

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знаете, какая тема чаще всего затрагивается на консультации у психолога? Нет, это не любовь, не детские воспоминания и даже не родители. Это — психологические границы.

Многие мои клиенты сталкиваются с нарушением психологических границ или с необходимостью их для себя сформулировать, то есть понять, кто они, чего хотят и как найти гармонию. Кто-то не может наладить отношения с мамой, потому что она всё время вторгается в личную жизнь и обижается, если взрослый уже ребёнок высказывает недовольство. Кто-то все свои силы отдаёт работе, потому что начальники или коллеги вынуждают нашего труженика выполнять не свои обязанности. А некоторых сотрудников и вынуждать не надо, они сами на себя берут невыполнимый объём работы, поскольку не чувствуют границ собственных сил. Кто-то мучается в любви, выбирая ненадёжных партнёров, которые не выполняют свои обещания, опаздывают, а то и вообще обижают.

У всех трудности разные, а причина одна и та же. И так хочется получить «волшебную таблетку», ка-

**Меня
на всех
не хватает!**

кой-то универсальный рецепт, который подойдёт всем! Но такого, к сожалению, нет. Зато есть идеи, обдумав которые вы сможете найти свой собственный способ жить так, как вам понравится.

Наверняка вам встречались книги, которые больше похожи на инструкцию: описали проблему, предложили готовое решение. Так вот эта книга не из таких. Простите, если огорчила. Здесь, конечно, будут и под-сказки, и практические блоки, и упражнения. Но эта книга — скорее диалог, в котором я предлагаю вам посмотреть на проблему психологических границ с разных сторон. И найти то решение, которое подойдёт именно вам.

Я старалась написать так, чтобы любая глава воспринималась как отдельный материал. Так что, если сейчас вам не до отношений с любимыми и родителями, потому что на работе что-то не ладится — смело открывайте соответствующую главу, а потом уже возвращайтесь к началу.

Книга разделена на три части. В первой речь пойдёт о типичных трудностях, с которыми сталкиваются взрослые люди в отношениях с родителями. Но прежде, чем говорить о психологических границах в общении с родителями, нам нужно будет разобраться в том, как формируется личность, откуда берутся характеры и как всё это связано с воспитанием. Первые две главы именно об этом.

Вторая часть книги посвящена отношениям любви и трудностям, которые могут стоять на пути к близости. В ней я расскажу о разнице между людьми надёжными и не очень, о любовной зависимости, ревности и о закономерных кризисах в отношениях, с которыми сталкиваются многие пары. Здесь же вы узнаете о хрупком балансе между личным и общим, ведь так важно чувствовать себя не только частью пары, но и отдельной личностью.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Третья часть книги будет об отношениях с работой: о том, как найти своё дело, сберечь любовь к профессии и найти ту самую золотую середину между работой и домом. В профессиональной жизни нас тоже поджидают кризисы и препятствия. Кто-то страдает от синдрома самозванца, кто-то изо всех сил стремится к успеху, но никак не может его достичь, кто-то испытывает трудности в отношениях с коллегами или не может найти тот способ ставить цели, который подойдёт именно ему.

В конце книги вас ждут дополнительные материалы, из которых вы узнаете, какие есть способы отказать так, чтобы не обидеть, и в чём на самом деле проявляется любовь к себе.

Я желаю вам приятного чтения и искренне надеюсь, что в этой книге вы найдёте ответы на важные для вас вопросы.

***Меня
на всех
не хватит!***

ЧАСТЬ I

РОДИТЕЛИ

Глава 1

Родом из детства: как формируются разные характеры

В этой части книги мы с вами попробуем разобраться в том, почему детство — это важно. Я постараюсь просто и понятно объяснить, как формируется характер и какие ещё важные вещи есть в нашей психике.

Часто говорят, что все проблемы родом из детства. А я скажу так: не все. Некоторые трудности мы получаем в подростковом или во взрослом возрасте. И мы о них обязательно поговорим позже. Но сильнее всего на нас влияют, конечно, ранние годы жизни, ведь именно тогда мы принимаем ключевые решения. Да-да, такие маленькие человечки уже что-то важное для себя определяют: верить миру или не верить, можно ли положиться на других людей, как сделать так, чтобы тебя любили.

Чтобы разобраться в том, как это происходит, нужно будет представить себе... дом. Самая важная его часть — это фундамент. Строится в первую очередь и славится тем, что он крепкий, надёжный, и изменить его — значит, сломать всё, что стоит выше. Первый этаж — тоже важная часть здания, на ней ведь дер-

жаты все остальные. Обычно первые этажи занимают коммерческие помещения, и именно в этой части домик решает, впускать ли вообще других людей или запереть все двери, как относиться к желающим зайти и проходящим мимо. Второй этаж уже жилой. Там создаются или не создаются семьи. Со временем над вторым этажом возводят третий, четвёртый и так далее: в доме появляются новые люди и новые отношения.

Вы же догадываетесь, что на самом деле мы говорим не о строительстве, а о формировании психики человека. Люди в этом смысле похожи на дома: самое важное и неизменное — внизу, а выше надстраивается то, что можно изменить. Причём чем позже появилось, тем легче поменять.

Фундамент — это анатомические, физиологические и генетические особенности. В психологии к этому уровню относят темперамент.

Темперамент — это совокупность свойств нервной системы. Он является основой для формирования характера и описывает не то, *что* будет делать человек, а то, *как* он это будет делать. Свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми.

Деление людей на холериков, флегматиков, меланхоликов и сангвиников — это и есть разделение по типам темперамента. Справедливости ради надо сказать, что на самом деле типов гораздо больше, но эти четыре типа считаются основными. Если вы что-то про них слышали, но забыли или запутались, то просто запомните: люди делятся на быстрых и медленных, плавных и неравномерных («рывковых»). В зависимости от разных сочетаний скорости и равномерности мы можем увидеть разные типы темперамента. Быстрые — это холерик и сангвиник, медленные — меланхолик и флегматик.

**Меня
на всех
не хватит!**

Холерик — человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко — вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник — человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик — человек, у которого не так много эмоциональных переживаний, зато если они есть, то сильные и длительные. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик — человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

На что влияют типы темперамента?

Честно говоря, на всё. То, как человек двигается, как говорит, как мыслит и принимает решения. И, конечно, на то, как он учится. Некоторые люди просто не могут ровно учиться, потому что их темперамент — рывковый. Они будут приносить то тройки, то пятёрки, причём по одному и тому же предмету. Фразу «может хорошо учиться, если захочет» чаще всего говорят о холериках и меланхоликах, то есть о таких учениках, нервная система которых не предполагает ровного обучения. Ну и скорость, конечно, тоже вещь немаловажная. Сангвиники и холерики быстро двигаются, быстро говорят, быстро принимают решения. Им трудно выносить медлительность других двух типов. Зато флегматики и меланхолики за счёт своей медлительности могут быть куда внимательнее наших быстрых друзей.

Это не значит, что эмоциональный и рывковый холерик не сможет стать хорошим бухгалтером (то есть человеком, для работы которого важна склонность к детализации и даже некоторая неторопливость). У него и это тоже получится, но даваться такая деятельность будет сложнее, чем флегматику. И скорее всего такое дело будет казаться холерику скучным.

Ну а мы с вами запомним, что все типы темперамента по-своему хороши, и будем двигаться дальше. Ведь впереди у нас очень и очень важный момент: первый этаж.

В первый год жизни человек определяет своё будущее отношение к миру вообще. Жизнь — она какая? Психологи ввели понятия, описывающие возможные ответы на этот вопрос: базальная (или базовая) безопасность или базальная тревога.

Базальная безопасность — это ощущение доверия к миру. Для людей, у которых она есть, фраза «всё будет хорошо» — не просто банальность, а стиль жизни. Они действительно уверены, что всё к лучшему, что мир о них позаботится. Они могут даже спокойно спать на улице, не опасаясь, что кто-то на них нападёт.

Базальная тревога — чувство небезопасности в этом мире: заброшенности, отверженности, враждебности. Такие люди не чувствуют себя в безопасности, и для успокоения им приходится искать способы защитить себя от этих жутких чувств.

Итак, мы с вами подошли к первому решению, которое принимает маленький человек: он отвечает на вопрос «Как выжить?».

Вариантов ответа три:

— нападать на мир. То есть действовать по схеме «нападение — лучшая защита»: контролировать, подзревать, мстить ещё до того, как на человека напали;

*Меня
на всех
не хватит!*

— прятаться от мира. То есть в любой непонятной ситуации уходить в себя, возвращаться не скоро и исключительно по собственному желанию;

— обхитрить этот мир. То есть быть непредсказуемым, как кусок обоев в утреннем кофе. Следовать правилам только когда это выгодно, стать ненадёжным и изо всех сил заботиться о себе.

Не думайте, пожалуйста, что ответ на вопрос «Как выжить?» ищут только люди с базальной тревогой. Это не так. Даже те, кто в этом мире ощущает себя хозяином, а не гостем, тоже выбирают один из этих вариантов. Непредсказуемые и опасные ситуации могут быть в жизни каждого, и на этот случай нужна стратегия. Просто у людей с базовой безопасностью реже включается режим «пора выживать». Но если включается, то действуют они соответственно тому решению, которое они приняли. То есть нападают, прячутся или обманывают.

Три этих решения — это на самом деле три типа характера. Их ещё называют адаптациями, то есть способом подстроиться под этот мир.

Параноидная адаптация

Главная черта — подозрительность. Любят делить мир на чёрное и белое, людей — на «своих» и «чужих». Крайне обеспокоены, постоянно защищаются от потенциальных опасностей (то есть других людей), ждут подвоха и никому не доверяют. Очень боятся утратить контроль и столкнуться с чем-то непредсказуемым. В стрессовой ситуации ревнуют, критикуют, атакуют, навязывают свои правила и требуют их соблюдать. Они рано учатся атаковать и быть осторожными.

Шизоидная адаптация

Замкнутые, интровертированные, отстранённые, пассивные. Любят одиночество, склонны к размыш-

лениям, устают от общения и внимания. Спокойные и очень творческие, интересуются необычными и нестандартными вещами. Часто с техникой или научными концепциями им легче, чем с живыми людьми. Забывают проверить свои гипотезы о других людях, поэтому часто неверно понимают собеседников. В споре или стрессе уходят в себя, эмоционально исчезают. В такие моменты кажется, что им всё равно, но на самом деле они очень чувствительны, просто не показывают этого.

Антисоциальная адаптация

Эффектные, харизматичные, яркие, соблазняющие. Ориентированы на выгоду. Часто манипулируют, нарушают договорённости и любые правила (от правил дорожного движения до супружеской верности). Склонны к риску и опасному вождению, выглядят «дорого», совершают нестандартные поступки, врезаются в память так, что в них легко влюбиться или хотя бы ими очароваться. Ради своей выгоды могут лгать, использовать других, нарушать их права и законы. Стремятся туда, где есть статус, власть, успех и деньги. Уверены, что доверять другим нельзя, поэтому надо обмануть до того, как обманули тебя: «Не очаровывайся, и не придётся разочаровываться», «Человек человеку волк».

Каждый из этих типов адаптации может быть выражен слабо или сильно. В первом случае получается характер в рамках нормы. Человек с таким складом имеет соответствующие своей адаптации черты, но они не настолько выражены, чтобы мешать ему строить отношения, работать и вообще жить. Он чаще всего действует в соответствии со своей адаптацией, но может и по-другому.

А вот когда такие черты выражены слишком сильно, то говорят уже не о типе характера, а о расстрой-

*Меня
на всех
не хватит!*

стве личности¹. Человек в таком состоянии очень... проблемный. С ним трудно жить, нелегко работать и очень непросто строить отношения. Черты характера выражены настолько сильно, что он не может действовать иначе. То есть если он антисоциал, то ждать от него надёжности и предсказуемости, мягко говоря, бессмысленно: он может притвориться таким, но только до тех пор, пока ему это выгодно. И вот ещё интересное отличие: человек в норме может относиться к себе с долей критики, а вот люди с расстройством личности чаще всего уверены, что с ними-то всё в порядке, а вот окружающим не помешало бы себя изменить.

Если темперамент — это врождённые свойства нервной системы, то тип адаптации и степень его выраженности зависит от того, что ребёнка окружает. То есть от его семьи.

Шизоидный тип личности формируется в таких случаях:

— ребёнок эмоционально заброшен, родители не уделяют ему достаточно внимания, им не до него. В таком случае ребёнок решает позаботиться о себе самостоятельно, отстраняется и уходит в себя;

— родители не чувствуют себя уверенно в общении с ребёнком. Он ощущает эту неуверенность и решает не перегружать их «лишними» заботами;

— родители постоянно вторгаются и нарушают психологические границы ребёнка. Чтобы как-то защититься, ему приходится выстроить эмоциональную стену между собой и другими.

¹ Раньше это называлось психопатией, а сейчас в популярных статьях любят таких людей называть «токсичный». Это такой термин-свалка, к которому относят всех трудных людей, в том числе и тех, у кого есть расстройство личности.

Антисоциальный тип адаптации возникает так:

— ребёнка использовали. К сожалению, часто бывает так, что дети становятся для своих родителей способом решить какую-то свою проблему: повлиять на партнёра, получить пособие, родить «чтобы было кому стакан воды в старости принести» и т.п.;

— ребёнок чувствует, что его отвергли. Может быть, сначала пытались удовлетворить все его потребности, а потом устали или заболели. Мы не знаем, как именно произошло то, что ребёнок понял как отвержение, но именно это ощущение вызвало в нём желание мстить миру, не доверять ему и удовлетворять свои желания окольными путями;

— кто-то из важных для ребёнка людей перестал участвовать в воспитании. Это не всегда значит, что один из родителей ушёл из семьи. Может, он уехал в длительную командировку, заболел телесно или душевно, погиб — для ребёнка всё это воспринимается как брошенность.

Параноидная адаптация возникает при других обстоятельствах:

— в семье было много внимания уделено физической безопасности, вопросам здоровья и выживания. Эта тема была настолько значима, что ребёнок с молоком матери впитал сильнейшую тревогу и на протяжении всей жизни будет пытаться с ней справиться;

— непоследовательное или противоречивое воспитание, при котором ребёнок всё время мог быть наказан непонятно за что, формирует у него потребность быть сверхбдительным и чрезвычайно осторожным;

— очень строгое воспитание с большим количеством правил и наказаний тоже может вызвать потребность контролировать и всеми силами бороться с непредсказуемостью.

*Меня
на всех
не хватит!*

*Меня
на всех
не хватает!*

КАК СВЯЗАНЫ ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР?

Фундамент ограничивает варианты того, что может быть на первом этаже — как темперамент связан с характером. Например, быстрый и рывковый холерик вряд ли может стать шизоидным, зато антисоциальная адаптация на такой фундамент ляжет легче.

От чего зависит степень выраженности черт характера?

Связано это со степенью дисфункциональности семьи, то есть с тем, каков был градус эмоционального напряжения, сколько и каких психологических травм ребёнок получил. Наиболее неблагоприятные в психологическом плане семьи формируют людей с сильно выраженными чертами характера и даже с расстройствами личности. Однако есть одно исключение: антисоциальное расстройство личности может быть врождённым. От 2 до 4 процентов людей рождаются без способности к сочувствию. Таких людей сейчас называют психопатами (если помните, раньше словом «психопат» называли людей с расстройством личности любого типа, не только антисоциального. Такая вот терминологическая путаница). А вот людей с приобретённым антисоциальным расстройством называют ещё социопатами.

Ну что, с фундаментом и первым этажом мы разобрались. Выше в нашем домике располагаются жилые помещения. А значит, нам пора поговорить о том, как