Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать

Автор:
Дженни Ламберт

Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать

Виктория Ламберт

Дженни Миллер

Практическое руководство психотерапевта Дженни Миллер – четырехшаговая система преодоления жизненных трудностей – от личностных конфликтов, отношений с родителями до затруднений в карьере. Издание содержит множество примеров из практики и упражнений с элементами транзакционного анализа. Вы позаботитесь о себе (и разберетесь во внутреннем хаосе), станете крепче и увереннее и построите здоровые плодотворные отношения со всеми, кто вас окружает. На русском языке публикуется впервые.

Дженни Миллер, Виктория Ламберт

Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать

Информация от издательства

Научный редактор Ксения Пахорукова

Издано с разрешения Jennie Miller and Victoria Lambert

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2018 by Jennie Miller and Victoria Lambert This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK and The Van Lear Agency All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

В каждой части книги есть упражнения и подраздел под названием «Установите границы» с рекомендациями и примерами из клинической практики Дженни. Примеры проясняют, как границы работают в конкретных обстоятельствах: свидание, развод, общение с пожилыми родителями, воспитание подростков,

взаимодействие с деспотичным начальником. (Именно в таких ситуациях чаще всего требуется совет, а результат порой полностью меняет жизнь.) Вдохновляющие, ободряющие мысли и фразы выделены в блок «На заметку».

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

Что такое границы?

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

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

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

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

Виктория приободрилась и по возвращении домой написала коллеге:

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

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

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

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

Визуализация границ

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

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

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

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

А теперь давайте проанализируем ваши личные границы.

Упражнение: «Ваши личные границы»

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

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

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

Что же происходит в это время?

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

Заведите личный дневник обучения для записи результатов упражнений и комментариев.

Обращайте внимание на межличностные отношения и на свою роль в них, и тогда вы поймете, где и как обозначить границы. Пусть это упражнение станет вашим первым шагом.

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

Шаг первый. Я, я и только я

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

Опра Уинфри

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

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

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

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

улучшите отношение к себе в целом. Мы также расскажем про треугольник Карпмана – модель взаимодействия людей.

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

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

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

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

Упражнение: «Визуализация границы»

Прочитайте до конца и лишь затем приступайте к выполнению.

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

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

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

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

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

Откройте глаза.

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

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

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

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

А как сложилась бы жизнь на необитаемом острове без всего этого? Ответ подскажет книга Уильяма Голдинга 1954 года «Повелитель мух». Группа детей оказалась отрезанной от мира и пыталась выжить. Один из мальчиков, Хрюша, взывал к здравому смыслу: «Что лучше – установить правила и подчиняться им

или охотиться и убивать?.. Закон и спасение или охота и разрушение?» Другие дети – явно без личных границ – не сумели сдержать свои порывы, и вскоре жизни некоторых и выживание всей группы оказались под угрозой.

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

Упражнение: «Стол дискуссий»

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

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

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

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

На лице ребенка написано горькое разочарование.

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

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

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

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

Тихий ребенок говорит: «Я согласен».

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

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

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

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

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

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

дискуссий в дневнике обучения.

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

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

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

Транзакционный анализ

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

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

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

Давайте начнем

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

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

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

Вспомните, как персонажи за столом дискуссий отстаивали свое мнение. Здоровые границы 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.

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

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

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

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

Сон

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

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

Установите границы: план сна

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

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

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

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

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

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

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

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

Успокойтесь и засыпайте

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

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

Во-вторых, будьте добрее к себе. Вам тепло, удобно, вы расслабились и отдыхаете. Вы заметите, если вам слишком жарко или холодно. Откройте окно,

возьмите прохладную подушку или укройтесь заранее подготовленным вторым одеялом.

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

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

Свободный вход в спальню

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

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

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

Подумайте, надо ли вам спать с ребенком в одной комнате или постоянно вполуха прислушиваться, не нужно ли ему что-нибудь. В году 365 суток. Сколько из них ребенку действительно необходимо было ваше присутствие ночью? Если он не болен, если у него нет хронического недомогания, то такие случаи можно по пальцам пересчитать. Тем не менее многие родители еженощно ожидают

угрозы. Есть разница между реальностью и домыслами. К тому же для всей семьи гораздо лучше, если на случай болезни детей родители будут отдохнувшими.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если человек говорит во сне, то не будите его, а тихонько скажите, что все хорошо. Обычно разговоры во сне свидетельствуют о чрезмерной ночной активности мозга. Обсудите с партнером, что его беспокоит, и предложите все это записывать перед сном. Если выявится какая-то подспудная проблема, то желательно обратиться к специалисту.

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

Если человек ворочается всю ночь, то причина может быть в избыточном потреблении кофеина или алкоголя, недостатке физической активности или

лишнем весе. Хороший пример того, как ваши границы нарушает человек с недостатком границ. Это мы обсудим позже, а пока спросите партнера, что из этого он готов изменить.

Если с вас стягивают одеяло, купите второе.

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

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

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

Вы заметите, что и партнер будет устанавливать свои границы, тесно связанные с вашими. В книге мы приводим много таких примеров и не советуем отступать, даже если это доставляет неудобства.

Упражнение: «Простое сканирование тела»

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/lambert_dzhenni/lichnye-granicy-kak-ih-ustanavlivat-i-otstaivat

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити