

Недра Глвър Тауаб

**СЛОЖИ ГРАНИЦИ,
ОТКРИЙ ВЪТРЕШЕН МИР**

НАРЪЧНИК ПО СЕБЕОТСТОЯВАНЕ

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

Nedra Glover Tawwab

SET BOUNDARIES, FIND PEACE

A GUIDE TO RECLAIMING YOURSELF

TarcherPerigree Books

An Imprint of Penguin Random House LLC

Copyright © 2021 by Nedra Glover Tawwab

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Гергана Георгиева, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1012-5

НЕДРА ГЛЪВЪР ТАУАБ

СЛОЖИ
ГРАНИЦИ,
ОТКРИЙ
ВЪТРЕШЕН МИР

НАРЪЧНИК ПО СЕБЕОТСТОЯВАНЕ

Превод от английски
Гергана Георгиева



*Здравословните граници преобрази живота
ми по начини, които не си бях представяла.
Тази книга е посветена на онези от нас, които
разширяват свободата си чрез непоколебими,
здравословни граници.*

Съдържание

ПРЕДГОВОР	13
УВОД	15

ЧАСТ I

ВАЖНОСТТА НА ГРАНИЦИТЕ

1	КАКВО, ЗА БОГА, ОЗНАЧАВА „ГРАНИЦА“?	23
	Моето определение за границите	25
	Признаци, които подсказват, че се нуждаете от здравословни граници.....	25
	Разбиране на границите	29
	Двете стъпки в установяването на граници	33
	Обичайни реакции спрямо заявени граници.....	34
	Области, в които обичайно имаме нужда от граници.....	43
2	КАКВО НИ СТРУВА ЛИПСАТА НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ ГРАНИЦИ...	47
	Какво може да се случи, когато не налагаме граници.....	49
	Психичното здраве и границите.....	55
	Как изглеждат взаимоотношенията без очертани граници	59
	Как обикновено се чувстваме, когато не налагаме граници.....	61
	Какво правим, само и само да не наложим граници	63
3	ЗАЩО НЯМАМЕ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ГРАНИЦИ?	68
	Какво ни пречи да налагаме здравословни граници?	70
	Защо толерираме проблеми с границите	71
	Къде се учим на граници	73
	Проблеми в детството, които повлияват границите – травми, малтретиране, пренебрегване	78
	Девет възможни причини, поради които не можете да установите успешно една граница	81
	Неприятните емоции, които границите може да породят	85
4	ШЕСТТЕ ВИДА ГРАНИЦИ	88
	Физически граници	89
	Сексуални граници.....	91

Интелектуални граници.....	92
Емоционални граници.....	94
Материални граници	96
Граници относно времето	97
5 КАК ИЗГЛЕЖДАТ НАРУШЕНИТЕ ГРАНИЦИ	101
Нарушения с малко „н“ и нарушения с голямо „Н“	102
Микропрояви на агресия с малко „а“	104
Прекалено споделяне.....	106
Вменяване на вина	108
Макропрояви на агресия с голямо „А“	110
6 РАЗПОЗНАВАЙТЕ И ЗАЯВЯВАЙТЕ ГРАНИЦИТЕ СИ.....	119
Четири начина да се провалите, когато заявявате границите си	121
Решението е да се себеотстояваме открито	125
Как да заявяваме една граница успешно	126
Начини да изразявате границите си	132
Граници спрямо трудни хора.....	133
Период на привикване.....	135
Фрази, с които да заявявате границите си: „Искам... Моля те... Очаквам...“	135
Затвърждавайте границите си с действия.....	136
Как да подходите към редовните нарушители на границите ви – кой начин на комуникация е най-подходящият?	137
Какво да не правите, когато налагате граници	137
Съвети как да се справяте с нарушенията на границите ви накратко	139
Какво и как да кажете – обобщение	139
7 ЗАМЪГЛЕНИ ГРАНИЦИ?	
НАПРАВЕТЕ ГИ КРИСТАЛНО ЯСНИ	141
Замъглени граници	143
Размитите граници отблизо.....	143
Повторете/обновете границите си	145
Разредете контактите	146
Ултиматуми	146
Можем да кажем на хората да престанат.....	149
Прекъсване на контакт и издигане на стени	150
Приемете положението и се откажете от връзката.....	152
Бъдете ясни от първия път	154
Погрижете се да ви чувят, когато изразявате границите си.....	156
Когато границите се сблъскат	157

8 ТРАВМИ И ГРАНИЦИ	159
Граници и травми.....	161
Малтретирани възрастни	164
Срам и чувство за вина заради травми.....	167
Как потайността повлиява умението ни да изразяваме границите си	168
Как различните травми се отразяват на способността ни да налагаме граници	169
Как да преодолеете тези проблеми и да ги разбирате у другите...171	
9 ПО КАКЪВ НАЧИН ЗАЧИТАТЕ СВОИТЕ ГРАНИЦИ?	173
Важността на границите, които налагаме спрямо себе си	175
Как да защитаваме границите си	184
Спазвайте обещанията към себе си	186
Силата на обновяването и повторното заявяване на границите....190	
Постоянството е от ключово значение	191

ЧАСТ II

ЕТО ТАКА ЩЕ СЕ НАУЧИТЕ ДА ПОСТАВЯТЕ ГРАНИЦИ

10 СЕМЕЙСТВО	195
Превръщате се във възрастен, когато наложите граници спрямо родителите си.....	197
Граници, свързани с празниците	201
Граници спрямо семейството на партньора ви	201
Граници спрямо други членове на семейството ви	204
Граници при споделеното родителство	207
Граници спрямо децата ви	209
Как да научим децата си да поставят здравословни граници	211
11 РОМАНТИЧНИ ОТНОШЕНИЯ	214
Да си припомним основното.....	215
Споразуменията в една връзка.....	217
Как да изразявате очакванията си	218
Главната причина за разделите и разводите е лошото общуване	220
Себеотстояването прави по-редки недоразуменията и споровете по един и същ повод	222
Как да създадете атмосфера, благоприятстваща откритото общуване	223
Трудни периоди в дълготрайните романтични връзки	226
Проклятието на лошото общуване	229
Потребности в разумни граници	229

12 ПРИЯТЕЛСТВО.....	231
Наложете граница или търпете последствията от липсата ѝ.....	232
Как да се справяме с оплакванията	235
Причини за проблеми с границите спрямо приятели	236
Често срещани проблеми с границите спрямо приятели.....	237
Вие не сте терапевт, а приятел.....	240
Заплитането не ви прави добър приятел	241
Как да се справяте с редовните нарушители на границите ви	242
13 РАБОТА.....	246
Поставете граници на работното място	247
Ежедневни проблеми с границите на работното място	248
Как да се справите с отровна работна среда	250
Професионалното изтощение и влиянието му върху баланса между работата и личния живот.....	252
Как да заявите границите си пред началника	258
Как да отклонявате покани за социални контакти извън офиса.....	259
Как да преодолеете перфекционизма си	260
14 СОЦИАЛНИ МЕДИИ И ТЕХНОЛОГИИ	262
Как да се справяте с информационното претоварване в дигиталната епоха	266
Чести проблеми с границите спрямо технологиите	270
Идеи за възможни граници	272
Възрастни, пристрастени към електронните си устройства.....	274
Децата и електронните устройства	274
Страхът от съжаления по пропуснатото	275
Изневярата като следствие от неуместни контакти онлайн.....	276
Как да не прекалявате със социалните медии.....	277
15 А СЕГА КАКВО?.....	280
ТЕСТ. КАКЪВ ТИП ГРАНИЦИ ИМАТЕ?.....	285
ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.....	291
БЛАГОДАРНОСТИ	295
ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА	297
БЕЛЕЖКИ.....	299
ЗА АВТОРА.....	303

Предговор

Преди да започна да налагам здравословни граници, животът ми беше стресиращ и хаотичен. И аз съм водила борба със съзависимостта, с липсата на спокойствие в личния си живот и в работата си, с неудовлетворителни връзки. Очакванията, които задавам към себе си и околните обаче, ми носят вътрешен мир. Граденето на здравословни взаимоотношения изисква непрестанни усилия, но с времето и постоянството това става все по-лесно.

Започна ли да пренебрегвам собствените си правила, старите ми проблеми се появяват наново. По тази причина превърнах здравословните граници в част от живота си. Неотклонно отстоявам себе си и упражнявам самодисциплина, за да градя живота си такъв, какъвто го искам. В миналото трупях неприязън у себе си, понеже все се надявах другите да отгатнат настроенятия и желанията ми. Опитът ме научи, че никой няма сам да се досети какви са моите потребности. По-рано виждах как хората около мен се занимаваха с ежедневните си дела, докато аз страдах мълчаливо.

Репликите, които по-рано с мъка изричах, като например: „Нямам възможност да ти помогна с преместването“, сега прознасям по-твърдо. Тогава се страхувах, внимавах да не ядосам някого, не намирах подходящите думи. Боях се, че себеотстояването ще ми коства отношенията с хора, на които държа. В действителност обаче личната цена, която плащах, бе многократно по-висока.

Когато за пръв път чух за личните граници, не виждах как идеята е приложима към моя живот. Понятието „граници“ понякога е твърде разтегливо и плашещо. Тази книга описва множе-

ството проявления на здравословните граници и предлага начини как да се съобразяваме с границите, които очертават другите. Трябваша ми години, за да се отърся от вината, която изпитвах, когато налагах своите граници, тъй като не знаех, че е нормално човек да се чувства виновен, когато върши нещо, което смята за лошо. Тази книга ще ви покаже как да се справяте със смущението (и чувството за вина), което ви спъва по пътя към живота, за който мечтаете. Надявам се, че тя ще ви вдъхне увереността и смелостта да налагате здравословни граници в собствения си живот.

УВОД

Границите ще ви направят свободни.

Терапевт съм от четиринайсет години. Хората не започват терапия със съзнанието, че имат проблем с очертаването на граници. Когато пристъпят през прага на кабинета ми, затруднените им с границите са маскирани като липса на грижа за себе си, конфликти с околните, недобро разпределяне на времето или притеснения, свързани с влиянието на социалните медии върху емоционалното състояние.

Щом ми разкажат колко нещастни, претоварени, съзависими и изпълнени с неприязън са, аз меко им казвам: „Проблемът при вас е, че трудно налагате граници.“ След което се захващаме да разкрием нарушенията на личните им граници, да упражняваме как да изразяват тези граници и да се справят с последствията от налагането им. Да, има последствия, когато човек се опитва да се справи с чувството за вина и неудобство, което се поражда, когато започне да отстоява себе си.

Започнах да споделям много от наблюденията си над проблемите, свързани с границите, в инстаграм. Постът ми, озаглавен „Признаци, които подсказват, че се нуждаете от лични граници“, светкавично доби огромна популярност.

Признаци, които подсказват, че се нуждаете от лични граници

- ◆ Чувствате се претоварени.
- ◆ Таите неприязън към хората, защото са ви помолили за помощ.

- ♦ Избягвайте разговори по телефона или лице в лице с хора, за които предполагате, че може да ви поискат услуга.
 - ♦ Коментирате как помагате на другите, без да получавате нищо в замяна.
 - ♦ Чувствате психическо и физическо изтощение.
 - ♦ Често си фантазирате как изоставяте всичко и изчезвате.
 - ♦ Нямате време за себе си.
-

Бурният отклик, който предизвикаха тези постове онлайн, ми говори каква огромна нужда от граници изпитват хората. Текстовете ми съобщения в социалните медии преливат от призови от типа: „Имам проблем с границите, моля, помогнете!“ Всяка седмица организирам сесия на живо с въпроси и отговори в инстаграм и 85% от запитванията се отнасят до личните граници.

Получавам въпроси от рода на:

„Приятелите ми се напиват всяка седмица, заради което се чувствам неудобно, когато съм в тяхната компания. Какво да правя?“

„Не успявам да кажа „не“ на брат ми, който постоянно ме моли да му заемам пари.“

„Родителите ми ме карат да се прибера при тях за празниците, но аз искам да отида с партньора ми на гости на неговите родители. Как да го кажа на майка ми и на баща ми?“

Да отговоря на всички тези молби за съвет в инстаграм е невъзможно. Всяка седмица хората се обръщат към мен с нови въпроси относно затрудненията си, които срещат в общуването си със семейството и приятелите си. Натъкнах се на неизчерпаема мина от проблеми с личните граници! Дадох си сметка, че единственият начин да помогна на повече хора да се справят с тези трудности е, като събера стратегиите, които съм усвоила, в книга. А тези стратегии не се основават само на работата ми в интернет и с клиенти – аз самата съм се мъчила с поставянето на граници през почти целия си живот. Продължавам да работя

върху себе си в това отношение, така че от собствен опит осъзнавам ясно колко важно е човек да установи здравословни граници.

В повечето дни задавам въпрос към всички в Историите ми в инстаграм. За мен тези анкети са забавен начин да се уча от своята общност от последователи в интернет. Случва се резултатите да ме изумят. Като например тези от въпроса: „Очакванията ви към баща ви различни ли са от тези към майка ви?“ Над 60% от отговорите бяха отрицателни, което ме поразя, защото майките (каквато съм и аз) твърдят, че очакванията към тях са много по-големи. Хората в инстаграм обаче, изглежда, смятат, че и двамата родители са еднакво важни. Ще откриете пръснати из цялата книга моите анкети в инстаграм и резултатите от тях.

Подобно на повечето хора, и аз съм установила, че най-сложно за мен е да налагам граници в отношенията си с членовете на семейството ми. Семейните системи се регулират от негласни правила за общуване. Ако ви се прииска да се почувствате виновни, поставете граница спрямо семейството си.

Миналата година получих съобщение от един роднина, който ме молеше за съдействие, за да помогне на един друг човек да си стъпи на краката. Установих, че съм израснала, когато в отговор написах: „Това не е моя отговорност, не е и твоя.“ След всичките години, през които се бях мъчила да спася въпросния човек, най-сетне се отказах. Не е моя работа да спасявам хората. Не е моя работа да ги вкарвам в правия път. Мога да им помогна, но не и да ги вкарам в правия път. В онзи момент бях горда от напредъка си в зачитането на собствените си граници. Опитът ме научи, че ако дадено обстоятелство не ме удовлетворява, трябва да направя нещо, за да го променя. Преди се бях примирила, че се налага да се съгласявам, когато ме помолят за помощ, дори това да е в мой ущърб. Не исках да разочаровам никого, което пък е следствие от главната причина хората да избягват да налагат граници – страха да не ядосат никого.

Този страх не се корени в действителността. Този страх се корени в отрицателните мисли и историите, които сами

Този страх не се корени в действителността.

сме си съчинили. През годините научих, че когато хората търсят помощта ми, трябва да установят същинския проблем и да ме помолят за подкрепа. А аз трябва да съм способна и склонна да им помогна. Нужни ми бяха години, за да проумея, че като „вкарвам някого в правия път“, всъщност не му помагам, а му преча да извърши работата върху себе си, за която сам е отговорен.

В хода на книгата ще ви разказвам за още мои поражения и победи, свързани с границите.

Не е лесно да се поставят граници, особено спрямо любими хора. Рискът да разгневим някого може да ни се струва далеч по-страшен от един неприятен разговор. Само като си помисля обаче за връзките, които можех да спася, ако бях реагирала! Понякога се отнасяше за сериозни неща: „Няма да ти правя компания, когато пиеш.“ А понякога за по-дребни: „Моля те, събувай се, когато влизаш у дома.“ Но всички те бяха от значение за мен.

*Яснотата спасява
отношенията.*

Хората не знаят какво искате. От вас зависи да го заявите ясно. Яснотата спасява отношенията.

Тази книга представя ясна формула за разпознаване на проблеми с границите, за изразяване на потребността от граници и за предприемане на конкретни действия. Процесът невинаги е приятен. Да изразяваме какво искаме и от какво се нуждаем е трудно отначало. А да се справяме с последиците понякога е направо мъчително. Но колкото по-често го правим, толкова по-лесно става – особено когато изпитаме душевния мир в резултат от това.

Защо хората не уважават границите ви

- ◆ Не възприемате себе си на сериозно.
- ◆ Не възразявате, когато хората нарушават границите ви.
- ◆ Извинявате се, че сте поставили граници.
- ◆ Позволявате твърде много компромиси.
- ◆ Изразявате се неясно.

- ♦ Не заявявате границите си словесно пред другите (а само наум).
 - ♦ Приемате, че да заявите границите си веднъж е достатъчно.
 - ♦ Приемате, че околните ще се досетят какво искате и от какво се нуждаете по реакцията ви, когато нарушат границите ви.
-

От четиринайсет години имам честта да помагам на хората да разбират по-добре връзките си и да намират куража да създават здравословни отношения. На тези страници ще прочетете истории, които ще ви помогнат да прозрете как на практика възникват проблемите с границите. Тези истории са версии на споделеното от клиенти. Всички имена, идентифициращи факти и подробности са променени с цел анонимност. Надявам се да разпознаете себе си в тези разкази и да се научите как да промените взаимоотношенията си.

Понякога знаем, че трябва да наложим граници, но нямаме представа как и откъде да започнем. Тази книга ще ви разкрие ползите от границите и нелекия труд, който трябва да положите, за да ги очертаете, като същевременно останете верни на ценностите си във взаимоотношенията си. Тъй като често не знаем как да изразим от какво се нуждаем, съм включила и примерни реплики. Можете свободно да използвате моите или да репетирате ваши собствени изречения. Всяка глава предлага въпроси за размисъл или упражнения, които ще ви помогнат да разберете материала в дълбочина.