хочется слышать правду — что ему с вами скучно или что он вас больше не любит.

Считается, что для исцеления после разрыва, кто бы ни был его инициатором, требуется неделя за каждый месяц отношений и месяц за каждый год. Примерно так и есть, хотя все индивидуально.

Завершение отношений — это потеря, утрата — и не только партнера, но и связанных с ним мечтаний и планов. Что вы думаете о таком сроке восстановления? Считаете его

разумным или уверены, что страсть и влюбленность не поддаются контролю сознания? Если вы быстро встретите новую любовь, значит, старые чувства перегорели раньше срока. Не хотим показаться занудами, но все же стоит убедиться, что вы полностью исцелились от старых отношений, прежде чем вступать в новые.

Сколько бы вам ни понадобилось времени, окружающим не всегда хватает терпения. Вам понадобятся друзья, чтобы периодически плакаться им в жилетку, даже после начала новых отношений.

И, как ни удивительно, инициаторы разрыва иногда горюют не меньше партнера. Скучать по счастливым временам, когда будущее было безоблачным, вполне нормально. Не стройте из себя злодея и не позволяйте этого другим. Возможно, что во всей этой истории на самом деле вы положительный герой.

Неважно, вы ушли или вас бросили — и то и другое случилось с каждым. Исключений единицы. Вот что сказал по этому поводу поэт XVII века сэр Джон Саклинг:

Не весельем, так уныньем —
Так тебя понять? —
Хочешь, бледный, хмурый, ныне
Девочку пронять?
Так тебя понять?

Но коль ангел твой прекрасный
Сам себе не рад,
Все усилия напрасны.
Пусть девчонку, брат,
Черти стащат в ад!³

Поиск любви

Что делать, если вы уже давно без пары или недавно расстались и хотите найти новую любовь с изначально здоровыми границами?

Пример из практики

Элли (двадцать девять лет) обратилась к Дженни после того, как ее жених Дэвид изменил ей и они расстались. Она переживала по поводу будущих свиданий и хотела разобраться, что в прошлом пошло не так. Она сказала Дженни, что не сделала ничего плохого и друзья с ней в этом согласны, но тем не менее она почему-то переживает.

Дженни спросила, только ли измена Дэвида являлась причиной разрыва. Не слишком ли Элли настаивала на браке? Возможно, игнорируя робкие сомнения Дэвида, она не оставила ему другого выхода, кроме как заявить о своем несогласии изменой?

Друзья очень помогали Элли, но это как раз тот случай, когда без анализа своей роли в развитии отношений она рискует столкнуться с аналогичной ситуацией в новых отношениях.

Установите границы: план свиданий

Независимо от того, было расставание бурным или мирным, хорошо бы понять, чего вы ждете от будущего партнера. Думайте не о цвете глаз, увлечениях или доходе. Речь о более серьезных вещах.

Представьте агентство знакомств, где все заполняют анкету о том, что им нравится или не нравится, на что они надеются и чего боятся. Списки чаще всего тривиальны (касаются любимой еды, фильмов и музыки), а люди забывают упомянуть

о действительно важных для себя вещах: надежности, открытости, верности. Чаще всего отношения начинаются со взаимного притяжения. Связь строится на нем, а также на общих интересах и увлечениях.

Ни один из партнеров не проговаривает четко, чего хочет от жизни, и не прислушивается к другому. И неудивительно, что отношения заходят в тупик, когда один берет контроль над отношениями и направляет их в удобное ему русло. Отношения дают трещину, и сразу становится непонятно, можно ли все исправить.

Упражнение: «Планирование совместного будущего»

Далеко не все отношения доходят до серьезной стадии, но на нее обычно указывает некий определяющий момент. Например, решение жить вместе или совместные планы. Оба уверены, что смотрят в будущее одинаково, но так ли это? Можно ли догадаться самим или необходим честный диалог?

Итак, какие вопросы надо задавать друг другу?

Запишите ответы в дневник обучения — только свои, если у вас пока нет партнера или он не готов к этому разговору.

Вот как выяснить, что действительно важно для вас обоих.

- Каким (какой) я вижу себя через год? А через два, пять или десять лет?
- Какую роль в этом будущем играет партнер?
- Каким я вижу партнера? Удивит ли его мой ответ на этот вопрос?
- Вижу ли я его успешным и как это связано с моими ожиданиями от наших отношений? Например, надеюсь ли я, что он будет много зарабатывать и помогать мне материально? Или считаю, что он должен помогать мне в моей карьере?
- Общие ли у нас взгляды на семью?
- Есть ли у нас общие ценности и убеждения? (Разногласия не являются причиной для разрыва, но важны для

налаживания отношений в будущем.)

Благодаря этим вопросам часто выясняется, что партнер не читает наши мысли. Романтика заставляет думать: «Если бы он хорошо понимал меня, то знал бы, чего я хочу...» Но мы сами отвечаем за все, что знает о нас наш партнер. Надо только набраться смелости и сказать ему.

Посмотрите на все записанные ответы. Если одиноки, то попросите друга оценить их. Есть ли что-нибудь неожиданное?

К этому упражнению полезно периодически возвращаться, независимо от того, продолжаются отношения или уже закончились. Регулярные честные диалоги с собой и с другими очень полезны.

Запись ответов и сбор информации о себе являются строительным материалом при возведении личных границ. Но это не кирпичи и раствор. Границы гибкие, помните об этом. Такой способ общения способствует здоровой, построенной на взаимопонимании прозрачной границе между вами. А в будущем, возможно, и вокруг ваших отношений.

Друзья настоящие и мнимые

Наши предки, безусловно, высоко ценили дружбу. Еще древнегреческий драматург и философ Еврипид сказал: «Один верный друг стоит десяти тысяч родственников». Но удивительно, что в современном мире многие заменяют дружбой семью, заполняют ею пустоту, в том числе эмоциональную, образуемую в результате разлуки с родными — переезда в другую страну или даже на несколько километров от дома.

Появление свободного времени тоже сыграло свою роль: до начала XX века рабочим было некогда дружить. Даже сливки общества считали, что родственники важнее чужаков, какие бы они ни были замечательные. Семьи были сплоченнее.

В XXI веке мы ценим и превозносим дружбу. Приятелей, друзей и единомышленников мы встречаем на работе, в институте, путешествуя по Таиланду с рюкзаком, стажирясь в столице или снимая комнату в квартире. Мы вместе переживаем невзгоды: придирчивого начальника, разрыв с любимыми, ограбления и недобросовестных арендодателей. Мультимиллионеры сколачивают состояния на нашем желании приобрести как можно больше виртуальных друзей — в «Фейсбуке», «Твиттере», «Инстаграме» и онлайн-играх.

Мы оцениваем друг друга по количеству друзей и умению быть хорошим другом. Знаменитостей, таких как Тейлор Свифт и Лена Данэм, уважают за верность старым подругам. Группа Take That хорошо заработала на прославленной мужской дружбе вокалистов Гари Барлоу и Робби Уильямса. Излюбленной в Голливуде теме — приключенческим хроникам — пришел на смену новый сюжет о похождениях лучших друзей, мужчин («Бутч Кэссиди и Сандэнс Кид») или женщин («Тельма и Луиза»), и целых компаний («Мальчишник в Вегасе» и «Девичник в Вегасе»). В фильме «Идеальный голос» любовная линия вторична по отношению к теме дружбы. Но самые убедительные доказательства предъявляют телеэкраны. Вспомните сериалы: эмоциональные драмы в «Тридцать с чем-

то», большие компании в «Сайнфелде» и «Друзьях», мнимую дружбу в «Офисе», откровения в «Девчонках» и нерушимые связи в «Холодных ступнях».

Ученые выдвинули теорию о том, что дружба способствует долгой и здоровой жизни. Согласно результатам исследований, проведенным в Нью-Йорке в 2015 году (опубликованы в журнале *Psychology of Ageing*), от стиля общения с друзьями в возрасте от двадцати до сорока лет зависит здоровье после пятидесяти. Исследование опиралось на теорию развития и длилось тридцать лет. Ученые оценивали социальную активность участников в возрасте от двадцати до сорока лет и физиологическое состояние после пятидесяти (интеграция в обществе, качество дружбы, одиночество, депрессия, психологическое самочувствие). Результаты показали, что по количеству (а не качеству) взаимодействия в социуме в двадцать — тридцать лет и качеству (а не количеству) его же в тридцать — сорок лет можно предсказать психологическое самочувствие после пятидесяти. По данным других исследований, дружба в пожилом возрасте стимулирует работу мозга, способствует восстановлению после болезней и повышает продолжительность жизни. Врачи предупреждают: одиночество смерти подобно.

Вознесение дружбы на пьедестал неизбежно повышает ее значимость и усложняет по сравнению с семейными отношениями. Ведь с такой точки зрения одиночество гораздо более заметно.

Что, если у вас нет широкого круга общения или он вам не нужен (ведь многим достаточно для общения семьи или пары близких друзей)?

Вспомним героя книги «Жизнь Пи»: он так жаждал человеческого присутствия, что выдумал тигра по имени Ричард Паркер, чтобы тот скрасил его одиночество. Как говорил сам Пи: «Беда не приходит одна, а безумие — самая подходящая ей компания». А вот что сказал Харуки Мураками в романе «Норвежский лес»: «Никто не любит одиночество. Я просто не завожу друзей, чтобы не разочаровываться в людях».

Можно ли научиться дружить подходящим для себя образом (гоняясь за количеством в «Фейсбуке», общаясь только с верными друзьями или со своей собакой)?

Проблемы начинаются при недостаточно здоровых границах, поскольку мы не всегда контролируем слова и поступки в присутствии людей, которые вроде бы на нашей стороне. Не приходилось вам писать в «Фейсбуке» что-нибудь безобидное или очевидное (по вашему мнению), а потом с удивлением обнаружить враждебные комментарии от тех, кого вы считали друзьями в современном смысле этого слова?

В этой части мы расскажем о напряженных моментах в дружбе и как их избежать. Помните, что ставить свои интересы на первое место — это не эгоизм, а здоровая забота о себе.

Просто друзья

Считается, что сексуальная привлекательность исключает дружбу (как для гомо-, так и для гетеросексуалов). На этом построен сюжет известного фильма «Когда Гарри встретил Салли», и это же подкрепляют, по крайней мере с мужской точки зрения, результаты исследования 2001 года, проведенного Эйприл Блеске-Речек из Университета Висконсина.

Как оказалось, мужчин влечет к друзьям-женщинам физически и сексуально, и они склонны переоценивать их отношение к себе.

У многих есть друзья противоположного пола, и все они готовы поклясться в отсутствии влечения. Ну а если даже чуть-чуть и есть, что тут такого? Такие ситуации кажутся безобидными, но все же стоит установить и переоценить некоторые границы.

Пример из практики

Джеймс обратился к Дженни, чтобы разобраться в отношениях. Как выяснилось, у него есть близкий друг Тим, и он, в отличие от Джеймса, гетеросексуален.

Они подружились в студенческие годы: Тим очень поддержал Джеймса, когда тот признался всем в своей ориентации. Джеймс сказал, что Тим ни разу не сделал ему ни одного намека и был счастлив с женщиной.

Они часто встречались втроем, вместе с женой Тима, и Джеймс после этого чувствовал грусть и не мог понять, отчего. Вероятно, тоже хотел найти спутника жизни?

Дженни отметила теплоту в словах о Тиме: казалось, чувства Джеймса более чем дружеские, хотя он этого не осознаёт. Чем больше они обсуждали эту тему, тем яснее становилось Джеймсу, что ему не хватает не просто супруга или любовника, а именно Тима.

По предположению Дженни, Джеймс избегал интимных отношений. Отчасти, возможно, заботился о своей безопасности, но это же и причиняло ему боль.

Как границы могут помочь в неразделенной любви (которую объект иногда замечает раньше влюбленного)?

В данном случае следует пересмотреть не границу между собой и Тимом, а окружающую их обоих. Она стала очевидной после вопроса Дженни о круге общения и социальной жизни: для Джеймса все это было на втором месте после Тима.

Дженни предложила Джеймсу убрать окружающую их границу, сохранив дружбу, чтобы приобрести уверенность и жить своей жизнью.

Подходящий ли это момент для откровенного разговора? Скорее всего, нет: объект, быть может, и подозревает о каких-то чувствах, но не догадывается об их масштабе.

Если вы в похожей ситуации, то подумайте о себе и позвольте себе немного эгоизма.

- Составьте список всех друзей, с которыми можете встречаться. Планируйте проводить с ними время и не меняйте планы.
- Представьте себя на вечеринке в компании объекта неразделенной любви. Отвернитесь на него, посмотрите на потенциальные возможности вокруг, постарайтесь их не упустить.
- Вероятно, у вашей влюбленности есть причина. Если близость с объектом страсти удерживает от реальных отношений, то подумайте, чего вы боитесь. При необходимости подробно обсудите это с психотерапевтом.

Многие переживали нечто похожее в детстве, влюбившись в поп-звезду — это был наиболее безопасный способ испытать чувство привязанности. Но во взрослой жизни от этого лучше избавиться.

Друзья-любовники

На эту тему есть много советов: не ходить на свидания, не ночевать вместе, не так часто общаться, не затягивать отношения. Но вопрос в другом: это действительно дружба или просто два человека с твердокаменными личными границами? Ведь другу-любовнику просто так не позвонишь, чтобы пожаловаться на жизнь или поделиться радостью.

Как и в случае Джеймса, велика вероятность, что один в итоге влюбится или изначально вступит в эту «дружбу» с надеждой на развитие отношений. Впрочем, статистика показывает, что последнее маловероятно: по данным продолжительного исследования, представленного в 2014 году в Обществе научного изучения сексуальности, только у 15% друзей-любовников отношения переходят в более серьезную стадию. А одна пара из трех после интрижки прекращает дружбу и не поддерживает контакт.

В фильме «Девичник в Вегасе» у Энни есть друг-любовник Тед, с которым она хотела бы серьезных отношений. Однако он демонстрирует явное отсутствие интереса. Когда она зовет его с собой на свадьбу, он отвечает: «Придется всем объяснять, в каких мы отношениях. Тебя это выставит в невыгодном свете». Однажды, когда у нее сломалась машина, она звонит ему и по-дружески просит подвезти, а он приезжает в полной уверенности, что это предлог для секса.

Дружба в таких отношениях носит фиктивный характер. Чаще всего она не приносит ничего, что подразумевается под этим. А если вычеркнуть из «друзья-любовники» первое слово, что останется?

Хорошо ли это для самооценки и заботы о себе?

Строить границы вокруг таких отношений не имеет смысла, если нет более важной границы — заботы о себе. А когда вы ее возведете, то, возможно, почувствуете, что вам нужно нечто большее, чем друг-любовник.

И для одного из вас это всегда будет неожиданностью.

Неподходящие друзья

Все мы где-то в глубине души мечтаем быть одной счастливой семьей со всеми, кого знаем, и хотим, чтобы наши родственники и друзья ладили. Но надо смириться с тем, что так бывает не всегда.

Упражнение: «План рассадки»

Это упражнение поможет понять, на каких условиях вам нравится дружить, и подскажет, кого из друзей вы действительно цените, а с кем общаетесь поневоле.

- Нарисуйте или запишите в дневнике обучения план рассадки гостей на большом торжестве. Есть один главный стол, четыре стола впереди и несколько рядов сзади, плюс один стол сбоку, который не очень хорошо видно.

- Кого вы пригласите?
- Как определите, какой гость важнее?
- Как сгруппируете гостей?
- Постараетесь наладить общение между группами?
- Хотите ли вы вообще планировать рассадку? Не порождает ли эта мысль дискомфорт?
- Кого вы посадите за дальний стол: не самых близких друзей или тех, кто поймет, что мест на всех не хватает, и слишком любит вас, чтобы на это обидеться?
- Кого вы посадите рядом из тех, от кого на самом деле хотите быть подальше?
- Как рассаживать друзей, которые не нравятся друг другу? Постараетесь, чтобы они сидели на расстоянии, или организуете два праздника, чтобы им не пришлось встречаться?
- Если вашему партнеру не нравится кто-то из друзей, пригласите ли вы их?

Окончив упражнение, вы начнете лучше понимать, кого действительно цените, а с кем общаетесь из чувства долга. Укрепите личную границу в отношении с последними. Встречайтесь с ними, только если захотите, а не потому что якобы должны.

Драматическая дружба

У вас есть драматическая дружба — отношения, построенные на драме и конфронтации? Друзья порой дают хороший совет по поводу нового партнера, когда вы сами порхаете на крыльях влюбленности, ослепленные страстью. Однако если это мнимая дружба, то лучше их не слушать.

Чаще всего другом движет искренняя забота о вас: он может заметить признаки нездоровых отношений, хочет быть рядом, чтобы защитить вас или предотвратить возможный вред. Но иногда это вызвано тем, что друг не хочет потерять контроль над вами.

Пример из практики

Джуд и Лидия дружили со школы, а Меган присоединилась к ним позже.

Джуд часто говорила Лидии, что ей не нравится отношение Меган к деньгам. «Она бывает такая мелочная, меня это раздражает. Ну, ты ее и сама знаешь». Пожаловавшись подруге, Джуд с легким сердцем шла на встречу с Меган и не понимала, почему Лидия негативно к ней относится.

Джуд нужна драма в дружбе (в данном случае — сплетни). Она наслаждается этим и не подозревает о долгосрочном влиянии на окружающих.

Как не настраивать людей друг против друга в таких отношениях?

Сначала проверьте свою границу: не склонны ли вы сгущать краски и излишне драматизировать. Желание пожаловаться на жизнь, чтобы осознать, насколько проблема важна для вас и готовы ли вы ее решать, вполне естественно. Друг используется как доверенное лицо. Однако надо быть готовым услышать и его точку зрения, а она может отличаться от вашей.

Жаловаться только ради самого процесса несправедливо для всех трех сторон. В примере, приведенном выше, Джуд проявляет ложную заботу о себе (выговорившись, она чувствует себя лучше, но это не решает проблему), Лидия вынуждена выслушивать одно и то же, и Джуд настраивает ее против подруги, а Меган не получает шанса хотя бы высказаться в свою защиту.

На заметку. Если вы часто жалуетесь на друга или партнера, то задумайтесь об этих отношениях. Возможно, пора их заканчивать.

Освежите в памяти [советы по треугольнику Карпмана в конце первого шага](#). Они станут понятнее, когда вы

примените их к своим друзьям.

Вполне вероятно, что с каждым другом вы меняете свою роль в треугольнике. С кем-то вас клонит в одну сторону, а с кем-то в другую, то есть с одним другом вы Спасатель, а с другим Жертва? В некоторых отношениях вы вообще не входите в треугольник Карпмана или входите, но очень ненадолго. Это самая комфортная дружба, потому что в ней нет драмы.

Отношения подобны качелям на перекладине: вы поочередно то взлетаете в воздух, то опускаетесь на землю. Например, месяц вы восстанавливаетесь после операции, и близкий друг во многом помогает вам. А позже другу понадобится выплакаться. Вы оба даете и берете, но в разное время. Такой временный дисбаланс — это норма, здесь нет проблем в отношениях.

Учтите, что во время установления здоровых границ в отношениях с друзьями, партнерами и членами семьи вы оставляете свою роль в треугольнике Карпмана. В результате изменения вашего поведения одни отношения подвергнутся испытаниям (например, начнутся конфликты с целью вернуть вас к вашей роли), а другие могут закончиться.

Друзья приходят и уходят

Устанавливая здоровые границы со старыми и новыми друзьями, вы заметите, что одни приходят, а другие уходят.

Если для кого-то из друзей вы были Спасателем (по его или своей инициативе), а теперь сместили баланс отношений в сторону заботы о себе и обрели уверенность, то ему это может не понравиться. Он сменит роль Жертвы на роль Преследователя и начнет строить вам козни. Но чаще все проходит спокойнее. Люди только замечают, что реже испытывают желание пообщаться или им перестали звонить (как следствие изменения границ дружбы).

Со временем дружеские отношения изменятся, и некоторые друзья окажутся мнимыми — врагами под масками друзей.

Нужна отчаянная храбрость, чтобы дать отпор врагам, а чтобы противостоять друзьям, ее нужно не меньше.

Дж. К. Роулинг. Гарри Поттер и философский камень

Отличия настоящих друзей от мнимых

- Настоящие друзья радуются успехам, а мнимые не могут удержаться от саркастических замечаний.
- Настоящие друзья всегда похвалят, если вы хорошо выглядите, а мнимые найдут повод для критики.
- После встречи с настоящими друзьями поднимается настроение, а мнимые его портят и отнимают энергию.
- На настоящего друга всегда можно положиться, а мнимый не держит слово.
- С мнимым другом трудно чувствовать себя естественно: надо быть всегда начеку или угождать ему.
- Друзья извиняются.
- Мнимые друзья играют на публику, ради хорошей шутки они не пощадят чужие чувства.
- Мнимая дружба заразна, особенно в компаниях (и скрывается за обманчиво безобидным названием «подтрунивание»). Сторонитесь насмешников, целящих в большое место.

Установите границы: план «Настоящие и мнимые друзья»

Проверьте друзей на истинность, используя утверждения, приведенные ниже. Запишите в дневник обучения имена тех, кто соответствует им.

- Хороший друг скажет правду, несмотря ни на что. Кто при необходимости сообщает вам неприятные известия — о партнере, работе или семье?
- Кто мимоходом отпускает обидные замечания или провоцирует на это вас? Чем дольше дружишь, тем

больше знаешь сильные и слабые стороны человека. Не забывайте, что уверенности должна сопутствовать эмпатия. И не бойтесь извиняться.

- Дарите любовь. Кто ваш самый старый друг? Вы по-настоящему цените друг друга? Чей день рождения вы всегда помните, ради кого отмените все планы и с кем вы всегда искренни — и кто относится к вам так же?
- Все мы люди, нам свойственно ошибаться. Кто вас всегда простит и поймет? Кто никогда не затаит обиду? Учитесь у них. Они никогда не сомневаются в вас, и вы не боитесь говорить им все, что думаете. Вам спокойно рядом с ними? Эти люди есть в списке ваших друзей? Они служат вам примером хорошего друга?
- Перенимайте черты друзей, с которыми вам хорошо. Никто не идеален, но приносит ли ваша компания счастье и чувство защищенности? Посмотрите на список. Вы никого не забыли? И если да, что эти люди привносят в вашу жизнь?

Излишняя откровенность и скрытность

Актриса и писатель Лина Данэм достойна титула королевы откровений. И для нее это не только способ облегчить душу: «Интересно наблюдать, как другие реагируют на излишнюю откровенность».

Но откровения — это не только проверка на эмпатию. Вот зачем они нужны:

- Обмен признаниями используется для укрепления отношений: «Я доверяю тебе тайну, а ты мне чем отплатишь?»
- Выход на сцену и возможность удержать внимание публики. Оно останется, пока кто-то другой не выйдет под лучи прожекторов с еще более захватывающей историей. Это как конкурс талантов, где все стараются

перешеголять друг друга, чтобы завоевать симпатию аудитории.

- Психосоциальный инструмент контроля группы и способ узнать побольше о других.

Последствия не всегда предсказуемы. Ваши откровения кто-то может обернуть против вас. Иногда откровенничают с целью предупредить: мужчина рассказывает женщине, как ужасно вел себя на первом свидании с другой, чтобы она потом не говорила, что ни о чем таком не подозревала.

Скрытность приносит не меньше проблем и нередко ведет к одиночеству. Если друзья не знают о ваших трудностях на работе или учебе, то не смогут вам помочь. Скрытные люди склонны помогать другим, но сами не просят о помощи: они застряли в роли Спасателя.

Как узнать, скрытны вы или склонны откровенничать? Рассмотрим несколько примеров.

Пример из практики

Элоиза обратилась к Дженни, чтобы разобраться с последствиями развода родителей. Тогда она была маленькая и ни с кем это не обсуждала. На консультациях ей трудно было рассказывать о подробностях своей жизни. Это в полной мере характеризовало ее отношения с близкими друзьями. В процессе терапии она стала спокойнее чувствовать себя в кругу друзей и строить с ними более прочные отношения. Открытость помогает другим войти в ее жизнь и способствует формированию дружбы.

Излишняя откровенность

Некоторые склонны с ходу всем выкладывать историю всей своей жизни, в том числе самые интимные подробности (о сексе, финансах, родственных дразгах). Отношения с ними

завязываются быстро. Но впоследствии появляются проблемы, особенно когда все детали личной жизни уже рассказаны, а другая сторона чувствует себя обязанной ответить взаимной откровенностью, но на самом деле не хочет этого делать.

Почему же некоторые бывают излишне откровенны? Это связано с подсознательным убеждением человека, что он понравится кому-то только в случае, если сообщит о себе всю подноготную.

На заметку. *Для здоровой дружбы необходим баланс заботы, как исходящей, так и принимаемой, а еще веселье, смех и радость от пребывания в настоящем моменте.*

Исчезновение

Бывает, что друзья, родственники или любовники исчезают из нашей жизни без предупреждения, не отвечают на просьбы о встрече или объяснении своего поступка. Мы переживаем серьезное потрясение. Но, если подумать, так ли уж это неожиданно?

Сама мысль, что близкий человек может вот так взять и исчезнуть, вызывает шок. Понятно, что романтические отношения иногда заходят в тупик, но все уверены, что дружба должна быть вечной, что она является совместной собственностью — связью, которую можно разорвать только по соглашению обеих сторон.

В результате покинутый страдает и тщетно взывает к чувствам исчезнувшего, который только больше затаивается.

Что же происходит?

Это классическая развязка отношений Спасателя и Жертвы. Спасателю надоедает отсутствие эмоциональной поддержки со стороны Жертвы, и он превращается в Преследователя, самоустраняясь из дружбы. А Жертва получает подтверждение своему убеждению, что с ней всегда случается что-то плохое. Тем временем Спасатель (ставший Преследователем) мучается мыслью о том, что ему в отношениях всегда недодают.

Ролевая игра

В дружбе порой выдвигают необычные требования. Многие, войдя в компанию, наблюдают уже сложившееся распределение ролей. Например, один лидер, на другом лежит организационная ответственность (устройство встреч, сбор денег), третий шутник, четвертый зануда и моралист, и еще всегда есть «душа компании». Знаете ли вы свою роль? Она вам нравится?

«Моя дочь — мой лучший друг»

Вы когда-нибудь говорили: «Моя дочь — мой лучший друг»? Или: «Мы с дочерью близки, как лучшие подруги», «Я лучшая подруга дочери»?

Дженни много раз консультировала на тему союза матери и дочери. Почти каждая мать хочет быть лучшей подругой дочери. Но, получив возможность говорить открыто, не боясь обидеть (то есть в нейтральной обстановке в присутствии психотерапевта), многие дочери заявляют, что им это не нравится или даже злит.

В любом возрасте, от шестнадцати до сорока шести, они хотят границ в отношениях с матерью.

На практике это обычно означает, что дочь не против поделиться с мамой трудностями, в том числе в личной жизни, но не горит желанием слышать, что происходит у матери на этом фронте. Они вообще не хотят эмоциональных откровений со стороны мамы. В этом союзе для здоровых отношений откровенность должна быть неравной.

Мамам стоит почаще общаться с друзьями или задуматься, почему они не могут получить поддержку у них. Ни один ребенок не хочет быть поверенным в отношениях с родителями.

Заполнение дружбой пустоты

Как мамы хотят заменить дочерью подруг, так же многие заполняют дружбой пустоту в семье — например, общаются

с мужчиной старше себя, чтобы найти замену отцу, или с пожилой женщиной в качестве замены матери или бабушки.

Это неплохо и подчас приносит радость обоим сторонам. Однако бывает, что друг не просто заполняет пустоту отсутствующего родителя, но и слишком похож на него (что не всегда приводит к здоровым отношениям).

Заключение

Поздравляем! Вы сделали третий шаг и одолели деликатную сферу любви и близости. Теперь вы знаете, как наладить отношения с близкими людьми, и готовы к гораздо более сложной теме — границам в семье.

Прежде чем читать дальше, задумайтесь, что вы узнали о себе. Когда вы анализировали настоящие или прошлые отношения, то чему удивились и что вам понравилось? Что вы хотите изменить? Готовы ли вы идти к цели? Прочитайте итоги и вернитесь к первому шагу «Я, я и только я», чтобы освежить в памяти понятие личных границ.

Выводы, сделанные по итогам третьего шага

- Личная граница — это знание, сколько отдавать другим, одновременно заботясь о себе.
- Проведите четкую границу между прошлыми и настоящими отношениями.
- Исправление отношений не терпит суеты. Запаситесь терпением.
- Уважайте партнера и демонстрируйте ему это. Искренне благодарите и не высмеивайте на людях.
- Не делайте из себя злодея и не позволяйте этого другим. Возможно, что на самом деле это вы положительный герой.
- Если внутри вам чего-то не хватает, то не ищите этого у других.

- После встречи с настоящими друзьями поднимается настроение, а мнимые его портят и отнимают энергию.
- Ни один ребенок не хочет быть поверенным родителей.

Шаг четвертый

Семья и другие звери

Семья — это не только те, с кем вы одной крови, это еще и те, кому вы готовы отдать свою кровь.

Чарльз Диккенс

Наше представление о семейной жизни отражают милые, но слегка сумасшедшие семейки из сериалов («Уолтоны», «Американская семейка» или «Семейка Манстров»). А как часто вспоминаются события «Счастливых дней»! В реальности все не так просто.

Четвертый шаг включает в себя следующие части: родители и пожилые родственники, дети, подростки, смешанные семьи, братья и сестры. Мы советуем начать с [главы про родителей](#), даже если вам надо разрешить конфликт с ребенком или братом, ведь многое в нашей жизни закладывается как раз в период, когда мы только учимся говорить «мама» и «папа».

В семье необходимы такие же границы, как на работе и в любви. Но внутри семьи есть уже сложившиеся отношения — между родителями, между детьми и т. д. Их влияние на окружающих контролировать трудно. В то же время к таким отношениям следует относиться со всей ответственностью.

Проблема выдуманного идеала — а как ориентир он нужен всем — в том, что он мешает возвести те самые границы, которые способствуют его воплощению. Фантазии препятствуют созданию реальной семьи.

К тому же многим кажется странным контролировать границы в семье, а не давать им развиваться естественным образом.

В то же время именно здоровые границы (а не привычное поведение и надежды на лучшее) позволят приблизиться к воплощению идеала.

Семья не природный организм, запрограммированный на успешное для всех ее членов развитие. Это искусственная структура, основанная на традициях, вымысле и надеждах. Так что учтите, что биологической потребности в семье у нас нет. Независимость от некоторых родственников или всей семьи так же естественна, как и нуклеарная (партнерская) семья, все члены которой ограничиваются светскими отношениями и встречаются только за обедом по выходным и праздникам.

В этом шаге мы рассмотрим, как с помощью границ улучшить отношения между родственниками. Не имеет значения, живете вы в большой семье с кучей родственников или только с родителями, обособились и лишь изредка обмениваетесь открытками и сообщениями в «Фейсбуке» или вообще не поддерживаете связь. Все это вполне нормально, и границы вам в этом помогут.

Задумайтесь, какие вас ожидают трудности. Понятно, что в семье сложнее устанавливать границы, именно поэтому сначала вы потренировались на себе и на менее значимых отношениях.

Надеемся, что вы уже обрели необходимый опыт и наработали навыки в нейтральных ситуациях. Вспомните границы, которые вы установили (или хотя бы запланировали) во время чтения книги. Напишите о них в дневнике обучения.

Но книга еще не прочитана. Поздравляем вас с окрепшим желанием, пусть пока зачаточным, продолжать работу над границами. Мы не требуем от читателя немедленно разобраться со всеми проблемами, ведь первые заметные улучшения могут наступить только через несколько месяцев после прочтения книги.

Родители и пожилые родственники

Большинство стремится стать «хорошими» родителями и детьми.

Но почему исключительно «хорошими»? Вспомните какую-нибудь счастливую семью: Данфи из «Американской семейки», Брокманов из «В меньшинстве» или Инголлзов из «Маленького домика в прериях». А теперь перечеркните этот образ. Идеальных семей не бывает, и это прекрасно. С этого момента у вас нет идеала, вы сами должны его создать.

На заметку. *Избавьтесь от стереотипов и наслаждайтесь тем, что имеете, и тем, что ждет впереди. И это будет достаточно хорошо.*

Вы узнаете, что не так у вас и в вашей семье, а также что с этим делать. Итак, начнем.

Упражнение: «Опиши свою семью»

Объединим родителей и старших родственников (бабушек, дедушек, приемных родителей и других людей в возрасте, занимавшихся вашим воспитанием) в три обобщенные категории:

- мистер и миссис Совершенство;
- мистер и миссис Кошмар (подразделяющиеся на Нарушителей границ и на Привидения);
- мистер и миссис типа «Сойдет».

(Мы выбрали формулировку «мистер и миссис», чтобы подчеркнуть нелепость семейных стереотипов.)

В дневнике обучения составьте списки, озаглавленные «Родитель 1» и «Родитель 2». Можно добавить еще «Родитель 3» и так далее — это бабушки, дедушки и прочие.

В каждый список внесите ответы на вопросы:

- Как вы называете этого родителя? (Варианты: мама, папа, дедуля, по имени-отчеству.)
- Он жив?
- Если да, насколько хорошо вы его знаете по шкале от 1 до 10? (1 — только по имени, 5 — встречаемся раз в неделю, разговариваем на общие темы, 10 — можете поговорить обо всем.)
- Он говорил, что любит вас? А вы его любите?
- Чувствуете ли вы его любовь, находясь рядом или далеко?
- Можете поделиться с ним практическими проблемами (скажем, денежными)?
- Рядом с ним чувствуете себя ребенком — хорошим и послушным — или ни с чем не соглашаетесь и бунтуете?
- Позволяете себе спорить с ним (что совершенно нормально)?
- Он был вами недоволен в детстве или сейчас?
- Хотите, чтобы он изменился? Или жаждете сами стать другим, похожим на кого-то реального, художественного или выдуманного персонажа, объединившего в себе желаемые качества, подсмотренные у разных людей?

Теперь прочитайте списки. Из ответов станет понятно, насколько внимательны были к вам родители, насколько вы отвергали их внимание (или с каким удовольствием его принимали) и насколько хорошо (по вашему мнению) вы знаете друг друга.

Проверим, не относятся ли они (и до какой степени) к одной из следующих категорий.

Родители-Совершенство

Мистера и миссис Совершенство превзойти невозможно. Возможно, вы живете неподалеку, раз в неделю вместе ужинаете, вам приятно проводить с ними время, вы чувствуете, что они вас любят, и тоже любите их. Зачем вам границы? Нужно ли что-то исправлять в таких отношениях?

Вполне возможно. Вы воспринимаете отношения как равные или возводите их на пьедестал? «Это самые лучшие родители, которых только можно пожелать», «Им виднее», «Они лучше в этом разбираются, чем я», «Они красивее», «стройнее», «выше меня». Размышляя над этими вопросами, представляйте себе пьедестал и своих родителей на нем — насколько он высокий? Что это значит для вас?

Каковы ваши чувства при мысли о том, что для вас эта планка слишком высока?

Чаще всего это представляет проблему для мужчин — сыновей, чьи отцы сделали блестящую военную или деловую карьеру.

Но и женщин это может затронуть, например, если у них одна профессия с матерью. Предположим, что мать — уважаемый директор школы или добила успех на другом поприще. Или была идеальной домохозяйкой и матерью. Независимо от пола идеализация родителей снижает уверенность в себе. Однако, чтобы снять их с пьедестала, надо не разрушать его, а развивать себя.

Пример из практики

Отец Джона — старший офицер вооруженных сил. В десять лет Джон решил, что хочет пойти по его стопам. Он рассказал, как отец приезжал в отпуск из разных экзотических мест, с подарками, в красивой форме, вспоминал радость встречи, свою счастливую и гордую мать. Решение мальчика было закономерным. Его поощряли оба родителя, которым служба отца в вооруженных силах принесла достаток и счастье.

У Джона были художественные способности, но ради карьеры в армии о них пришлось забыть. Прошло сорок лет, он уволился из армии, возглавляет крупную компанию, расположенную недалеко от дома родителей. Он разочарован в себе из-за того, что ушел со службы, так

и не заслужив общественного признания (медалей и почестей), как его отец.

Со стороны может показаться, что он добился успеха на службе, в бизнесе и в браке, но сам он считает, что это просто «неплохо». Ведь он не сравнился с отцом: «Никому его не превзойти, он настоящая легенда».

Не сразу понятно, зачем ему понадобился психотерапевт, — но он обратился за помощью не сам, а по настоянию жены из-за проблем в браке.

Сам Джон считал причиной неудовлетворения неудачный брак — это проще, чем задуматься, чего хочешь от жизни, тем более что много лет назад ему пришлось отказаться от мечты. Для исцеления ему пришлось вспомнить, какую радость в детстве приносило творчество, о котором пришлось забыть. Позволив себе вернуться назад и понять, кем мог стать тот мальчик — если бы не последовал, как послушный сын, примеру отца, — он осознал, что к его нынешним проблемам брак не имеет никакого отношения.

Во время терапии Джон пришел к выводу, что его границы с отцом были нездоровыми. Из-за них ему навязали выбор карьеры, не дав самостоятельно разобраться, чем он сам хотел бы заниматься.

Таким людям, как Джон, трудно презреть пьедестал, решиться на то, чтобы самим определять свое будущее. Внутри своих границ, зная, кем хочет быть, он мог бы чувствовать себя нормально, адекватно воспринимать отца и перестать чувствовать себя обязанным повторить его жизнь.

Этот пример показывает, что идти по неблагоприятному для себя пути, куда вас направляет стоящий на пьедестале родитель (и страдать от невозможности повторить его успех), необязательно. И тогда вред от авторитетного, пусть и любящего, родителя сведется к минимуму.

Если бы отец Джона изменил свои границы, то признал бы, что они разные люди. Он продемонстрировал бы гордость достижениями сына в сферах, далеких от его собственной карьеры, и интерес к ним.

Родители-Совершенство № 2 – «Вечные родители»

Некоторые из вас хорошо знают, что это значит: вечные родители такие же, как родители-Совершенство, но не настолько успешные и идеальные. Они не заставляют делать карьеру. Наоборот, они дают понять, что вы можете оставаться дома, пока не определитесь, чем заниматься.

На маме по-прежнему уборка и готовка, а папа всегда починит машину, подвезет на работу или заберет из гостей. После развода в среднем возрасте можно вернуться домой, где ничего не изменилось. Что плохого в таких родителях? Ими надо восхищаться: «Они такие добрые, делают для меня всё и счастливы, что я их люблю».

Вечные дети в тридцать лет впервые находят работу, а папа по утрам подбрасывает до офиса. Молодые мужчины из разряда вечных детей не умеют приготовить своей подруге даже чашку чая. А женщины после свадьбы звонят маме, чтобы узнать, как включать стиральную машину или как помириться после ссоры.

Достойны ли уважения такие люди? Вы захотели бы вступить с ними в отношения или, скажем, вместе работать? Какому возрасту, по вашему мнению, соответствует их развитие? Тридцатью годами тут не пахнет, от силы года три.

Если у вас нет проблем, значит, вы еще не повзрослели (и, возможно, друзья подшучивают по этому поводу). Каковы результаты таких отношений с родителями?

Вы считаете, что всему виной ваша бесталанность и лень, но на самом деле вы не умеете вести взрослую жизнь. И это можно исправить.

Мы вовсе не имеем в виду, что плохо любить и уважать родителей или заботиться о своем ребенке. Но если вы уже не дитя, то пора начать строить отношения по-взрослому.

Установите границы: план «Родители-Совершенство»

Родители-Совершенство: составьте список всего, чем отличаетесь от своих отца и матери. Напишите, что вам в себе нравится или что вы умеете делать лучше. Найдите способ быть собой — хоть художником, хоть садовником. Постройте вокруг себя границу, внутри которой найдете и изучите свое «я» без внешнего влияния.

Вечные родители: составьте список всего, что вам нужно освоить, — пользоваться чайником или управлять своим банковским счетом. В знании сила, а еще уверенность. Научитесь вежливо отказываться от помощи родителей, если в состоянии справиться сами. «Спасибо, но, думаю, мне пора научиться делать это самостоятельно, разве не так?» Вы боитесь расстроить родителей, но, возможно, они даже будут рады. И вы заметите, что связь между вами крепнет.

Мистер и миссис Кошмар

Они делятся на два типа: Нарушители границ и Привидения.

Нарушители границ постоянно вторгаются на территорию ребенка (варианты от физического и сексуального насилия и пренебрежения до категоричного мнения по поводу любых аспектов вашей жизни: друзей, карьеры и кандидата, за которого вы должны проголосовать на выборах). Такие люди, не смущаясь, прочтут дневник ребенка. И безо всякого смущения обсуждают подростковую сексуальность перед посторонними.

Привидения не проявляют к ребенку почти никакого интереса, для него они не существуют — физически,

эмоционально, интеллектуально и духовно.

В худшем случае они как точка на горизонте или полузабытое воспоминание. Они могут отправить семилетнего ребенка в интернат или никак не участвовать в его жизни дома.

Нарушители границ

По мнению Дженни, в детском представлении Нарушители границ — великаны, которые постоянно вмешиваются в жизнь ребенка. Еще их можно сравнить с бактериями, проникающими в каждую клетку тела. Ваша граница подобна коже, и таким родителям ничего не стоит просочиться сквозь нее, как бы вы ни старались дать отпор.

Маленькие дети не осознают, что не так с их родителями. Иногда тревожность проявляется на физическом уровне: ночное недержание, регулярные кошмары или уход во внутренний мир. Прозрение наступает только после общения с другими семьями: дети видят, как относятся к их ровесникам. Те сами выбирают себе увлечения, не боятся говорить то, что думают, им разрешают быть вегетарианцами — все происходит не так, как дома.

Особенно трудно с такими родителями подросткам, когда бушующие гормоны заставляют взбунтоваться. Сын может воспротивиться физическим наказаниям, а дочь — убежать из дома. В этом возрасте ребенок начинает ощущать себя отдельно от родителей, ищет независимости и формирует собственное мировоззрение. А Нарушители границ считают это непозволительным, что неизбежно приводит к конфликтам.

Повзрослевшие дети, покинув родительский дом, не забывают пережитого в детстве (если вообще его покидают, поскольку такие родители склонны к классическому союзу матери и дочери: ребенку предоставляют честь остаться дома, чтобы он взамен заботился о родителях). Обычно дети стараются оторваться от таких родителей как можно быстрее: чаще ночуют у друзей, поступают в университет подальше от дома или уезжают в другую страну.

Но пока они не поймут, от чего убегают, то не смогут сопротивляться контролю, под которым выросли, приезжая в гости к родителям, нарушающим границы, и будут возвращаться к детскому шаблону поведения.

Например, человек из подобной семьи в любом возрасте, не желая ссориться, подчиняется всем требованиям и ведет себя как ребенок. Вспомните Нормана Бейтса из фильма «Психо», который постоянно старался угодить своей матери.

Такие люди не взрослеют и, как следствие, неспособны строить отношения с другими людьми, что усугубляет привязанность к дому. А обращения к психологу родители не одобряют.

Некоторые Нарушители границ поступают так по примеру собственных родителей и поэтому сопротивляются даже мыслям о том, чтобы искать помощи вне семьи или хотя бы обсуждать проблемы. У их ребенка в поведении доминирует привычка подчиняться и уважать старших (особенно родителей).

На заметку. *Ни биологическое родство, ни роль в семье не обязывают нас ни с кем общаться против желания. Никто не вынуждает вас к отношениям, как хорошим, так и плохим. Вы распоряжаетесь своей жизнью и имеете право решать, кого в нее впускать.*

Судьба назначает нам родителей, а друзей мы выбираем сами.

Жак Делиль

Последствия нарушения границ

Первые подозрения чаще всего возникают в средних классах школы, когда дети больше общаются с ровесниками и проводят у них выходные. Вы начинаете подозревать, что ваши родители (или опекуны) не такие, как у друзей. Это приводит к осознанию того, что вы всю жизнь прожили под их властью и до сих пор подчиняетесь им.

В некоторых случаях родители нарушают только определенные границы. Например, они контролируют физическое состояние: решают, какие вам принимать лекарства, или считают нормой небольшое недомогание. Они могут определять для вас карьеру: выбирают род занятий, заполняют за вас документы, соглашаются оплачивать обучение и содержать только при условии поступления в конкретный вуз. Диктуют религиозные убеждения, диету, друзей (позднее — любовников). Или все это происходит в совокупности: немногие из таких родителей довольствуются контролем лишь над отдельными аспектами жизни ребенка.

С возрастом все лучше понимают, что хорошо и что плохо, но в молодости это ясно не всем. Даже в случаях сексуального насилия дети не всегда осознают, что их граница нарушена.

Упражнение: «Спектр вторжения»

Нарисуйте радугу в дневнике обучения и каждому аспекту жизни присвойте один цвет.

- Здоровье
- Близость (несексуальная физическая и психологическая близость)
- Карьера
- Финансы
- Друзья
- Любовники
- Ценности (политика, религия и т. д.)

Черной ручкой заштрихуйте цвета тех аспектов, куда вторгались ваши родители.

Штрихуйте с разной интенсивностью: например, дружбу родители контролировали полностью, а ценности лишь отчасти, пусть даже оказали заметное влияние. Так вы получите наглядное представление о присутствии родителей в вашей жизни.

Глядя на спектр, подумайте, вмешательство в какие аспекты сыграло самую важную роль.

Хотите разобраться со всем или с чем-то одним (для начала)?

Итак, предположим, что вас устраивают наставления по поводу карьеры. Возможно также, что ваши родители — мистер и миссис Совершенство, а не Кошмар, но к сексуальности они относятся негативно, враждебно и причиняют этим боль.

Пример из практики

Джемма всегда знала, что ее мать стремится выглядеть хорошо и хочет приучить к этому дочь. Надо было постоянно считать калории, взвешиваться и обсуждать свой внешний вид.

На консультации Джемма шутя рассказывала, как мать посадила ее на диету перед свадьбой и без предупреждения сама выбрала и купила ей платье. Джемма рассмеялась, но с гримасой недовольства признала, что платье все-таки надела. Хотя это не имело значения: она знала, что на свадьбе мать ее все равно перещеголяет.

Несмотря на смех, в ее глазах мелькала грусть. Мимоходом Джемма заметила, что не развесила дома свадебные фотографии.

Даже после свадьбы и рождения ребенка — девочки — надзор за ее внешностью не прекратился. Джемма получила выговор за прибавленные во время беременности килограммы и наставление сбросить их как можно быстрее, до возвращения из роддома. Матери ничего не стоило при всех показать пальцем на живот Джеммы и сказать: «Дорогая, тебе надо поменьше есть».

К Дженни Джемма решила обратиться, когда ее двенадцатилетняя дочь стала отказываться от еды. Она случайно услышала, как ее мать рассказывает внучке о вреде сладостей, и ей это совсем не понравилось.

И она разозлилась, когда мать похвалила ее дочь за «хорошую фигурку». Потом она увидела, как дочь взвешивается, и это стало последней каплей.

Дженни помогла ей осознать, как ее мать влияет на нее и ее дочь и как она сама может повлиять на ребенка в будущем.

Джемма поняла, что собственным примером продемонстрировала дочери, как важен внешний вид, и часто взвешивалась при ней. К ее изумлению, она сама внушила дочери убеждения о еде и внешности, усвоенные от матери.

В другие аспекты ее жизни мать не вмешивалась, и прекратить общение полностью в данном случае было бы слишком круто, но Джемма хотела что-то сделать, чтобы дочь не повторила ее ошибки.

Джемме следовало начать с себя и установить личные границы. Начать говорить в положительном ключе о себе, а не о своем теле, даже поначалу не веря этому. Это положительно повлияет не только на дочь, но и на нее саму. Даже если поначалу это кажется неправильным, только так можно переучить мозг.

Установите границы: план «Нарушители границ»

Для начала хотим заверить, что вы не одиноки. Вы не первый и не последний человек, осознавший присутствие нарушителей и не понимающий, что с этим делать. Возможно, вам даже не хочется читать дальше.

Чтобы противостоять требованиям Нарушителей границ, надо набраться уверенности. Для этого подходят ежедневные аффирмации. Их положительный эффект научно доказан.

Для примера используем ситуацию Джеммы. Перефразируйте аффирмации в соответствии с вашими проблемами.

Вот примерные формулировки:

«Хорошо выглядеть — не самое главное в жизни».

«Я себе нравлюсь».

«Я горжусь своим сильным телом».

«Я решаю, что мне идет».

«Живот ничего не говорит о моей личности».

Первый шаг. Если вы, подобно Джемме, всю жизнь придерживались диеты, то используйте это слово как ключевое в своих формулировках аффирмаций.

Второй шаг. Без колебаний избавьтесь от весов.

Третий шаг. Не преувеличивайте значение внешности перед теми, на кого можете повлиять. В речи подчеркивайте значение эмоциональной чуткости, доброты и образованности, не только внешности.

Четвертый шаг. Договоритесь с матерью. Выяснять отношения не обязательно. Спокойнее относитесь к разговорам о внешности, меняйте тему каждый раз, когда разговор заходит о диете, и отшучивайтесь от критики, тогда ситуация постепенно изменится.

На заметку. *Если другого выхода нет, то вы как родитель вправе запретить бабушке или дедушке влиять на ваших детей.*

Вы не смогли защитить себя в детстве, но оградить своего ребенка от негативного влияния — ваша обязанность.

Если мать станет Преследователем, то есть усилит критику, то поговорите с ней напрямую.

Так, Джемма могла бы сказать примерно так: «Я слишком много думаю о том, что ем и как выгляжу. Мне это не нравится. Теперь я вижу, как это сказывается на дочери. Ради нее и ради себя мне хотелось бы это изменить. И твоя поддержка мне очень помогла бы. Я просто прошу вместо еды и внешности обсуждать с ней что-нибудь другое». Джемма решила закончить обращение вопросом, касающимся не ее чувств, а мыслей матери: «Что ты об этом думаешь?»

На заметку. *Помните, защита границ — это не защита диссертации (с объяснением причин и примеров). Вполне достаточно сказать, чего вы хотите.*

Не все чувствуют себя уверенно в таких разговорах, иногда возникают сомнения: «Я не смогу так сказать», «Она не будет меня слушать», «Говорить без толку» или даже «Будет только хуже».

Все Нарушители границ разные. С одними проще договориться, чем с другими, к тому же это зависит от предмета обсуждения. Но в любом случае страх не оправдание откладывать разговор. И даже если последствия непредсказуемы, с чего-то надо начинать.

Будьте смелее. Даже незначительное укрепление маленькой границы — это шаг на пути к душевному покою и здоровью.

Привидения

Это отсутствующие родители. Влияние умерших родителей бывает таким сильным, что они, как привидения, всегда остаются рядом. Но некоторые живые родители отсутствуют в жизни ребенка, оставаясь незаметной тенью.

Привидения недоступны либо физически, либо психологически. Несмотря на внешнее дружелюбие или строгость, их отношения основаны на равнодушии. Как и у Нарушителей границ, их вмешательство в жизнь ребенка варьируется: к одним ее аспектам они проявляют интерес, а к другим полностью безразличны.

Пример из практики

Элеанор — мать-одиночка, корпоративный юрист. К Дженни она обратилась из-за отношений с пятнадцатилетней дочерью Луизой: та очень отдалилась от нее. Элеанор считает себя хорошей матерью, всегда готовой обсудить школьные дела. Так, она часто

отпрашивалась с работы для встречи с учителями и посещения школьных мероприятий, всегда находила время помочь с уроками и экзаменами. Правда, до разговоров о друзьях Луизы, о мальчиках, спорте или хотя бы питании, одежде и здоровье дело не доходило. Элеанор даже спрашивала дочь, хорошая ли она мать, и та всегда отвечала «да» и что она гордится ее карьерой, но, судя по всему, расстраивалась, что они редко общаются.

Элеанор поняла, что она только Привидение для своего ребенка. В свою защиту она сказала, что проявлять интерес к успеваемости Луизы важнее, чем провести с ней субботу в магазине. По ее мнению, она «делала все, что могла».

В современном обществе это распространенное явление, и его происхождение очевидно. Родитель-одиночка много работает, времени у него мало, и он не всегда правильно им распоряжается. Элеанор оправдывает себя тем, что уделяла внимание самым важным аспектам жизни Луизы (касающимся профессионального будущего), но эмоциональные потребности дочери она не удовлетворяла.

Стоит заметить, что чаще всего такие родители в детстве тоже недополучили душевной теплоты, и поэтому Элеанор отказалась от радости эмоциональной близости с дочерью.

В некоторых семьях один родитель выполняет свои функции, а другой является Привидением. Так бывает после развода или просто потому, что, присутствуя, он не проявляет эмоциональную привязанность.

Конечно, те, кто работает вне дома, проводят с детьми не все время. Но мы имеем в виду «недоступность» родителя даже тогда, когда физически он рядом с ребенком. (Здесь опять же отчасти виновны технологии: при желании можно работать

и двадцать четыре часа в сутки, постоянно быть на связи и переписываться.)

На заметку. *Технологии размывают границы работы. Это негативно влияет на детей.*

Порой дети растут при полном отсутствии родителей. Например, если родители так любят друг друга, что ребенку не достается эмоций. Или работают за границей: один из супругов переезжает по работе, другой отправляется с ним, а детей устраивают в интернат. Или дети ходят в местную школу, но все их свободное время занято кружками в будни и выходные, и они часто ночуют у друзей. Причины могут быть самыми разными (в том числе увлечения, которым дети готовы посвящать все свое время). В любом случае родители пропускают самый важный период эмоционального развития ребенка — формирование связи с родителями.

Иногда в парах по типу «Родитель — Ребенок» так четко распределены роли, что с появлением детей один полностью уходит в тень. И обычно это родитель, играющий роль Ребенка в отношениях с супругом.

Наконец, еще встречаются родители-викторианцы, убежденные в том, что излишняя близость с ребенком идет ему во вред, и потому они сохраняют дистанцию.

Ровесники порой завидуют детям Привидений: делай что хочешь, никто над тобой не кудачет, ограничений нет или очень мало. Ребенок чувствует себя крутым, а эмоциональное тепло ищет на стороне. Джо Страммер из группы Clash говорил: «Для меня родным домом стал интернат в Йоркшире, куда меня отправили родители».

Дети Привидений ведут себя так и со своим ребенком, поскольку другого шаблона у них просто нет.

Установите границы: план «Привидение»

Очевидно, что решение зависит от степени отсутствия родителя. Скорее всего, вы считаете, что все было нормально. Возможно, у вас много друзей, у которых такие же родители.

Мы не предлагаем бороться за внимание родителей. Один из трудных уроков взросления в том, что никого и никакими средствами нельзя заставить полюбить вас и проводить с вами время. Давайте разберемся, что делать с влиянием таких родителей на свою жизнь. Потребуется честный внутренний диалог. Вы, наверное, думаете: «Всё нормально. У меня всё в порядке. И в школе все было хорошо. У меня много друзей. Я не вижу проблемы».

А что вам говорили бывшие партнеры во время ссор? Может быть: «Я никогда не знаю, о чем ты думаешь», «Ты слишком независимый», «Я тебе не нужен», «Непонятно, что ты чувствуешь», «Ты не проявляешь эмоций», «Ты ни к чему не относишься серьезно», «Друзья нужны тебе больше, чем я», «Тебе никто не нужен, кроме себя».

Вспомните, что чувствовали, когда слышали это. Можете признать, что вам трудно дается сближение? Что вы не умеете строить долгосрочные отношения?

Запишите в дневник обучения свое определение идеальных родителей: воображаемых, персонажей книг или реальных людей, знаменитостей или знакомых лично (например, родители друзей). Можете рядом нарисовать портрет или приклеить фотографию. Составьте список их качеств, которые вам нравятся: любящие, строгие, веселые, спокойные?

Какие из этих качеств есть у вас? Достаточно ли вы любите себя? Заботитесь ли вы о себе? Могли бы стать для себя таким родителем?

Придумайте фразу и повторяйте ее себе каждый день от лица ваших собственных родителей, например: «Я так рада, что ты у меня есть» или «Все мое время и внимание в твоём распоряжении».

А вы еще не превратились в Привидение?

Еще раз присмотритесь к себе: способны ли вы на глубокие, искренние и доверительные отношения, удовлетворяющие обоим, или вам проще (или предпочтительнее) оставаться в одиночестве? Чем партнер мог бы вам помочь?

Визуализируйте свою личную границу и опишите. Наиболее вероятно, что это высокая стена или другое непреодолимое препятствие.

На заметку. Привыкнув в детстве к отсутствию эмоциональной теплоты, человек не умеет ее проявлять. С сегодняшнего дня старайтесь быть добрее к себе.

В целом для нейтрализации последствий жизни с родителями-Привидениями надо позволить кому-то заботиться о себе и увидеть вашу слабость. Ваш обделенный вниманием внутренний ребенок вздохнет с облегчением.

Родители смешанного типа

Бывает, что родители сочетают в себе качества Кошмара и Совершенства. Отец может быть Привидением — вечно на работе, — но таким успешным, что водрузить его на пьедестал проще, чем злиться на отсутствие внимания.

Иногда родитель-Привидение способствует возведению на пьедестал родителя, который всегда дома. Трудно искать в нем изъяны (да и не хочется). Ребенок считает его идеальным, потому что он заменяет и отсутствующего.

Часто встречается симбиоз Привидения с Нарушителем границ. Последний доминирует, а первый уходит в тень и снимает с себя всю ответственность. Ребенку он кажется отсутствующим или даже братом/сестрой. Такие супруги на практике — деспотичный отец, который не хотел детей, и забеременевшая мать в роли Ребенка. С младенцем она играет как с куклой, но он подрастает, меняются физические и эмоциональные потребности, и тогда мать отстраняется от него, потому что иначе ей придется взрослеть и игра в дочки-матери

закончится. Кроме того, мать может быть занята обласкиванием отца ребенка и погружается в отношения, поддерживая схему «Родитель — Ребенок» и играя скорее роль сестры.

Бывает, что родитель-Привидение вынуждает супруга стать Нарушителем границ: «Кто-то должен поддерживать дисциплину, я буду все контролировать». И наоборот, Нарушитель границ вытесняет другого родителя в тень: «Мне не нужна твоя помощь, ты все равно не справишься с родительскими обязанностями. Усерднее работай, чтобы у меня была возможность заниматься домом».

Вспомните свои любимые сказки. Обычно в них нет одного родителя. Мама умерла, или отец уехал, а детям приходится быть независимыми и выживать без поддержки одного из родителей.

Каковы бы ни были обстоятельства, но отсутствие родителя означает недостаток здоровых границ: либо их нет, как с Привидением, либо они регулярно нарушаются. Обсуждать границы с ними бесполезно. Установите их самостоятельно и твердо придерживайтесь.

Родители типа «Сойдет»

Если это ваши родители, то они недалеко от почти идеальных «хороших». Такие родители обычно полностью контролируют одно и игнорируют другое, порой слишком строги и нарушают границы или, наоборот, держат дистанцию. Что же делать в такой ситуации? С ними бывает трудно, но иногда вы вроде бы неплохо ладите. Зачем менять устоявшиеся отношения, которые так редко приносят огорчение?

На заметку. *Над любыми отношениями надо работать. Их продолжительность не означает, что они не требуют внимания.*

Установите границы: план «Родители типа “Сойдет”»

Для начала определите, хотите вы больше присутствия родителей в вашей жизни или меньше. Теперь подумаем, как это сделать.

Если они часто помогают вам, например выгуливают собаку или отвозят детей в школу, то попробуйте общаться, когда от них ничего не требуется. Например, пригласите их вместе выпить кофе. Или составить им компанию в их увлечениях: садоводстве, прогулках по парку или походе по магазинам.

С неплохими родителями хватает и ссор, и приятных моментов, поэтому границы с ними гибкие. Сделайте общение комфортнее для себя. Не ищите отговорки: «Так уж повелось, родителей не переделать». Любые отношения можно улучшить, и в данном случае это зависит от вас.

Упражнение: «Космическая ракета»

Представьте, что во дворе припаркована космическая ракета. У вас есть двадцать четыре часа, чтобы набрать экипаж. Количество людей не ограничено.

На планете, куда отправится ракета, есть все, что вам нравится здесь: работа, дом, страна. Но обратно вернуться нельзя. Вы решаете, кого взять с собой, и никому, в том числе себе, не обязаны обосновывать выбор.

Составьте список имен. Некоторые придут в голову неожиданно. Важно прислушаться к своим чувствам, не думая, как «надо». Если кого-то брать не хочется — не берите.

Кроме вас, этот список никто не увидит.

Все, кого вы вписали, — самые важные для вас люди на земле.

Вероятно, не попавшие в список доставляют вам много беспокойства, и вы часто о них думаете. При этом они вряд ли поддержат вас в трудную минуту.

Пришло время восстановить баланс.

Вы ощутили дискомфорт во время выполнения упражнения?

Вы боитесь задеть чувства тех, кого не берете с собой, думаете, что они расстроятся? (Выполните упражнение еще раз, но представьте, что никто не обидится за то, что его не взяли.)

Вероятно, это говорит о вашей склонности к роли Спасателя. Лучше сосредоточьтесь на тех, с кем хотите быть. Кстати, с ними у вас более гармоничные отношения?

Предупреждение: что, если взять некого? Не пора ли в этом случае расширять круг общения и искать новые отношения?

В здоровых отношениях люди «подкармливают» друг друга в равном объеме, предоставляя поддержку, заботу и поощрение. Если «кормите» в основном вы, ничего не получая взамен, пора пересмотреть ситуацию.

Если родитель — вы

Глядя на отца и мать, трудно подняться до уровня «хорошего» родителя. И все же, к счастью, это возможно. Надо только установить здоровые границы для себя и своего ребенка.

В первую очередь займитесь личными границами. Вспомните и разберите унаследованные от своих родителей ценности и убеждения: полезные оставьте, а остальные отбросьте.

Желательно обсудить это с супругом до рождения ребенка. Об этом мы расскажем в следующей части.

Дети

Давайте еще раз припомним, зачем ребенку границы.

Вспомните, как дети учатся ходить, с какой радостью делают первые шаги. Одни при этом держатся за предметы или за родителей, а другие более самостоятельны. Некоторые стараются сразу побежать, особенно если в семье есть дети постарше, которых можно догонять. Естественно, хочется их обезопасить: держать за руку, дать игрушку для опоры, похвалить, обнять и утешить, если они упадут и ушибутся.

Это метафора границ ребенка на протяжении всей жизни: «хорошие» родители поддержат его и ободрят, когда надо, то и поведут за руку, но отпустят, когда он к этому готов.

В целом четкие границы для ребенка — это осмысленное воспитание, содействие развитию по реалистичной и продуманной схеме, исключающей препятствия, давление и опасность. Термин «границы» в контексте воспитания имеет негативный оттенок, но их смысл не в запретах и викторианской чопорности. С границами ребенок обретает свободу и независимость.

Родители, возможно, читают эту книгу урывками, пока ребенок спит.

Поэтому мы решили разделить эту часть на конкретные темы, которые удобно изучать по отдельности. Вернитесь к первым шагам, если нужно сориентироваться в своих границах и укрепить их, а потом переходите к границам ребенка.

Баю-баюшки-баю

О том, как приучить ребенка к своему режиму или подстроиться под его собственный, дано множество советов и написано достаточно книг. Мы считаем, что важно доверять интуиции и выбирать то, что удобно вам и всей семье.

Когда ребенок привыкает спать всю ночь и/или спит уже не в колыбели или маленькой кроватке (то есть там, где подвижность ограничена), а в своей полноценной кровати, то пора устанавливать его границы сна. Это полезная привычка на всю жизнь.

Первым делом оцените, сколько вообще часов ребенок спит. Шестимесячному младенцу требуется три часа днем и одиннадцать часов ночью; в два года дневной сон длится девяносто минут, а ночной — одиннадцать с половиной часов; к шести годам достаточно десяти часов и сорока пяти минут ночью, а в девять лет — десять часов. До шестнадцати лет рекомендуется девять часов сна.

Правда, ребенок об этом не знает и засыпает, когда захочет. Если же он к тому же легковозбудимый, то его трудно уложить. Некоторые родители усугубляют это недостатком границ во время бодрствования, позволяют смотреть телевизор, играть на компьютере или есть сладости перед сном, поднимающие уровень сахара в крови.

Напротив, границы бывают и слишком строгие, когда детей отправляют спать очень рано и требуют тишины. Если дети не хотят спать, то найдут способы (втайне от родителей) развлечь себя и заснуть попозже.

Установите границы, подходящие и ребенку, и семье. Учитывайте данные о необходимой продолжительности сна. Начнем с этого и определимся с тем, что делать.

Установите границы: план сна ребенка

- Доказано, что экраны с синим излучением мешают засыпанию. Поэтому уберите из спальни компьютеры, планшеты, телефоны и телевизоры. Заведите место, куда все это складывать на ночь (например, в корзинку в комнате).
- Создайте комфортные условия для сна. Повесьте в спальне непрозрачные шторы, проверьте уровень

шума с улицы: при засыпании, пока сон еще неглубок, он особенно мешает. Вы же не уснете под звуки телевизора, доносящиеся от соседей снизу? Так чего же вы ждете от ребенка?

- Установите час сна. Ребенок в это время идет спать, даже если ему хочется сказку, на ручки или купаться. Для этого отсчитайте от времени пробуждения нужное количество часов бодрствования. Поначалу ориентируйтесь на статистические данные. Если ребенок встает в восемь утра и это всех устраивает, то час сна можно установить попозже, если в шесть, то, разумеется, раньше.
- Приласкайте ребенка. С наступлением часа сна обнимите его и посидите немного с ним. Пусть это будет символом границы сна.
- Чтение. Книга — важная часть границы сна. Совместное чтение — демонстрация привязанности, будь то одна страница или одна глава. Аудиокниги и трансляции оставьте для поездок на машине, потому что для их воспроизведения требуется электронное устройство.
- Пунктуальность. Подсчитайте, сколько времени занимает ритуал отхода ко сну: пятнадцать, тридцать минут или час? Установив границу, не нарушайте ее. Не поддавайтесь на уговоры. Можно перенести границу в случае болезни или по-настоящему объективных обстоятельств (таких как переезды). Но помните, что это только временное изменение, потом необходимо вернуться к прежнему режиму с учетом продолжительности ритуала отхода ко сну.

Взрослея, дети иногда оттягивают время сна, начиная эмоционально рассказывать о событиях дня. Не давайте себя перехитрить. Помните, что нарушение границы неблагоприятно в первую очередь для ребенка. Выслушайте, пообещайте обсудить все утром и предложите что-нибудь интересное для размышления, например подумать, что можно

построить из нового набора «Лего», или представить, как он играет в любимую спортивную игру. Еще можно подумать о приятном и добром родственнике или домашнем животном.

Не затягивайте: пожелайте спокойной ночи и выключайте свет.

Что, если ребенок встал или зовет вас? Придите на зов, откройте дверь, но не входите в спальню, демонстрируя, что пора спать. Спросите, что случилось. Успокойте. Возможно, шторы плохо задернуты, и проникает свет. Или ребенок просит пить, но хочет ли на самом деле? Наверняка днем он пил достаточно, но если нет, то принесите воды и на следующий день дайте попить заранее. Ласково, но твердо, не допуская возражений, скажите, что пора спать.

На заметку. *С возрастом ребенку можно объяснить, что на сколько позже он ляжет сегодня (пять — десять минут), на столько раньше отправится в кровать завтра. Не просто скажите ему это, но и сдержите слово.*

Что делать с ночными кошмарами?

Реальный стресс не стоит игнорировать, но разбираться с ним надо днем, на свежую голову. Ночью же просто успокойте ребенка и скажите, что завтра все будет хорошо.

Устраните причину стресса, и симптомы постепенно уйдут, хотя для диагноза и лечения может потребоваться время.

Утро!

Граница пробуждения тоже должна быть постоянной и подходить всей семье. Вставайте каждый день в одно и то же время и проводите утренний ритуал (умывание, одевание, завтрак) в один и тот же час.

Подросткам иногда действительно подходит более позднее пробуждение, чем вам. Но не разрешайте весь день валяться в кровати, иначе биологические часы собьются.

Если раньше никаких границ не было, то на их установку уйдет немалое время — возможно, несколько месяцев, — поэтому запаситесь терпением и строго их придерживайтесь. Это всем на пользу.

Ночевки у друзей

И до подросткового возраста дети часто остаются на ночь у друзей. Хотя они не всегда самостоятельны, теперь модно ночевать в гостях, и родителям приходится это учитывать. Раньше это позволялось только подросткам, исключительно в выходные, и, как правило, собиралось не больше трех детей.

Теперь же четырех- и пятилетние малыши часто остаются в гостях, даже в будни, и иногда две ночи подряд. Это не то же самое, что ночевка у родственников, в знакомом доме и с привычным режимом.

В гостях нет никаких правил: когда ложиться спать, чем развлекаться и сколько сладостей съесть. Возможно, это тенденция к раннему взрослению (о чем без конца разглагольствуют по телевизору и в обществе). Говорят, что детство быстротечно, но не мы ли в этом виноваты?

Почему все думают, что ночевки у друзей необходимы или полезны для ребенка?

Конечно, некоторые дети — особенно единственные, — только там и могут познакомиться с веселой атмосферой большой семьи. Но семейный поход или спонтанный полуночный праздник с братьями и сестрами не то же самое, что компания незнакомых вам детей и веселье в чужом доме с непонятными правилами. И со взрослыми, которых вы недостаточно знаете, чтобы доверять им.

После замечательного праздника в гостях вы предпочитаете вернуться домой и заснуть в своей кровати. Или же для вас нормально спать на полу, искать неизвестно где в темноте ванную и следовать чужим правилам, не зная, когда прилично будет уйти?

Все отдают дань моде. Это как раз идеальная возможность установить границу и соблюдать ее. Вместе с семьей решите, как относитесь к ночевкам у друзей и с какого возраста они позволительны (а не когда это удобно вам и другим семьям).

На заметку. *В средней школе дети уже достаточно взрослые для ночевки у друзей. Ученики младших классов должны спать в своих кроватях. Для них праздник — это веселые игры, а не свобода спать кое-как.*

Вспомним прошлое. В викторианскую эпоху дети были независимыми с юных лет, но сейчас общество пришло к мнению, что это нежелательно. Надо дать детям возможность медленнее взрослеть, чтобы потом они чувствовали себя спокойно и уверенно.

В природе есть тому примеры: птенцы не сразу учатся летать. У всех животных, в том числе у человека, есть период взросления, он помогает прочно встать на ноги.

То же самое можно сказать и о школьных походах в раннем возрасте. Неужели можно считать нормальным то, что ребенок в течение пяти дней не имеет возможности связаться с родителями? Похоже, что во многих живет убеждение, что дети не только должны обрести самостоятельность с пеленок, но и имеют для этого врожденные навыки.

Многие скажут, что они сами так росли и что у них все нормально. Однако есть большая разница между тем, чтобы справляться с ситуацией и получать от нее удовольствие (и положительный опыт). Так отделение от родителей проходит менее травматично.

На заметку. *Сплочение семьи — это как приготовление соуса. Чтобы добиться нужного результата, оба родителя должны следовать одному рецепту.*

Значимость общей границы трудно переоценить, и никогда не поздно обсудить ее с партнером.

Если вы родитель-одиночка, то ваше преимущество в том, что вы единолично определяете и устанавливаете границы. Парам придется сначала прийти к согласию по этому поводу.

Очевидно, что даже для ребенка до трех лет послаблений быть не должно. Если мама говорит, что пора спать, то папа должен ее поддержать (даже если поздно вернулся с работы и был бы не прочь часок поиграть). Если вы не согласны с границей, то обсудите это наедине, чтобы показать ребенку единодушие в своих решениях. Дети чувствуют, если родители друг с другом не согласны, и будут давить на эту слабость.

Первое, второе и компот

Переходим к еде.

Время приема пищи — это извечная проблема многих семей, но и она вполне решается.

Припомним часть о личных границах, где вы изучали свое отношение к еде и здоровому питанию. Вы строите отношения между своим ребенком и пищей. Если мать постоянно на диете, а отец питается только пиццей и чипсами, то им следует вспомнить, что пищевые привычки ребенка формируются под вашим влиянием, а не телевизора, рекламы и друзей. Не ждите, что он будет правильно питаться пять раз в день, если дома даже никогда не готовили цветную капусту на пару.

Информации о питательной ценности продуктов предостаточно, поэтому в нее мы не будем углубляться: рекомендации по здоровому питанию можно найти в интернете. Вы положительно повлияете на выбор меню и пищевые привычки, если будете придерживаться установленной границы.

Она аналогична границе сна: мы учим ребенка питаться столько, сколько надо (и в основном здоровой пищей), развиваем правильный подход к еде без опасения переест и страсти к обжорству.

Все усложняет то, что в наше время дети часто питаются отдельно от родителей и у них свое меню. На Западе это

во многом следствие традиций. В викторианской Англии детей из аристократических семейств всегда кормили отдельно и притом самым вкусным, например молочными пудингами. Дети бедняков были рады есть то же, что и родители, а нехватка денег всегда означала меньший выбор и меньшее количество еды.

Для детей и сейчас придумывают специальное меню даже в том возрасте, когда им интересно все попробовать. Жители континентальной Европы наверняка удивились бы, что блюда маленьких британцев отличаются от родительских, ведь в Европе с раннего возраста принято приучать детей к обычному питанию. Дети привыкают к определенной пище — сладкой, мягкой, измельченной — и в восьмилетнем возрасте с удивлением отказываются от предложенного «здорового питания», принятого в обществе (к тому же по десять раз в день). Вкусовые рецепторы не привыкли к кислой, горькой, жесткой «взрослой» пище, к тому же детям не нравится еда, порезанная банальными кусками, а не в виде динозавриков.

Что же с этим делать?

Установите границы: план питания ребенка

Начинайте с постепенного введения прикорма. Не забивайте холодильник жидким овощным пюре: с шести месяцев здоровому ребенку можно давать почти все, кроме очень сладкого и соленого (и в этом возрасте он как раз начинает проявлять интерес ко всему незнакомому). Одновременно вы устанавливаете границу, как бы говоря: «Мы едим одно и то же, и это правильно».

С возрастом дети становятся избирательными, отчасти желая продавить границу, а отчасти как следствие формирования вкуса.

Вот что нужно учесть.

А. У вас есть время на приготовление отдельных блюд?

Если для одного приема пищи есть несколько блюд на выбор, то это говорит о том, что не все они одинаково вкусны. Четкая граница приема пищи означает, что все едят одно и то же. Детскую порцию не надо солить, или половину блюда приготовить для вегетарианцев, но меню у всех одно.

Чем больше разных блюд предложить ребенку, тем труднее ему сделать выбор. И для него это вполне естественно. С возрастом можно предлагать ему несколько вариантов, выполнимых для вас.

Пример: если на обед куриная грудка, то старшие дети могут выбрать между карри и запеченными макаронами, как и супруг. Иногда тот, кто готовит, решает за всех. То есть граница растет вместе с ребенком.

Б. Совместная трапеза.

В большой семье нелегко собрать всех за одним столом, а это очень важно. Конечно, сейчас мало кто читает молитву перед едой, как в старом сериале «Уолтоны», но совместная трапеза сближает семью. Бывает, что один из супругов так занят готовкой и подачей, что ему некогда присесть, а второй проглатывает свою порцию раньше всех, и ему не с кем поговорить. К слову, у детей после еды бывает прилив энергии, и они готовы общаться.

На заметку. *Телефон и газеты в семейных трапезах не нужны. И не забывайте приглашать к столу пожилых родственников.*

В. Поведение за столом.

Этикет «Аббатства Даунтон» безнадежно устарел, но не будем с водой выплескивать и младенца. Научите детей правильно держать нож и вилку — так удобнее есть, — порезанная еда лучше переваривается, тарелки не падают на пол, бокалы с напитками не опрокидываются. А в перспективе это создает благоприятную для общения атмосферу за столом.

Г. Пример родителей.

Об этом мы уже говорили. Задумайтесь, как едите, когда на вас смотрят дети. Даете им сбалансированную еду, но сами обходитесь без углеводов и овощей? Какой вывод они из этого сделают? Не ждите, что они будут разнообразно питаться, если своим поведением демонстрируете принцип «взрослые вправе есть что хотят».

Подумайте и о своей порции: вы отказываетесь от добавки, если еще не наелись (или если это любимое блюдо)? Или оставляете на тарелке определенные продукты?

Вы не можете есть все по медицинским показаниям — например, у вас диабет? Или вы не едите цыплят по этическим соображениям? Когда дети станут достаточно взрослыми, надо объяснить им это. Помните, что ребенок замечает все, даже если ничего не говорит.

Д. Подготовка и приготовление еды.

Дети (независимо от пола) помогают вам готовить? Так у них больше стимулов пробовать новые продукты, они узнают, откуда берется еда, как сочетаются ингредиенты. Это вызывает у них интерес к сложным блюдам и подкрепляет традицию совместной трапезы.

Папа, мама, я: семейная граница

Мы обсудили ночевки у друзей и семейную трапезу. Эти границы очевидно более подвержены влиянию окружающих, что грозит потенциальными конфликтами с детьми. Подростки часто требуют разрешения поступать по-другому, так, как они видели это в семье друзей, родители которых, вероятно, не разделяют ваших ценностей.

Представьте, что граница вокруг ребенка расширилась и теперь окружает еще и вас, и вашего партнера, то есть правила поведения для всех едины. Одни неизменны — например, не красть, — другие, как политические и религиозные убеждения, со временем меняются. А некоторые являются

постоянными, но гибкими. Только вы (и партнер) определяете и создаете их.

Тревожные родители

Некоторые преувеличивают свою ответственность. Такое случается, когда люди годами пытаются завести ребенка или уже потеряли одного. Любой ценой они стараются стать идеальными родителями в идеальной семье. Иногда они ведомы иррациональными предубеждениями — что только так можно избежать новой трагедии или оправдать свое несовершенство.

Чтобы избавиться от этого, родителям следует проводить больше времени наедине, вне дома, и спокойно общаться — но не до поздней ночи (возможно, понадобится няня).

Поделитесь друг с другом мыслями о том, какой видите свою жизнь и насколько она соответствует мечтам юности (скорее всего, не соответствует). Загляните в будущее: что будет через пару лет, если в том же духе стремиться к совершенству? Воцарится счастье или все станет еще хуже?

Поговорите о том, что каждый хотел бы изменить и как помочь в этом друг другу. Как вернуть в жизнь радость?

Не отгородились ли вы от мира из-за пережитых трудностей? Что делать, чтобы восстановить с ним связь? Безопасность не требует круглосуточного контроля. Цените то, что имеете, оплакивайте утраты и живите дальше.

Обсудите с партнером — а если одиноки, то с другом — возможные причины тревожности. Многие из тех, кто перенес многочисленные выкидыши, жалуются, что не могут забыть нерожденных детей. Попробуйте поговорить с ними вслух. Лучше своими словами, но начать можно примерно так: «Я люблю тебя и всегда буду помнить, но, пожалуйста, уходи и дай мне покой».

Компьютерные игры и социальные сети

Что вы думаете о времяпровождении за компьютером? Изменилось ли ваше мнение с начала книги, после прочтения о личных границах интернета? Самое время заглянуть в дневник обучения.

Теперь рассмотрим то же самое в отношении ваших детей. Возможно, вы придерживаетесь оптимистичных взглядов: это здорово, дети в курсе событий в мире, мы можем заниматься этим вместе, это развивает мышление и скрашивает досуг ребенка, пока мне надо работать или делать что-то по дому.

Есть и противоположное мнение: компьютерные игры подавляют творческие способности и воображение, из-за недостатка физической активности ведут к ожирению, изолируют ребенка от сверстников, лишают навыков общения и в целом асоциальное явление.

Не будем никого осуждать, каждый волен иметь свою точку зрения, хотя все же стоит оценить, достаточно ли ребенок двигается. А некоторые специалисты приравнивают общение в социальных сетях к праздным дворовым компаниям.

Желательно установить границы до того, как ребенок узнает о существовании компьютерных игр, но в школьном возрасте они так или иначе будут опротестованы.

Не избежать аргумента «все так делают», равно как и влияния рекламы. Продумайте все заранее, поскольку границы установлены только в отношении технологий, но в будущем возражения коснутся поведения, которое, по вашему мнению, может стать неприемлемым. Готовность решать даже возможные проблемы поможет семье оставаться сплоченной, а ребенок вдали от семьи останется верным своим убеждениям и правоте и не поддастся на уговоры сверстников.

Итак, первая граница касается компьютеров, но ее эффект распространяется и на другие аспекты. По той же схеме устанавливаются все границы: дружбы, времени вне дома, еды, отношений с противоположным полом, пирсинга и татуировок, ночевки у друзей и вечеринок — основных источников конфликтов со вступлением ребенка в подростковый возраст.

Стоит продумать, какие предложить альтернативы компьютеру. Домашние задания и помощь по хозяйству? Или совместная готовка, поездка на велосипедах или игры?

Ответьте честно: вы считаете, что электронные устройства заменяют няню и дают вам возможность спокойно поработать или развлечься в интернете?

Необходимость и забава

Чтобы правильно провести границу, отделите необходимость от забав. Например, хорошо ли, по вашему мнению, вручать маленькому ребенку собственный мобильный телефон? Это безобидная забава, так делают все? Или возможность вознаградить за хорошее поведение, особенный новогодний подарок, удобный способ быть на связи, пока ребенок в школе или где-то еще?

Больше всего споров разгорается вокруг детей от четырех до семи лет. Как найти решение, оптимальное для семьи? Подумайте, какую практическую пользу принесет телефон (потребность) и достаточно ли ребенок взрослый, чтобы ответственно с ним обращаться. Или это удовольствие, только чтобы порадовать ребенка и уравнивать со сверстниками (здесь стоит подумать, кто отвечает за границу). Может быть, вы дарите телефон только потому, что все ваши подарки оригинальные и дорогие, а другие варианты не приходят на ум?

Правильная граница учитывает нужды и достаточно гибкая, чтобы вместить их все: «Ты получишь телефон только тогда, когда пойдешь в четвертый класс». Неправильная граница является следствием желания баловать, поощрить или чтобы ребенок «был как все». Если ваши действия определяются примером сверстников ребенка, то в чем заключается ваша роль как родителя?

На заметку. Если ребенок понял, что границы уступают внешнему влиянию, то будет ли он чувствовать себя в безопасности, когда столкнется с более серьезными

темами, например с сексом? И кто восстановит эти границы, если вы на это не способны?

Сохранить лицо

Не думайте, что ребенку нравится всегда нарушать границы: они нужны ему больше, чем кажется.

Предположим, шестнадцатилетнюю девочку позвали на вечеринку, и она знает, что там принято пить, курить, и, возможно, ее мальчик предложит заняться любовью. Может быть, она и ошестинится в ответ на напоминание, что вы не разрешаете ей пить и курить или даже находиться там без присмотра. Но не исключено, что она сама еще не умеет отказаться от того, чего не хочет, и всегда сможет оправдаться вашим запретом и сохранить лицо перед сверстниками. Возможно, отчасти она и сама недовольна ограничениями, но иногда они ей помогают.

Упражнение: «Необходимость и забава»

Какие запросы детей младше шестнадцати лет вы отнесете к необходимости, а какие — к забавам с учетом границ собственной семьи? Запишите это в дневник обучения. Сколько их у вашего ребенка? Вы удивлены результатом?

- Мобильный телефон? Н или З
- Игровая приставка? Н или З
- Пирсинг? Н или З
- Татуировки? Н или З
- Ночевки у друзей? Н или З
- Кружки после школы? Н или З
- Новые кроссовки? Н или З
- Собственный компьютер? Н или З
- Телевизор в спальне? Н или З

Общие границы

Установка границ иногда происходит до того, как ребенок получает право голоса. Но когда он начинает выражать свои желания и проявлять интерес к окружающему миру, то полезно периодически устраивать семейный совет и заново озвучивать семейные границы, их необходимость и плюсы для всех.

Это значит, что вы тоже должны их соблюдать: довольно странно жаловаться, что подросток постоянно сидит в телефоне, если вы делаете то же самое, оправдываясь рабочей необходимостью. (Именно оправдываясь, потому что никто не обязан круглосуточно быть на связи.) Если ребенку нужно с вами пообщаться, то отложите компьютер и телефон и уделите ему все ваше внимание. Так дети научатся оставаться в границах и в ваше отсутствие.

Подростки

В современной субкультуре идеализируется переходный возраст: такое впечатление, что ни один подросток его не избежит и ни один родитель не в состоянии с ним справиться. Многие считают, что ребенку необходим период бунтарства, чтобы он начал воспринимать себя как отдельную от родителей личность — как будто если пуповину насильственно не перерезать, то она останется навсегда.

Мы придерживаемся другой точки зрения. Вступление в переходный возраст не означает начала войны, а будучи всегда готовыми к конфликту, вы можете спровоцировать его.

Попробуйте по-другому смотреть в будущее. Вспомните пикники, когда ребенку еще не было трех лет. Сидя рядом на коврике, вы даете ему поесть, попить, надеваете панамку, мажете солнцезащитным кремом и берете на руки, когда он попросится. Поначалу он сидит рядом с вами, но, освоившись, начинает проявлять любопытство, уходит с коврика и не возвращается все дольше и дольше, а к вам возвращается разве что за помощью или похвалой.

Ваша задача — присматривать за ним. Если он исчез, то вы встаете, отыскиваете его и приносите обратно. Замечаете, как далеко он уходит, предупреждаете об опасностях: открытом водоеме или дороге.

Он весело играет, а потом, внезапно испугавшись опасной пчелы, бежит к вам, под вашу защиту. Он знает, что вы его успокоите, а потом он продолжит свои игры.

Когда издалека до вас доносится веселый смех, то на минуту вам становится одиноко среди заветренных бутербродов. Хотя и приятно немного отдохнуть, ведь скоро ребенок прибежит, позовет посмотреть что-нибудь интересное, вы пойдете с ним, и он вам все расскажет. Это его приключения, в которых он развивает уверенность и самооценку.

Это метафора всего детства. Вы сидите на коврике, а чадо готовится поступать в университет. И вернется уже не так

быстро, но при любых проблемах прибежит к вам, просясь на ручки. Ему всегда надо знать, где вы, даже если вас разделяют многие километры.

Стадии

Каждый раз, переходя на новую жизненную стадию, будь то другая школа, новая секция, переходный возраст, переезд, сдача экзаменов или смена круга общения, ребенок возвращается в детство и ищет у вас опоры. Родители обижаются, когда, получив поддержку, дети сразу убегают, без предупреждения вырываясь из любящих объятий. Это воспринимается как отторжение, но это не так. Они просто убегают от коврика навстречу новым приключениям, зная, что всегда могут вернуться.

Иногда в переходном возрасте ребенок начинает высмеивать или критиковать родительское чувство юмора, манеру одеваться или неумение танцевать, и это тоже кажется обидным. Но на самом деле это скорее комплимент. Если ребенок позволяет себе такое, значит, он уверен, что его любят и всегда ждут на коврике для пикника.

Как все это применить к переходному возрасту? Ваш дом — коврик на пикнике. А подросток экспериментирует со стилями одежды, общением, мышлением и поведением. Он не отвергает вас, он исследует и делает открытия, и если дать ему шанс, то с радостью поделится опытом с вами, а когда ему надоест, вернется и попросится на ручки, помня, как хорошо ему было в детстве.

Поощрение такого поведения не умаляет потребность в семье и личных границах. Ребенок не ищет им замену.

Граница, как ремень для штанов, подгоняется под нужный размер, в соответствии с ростом. Время прихода домой вполне можно оттянуть до 23:00 или до полуночи, если ребенок стал постарше, но важно сохранить границы нерушимыми — так же, как и требование быть на связи, не делать глупостей, не

встречаться с незнакомцами из интернета и избегать других опасностей.

Быть на связи

Что значит «быть на связи»? Общайтесь с ребенком ежедневно, для этого удобны социальные сети. Отправьте днем сообщение «Привет! Целую» или напишите, что уходите рано и вы не увидите.

Не хмурьтесь, если он не отвечает. Забота родителя — напомнить: «Я здесь, если понадобится, и люблю тебя».

Не переходите границы

Ранее в этой части мы рассказывали о родителях, нарушающих границы, и последствиях этого для детей. Если ваши родители такими не были, то можно ли утверждать, что уж вы-то не будете так поступать?

Печально, но факт: родители жаждут быть в курсе каждой секунды жизни детей (и даже помнят, как расстроились, когда их первоклашка, вернувшись из школы, на вопрос «как дела» впервые ничего не ответил), а вот детям жизнь родителей далеко не так интересна. Особенно их отношения, сексуальная жизнь, проблемы с фигурой и тем более ссоры с партнером.

Конечно, родитель-Привидение вовсе не идеал, просто родители готовы выслушать от ребенка что угодно (если он захочет), а вот ребенок — нет.

В фильме «Спасение рядового Райана» капитан Миллер (которого играет Том Хэнкс) объясняет одному из солдат, почему никогда ни на что им не жалуется: «Тебе я не жалуюсь, Райбен. Я капитан. Существует порядок подчинения. Жалобы идут наверх, а не вниз. Всегда только вверх. Ты жалуешься мне, я жалуюсь старшему по званию, и так далее, и так далее, и так далее».

Разумеется, дружеские отношения важны, и если поступки ребенка вам неприятны, то об этом можно поговорить.

Например: «Вообще-то мне обидно, что ты позволяешь себе разговаривать так со мной в присутствии своих друзей». Вы сообщаете свою реакцию на его действия. Это не то же самое, что «Как ты смеешь со мной так разговаривать в присутствии своих друзей!» или хлопанье дверью непосредственно после инцидента. И тем более запрет приводить друзей.

Нужно всегда уделять ребенку внимание, когда он об этом просит, и работать над качеством отношений. И чем ребенок старше, тем больше приходится работать. Это как с деревьями: ребенок вырастет сильным и здоровым, если не будет все время в вашей тени.

Когда пора вмешаться

Желание доверять ребенку похвально, но прежде всего о нем надо заботиться. И порой приходится вмешиваться — пусть даже насильственно — и указывать на необходимые границы.

На заметку. *Вы защитник границ ребенка. Вы устанавливаете и защищаете их, пока он не вырастет достаточно, чтобы делать это самостоятельно.*

Например, ребенка нужно приучать делать домашние задания самостоятельно. Если все разжевывать и класть ему в рот, так, что ему не придется принимать в школе никаких решений, то он не никогда не научится доводить начатое до конца, будь то в университете или на работе. Но можно проверять, закончено ли домашнее задание и доволен ли ребенок результатом и своими успехами (или не справился и расстроен). Это не нарушение границ, а наоборот, их охрана.

При возникновении реальной угрозы это еще важнее. Возьмем секстинг. Возможно, вы думаете: «Я верю, что мой ребенок не станет этим заниматься». Но действительно ли его личные границы настолько прочные, чтобы не рисковать? Как родитель вы обязаны обсудить это с ребенком и поступить в соответствии со своей интуицией. Говорите с ним обо всем

и при необходимости вмешивайтесь не колеблясь. Обсудите реальные отношения, то есть личные встречи, а не сомнительные фотографии на экране.

Стоит указать ребенку, что даже если ему кажется, что другой человек достоин доверия, на самом деле это не всегда так, и что тогда произойдет с фотографиями. В таком случае здоровое поведение отчасти обеспечивают границы интернета. Просто отключайте его дома на ночь.

Признание достоинств

Если у вас есть ребенок-подросток, то стоит вспомнить, когда вы в последний раз хвалили его. И что вы сказали? Что-то неопределенное типа «молодчина» или более конкретное: «В этом матче ты сыграл как надо»? Похвалы нужны всем людям, и если ребенок недостаточно получает их от вас, то будет искать в другом месте.

Подумайте, за что можно хвалить вашего ребенка ежедневно (даже если хвалить особо не за что), и улучшения в поведении не заставят себя ждать. Запишите в дневнике обучения, что собираетесь говорить.

Университет

Когда ребенок уезжает на учебу (или устраивается на первую работу), многие родители думают (чувствуют, надеются или боятся), что их обязанности закончены. Рассмотрим, почему возникают такие чувства.

Для начала вспомните собственный опыт отъезда из родного дома, потому что именно от него зависит, как вы это воспримете. Вы были готовы к самостоятельной жизни или вам показалось, что вас вытолкали? Хотите ли вы сами подтолкнуть ребенка?

Если вернуть все вспять, то что вы сделали бы по-другому? Выбрали бы университет поближе к дому, или вовсе не уезжали бы, или, быть может, уехали учиться и работать

за границу, тогда как в действительности не сделали этого, беспокоясь о родителях.

Насколько вы уверены, что ваши планы по началу самостоятельной жизни вашего ребенка совпадают с тем, что хочет он сам? Каков, по вашему мнению, оптимальный для него следующий шаг? Может, вы заставляете его учиться в университете на другом конце страны, потому что вам пришлось самостоятельно пробивать дорогу в жизни (между тем сердце подсказывает, что надо поступить по-другому)?

Или вы делаете так, следуя примеру окружающих (втайне надеясь, что ребенок воспротивится)?

Есть и другая крайность — упрямить или заставлять остаться ближе к дому, хотя ребенку не терпится уехать. Страх не затуманил вам рассудок? Быть может, вы уверены, что ребенок еще недостаточно самостоятелен, или просто боитесь одиночества?

Упражнение: «План 5/5»

Сядьте вместе с ребенком и оба возьмите лист бумаги и ручку.

Не обсуждая между собой, запишите пять вещей, которые хотите для себя в следующие пять лет. Больших, маленьких — неважно.

Теперь подарите друг другу исполнение одного желания из списка. Потом по очереди обсудите все пункты в своих списках.

Возможно, самым важным для ребенка окажется то, о чем он никогда не говорил.

Это отличный способ проверить, собирается ли он пойти в направлении, predetermined вами, им самим, школой и другими обстоятельствами (и насколько уверен в нем). Не бойтесь менять планы, перемены чаще всего к лучшему.

Смешанные семьи

Сейчас большинство семей является смешанными: во многих есть мачехи, отчимы, сводные братья и сестры, приемные дети. Подробно рассмотреть все типы взаимоотношений в рамках одной книги невозможно, ведь многие из них очень сложные и иногда требуют участия психотерапевта. Зато мы можем отметить несколько ключевых моментов и идей по установке в них успешных границ.

В литературе и кино отчима и особенно мачеху принято демонизировать, и в этой части мы хотели бы посмотреть на них без предубеждений. Во-первых, надо признать сложность этой роли, и чаще всего ее берут на себя с удовольствием, вступая в брак по любви. Сколько бы ни было детям лет, их жизнь, как и ваша, коренным образом меняется.

Мы уже говорили, что родители при установке границ должны действовать заодно, и здесь это особенно важно. И начинать нужно не с ребенка, а с родителя. Дело вовсе не в том, что он должен любить вас больше, чем детей, или ставить вас на первое место. Вы семья и решения принимаете совместно. Назовите этот свод правилами дома.

С родителем вести диалог сложнее, чем с ребенком. Отчим или мачеха могут чувствовать вину или беспокойство из-за развала семьи их партнера, кто бы ни был в нем виноват. Им трудно брать на себя новую роль, и в новых правилах дома надо это учитывать. Сложнее всего им приходится, если они переезжают в дом партнера, особенно со своим ребенком.

На заметку. *Теперь ответственность за семейные отношения ложится на обоих супругов, и от них в равной степени зависит, как эти отношения сложатся.*

Упражнение: «Музыкальные стулья»

Выделите час свободного времени.

Возьмите два стула (один для родителя, другой для отчима/мачехи) и сядьте на них. Поставьте их под удобным для беседы углом друг к другу, не через стол, как на собеседовании, чтобы не возникло конфронтации.

В течение десяти минут обсуждайте планы. Не углубляясь в детали, поговорите о том, сколько вы уже вместе и как давно съехались. Есть ли проблемы, которые вы оба хотите разрешить? Выберите темы – например, время отхода ко сну, манера поведения, необходимость здороваться, досуг в отпуске – и запишите их.

Возьмите одну тему для обсуждения. Предположим, это отпуск. И родитель в эти дни ходит с ребенком в поход, а отчим или мачеха никогда этого не делали и не собираются. Родной родитель настаивает на продолжении традиции. А другой хочет, чтобы теперь все было по-новому, и спрашивает, почему он «должен» ходить в поход.

Теперь вы голливудские актеры. Установите таймер на пятнадцать минут. В это время вы будете играть друг друга. Встаньте и поменяйтесь местами. Обращаясь к партнеру, называйте свое имя. Обсудите проблему, ее значение для вас и свои чувства. Все время оставайтесь в роли, даже когда шутите и если партнер от вашего лица говорит то, с чем вы не согласны.

Заканчивайте точно по таймеру и снова поменяйтесь местами. Несколько минут помолчите. Обдумайте услышанное, а также свои чувства. Поговорите об этом. Теперь вы лучше понимаете, что чувствует партнер?

Как можно применить это упражнение к другим темам?

Установите границы: план для смешанной семьи

Позовите всех на семейный совет за столом, лучше всего в первой половине дня.

Пусть разговор начнет родной родитель и объявит, что в семье новые правила. Не ходите вокруг да около, предложите начать все с чистого листа.

Это подходящий момент озвучить правила дома, при этом взрослые должны придерживаться единого мнения (не говоря, что это «его» или «ее» правила). Предложите детям добавить что-то, чего они хотели бы.

Спросите всех, готовы ли они соблюдать правила и что может этому помешать. Ответственность за гармонию в семье делится поровну.

Действия отчима или мачехи

Предположим, что граница установлена и все идет хорошо. Что сделать, чтобы детям было проще к ней привыкнуть?

Не отстраняйтесь. Кажется, что эмоционально отгородиться проще, но отношения надо строить, и пренебрежение своей долей ответственности за них угрожает благополучию всей семьи. Ребенок, оставшийся без одного родителя, в любом случае отчасти сохранит неприятие и обиду, потому что хочет, чтобы родные мать и отец снова были вместе (даже если и для него это было не самое лучшее время).

Не превращайтесь в Жертву. Иногда дети целенаправленно изводят отчима или мачеху, и в такие моменты трудно представить, что и с родными они поступали бы так же. Иногда истерика — это просто истерика, не раздувайте из мухи слона.

Бремя любви

Порой родные родители разрываются между детьми и новой любовью, будучи не в состоянии отдавать обеим сторонам одинаково. Это тяжелое бремя, но это бремя любви. Установите границу для поддержания равновесия. И смиритесь с тем, что это труд.

Братья и сестры

Иметь много братьев и сестер — все равно что получить лучших друзей с самого рождения.

Ким Кардашьян

Звучит прекрасно, но в реальных семьях лучшие друзья в мгновение ока превращаются во врагов. Соперничество между детьми — вовсе не надуманная проблема. В этой части мы расскажем, как улучшить отношения братьев и сестер.

Каковы же причины соперничества и как родители с помощью границ могут его контролировать?

Во-первых, не следует придавать этому слишком большого значения. Конкуренция за предполагаемые или имеющиеся ресурсы (в данном случае — за ваше внимание) вполне естественна. Также учтите, что взрослые дети должны самостоятельно налаживать отношения, это уже не ваша проблема. Однако вы можете повлиять на их поведение, с самого начала установив границы. Например, следует четко объяснить, что если вы заняты с одним ребенком — скажем, занимаетесь музыкой или планируете празднование дня рождения, — то остальные должны подождать (и не шуметь).

Совершенно нормально общаться с детьми по очереди. Не пытайтесь уделять внимание всем одновременно: вы переутомитесь и не дадите его каждому в полной мере.

Второму родителю следует относиться к этому с пониманием и не конкурировать с детьми за ваше внимание, чтобы не усугублять проблему.

Если вы единственный родитель, то ситуация немного сложнее. Постарайтесь не переутомляться. Попросите друзей присмотреть за одним ребенком и сходите куда-нибудь наедине со вторым. Не позволяйте себе разрываться.

Для формирования здоровых отношений не сравнивайте детей друг с другом. Не выбирайте любимчиков и не вешайте ярлыки, чтобы не программировать детей на определенное

поведение: «Ты у нас умница», «Ты самый спортивный», «Ты самый непослушный». Относитесь к ним одинаково, пусть они сами открывают свои особенности. Так вы избежите ревности.

Не сплетничайте с одними за спиной других, особенно когда дети уже взрослые. За это они вам спасибо не скажут.

Дети в семье Привидений

В таких семьях один из детей (причем далеко не всегда самый старший), сознательно или нет, пытается заполнить эмоциональную пустоту, выступая в роли родителя.

Остальным детям он компенсирует недостающий комфорт, но в силу возраста еще не готов к этой роли. Если вы узнаете в нем себя, то, вероятно, не знали беззаботного детства и считаете слабость непозволительной. Получившему опыт независимости ребенку трудно вернуться в детство.

Проблема поколения

Современное поколение подвергается огромному давлению. Вы сразу узнаете себя в описании.

Мужчина вы или женщина, вы наверняка разрываетесь между двумя поколениями: своими детьми и родителями. А то и тремя: родители в доме престарелых, а дочь рождает внука где-то на другом континенте. При этом вы работаете, занимаетесь домом, помогаете друзьям, участвуете в благотворительности, состоите в клубах, школьном комитете, заботитесь о домашних питомцах. Да и проблемы со здоровьем не редкость.

В современном мире людям нашего поколения отдыхать не принято. На работе и без того полно сложностей, и добавьте еще эмоциональные перегрузки, связанные с уходом за дряхлеющими родителями и неугомонной малышкой, — и всему этому конца не видно.

Как здесь поможет граница? Большинство считает, что пренебрегать этими обязанностями недопустимо. Как и когда можно от них отказаться? Вспомните пример с кислородной

маской из первого шага. Надо сначала надеть свою, а потом помогать другим. Иными словами, сохраняйте границы заботы о себе.

Пример из практики

Сюзанна чувствовала переутомление и боялась последствий, поэтому обратилась к психотерапевту. В прошлом месяце она в очередной раз свалилась с простудой. Дженни попросила ее вспомнить первые симптомы болезни.

Сюзанна рассказала, что была совершенно вымотана и, заподозрив, что скоро сляжет, решила переделать все дела, чтобы потом спокойно выздоравливать. Она сделала все по хозяйству на неделю вперед, отнесла вещи в чистку, закупила продукты и съездила за дровами для камина.

Потом позвонила мама с вопросом о лекарствах. И еще ей надо кое-что купить. Детям надо было сдать книги в библиотеку, а подруга попросила подвезти сборники кулинарных рецептов.

Со стороны понятно, что вместо этого всего Сюзанне следовало бы сделать. Но в вихре будней непросто остановиться и взвесить обстоятельства, привычнее продолжать в том же ритме. Особенно трудно пренебречь планами, которые вы сами же составили. И люди просто добавляют болезнь в расписание, как будто это позволит ее контролировать, как поездку в супермаркет.

Сюзанна считает заботу о матери личной ответственностью и не может переложить ее на партнера или хотя бы обсудить с ним свои трудности. Поэтому он, не подозревая о ее самочувствии, уехал играть в гольф.

В результате неумения Сюзанны вовремя остановиться и попросить помощи она свалилась с воспалением легких и была вынуждена по настоянию врача провести две недели в кровати.

Когда Сюзанна наконец «позволила себе» заболеть, то с удивлением обнаружила, что жизнь продолжается как ни в чем не бывало: мама ездит в магазин с друзьями, партнер справляется со стиркой, готовкой и уборкой, а друзья вызвались отвозить детей в школу. Все идет своим чередом.

Сюзанна утратила отчасти приятное ощущение «мученицы», что говорит о ее роли Спасателя в треугольнике Карпмана. Взамен же она обрела покой и возможность показать детям хороший пример.

Чтобы навсегда покинуть треугольник Карпмана и войти в треугольник победителя, ей нужно сделать выводы из своего опыта, не наклеивая на него ярлык «чрезвычайные обстоятельства», и сложить в копилку жизненной мудрости.

Заключение

Поздравляем! Вы одолели главу о границах в семье: они, как правило, самые проблемные, поскольку во многом подвержены влиянию традиций и общественного мнения. Иногда все это невероятно сложно преодолеть, но в награду вы получаете уравновешенную, благополучную обстановку для себя и своих близких, которая, как мы надеемся, принесет вам счастье.

Выводы, сделанные по итогам четвертого шага

- Стереотип идеальной семьи мешает создать реальную.
- Отбросьте предубеждения о том, каким должен быть родитель. Радуйтесь тому, что имеете, и тому, что ждет вас впереди. Быть «хорошим» родителем — само по себе счастье.
- Если ваши родители — Совершенство, то не свергайте их с пьедестала, а развивайте уверенность в себе.

- Ни биологическое родство, ни роль в семье не обязывают вас общаться с родственниками.
- Быть хорошим родителем — значит поддерживать и ободрять, при необходимости держать ребенка за руку и отпустить его, когда он к этому готов.
- С повзрослевшим ребенком можно общаться на интеллектуальном, а не только на эмоциональном уровне.
- Если ребенок видит, как легко постороннему нарушить установленные вами границы (скажем, еды и сна), то будет ли он чувствовать себя в безопасности, когда перед ним встанут более серьезные проблемы?
- Не думайте, что ребенку всегда нравится отсутствие границ.
- Вы страж границ ребенка. Ваша задача в том, чтобы строить и защищать их, пока ребенок не станет достаточно взрослым, чтобы делать это самостоятельно.
- В смешанных семьях границы детей являются общей ответственностью.

Заключение

Приступив к созданию этой книги, мы не догадывались, как она на нас повлияет — в первую очередь нам пришлось рассмотреть границу работы над проектом такого масштаба. Мы выделили один день в неделю (понедельник) и обязались посвятить его книге. Ради этого иногда приходилось откладывать другие задачи, зато работа уверенно продвигалась.

Еще мы придерживались границ в течение дня: тридцать минут гуляли перед обедом, беседуя о жизни, а не о книге, а потом садились на кухне за стол для полноценного приема пищи — суп и салат, — а не перехватывали что попало за работой.

Побочным эффектом установления четких границ работы над книгой по саморазвитию и поддержания их в течение года для Виктории стал заметный личностный рост.

Пока мы писали главу о значении личных границ, она пересматривала свои привычки. Хороший пример — сон. Виктория всю жизнь страдала бессонницей, но рекомендации Дженни по поводу границ сна оказались очень эффективными. Теперь Виктория легко засыпает даже в самые беспокойные ночи.

Иногда Виктории казалось, что она проходит интенсивный курс повышения качества жизни. Много раз она замечала, что впервые понимает поведение окружающих и причину своей реакции, как позитивной, так и негативной.

Нам обеим совместная работа над книгой принесла новый опыт, и мы счастливы, что она уже кому-то помогла.

Если вы внимательно читаете и старательно выполняете упражнения, то быстро достигнете внутреннего комфорта и придете к миру с самим собой. Еще мы надеемся, что вы научитесь отвечать «нет» на некоторые из многочисленных требований, отнимающих столько времени. И, что самое лучшее, обретете полный контроль над собственной жизнью и

убедитесь в преимуществах границ, дарующих истинную свободу.

Приложение 1

Транзакционный анализ: обзор

В книге мы ссылаемся на транзакционный анализ. Представляем здесь его краткий обзор.

Транзакционный анализ разработал в 1960-е годы психиатр Эрик Берн. В современной психологии эта модель является одной из самых распространенных для изучения и представления в количественной форме причин, обуславливающих человеческие отношения.

За единицу социальных взаимоотношений Берн принял «транзакцию». То есть когда два и более человека встречаются, то рано или поздно один из них заговорит или как-то иначе отреагирует на присутствие другого. Это называется «транзакционный стимул».

Другой человек после этого скажет или сделает что-то, имеющее отношение к стимулу, — это называется «транзакционная реакция». (Пример — обычный обмен приветствиями: «Привет! Как дела?» — «Хорошо, а у тебя?») Чтобы разобраться в себе и своих отношениях, надо понять, почему мы ведем себя определенным образом, чем вызваны наши реакции.

Транзакционный анализ начинается с представления о своем «я», которое не является фиксированным, а зависит от того, чем мы занимаемся или с кем находимся.

Мы вмещаем в себя разные мысли и чувства. Это называется «эго-состояние». Все переключаются с одного эго-состояния на другое во время бодрствования и во сне. И очевидно, что чем лучше мы понимаем их, тем лучше понимаем себя.

Прочитав про [стол дискуссий](#), вы познакомились с транзакционным анализом и эго-состояниями — теоретической частью.

Эго-состояние Родителя

Находясь в эго-состоянии Родителя, мы ведем себя по образу и подобию своих мамы и папы, то есть проявляем заботу (родительскую) или отчитываем. Это поведенческая сторона. В обоих случаях есть плюсы и минусы. Например, забота может превратиться в гиперопеку — даже по отношению к тому, кто ее не хочет, и даже если она требует самоотречения от дающего. Вспомните Спасателя. Контроль воспринимается как негатив, но это не всегда так: детям иногда нужна твердая рука. Например, ребенок не хочет идти в школу, а вы знаете, что он не болен, и если поддаться на его уговоры, то на следующий день будет еще хуже. В этом случае проявить непреклонность в сочетании с добротой полезнее для ребенка, чем разрешить остаться дома.

Но у эго-состояний есть не только поведенческая сторона. Это последствия влияния людей, с которыми мы росли: родителей, бабушек и дедушек, приемной семьи или других старших родственников.

Транзакционный анализ не заключается в том, чтобы свалить обвинения в своих проблемах и огорчениях на родителей. Его цель — признать влияние родителей на формирование своих убеждений и тот факт, что мы вольны выбирать, какими из них пользоваться. Это не поиск оправданий, а принятие на себя ответственности.

Превращение в Родителей

В эго-состоянии Родителя мы разделяем или отвергаем взгляды родителей на культуру, политику, религию, отношение к работе, воспитание детей и общественные устои. А временами, особенно с возрастом, замечаем за собой мысли и слова, напоминающие о родителях и их мнениях, даже они нам не нравятся. И тем не менее они есть.

Мы выбираем, какие взгляды перенимать, — это ключевой посыл. Каждый ребенок в семье приобретает определенный

набор взглядов, потому что все мы разные. И каждый решает, как поступать, чтобы соответствовать окружению.

В эго-состоянии Родителя мы учимся заботиться о себе и окружающих, но и осуждаем, и контролируем их — это в общих чертах. А конкретнее — вы находитесь в эго-состоянии Родителя, если говорите себе или кому-нибудь: «Надо было больше стараться». Все эти «надо» и «следует» — родительские указания.

Эго-состояние Ребенка

Эго-состояние Ребенка формируется из мыслей, чувств и поведения нашего детства. Это может быть бунт — выбежать из комнаты и хлопнуть дверью. Иногда это желание угодить — его называют реакцией «адаптивного Ребенка» (он адаптируется к другим). Или когда во время прогулки по пляжу в солнечный день вас так переполняет радость, что вы со всего маху плюхаетесь в море — это действие «свободного Ребенка».

Поведение в эго-состоянии Ребенка имеет глубокие корни. Оно сформировалось в реальном детстве. Запах или интонации чьего-то голоса могут отбросить в прошлое, когда нам было шесть лет. Правда, некоторые люди утверждают, что немного помнят из детства. Если и так, то это не проблема. Доверяйте своим воспоминаниям и чувствам, которые они приносят.

Эго-состояние Ребенка — это продукт детства и выбора, совершенного в прошлом, под влиянием окружающих и представлений о том, насколько позволительно ребячиться.

Иногда обстоятельства берут верх. Ребенок сталкивается со взрослыми проблемами, например смертью или серьезной болезнью одного из родителей. Многие говорят: «Когда это произошло, я повзрослел за одну ночь».

Люди с таким опытом не очень хорошо знакомы с эго-состоянием Ребенка, но в глубине души испытывают тягу к беспечности детства, желание положиться на кого-то и просто радоваться жизни.

Говоря о Ребенке, многие настраиваются на позитивный лад. Или инстинктивно чувствуют, что им ближе Родитель: «Вот это больше на меня похоже». Некоторые противопоставляют их: «Разве можно так себя вести?» или «Я так никогда не поступаю». В любом случае, как бы вы себя ни чувствовали и в какую бы сторону подсознательно ни склонялись, ни одно из эго-состояний не является предпочтительным. Они служат определенным целям и опорой в разное время.

Эго-состояние Взрослого

От эго-состояния Взрослого два предыдущих отличаются своей архаичностью. Взрослый же существует здесь и сейчас. Наша цель — войти именно в это эго-состояние, но потребуется прежде разобраться с прошлым и сутью двух других эго-состояний.

Именно поэтому мы посадили Взрослого во главу стола дискуссий.

Нужно научиться понимать все аспекты своего «я» и прислушиваться к ним. Только благодаря этому приходит умение принимать здравые, взвешенные решения.

Вопрос транзакций

Вспомните, что мы говорили о транзакциях — это моменты взаимодействия с другими людьми, будь то в разговоре лицом к лицу, по электронной почте, телефону или обмен сообщениями.

Транзакция в эго-состоянии Родителя провоцирует реакцию Родителя или Ребенка.

Совершая транзакцию в эго-состоянии Ребенка, вы ожидаете реакцию от Родителя или Ребенка. Но если вы в эго-состоянии Взрослого, то стимулируете обратную реакцию со стороны Взрослого и удерживаете общение в рамках настоящего момента. Транзакция (или разговор) с проявлением эмпатии

прокладывает самый прямой путь вперед, поскольку ни одна из сторон не скатывается в архаичные состояния своего «я».

Порой, несмотря на то что вы начинаете общение в эго-состоянии Взрослого, собеседник решительно отказывается выходить из эго-состояния Родителя или Ребенка. Это называется «пересекающаяся транзакция» и приводит к невозможности продолжать общение, либо одна из сторон переключается в соответствующее эго-состояние, чтобы не прерывать контакт.

И это не всегда гарантирует здравый ответ. Например, вы приносите начальнику заявление на отпуск и начинаете разговор как Взрослый, зная, что вам положен отпуск. Начальник отвечает тоном Родителя: «Ты же знаешь, какой у нас аврал, — тебе обязательно брать отпуск прямо сейчас?»

В такой пересекающейся транзакции может возникнуть потребность быть «послушным» и по-детски согласиться: «Ладно, как-нибудь потом».

Это упрощает транзакцию, но где же граница заботы о себе? Кто о вас здесь заботится?

Оставайтесь Взрослым и сообщите, что вы в курсе трудностей, но отпуск вам нужен, и в конечном счете так будет лучше для всех — и даже для начальника: вы не переутомитесь, не возненавидите свою работу и не начнете искать новую.

- Р** Эго-состояние Родителя
Поведение, мысли и чувства, заимствованные у родителей или заменяющих их людей
- В** Эго-состояние Взрослого
Поведение, мысли и чувства, возникающие непосредственно в ответ на происходящее здесь и сейчас
- Р** Эго-состояние Ребенка
Поведение, мысли и чувства, воспроизводимые из детства

Что такое эмпатия

Часто ли вы слышите или произносите сами: «Я понимаю, что ты чувствуешь»? Но очень редко это действительно так. Все уверены в своем умении проявлять эмпатию, но правы ли они?

За эмпатию часто ошибочно принимают сочувствие в проблемах, но это совсем другое. Эмпатия — это осознанное сопереживание даже при невозможности понять чувства другого человека и понимание, как ваши слова или действия влияют на него.

Например, увидев по телевизору молодую беженку, вы говорите «бедняжка» — это реакция Родителя. Или выдаете более критическое суждение: «Еще одна», — это тоже говорит об эго-состоянии Родителя. А мысль «Ужас, но моя жизнь еще хуже» — это реакция Ребенка.

Эмпатия от лица Взрослого: «Сколько же ей пришлось пережить. Как она справляется? Что бы я сделал на ее месте? Могу ли я чем-нибудь помочь?» То есть эмпатия — это не «она бедняжка» или «я бедняжка (у меня все еще хуже)», а «я забочусь о тебе, и я забочусь о себе».

Проявление эмпатии при демонстрации границ звучит так: «Я знаю свою границу и то, как она может повлиять на тебя». В этом заключена огромная сила.

Приложение 2

Поглаживания

Людей можно поглаживать словами.

Фрэнсис Скотт Фитцджеральд

Вероятно, вы слышали о поглаживаниях в контексте вознаграждения или высказывались соответственно: «Вас за это по головке не погладят». Рассмотрим, что это значит в теории транзакционного анализа и какое отношение имеет к границам.

Классическое определение поглаживания — «единица признания» (Берн, 1972), как положительного, так и отрицательного. Оно берет начало из потребности младенца в контакте с его основным опекуном. Если младенец получает достаточно еды и воды, ему тепло и пеленки у него чистые, но при этом у него нет визуального и физического контакта с родителем, то его здоровье ухудшается. Это еще в 1980 году показали исследования румынских сирот. То есть поглаживание сродни объятиям и физическому комфорту младенца.

Представьте себе жизнь обычного ребенка. Его обнимают, у него есть визуальный контакт, а позже и вербальная коммуникация (он получает ответ на все свои «агу»). Так он убеждается в своем существовании. С развитием он начинает разбирать слова «я тебя люблю», и это абсолютное и безусловное поглаживание.

Поглаживания бывают также условными — например, когда говорят: «Он такой хороший мальчик, когда хорошо кушает».

Поглаживания так важны для психологического комфорта, что если ребенку не хватает положительных поглаживаний, он провоцирует отрицательные плохим поведением. Он ищет внимания родителей, даже когда те орут на него, чтобы получить подтверждение своего существования.

Как правило, родители хотят давать ребенку только безусловные положительные поглаживания, но в реальности это

не всегда возможно. Очень негативно влияют на ребенка частые условные поглаживания, когда он получает внимание и похвалу за оценки в школе: он запомнит это навсегда и, будучи взрослым, станет принимать только заслуженные условные поглаживания. Важно всю жизнь давать ребенку безусловные поглаживания и объятия. И не связывать их с поводом — когда, например, мальчики получают поглаживания за храбрость и за то, что не плачут, а девочки за красоту. Специфические поглаживания могут быть обусловлены разными культурами.

Физические и эмоциональные поглаживания являются необходимыми для развития центральной нервной системы ребенка стимулами. Понаблюдайте в зоопарке за гориллами и шимпанзе. Как нежно матери гладят и трогают своих детенышей!

В 2015 году в Daily Telegraph опубликовали результаты двенадцатилетнего исследования румынских детей, проведенного Гарвардом совместно с Бостонской детской больницей (США). Как выяснилось, мозг сирот начал неправильно развиваться с момента, когда они оказались в приюте в Бухаресте. Белое вещество — часть мозга, отвечающая за нейронные связи, — было заметно повреждено в результате потрясений. Это привело к ухудшению речевых навыков и снижению умственных способностей.

Лучше всего ребенок развивается на фоне разнообразных позитивных поглаживаний, и важно, чтобы они были искренними. Взрослые могут заметить поддельные поглаживания — в транзакционном анализе они называются «фальшивые», — явно неискренние, например лесть.

Взаимные поглаживания

Как родитель вы чувствуете, когда ребенок искренне говорит «я люблю тебя». Это очень приятно. Такие поглаживания взаимны, поскольку приятны и для принимающего, и для дающего. Это единица позитивного взаимодействия.

Важная часть отношений — принимать поглаживания, а не только давать. Например, если вы говорите другу, что он хорошо выглядит, а тот в ответ отшучивается, что у вас плохо со зрением, — это отказ от поглаживания, хотя вы оба смеетесь над шуткой.

И если в этот момент прислушаться к ощущениям, то дистанция между вами как будто увеличивается. Если же друг искренне поблагодарит, то вы почувствуете сближение.

Приторные поглаживания

Это поглаживания позитивные, но неискренние: натянутая улыбка, прохладные объятия и т. п.

Иногда, желая получить поглаживание, человек сначала дает его, например говорит «ты хорошо выглядишь», ожидая в ответ «ты тоже». Но обратите внимание на эффект: недостаток искренности в собственных словах снижает ценность полученного поглаживания.

Фильтр для поглаживаний

Те, кому в детстве не хватало поглаживаний, идут по жизни с включенным фильтром — не умеют принять искренний комплимент, похвалу, объятие или вообще любовь к себе. При этом иногда настраивают фильтр на прием негативных поглаживаний.

Что такое самопоглаживание?

Часто ли вы сами себя хвалите за хорошо сделанную работу — в офисе, дома или где-то еще? Не слишком ли много даете себе негативных поглаживаний? Остается ли место для позитивных?

Если по итогам чтения книги вы осознали внутри себя наличие сильного контролирующего Родителя, то, вероятно, вы редко даете себе приятные позитивные поглаживания, если это вообще случается.

Даже если так, в ваших силах этому научиться и дать себе все, что недополучили от родителей.

Решение закончить работу и отправиться на пробежку или принять ванну — это позитивное самопоглаживание. Абсолютным и безусловным позитивным поглаживанием является осознание любви к себе.

Подсказки для поглаживаний

Как и в случае с новогодними подарками, мы часто дарим другим поглаживания, которые хотели бы получить сами. Если нам не хватает похвал за умственные способности, то мы щедро раздаем их окружающим, потому что приятно признавать чужую смекалку, пусть даже сами мы этого признания не получаем. Это не то же самое, что желание получить ответное поглаживание, потому что происходит бессознательно.

Почему бы вам не спросить близких, какие поглаживания они хотели бы получать от вас, и не рассказать, что вы ожидаете услышать от них?

Нелегко угадать, кому что по душе. Возьмем опрятную, ухоженную жену — кажется, что она ждет комплиментов за внешний вид. Но на самом деле такой тип женщин чаще ожидает от мужа похвалы за ум, материнский подход к воспитанию детей или остроумие.

Упражнение: «Учет поглаживаний»

Вернемся на несколько минут в ваше детство.

- Вы помните объятия и когда они прекратились? Помните безусловные поглаживания «я тебя люблю»? А условные поглаживания за достижения?
- Вы получали поглаживания за то, что скрываете свои чувства?

- Исходя из этого, каких поглаживаний вы хотите сейчас? Какие принимаете? Какие отвергаете?
- Назовите лучший комплимент, который могли бы дать или получить?

Ребенка нельзя испортить любовью и избытком поглаживаний. Если с детства человек получает достаточно искренних и значимых поглаживаний, то у него сложатся понятные, с четкими границами отношения с родителями. И не будет инстинктивного стремления нарушать границы ради удовлетворения своих потребностей.

То же касается всех других отношений. Если вы даете и получаете искренние поглаживания от семьи, друзей и коллег, то вам проще устанавливать и поддерживать личные границы.

Благодарности

Мы хотим поблагодарить всех, кто помогал нам в работе над книгой, и в особенности:

Гордона Уайза, нашего проницательного агента, терпеливо наставлявшего нас на творческом пути, что делало его невероятно приятным и простым;

Лизу Милтон и Рэйчел Кенни — они сразу поняли теорию границ и с самого начала верили в книгу;

спасибо Кейт Лэтем за тщательную редактуру и всем в HQ, кто так заботился о нас и нашей работе;

К. и Н., наших лучших защитников, мудрейших консультантов и бесстрашных сторонников,

и, наконец, К., С. и Р. Надеемся, что вдохновили вас следовать самым смелым мечтам, наблюдая, как все эти слова, фразы и предложения пускают ростки, бутоны и расцветают в главы книги.

Самое сложное — принять решение действовать, остальное зависит только от настойчивости. Страхи необоснованны. Возможно все что захочешь. Меняйте жизнь, возьмите ее в свои руки, этот процесс сам по себе награда.

Амелия Эрхарт

Примечания

[3.](#) Перевод Е. Фельдмана.