

Шаг первый

Я, я и только я

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

Опра Уинфри

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

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

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

На первом шаге вы создадите и/или укрепите личные границы, связанные со сном, фитнесом, вредными привычками,

социальными сетями, перепиской, улучшите отношение к себе в целом. Мы также расскажем про треугольник Карпмана — модель взаимодействия людей.

Многие обращаются к Дженни с целым ворохом личных проблем, первопричина которых — отсутствие любви к себе и поразительное незнание собственных потребностей. Если для начала человек сосредоточится на себе, то потом ему проще будет разбираться с другими людьми. Эта книга не заменит психотерапевта, но, возможно, он вам и не нужен. За свою многолетнюю практику Дженни убедилась, что границы решают большинство личных и эмоциональных проблем.

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

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

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

Упражнение: «Визуализация границы»

Прочитайте до конца и лишь затем приступайте к выполнению.

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

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

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

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

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

Откройте глаза.

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

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

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

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

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

На каком острове вы предпочли бы жить? Где царят благоразумие, ответственность за свои поступки и каждый сам заботится о себе, или там, где нет границ? На первый взгляд это абсолютная свобода, но со временем она оборачивается анархией. И выживает сильнейший.

Упражнение: «Стол дискуссий»

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

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

В качестве примера мы рассмотрим выигрыш в лотерею. Вам вручают уведомление о том, что вы выиграли тысячу фунтов стерлингов, но решить, как их потратить, надо в течение часа, после чего срок действия выигрыша истекает. За столом рассаживаются

знакомые лица. Начинается спор. Ребенок подпрыгивает на стуле, приговаривая: «Можно, мы поедem на море, давайте поедem на море?» Отличная мысль. Когда вы последний раз отдыхали? Замечательный вариант, на ваш взгляд. С другой стороны стола раздается строгий голос кого-то постарше вас: «Это деньги на ветер. Надо потратить их с толком, на культурные развлечения — я предлагаю автобусный тур по Европе. Подумать только, сколько разных городов мы увидим». Вы замечаете, как ребенок скис: «Часами сидеть в автобусе? Вот тоска». Вы не против прокатиться, к тому же это действительно разумное вложение, но все же идея радует заметно меньше, чем поездка на море.

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

На лице ребенка написано горькое разочарование.

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

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

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

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

Тихий ребенок говорит: «Я согласен».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Транзакционный анализ

Термины «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок» используются в транзакционном анализе — одном из направлений психотерапии и консультирования. На нем основаны все упражнения в книге. Вам не обязательно изучать этот метод,

но для желающих узнать о нем получше в конце книги мы приводим более подробную информацию (с. 247).

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

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

Давайте начнем

В этой части мы узнаем, какие у вас границы (если они вообще есть), и расскажем, как установить новые. Поначалу может быть некомфортно и непонятно. Это оттого, что мы целыми днями принимаем решения, разрываясь между требованиями внутренних голосов (Родителя или Ребенка), о которых вы только что узнали. Эмоции тоже не дремлют и вызывают чувства, которые нужно проанализировать прежде, чем реагировать на них.

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

Отличный пример человека со здоровыми личными границами — это Мэри Поппинс. По ее мнению, она «само совершенство» (без всякой самоиронии). Она назначает лекарства, не дожидаясь жалоб, увлечена трубочистом Бертом,

Шаг первый. Я, я и только я

но не теряет головы. Она знает, когда пора покинуть семью Бэнксов, потому что ее работа выполнена.

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

Упражнение: «Узнай себя»

Нужно проанализировать и понять разные части самого себя.

Вспомните прошлую неделю.

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

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

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

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

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

Встречались спонтанно с друзьями? Смеялись над веселыми шутками?

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

Хандрили или устраивали ссору? Срывали на партнере плохое настроение?

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

Шаг первый. Я, я и только я

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

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

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

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