

ГЛАВА 5

Границы: электрический барьер от хищников

Чтобы постоянно защищать себя от токсичных людей и нездоровых ситуаций, нужно научиться использовать границы инстинктивно, а не как последнюю попытку самозащиты. Гораздо лучше установить эти границы *до того*, как вы начнете вкладываться в нездоровые отношения; до того, как деструктивный человек проникнет в вашу жизнь и нанесет значительный ущерб. Границы — это наши физические, эмоциональные, сексуальные и психологические пределы, и сверхчувствительные люди должны внедрять их еще более активно, поскольку они склонны поддаваться эксплуатации.

Границы — это в некотором смысле электрический барьер, предназначенный для защиты от токсичных людей, которые нарушают наши основные права, фундаментальные ценности и личное чувство безопасности. Когда вы четче осознаете свои сигнальные зоны, вы станете более последовательны в установке здоровых границ с окружающими, отгоняя токсичных личностей прежде, чем они смогут проникнуть в ваше личное пространство.

Указанный ниже акроним позволит вам лучше запомнить, что такое границы и как их поддерживать.

Говорите о своих чувствах без извинений и гните свою линию.

Расставляйте границы безопасно и эффективно и **рвите** отношения, если ваши границы не уважают.

Акцентируйте вещи, не подлежащие обсуждению, то, что для вас абсолютно недопустимо.

Начните верить в свою значимость.

Измените расстановку сил.

Цените свои права.

Акцент на заботе о себе.

Говорите о своих чувствах без извинений. Будучи сверхчувствительными людьми, мы приучены извиняться за свои мысли, эмоции и реакции. Важно уметь отстаивать свои права, не испытывая за это чувство вины. Извинения ослабляют право протестовать против несправедливого и нечестного поведения и подрывают ваше положение. Вы можете заявить свою позицию спокойно и рационально, не преуменьшая ее весомость. Извиняйтесь только тогда, когда сделали что-то неверно. Если у вас есть привычка извиняться даже за неблагоприятные обстоятельства, а не за реальные промахи, начните ежедневно спрашивать себя: «Требуется ли ситуация извинений?» Если нет, то замените фразу «Прошу прощения» на «Это досадно». Вы можете выразить свое разочарование, если обстоятельства складываются не лучшим образом, но, если лично вы не приложили к этому руку, вы не обязаны ни перед кем извиняться.

Гните свою линию. При установке любых границ есть вероятность, что на первых порах их попытаются нарушить, особенно если вы имеете дело с токсичным человеком. В этом случае следует использовать описанный ранее метод заезженной пластинки и упорно гнуть свою линию, независимо от того, насколько активно токсичный человек пытается убедить вас в обратном. Кроме того, как вы узнали ранее, многократное повторение будет работать по-разному

с разными типами людей. При взаимодействии с агрессивными нарциссами в повторении, как правило, нет надобности, поскольку такие люди не склонны к саморефлексии. Гораздо эффективнее выражать свою позицию с помощью действий, внедряя границы и стабильно показывая последствия их нарушения (в виде вашего отсутствия или, возможно, юридических последствий).

Расставляйте границы безопасно и эффективно. Недостаточно просто знать свои границы — нужно внедрить их в жизнь. Установите границы наиболее безопасным и эффективным для вас способом. Для этого нужна практика: методом проб и ошибок выясните, что наилучшим образом подходит вам в определенных ситуациях с конкретными людьми. Если вы уже активно вкладываетесь в отношения с человеком, который *не* является агрессивным нарциссом, лучше всего установить свои границы, чтобы человек знал об их существовании и о последствиях их нарушения. Например, вы можете заявить подруге, что, если она не подтвердит свои планы к определенному времени, вы попросите другого человека пойти с вами.

Однако есть и другие ситуации, в которых следует немедленно установить и *недвусмысленно обозначить* границу. Например, если для вас недопустимо выслушивать снисходительный тон, в следующий раз, если к вам проявляют снисходительность уже на первом свидании, вы можете немедленно уйти и больше не встречаться с этим человеком. В данной ситуации вы можете и объяснить свой уход, однако на столь раннем этапе, когда человек для вас пока незнакомец и вы еще не вложились в отношения, это необязательно.

В жизни есть определенные ситуации, когда лучше сохранять свои границы, не говоря о них открыто. Какие? Это

случаи, когда вы еще не знаете человека близко и не можете точно сказать, на что он способен. Возьмем пример, описанный выше: партнер на свидании нарушил одну из ваших границ еще до того, как вам удалось наладить с ним связь. Если человек не соблюдает элементарные правила порядочности и вежливости уже в самом начале отношений, в конфетно-букетный период, когда все должно быть гладко и позитивно, то дальше будет только хуже. Нет никакого смысла продолжать это общение. Взрослый человек сам несет ответственность за свое поведение, и вы не обязаны менять или воспитывать его. Если вы сталкиваетесь с токсичным человеком, ваш долг *перед самим собой* — уйти как можно скорее.

Агрессивные нарциссы уже на ранних этапах начинают прощупывать ваши границы. Помните, что слово «нет» — это законченное предложение, а не приглашение к переговорам. Если человек регулярно пытается оспаривать ваши отказы, это явно свидетельствует о том, что он готов нарушить ваши границы ради удовлетворения собственных потребностей.

Рвите отношения, если ваши границы не уважают.

Если ваши границы постоянно нарушают или вы замечаете тревожные сигналы, необходимо безопасным образом выйти из сложившейся ситуации. Например, вы можете обдумать способы покинуть токсичное рабочее место, одновременно подыскивая новую работу. Или же вы можете продумать план, как безопасно покинуть деструктивного человека, заручившись поддержкой психотерапевта и центра помощи жертвам домашнего насилия. Будьте готовы уйти, если человек отказывается уважать ваши границы и права. Вы не обязаны жить в клоаке чьего-то личностного расстройства.

Акцентируйте вещи, не подлежащие обсуждению.

В зависимости от типа токсичного человека, с которым вы имеете дело, вы можете по крайней мере *для себя* обозначить вещи, не подлежащие обсуждению, чтобы осознавать их. Иногда это выглядит как беседа с мягким нарушителем границ, который способен понять, где проложен предел. Однако, если речь идет о нарциссе, который делает то, что для вас абсолютно недопустимо, специально провоцируя вас, гораздо лучше четко определить для себя, что именно вы не готовы и не станете терпеть, а затем, когда увидите тревожное поведение, отступить без каких-либо объяснений или оправданий.

Ваши условия, не подлежащие обсуждению, могут меняться в зависимости от контекста, но в целом они должны защищать ваши основные права как человека, достойного уважения и сострадания. Такие условия могут быть следующими: «Никто не должен повышать на меня голос» или «Никто не должен говорить со мной снисходительно». Вам могут твердить, что вы слишком чувствительны к тому, как с вами обращаются. Однако ваш дискомфорт является правомерным и обоснованным, и о нем следует говорить уверенно и здоровыми способами.

При взаимодействии с нарциссом, который постоянно с вами плохо обращается, такие границы следует устанавливать сразу же после разрыва отношений, без каких-либо оправданий и объяснений. С доброкачественным нарушителем границ, который восприимчив к просьбам, можно уверенно обозначить пределы, а затем отстраниться и понаблюдать за дальнейшим поведением.

То, что для вас абсолютно недопустимо. Личная черта, которую нельзя преступать, — это то, что не подлежит обсуждению, но это не универсально для всех. Такие черты,

скорее, отражают наш личный уровень комфорта. Например, в романтических отношениях такой чертой может быть желание встречаться только с веганами. Еще один пример — ваше нежелание встречаться с человеком, который не планирует заводить детей в будущем. Кто-то может иметь установку встречаться только с некурящими людьми. С точки зрения морали такие недопустимые вещи нельзя назвать «правильными» или «неправильными». Их предназначение — защищать вас, вашу индивидуальность и ваши вложения. Они позволяют формировать здоровые романтические и дружеские отношения с людьми, чьи основные ценности и цели в наибольшей степени соответствуют вашим.

Начните верить в свою значимость. Прежде всего начните верить в себя, избавьтесь от сомнений: вы *достойны* своих границ. Чтобы установить их, вы должны быть уверены, что заслуживаете самозащиты и удовлетворения своих потребностей. Используйте различные способы исцеления, описанные в конце этой книги, чтобы перепрограммировать свой негативный внутренний диалог, чтобы вера в собственное достоинство стала основой вашего мышления и поведения.

Когда вы поверите, что заслуживаете хорошего обращения, и предпримете шаги, чтобы поместить эту веру в подсознание, начнут происходить удивительные вещи. Вы будете взаимодействовать с окружающими более уверенно, поскольку перестанете на автомате повторять себе установку: «Я недостаточно хорош» или «Я сверхчувствителен, не обращайтесь на меня внимания, я просто прикушу язык и тихо сожмусь в комок». Вместо этого вы будете говорить: «Я *достаточно* хорош. Я *достойн*. Я заслуживаю уважения. Я заслуживаю удовлетворения моих потребностей. Я *действительно* чувствителен, и это прекрасно».

Измените расстановку сил. В межличностных отношениях многие сверхчувствительные люди испытывают беспомощность и бессилие. Они могут считать, что ничего не изменится и они никогда не смогут постоять за себя из-за страха перед прямым столкновением. Конфликт может быть изнурительным: он перегружает нервную систему и принуждает к борьбе, бегству, оцепенению или попыткам угодить*. Но это неэффективные способы ответа манипуляторам. Захват миндалины** подавляет процесс рационального принятия решений и заставляет вас возвращаться к прошлым ранам и страхам. Таким образом ваши реакции играют манипулятору на руку или ставят под угрозу вашу безопасность (Walker, 2013; van der Kolk, 2014).

Изменить расстановку сил — значит изучить различные способы эффективно справиться с ситуацией. Для этого необходимы грамотная оценка плюсов и минусов вашего положения, осознание своего дискомфорта, чтобы действовать уверенно, изучение того, что можно контролировать и менять, и видение реальной ситуации, вместо того чтобы выдавать желаемое за действительное или переживать выученную беспомощность.

Цените свои права и потребности. Заново определите для себя свои фундаментальные ценности и основные права. Ежедневно повторяйте себе, что вы вправе защищать себя от насилия, эксплуатации и плохого обращения. У вас есть право уважительно противостоять токсичному

* Имеется в виду переход в стрессовый режим реагирования. Разные авторы выделяют разные способы реагирования в стрессовых ситуациях, в том числе перечисленные автором *fight, flight, freeze and faun*. *Прим. науч. ред.*

** Когда мозг оценивает ситуацию или более простые стимулы как представляющие угрозу существованию, миндалевидное тело перехватывает на себя управление поведением у префронтальной коры, как бы захватывая ее в заложники. *Прим. науч. ред.*

поведению и ограждать себя от хищников. У вас есть право на безопасное, здоровое и уважительное общение с окружающими. У вас есть право взять паузу. У вас есть право на личную жизнь. У вас есть право не быть грушей для битья или эмоциональной губкой для токсичных людей. У вас есть право не испытывать симпатии к человеку или его поведению.

Найдите свои фундаментальные ценности, изучите свои потребности и установите границы, которые позволят эти потребности уважать. Например, если вы цените успех, вероятно, вам нужен партнер, который будет подбадривать вас, а не подавлять на карьерном пути. Уважайте эту свою ценность и потребность, не впуская в свою жизнь людей, которые не поддерживают вашу карьеру или амбиции.

Вы можете определить свои фундаментальные ценности, оценив прожитый опыт, который привел вас к конфликту со своим внутренним голосом или моральными установками. Возможно, недавно вы попали в неловкую ситуацию, когда кто-то попросил вас солгать за него. В этом случае вашей фундаментальной ценностью может быть честность. Вы склонны всегда говорить правду, даже когда это сложно. Ваши фундаментальные ценности могут включать прямоту и добросовестность. Вы верите, что вместо погони за быстрыми удовольствиями нужно поступать правильно, даже если такое поведение требует жертв с вашей стороны. Знание своих фундаментальных ценностей позволит вам понять, с какими людьми у вас есть совместимость и возможность построить длительные отношения.

Акцент на заботе о себе. Многие сверхчувствительные люди, особенно пережившие жестокое обращение в детстве или эмоциональное пренебрежение, часто игнорируют

собственные потребности, чтобы удовлетворить желания окружающих. У них развивается «комплекс спасателя»: они постоянно бросаются на помощь другим или играют роль опекуна. Это особенно характерно для людей, у которых хотя бы один из родителей страдал какой-либо зависимостью или психическим заболеванием.

Из-за повышенной чувствительности и эмпатии такие люди склонны посвящать себя спасению других, но забывают о спасении себя. Эта личностная особенность препятствует способности устанавливать здоровые границы. Мы считаем, что обязаны исправлять людей, и в итоге вкладываемся в токсичные отношения, не получая никакой положительной отдачи. Единственный человек, для которого выгодны эти односторонние отношения, — тот, кому мы бесконечно отдаем свои ресурсы. При взаимодействии с токсичной личностью очень важно ставить на первое место заботу о себе. Вы не чей-то личный психотерапевт (только если вы *действительно* не работаете психотерапевтом, но и в этом случае вам нужно устанавливать профессиональные границы с клиентами). И это не эгоизм. Когда вы ставите на первое место свое благополучие, вы можете более упорно и эффективно помогать другим, чем если бы полностью исчерпали свои ресурсы.

Акроним ГРАНИЦА включает основные рекомендации по взаимодействию со всеми типами токсичных людей. Это означает, что вам нужно адаптировать описанные шаги исходя из того, имеете ли вы дело с доброкачественно или злокачественно деструктивным человеком. В любом случае цель заключается в том, чтобы из беспомощного сверхчувствительного человека стать сильным (оценить, ослабили ваши личные границы или они достаточно укреплены, поможет таблица в Приложениях).

САМОАНАЛИЗ. УКРЕПЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Вспомните момент из прошлого, когда ваши границы были нарушены. Что вы чувствовали? Что вы сможете сделать в следующий раз, когда столкнетесь с подобным нарушением границы?

Пример: *моя граница была нарушена, когда токсичная подруга «в шутку» обзывала меня. Даже когда я сказал, что это доставляет мне дискомфорт, она не прекратила. В будущем, если кто-то будет обзывать меня или проявлять неуважение, я дам ему лишь один шанс остановиться. Если он этого не сделает, я прекращу эту дружбу и разорву все контакты.*

Письмо токсичному человеку

Один из наиболее популярных опубликованных мной методов нашел отклик у эмпатичных людей во всем мире. Это письмо токсичным людям всего мира. Когда вас будут одолевать сомнения, обратитесь к этому письму и используйте его по своему усмотрению, чтобы напоминать себе, почему границы важны и необходимы для заботы о себе.

Хотя я люблю помогать окружающим, я не обязан исправлять твою жизнь и удовлетворять твои токсичные потребности. Я не обязан подстраиваться под твои реакции, ходить на цыпочках и говорить только то, что ты хочешь услышать, чтобы сохранить мир в отношениях. Я не груша для битья и не губка для твоих эмоций. Я живу не ради твоего удовольствия и не ради того, чтобы ты проецировал на меня свою боль. Я несу ответственность перед самим собой за то, чтобы быть собой и оставаться верным себе, залечивать собственные раны,

подстраиваться под свои реакции и заботиться о себе, чтобы иметь возможность искренне делиться собой с окружающими, не истощая при этом себя. Моя задача — установить и поддерживать здоровые границы, особенно с нездоровыми личностями.

САМОАНАЛИЗ

ПРАВА ДЛЯ УСТАНОВКИ ГРАНИЦ

Дополните два предложения, написанные ниже, теми идеями, о которых вам важно помнить.

У меня есть право...

Примеры:

- У меня есть право говорить «нет».
- У меня есть право изменить точку зрения.
- У меня есть право на уважительное отношение ко мне.
- У меня есть право пресекать непрошенные комментарии, ненужные советы, давление и личные нападки.
- У меня есть право разрывать токсичные и деструктивные отношения.
- У меня есть право на мои убеждения, предпочтения и взгляды, даже если другие не согласны с ними.

Я считаю нормой защищать себя...

Примеры:

- Я считаю нормой защищать себя, отказываясь от обязательства.
- Я считаю нормой защищать себя, оставаясь наедине с собой, чтобы развеяться и восстановиться.
- Я считаю нормой защищать себя, прекращая токсичную дружбу.

- Я считаю нормой защищать себя, прося о помощи в моменты растерянности.
- Я считаю нормой защищать себя, принимая комплименты и пресекая оскорбления.
- Я считаю нормой защищать себя, доверяя себе и своим инстинктам.

Три тревожных сигнала

При оценке совместимости или потенциальной токсичности партнера, друга, коллеги, начальника или члена семьи посмотрите, на чем концентрируется человек в долгосрочной перспективе в следующих сценариях.

1. Когда вы говорите о своих больших мечтах или достижениях, он вас подбадривает и поддерживает или же фокусируется на том, чего вам не хватает, скрыто унижает вас и отпускает нагнетающие комментарии?
2. Когда вы говорите о трудностях, с которыми боретесь, признаёт ли он ваши эмоции и поддерживает вас или смещает фокус внимания на себя, стыдит и осуждает вас, негативно влияя на ваше самочувствие?
3. Когда вы достигаете какого-то важного этапа в жизни, делает ли он этот особый случай еще лучше, разделяя вашу радость, или преуменьшает, подавляет или даже саботирует ваше счастье?

Три нарушения — разрыв отношений

Когда вы сомневаетесь, стоит ли продолжать общение с человеком, следуйте «правилу трех раз», сформулированному

Мартой Стаут в ее книге «Социопат по соседству»* (Stout, 2005). Если человек сделал что-то не так один раз, обратитесь на это внимание, а затем отойдите в сторону и наблюдайте, будет ли он делать это снова. Если человек совершает это действие во второй раз, сокращайте ваши вложения в эти отношения, поскольку таким образом человек показывает, что не заинтересован в уважении ваших границ. Если он делает это в третий раз, разрывайте отношения.

Следование этому правилу на ранней стадии знакомства с людьми избавит вас от боли и убережет от вложений в недостоинных людей в долгосрочной перспективе. Это также хороший способ избегать взаимодействия с волками в овечьей шкуре, которые скрывают свою хищную сущность: если вы будете распознавать тревожные сигналы на ранних стадиях, вы сможете устанавливать границы быстрее и эффективнее.

ПРАКТИКА. КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК БАЗОВЫХ ПРИНЦИПОВ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Не менее важно иметь границы и *с самим собой*. Нам необходимы личные границы в том, как мы разговариваем с собой, как заботимся о себе и в какой мере удовлетворяем свои основные потребности. Не забывайте об основах — они определяют разницу между хорошими и напряженными днями. Распечатайте список, указанный ниже, или сохраните его на компьютере или смартфоне, чтобы ежедневно отслеживать свои базовые потребности:

* Стаут М. Социопат по соседству. Люди без совести против нас. Как распознать и противостоять. М. : Эксмо, 2018.

- Я ел сегодня?
- Я принимал душ?
- Я ходил на прогулку, чтобы подышать свежим воздухом и получить порцию солнечного света?
- Я попытался мягко противостоять негативному диалогу с собой?
- Я занимался какой-либо физической активностью?
- Я наводил порядок или как-то улучшил окружающую меня обстановку?
- Я отметил пять вещей, за которые благодарен?
- Я медитировал?
- Я проявил к себе сострадание?
- Я принял свои эмоции?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

