12+



ГРАНИЦА РАВНО СВОБОДА

Как сказать «нет» и не разрушить ни себя, ни отношения

Денис Шорин

практическое руководство

Денис Шорин

Граница равно свобода. Как сказать «нет» и не разрушить ни себя, ни отношения

https://litres.ru/74985102
ISBN 9785007143097

Аннотация

Эта книга — для тех, кто устал быть удобным. Для мужчин и женщин, которые годами говорили «да», когда хотели сказать «нет», и в какой-то момент обнаружили, что не помнят, где заканчиваются они сами и начинаются чужие ожидания. Она не обещает мгновенных результатов. Она обещает систему, которая работает, если с ней работать.

Содержание

ГРАНИЦЫ РАВНО СВОБОДА 5
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Граница равно свобода
Как сказать «нет» и не разрушить ни себя, ни отношения

Денис Алексеевич Шорин

© Денис Алексеевич Шорин, 2026

ISBN 978-5-0071-4309-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГРАНИЦЫ РАВНО СВОБОДА

Как сказать «нет» и не разрушить ни себя, ни отношения

Эта книга — для тех, кто устал быть удобным. Для мужчин и женщин, которые годами говорили «да», когда хотели сказать «нет», и в какой-то момент обнаружили, что не помнят, где заканчиваются они сами и начинаются чужие ожидания. Она не обещает мгновенных результатов. Она обещает систему, которая работает, если с ней работать.

Введение. Почему «нет» — самое трудное слово

Представьте обычное утро. Вы открываете глаза, берёте телефон, ещё не успев толком проснуться, и видите сообщение от коллеги: просит подменить её в субботу — у неё непредвиденные обстоятельства. Вы, ещё не понимая до конца, что происходит, отвечаете: «Да, конечно, без проблем». И только через полчаса, стоя под душем, осознаёте, что у вас были планы. Что вы обещали себе день тишины. Что вы устали так, что хочется не спать, а просто лежать и смотреть в стену.

Но сказать «нет» вы не смогли. Не смогли даже попробовать. Слово «нет» застряло где-то между мозгом и языком, как якорная цепь, которую заклинило в шпиле посреди шторма.

Знакомо? Если да — выдохните. Вы не одни, и с вами всё в порядке.

Эта книга не научит вас говорить «нет». Это было бы слишком просто и слишком бесполезно: вы и так знаете, как звучит это слово. Проблема в том, что в момент, когда нужно его произнести, внутри вас срабатывает механизм, который старше и сильнее сознательного решения. Этот механизм нужно понять, разобрать и пересобрать — не для того, чтобы стать жёстким, а для того, чтобы стать свободным.

Свобода начинается там, где вы можете сказать «нет» и выдержать то, что следует за этим «нет»: паузу, неудобство, чьё-то разочарование, чьё-то молчание. Выдержать — и не разрушиться. Не отступить. Не взять слова обратно.

Граница — это не стена. Это забор вокруг сада, который вы выращиваете. Забор нужен не для того, чтобы никто не входил, а для того, чтобы вы решали, кого впустить, а кого — нет. Чтобы решение было вашим, а не результатом автоматической реакции, которую вы не контролируете.

Эта книга о том, как стать хозяином своего сада, а не сторожем чужих ожиданий.

Если готовы — начнём.

Предисловие. Как и почему была написана эта книга

Я не психолог. Если вы ищете академическое исследование, основанное на двойных слепых экспериментах и метаанализе, закройте её и найдите другое. Я практик — тот, кто

находит работающие инструменты и применяет их. Не в лаборатории, а в жизни.

А жизнь — моя лаборатория. Каюта танкера в Северном море. Квартира в Новороссийске. Кабинет бывшего офиса, где я пытался вести бизнес в недвижимости. Всё это места, где я учился говорить «нет». Учился не от хорошей жизни, а от необходимости.

Мне сорок два года. Я матрос на танкерном флоте, хожу в рейсы по восемь-девять месяцев в году. Дома — жена, двое детей: дочери одиннадцать, сыну два, а ещё собака, кот и кошка. Когда я всё это перечисляю, звучит обыденно — потому что это и есть обыденность, моя, в которой есть всё, что нужно для счастья, и всё, что нужно для несчастья.

Восемь-девять месяцев в году я не дома. Работу я выбрал дважды: первый раз, когда пошёл в море молодым, и второй — когда вернулся в море в 2022 году, после того как бизнес в недвижимости, который я вёл с 2013 года, закрылся. Закрылся не потому, что я плохо вёл, а потому что мир изменился. Изменение не обсуждается, а принимается. Принимаешь — и живёшь дальше. Дальше — значит, в море.

Ушёл я с неумением говорить «нет». Вернулся с тем же. Не потому что не пытался, а потому что не умел. Не от глупости — от схемы. Схема — то, о чём эта книга. О том, как её понять и как с ней работать. Не в теории, а в жизни, которая состоит из каюты, вахты, дома, детей, жены.

Эта книга родилась не из вдохновения, а из боли. Боль не

драматическая, а обыденная: усталость, злоба на себя, чувство, что тебя нет, что ты функция, что ты — для других. Не от жестокости других, а от твоей собственной схемы. Схема — твоя. И её можно менять. Не мгновенно — постепенно. Так, как меняется всё настоящее.

В книге я опираюсь на три подхода: когнитивно-поведенческую терапию, схема-терапию Джеффри Янга и исследования привязанности. Опираюсь не как специалист, а как читатель и практик — тот, кто берёт из науки то, что работает в жизни, и отбрасывает то, что не работает.

Я не претендую на полноту: тема огромна, и жизнь не помещается в одну книгу. Но книга — это начало. Это начало я вам даю не как истину, а как опыт. Берите то, что подходит. Оставляйте то, что не подходит.

Спасибо тем, без кого этой книги не было бы. Жене — той, кто видит мою схему лучше, чем я сам, и говорит мне об этом. Не всегда мягко, но всегда честно. Сыну, ради которого я хочу изменить схему: я вижу, как она передаётся — не через слова, а через поведение, и это поведение моё. Дочери, которая ещё не знает, что такое схема, — и я хочу, чтобы не узнала, или узнала позже, когда я успею изменить себя.

Денис Шорин, г. Новороссийск

Часть 1. Карта территории

Глава 1. Граница — это забор вокруг сада

Когда мы слышим слово «граница», первое, что приходит в голову, — что-то жёсткое, непроходимое, нечто такое, что

отделяет одно от другого стеной, забором, колючей проволокой. И именно это представление — стенное, глухое, оборонительное — мешает нам начать выстраивать границы.

Стена кажется нам грубой, чем-то, что разрушает отношения, что делает нас эгоистами. А мы не хотим быть эгоистами — мы хотим быть хорошими, хотим, чтобы нас любили. Поэтому мы выбираем не стену, а её отсутствие и называем это добротой, уступчивостью, гибкостью.

Но отсутствие стены — это не свобода. Это просто отсутствие стены. В месте, где нет стены, гуляет любой ветер и заходит любой, кто захочет войти, — вы не контролируете, кто входит, а кто нет. И именно это отсутствие контроля, а не злые люди вокруг, не токсичные коллеги, не властная мать и не требовательный начальник, есть истинная причина того, что вы чувствуете себя выжатым, истощённым, использованным. При этом вы не можете объяснить никому, включая себя, что произошло, — потому что никто не брал у вас ничего силой. Вы отдали сами. Каждый раз, каждый день, по чуть-чуть. И вот сосуд пуст, а вы не помните, когда он успел опустеть.

Настоящая граница — это не стена и не пустота. Это забор вокруг сада, у которого есть ворота. Ворота запираются. Ключ от ворот — у вас. Вы решаете, кого впустить, на сколько и с какими условиями. Кого не впустить вовсе. Никто не может принять это решение за вас, кроме вас самих.

Я пришёл к этой метафоре через конкретную ситуацию в

порту Роттердама. Мы стояли на погрузке пять дней, и каждый из этих дней мой сосед по каюте — человек, с которым я делил пространство два на три метра, — играл музыку на телефоне без наушников. С шести утра до одиннадцати вечера. Первые два дня я молчал: сказать «выключи» казалось мне грубым. Я терпел, надевал наушники с шумоподавлением, которые не подавляли ничего, потому что басы пробивались сквозь них.

На третий день я не выдержал и сказал. Но сказал не «выключи» — сказал: «Слушай, не мог бы ты…» — и дальше пошли оправдания, объяснения, смягчающие обороты, извинения за то, что я вообще прошу. Он, конечно, выключил. Но через полчаса включил снова. И был по-своему прав: мой запрос был настолько обложен извинениями, что он воспринял его не как границу, а как пожелание. А пожелание можно выполнить, а можно и не выполнить. Я сам подал свою просьбу как опцию. Он просто выбрал другую.

Забор вокруг сада — это не про жёсткость и не про грубость. Это про ясность. Ясность — когда другой человек понимает, что ваша просьба не пожелание, не предложение, не тема для обсуждения. Это граница. Правило, которое действует независимо от того, нравится оно другому или нет.

Стена не объясняет ничего — она просто стоит. Пустота не объясняет ничего — она просто пропускает. Забор с воротами объясняет: вот мой сад, вот ворота, вот условия, на которых я их открываю. Если вы не принимаете условия —

ворота останутся закрытыми. И это не агрессия, не обида, не наказание. Это устройство. Оно работает не потому, что забор высокий, а потому что владелец сада знает: сад — его. Ответственность за то, кто в нём находится, — его. Ключ — его.

Три элемента границы

Чтобы граница работала, она должна иметь три элемента. Если хотя бы один отсутствует, граница не работает — как не работает замок без ключа, дверь без петель, стена без фундамента.

Понимание — способность распознать, где заканчиваетесь вы и начинается другой. Где ваше пространство, а где чужое. Где ваша ответственность, а где чужая. Эта способность кажется элементарной, но именно она нарушается чаще всего. Человека, который не понимает своей границы, не потому что глуп, а потому что его научили не понимать. Научили растворяться в других, считать чужие нужды важнее своих, воспринимать отказ как предательство. Это обучение шло не один день и не через одну лекцию, а годами, через тысячи мелких взаимодействий: «не будь эгоистом», «подумай о других», «мама устала, не расстраивай её», «ты что, не можешь уступить?» Каждое стирало одну черту на карте личной территории, пока от карты не остался чистый лист. На нём — точки других людей, их желаний, ожиданий. А вашей точки нет, потому что вас научили не рисовать её.

Формулирование — способность перевести понимание в

слова. Сказать вслух то, что вы осознали внутри, так, чтобы другой услышал и не оставил пространства для двоякого толкования. Формулирование — это не «слушай, я как бы не очень комфортно себя чувствую, когда ты…». Это дым, за которым можно спрятать что угодно. Другой спрячет — не потому что злой, а потому что нечёткий сигнал воспринимается как отсутствие сигнала. Формулировка — это: «Мне некомфортно, когда ты делаешь Х. Пожалуйста, не делай этого». Точка. Без «если тебе не сложно», без «я понимаю, что ты не специально», без «извини, что я об этом говорю». Каждое из этих смягчений — трещина в заборе, через которую протекает чужое. Забор перестаёт быть забором и становится декорацией.

Удержание — способность выдержать то, что следует за формулировкой. Паузу, неудобство, возможное недовольство, попытку переспорить, обиду, молчание. И не отступить. Не взять слова обратно. Не извиниться. Не смягчить. Не добавить «ну, если что, я не настаиваю».

Удержание — самое трудное из трёх. Понимание происходит внутри, формулирование — в словах, а удержание — в теле. И тело, которое годами учили сдаваться, будет сдаваться — не потому что вы слабы, а потому что тело реагирует на чужое недовольство раньше, чем сознание успевает вмешаться. Именно поэтому одной силы воли недостаточно. Именно поэтому эта книга — не список советов, а программа, которая тренирует тело так же, как вахта тренирует ру-

ки моряка: через повторение, через рутину, пока реакция не станет автоматической. Но уже не старой — той, что разрушает, а новой — той, что удерживает.

Эти три элемента тренируются отдельно, но работают только вместе, как система. Чем лучше вы понимаете свою границу, тем легче её сформулировать. Чем чётче формулируете, тем легче удержать. Чем лучше удерживаете, тем точнее понимаете, где граница на самом деле, — потому что удержание даёт обратную связь: вы видите, что мир не рухнул, человек не ушёл, отношения не разрушились. Это знание корректирует понимание. Круг замыкается, и система начинает работать на вас, а не против.

В следующей главе мы разберём, откуда берётся неумение говорить «нет». Не в общих словах про «трудное детство», а конкретно: какие схемы формируются в раннем опыте, какие копинг-стратегии мы выбираем в ответ и почему эти стратегии, которые когда-то спасали нас, теперь работают против нас.

Глава 2. Откуда берётся неумение говорить «нет»

Чтобы понять, почему вы не можете сказать «нет», нужно перестать обвинять себя в слабости — слабость тут ни при чём.

То, что вы называете слабостью, есть стратегия выживания, которую вы выбрали давным-давно, когда выбора у вас, по существу, и не было. С тех пор она работает автоматически, без вашего ведома, как автопилот, который ведёт судно

по заданному курсу, пока кто-нибудь не возьмёт штурвал в руки и не изменит курс сознательно.

Джеффри Янг, психолог и исследователь из Йельского университета, разработал подход, который называется схема-терапия. Суть его в том, что наше поведение во взрослом возрасте управляется ранними схемами — устойчивыми паттернами восприятия себя, других и мира, которые формируются в детстве в ответ на повторяющиеся ситуации, где базовые эмоциональные потребности ребёнка не были удовлетворены.

Эти схемы — не просто воспоминания, это живые структуры, которые активируются каждый раз, когда текущая ситуация напоминает ту, раннюю. Они заставляют вас реагировать не на то, что происходит сейчас, а на то, что происходило тогда — двадцать, тридцать, сорок лет назад. Разница между «сейчас» и «тогда» вами не осознаётся, потому что схема работает быстрее сознания, как рефлекс. Вы не решаете моргнуть — вы моргаете. Точно так же вы не решаете сказать «да» вместо «нет» — вы говорите. И только потом, когда давление снято и схема затихает, спрашиваете себя: зачем я опять это сделал?

Пять схем, которые разрушают границы

Схема подчинения формируется, когда ребёнок усваивает: его желания и потребности менее важны, чем желания значимого взрослого, а выражение собственного мнения ведёт к наказанию — чаще не физическому, а эмоционально-

му: отвержению, молчанию, лишению любви. Он не выбирает подчинение сознательно — он выбирает его как стратегию, которая позволяет сохранить связь со значимым взрослым, потому что для ребёнка потеря связи хуже, чем потеря себя. Он подчиняется снова и снова, и подчинение становится не тем, что он делает, а тем, кто он есть. Вырастая, он не помнит, что когда-то у него были собственные желания, — желания были похоронены так давно, что он принял их отсутствие за отсутствие.

Когда схема активируется у взрослого, это выглядит так: кто-то выражает ожидание или просьбу, и вы чувствуете не желание обдумать, не свободу отказаться, а давление. Давление, которое вы воспринимаете как необходимость, как команду, которую нельзя не выполнить. Разница между «я хочу» и «я должен» стирается. Вы говорите «да» не потому что хотите, а потому что не можете не сказать. В мире схемы отказ равен наказанию, отвержению, потере связи. И организм реагирует на это как на угрозу выживанию — потому что когда-то, в детстве, так оно и было.

Схема самопожертвования — близкая родственница подчинения, но с важным отличием. Если подчинение — это «я не могу сказать нет, потому что боюсь последствий», то самопожертвование — «я не могу сказать нет, потому что другой нуждается больше, чем я, и мой отказ будет эгоизмом».

Эта схема формируется в семье, где ребёнок рано берёт на себя ответственность за эмоциональное состояние родителя

— обычно матери, которая переживает развод, депрессию, зависимость или хроническую усталость. Ребёнок становится «помощником», «утешителем», «тем, кто всегда поймёт». Это даёт ему чувство нужности, а вместе с ним — чувство, что его ценность измеряется тем, сколько он отдаёт. Если он перестанет отдавать, он перестанет быть нужным. А перестать быть нужным равносильно исчезновению.

Самопожертвование — коварная схема. Общество её поощряет, культура восхваляет, окружающие называют «добротой» и «надёжностью». Вы можете годами не замечать, что вы не добры, а пойманы в схему. Разница в том, что добрый человек выбирает помочь, а человек в схеме не выбирает — он не может не помочь. Отказ вызывает у него вину такой силы, что помощь становится способом избежать этой вины. Это не зло и не лицемерие. Это схема, которая маскируется под добродетель.

Схема зависимости формируется, когда ребёнок не получает достаточно опыта самостоятельного решения проблем. Когда за него решают. Когда его от всего защищают. Он вырастает с убеждением, что не способен справиться с жизнью без руководства и одобрения. В отношениях это проявляется как неспособность принять решение без согласования, как страх сделать шаг, который никто не санкционировал. Граница в такой схеме невозможна, потому что граница — акт самостоятельности, заявление «я решаю». А человек с этой схемой не решает — он ждёт. Ожидание другого — его спо-

соб существования.

Схема эмоциональной депривации — схема человека, который вырос с ощущением, что его никто по-настоящему не видит, не слышит и не понимает. Это не обязательно значит, что его не любили. Может быть, любили не его, а свой образ его. Или любили так, как умели, а умели плохо. Ребёнок, не получающий эмоционального питания в достатке, вырастает с дырой, которую пытается заполнить. Заполняет тем, что доступно: чужим одобрением, чужой благодарностью, чужим «спасибо». И ради этого «спасибо» он готов отдать всё — время, силы, выходные, здоровье. Каждое «спасибо» на мгновение закрывает дыру, и в это мгновение он чувствует, что существует, что видим, что нужен. Именно поэтому он не может сказать «нет» — потому что «нет» это риск потерять источник, из которого капает то, что заполняет дыру.

Схема вины — самая распространённая среди людей, которые покупают книги про границы. Она формируется в среде, где ребёнка учат чувствовать себя виноватым за то, что он имеет потребности. За то, что он чего-то хочет, что занимает место, что дышит слишком громко. Вина становится не реакцией на реальный проступок, а фоном, на котором живёт человек. Фон настолько привычный, что его не замечаешь, как не замечаешь воздух. И когда приходит момент сказать «нет», схема включает не мысль «я имею право отказаться», а мысль «я не имею права отказывать, потому что

мой отказ причинит боль другому, а причинять боль — это то, чего я не должен делать никогда».

Вина — не просто чувство, а механизм управления, который работает так надёжно, что вы не замечаете его работы. Когда я говорю, что схема вины формируется в детстве, я не обвиняю родителей — ни моих, ни ваших. Я описываю механизм. Родители, формировавшие эту схему, чаще всего сами были сформированы ею, и их родители до них, и так назад, поколение за поколением. Разорвать эту цепь — не значит обвинить предков. Разорвать — значит перестать передавать дальше. Для этого нужно увидеть механизм, назвать его и отделить то, что вы действительно должны, от того, что схема говорит, что вы должны. Разница между ними огромна. Именно в этой разнице живёт свобода.

Три копинг-стратегии

Схема — не приговор. Человек не живёт под её властью пассивно, он реагирует на неё. Эта реакция называется копинг-стратегией. Янг выделяет три, и каждая по-своему разрушает границы.

Именно поэтому в книге нет универсального совета «скажите нет». Ваше «нет» будет звучать по-разному в зависимости от того, какая копинг-стратегия активна. Если применить инструмент для одной стратегии, а у вас другая, — он не сработает, и вы решите, что метод плохой. А метод не плохой — он просто не ваш.

Капитуляция — вы подчиняетесь схеме и делаете то, че-

го она требует. Если схема подчинения — подчиняетесь. Если самопожертвование — жертвуете. Если вина — извиняетесь. Это самая распространённая стратегия среди тех, кто не умеет говорить «нет». Она выглядит как уступчивость, мягкость, покладистость. Но внутри она движима не добротой, а страхом — страхом последствий отказа, страхом отвержения, страхом, что мир рухнет, если вы перестанете держать его на плечах.

Человек с капитуляцией — не слабый. Это человек, который несёт вес, который не должен нести, и не может его поставить, потому что уверен: если поставит — всё рассыплется. Иногда всё действительно рассыплется, потому что он построил систему, которая держится на его капитуляции. Поэтому выход из неё — не одномоментный акт, а процесс, в котором вы постепенно передаёте другим то, что должно быть их, и выдерживаете последствия. Последствия бывают, и к ним нужно быть готовым.

Избегание — вы не подчиняетесь схеме и не боретесь с ней, а убегаете от ситуации, где она может активироваться. Одни избегают конфликтов, замолкая и уходя. Другие избегают близости, не заводя отношений. Третьи не отвечают на сообщения. Общее одно: они не говорят «нет», они просто исчезают. Исчезновение — их форма отказа, но отказа, который не требует выдерживать неудобство. Граница при избегании не выстраивается, а растворяется. Растворённая граница не лучше пробитой: за ней нет сада, за ней пустота.

Гиперкомпенсация — вы боретесь со схемой, делая противоположное тому, чего она требует. Если схема подчинения говорит «подчинись» — вы доминируете. Если вина говорит «извинись» — обвиняете. Если самопожертвование говорит «отдай» — берёте. Гиперкомпенсация выглядит как сила, уверенность, жёсткость, и окружающие могут принять её за здоровые границы. Но это не границы, это реакция. Реакция, управляемая схемой, остаётся схемой, даже если направлена в противоположную сторону. Человек с гиперкомпенсацией не свободен: он свободен ровно настолько, насколько свободен маятник, который качнулся в другую сторону, но всё ещё привязан к оси.

Люди с гиперкомпенсацией редко покупают книги про границы. Им кажется, что у них всё в порядке: они умеют сказать «нет», говорят его громко, часто, решительно. Но их «нет» — не выбор, а реакция. Они не могут сказать «да» там, где «да» было бы уместно, потому что «да» для них равно капитуляции, равно проигрышу. Они выбирают «нет» не из свободы, а из страха — только страх направлен в другую сторону: не страх отвержения, а страх поглощения.

Как схемы и стратегии работают вместе

Схема и копинг-стратегия образуют режим — устойчивый паттерн реагирования, который активируется в определённых ситуациях и приводит к предсказуемому результату. Именно режим, а не схема сама по себе, есть то, что вы ощущаете как «я опять не смог сказать нет». И именно режим

нужно изменить.

Изменение режима — не избавление от схемы. Схема никуда не денется, она часть вас, как корень часть дерева. Но режим — это ветка. Ветку можно обрезать, и на её месте вырастет новая. Именно это мы будем делать: не выкорчёвывать схемы, а менять режимы. Не лечить детство, а менять реакцию взрослого.

Вот как это выглядит на примере. Семья, вечер, я дома между рейсами. Дочь, которой тогда было одиннадцать, подошла и попросила поиграть. Я устал, был выжат дорогой, хотел просто лежать. Но схема самопожертвования активировалась мгновенно: ты дома, ты отец, ты должен, ты не имеешь права отказывать, потому что и так пропустил полгода её жизни. Отказ будет ранить. Вина будет такой, что не отойти. Копинг-стратегия — капитуляция — сработала так же мгновенно. Я сказал «давай».

Мы играли. Я улыбался, делал вид, что мне интересно, а внутри считал минуты до конца и ненавидел себя. Дочь чувствовала, что я не здесь. Что я рядом телом, но не присутствием. Игра, которая должна была нас сблизить, не сблизила. Я был в режиме самопожертвования через капитуляцию, и этот режим не даёт близости — он даёт видимость близости. Ребёнок видит видимость и страдает от неё.

Если бы я мог отследить схему, я бы сказал дочери: «Я очень хочу поиграть с тобой, но сейчас я очень устал. Давай я посплю час, и потом мы играем, и я буду действительно с

тобой, а не рядом». Это была бы граница. Не отказ, а договор. Договор учит ребёнка тому, что другой человек имеет потребности, что потребности — это нормально, и что мир не рушится, когда один говорит «сейчас не могу, но позже — да».

Именно этому я хочу научить своих детей. Не подчинению, не самопожертвованию, а здоровой границе. И для этого мне нужно научиться держать её самому. Это работа. Она не закончена и не закончится. И это нормально, потому что границы — не разовый акт, а практика. Как вахта, которая не заканчивается, пока ты на борту.

Что дальше

Теперь перед нами практическая задача: определить, какие схемы и стратегии активны у вас. Не в общих чертах, а конкретно. В следующей главе — диагностический тест, который поможет определить ваш профиль. Каждый тип привязан к определённой комбинации «схема плюс копинг-стратегия», и именно ваша комбинация — ключ к персональному протоколу, который вы получите во второй части.

Диагностика — не самоцель, а отправная точка. Точка эта не приговор, а координата. Зная координату, можно проложить курс. Не зная — можно только дрейфовать. А дрейфующий человек не свободен: он подчинён течению. Наша задача — стать свободными.

Глава 3. Диагностический тест

Прежде чем начать лечение, врач ставит диагноз — не потому что любит заполнять бумаги, а потому что без диагноза лечение становится угадыванием. Угадывание в лучшем случае не помогает, в худшем — вредит.

С границами та же история. Вы можете читать книги, пробовать техники, репетировать «нет» перед зеркалом, но, если не знаете, где именно пробита ваша граница — в какой сфере и по какому паттерну, — усилия пойдут вразнобой, как команда, которая бежит в разные стороны: каждая быстро, но корабль стоит на месте, потому что силы не сложены, а растрачены.

Как проходить тест

Тест состоит из двух частей. Первая — короткая, для быстрой ориентации: восемнадцать утверждений, по три на каждую из шести сфер. Вторая — полная, для точной диагностики: семьдесят два утверждения, по шесть на каждую сферу. Если у вас мало времени — начните с короткой. Если хотите точный профиль — проходите полную.

Первый блок выявляет паттерн «Пропускаю» — границы размыты, вы не умеете отказать, пропускаете чужое через себя. Второй выявляет паттерн «Стеной» — границы жёсткие, вы отгораживаетесь и не впускаете никого, даже когда впустить было бы полезно.

Для каждого утверждения оцените, насколько оно применимо к вам:

0 — «не про меня, так не бывает»

1 — «иногда бывает, но редко»

2 — «часто так, почти всегда»

Записывайте баллы. Без записи тест — не диагностика, а упражнение на чтение.

Проходите честно. Обмануть тест — значит обмануть себя, и этот обман не имеет смысла: никто, кроме вас, не увидит ответы.

Если утверждение вызывает у вас сопротивление, раздражение, желание пропустить — это верный признак того, что оно про вас. Ставьте двойку, а не ноль.

Короткая версия

Блок «Пропускаю»

Физические границы

1. Я терплю прикосновения, которые мне неприятны, и не говорю об этом.

2. Я не отодвигаюсь, когда кто-то садится слишком близко, даже если мне тесно.

3. Я соглашаюсь на близость, когда не хочу, потому что отказать страшнее, чем терпеть.

Эмоциональные границы

4. Я чувствую вину, когда другой человек расстроен, как будто я причина его состояния.

5. Я впитываю чужие эмоции и не могу отделить своё состояние от чужого.

6. Я слушаю чужие жалобы часами, даже когда у меня нет ресурса.

Временные границы

7. Я отвечаю на сообщения сразу, чем бы ни был занят.

8. Я работаю в выходные, потому что не могу отказать в срочной просьбе.

9. У меня нет времени на себя, потому что я отдаю его каждому, кто просит.

Материальные границы

10. Я одалживаю деньги и не спрашиваю, когда вернут.

11. Я плачу за других, даже когда не планировал.

12. Я не напоминаю о долге, потому что это неловко.

Интеллектуальные границы

13. Я сдаю своё мнение при первом давлении.

14. Я киваю, когда не согласен.

15. Я не высказываю мнение в присутствии более уверенных людей.

Ролевые границы

16. Я беру на себя чужую работу, потому что не могу отказать.

17. Я не прошу о помощи, потому что просить — значит признать, что не справляюсь.

18. Я играю роль, которую мне навязали, и не выхожу из неё.

Блок «Стеной»

Физические границы

19. Я отстраняюсь, когда ко мне прикасаются, даже если это близкий человек.

20. Я не позволяю никому видеть меня уязвимым.

21. Я не обращаюсь к врачу до последнего, потому что не позволяю прикасаться к моему телу.

Эмоциональные границы

22. Я не говорю о своих чувствах и отвечаю «нормально», когда спрашивают.

23. Я отстраняюсь, когда кто-то пытается стать ближе.

24. Я не принимаю эмоциональную поддержку.

Временные границы

25. Я не отвечаю на сообщения, когда не хочу, и не объясняю почему.

26. Я отменяю встречи в последний момент.

27. Я не планирую время с другими, потому что это обязательство.

Материальные границы

28. Я не одалживаю ничего и не принимаю подарков.

29. Я не делюсь своими вещами даже с близкими.

30. Я не обсуждаю финансы с партнёром.

Интеллектуальные границы

31. Я не обсуждаю свои взгляды с другими.

32. Я не принимаю чужих советов.

33. Я обесцениваю чужое мнение заранее.

Ролевые границы

34. Я не беру ответственности за других.

35. В семье я держу дистанцию.

36. Я не принимаю роли, которые мне предлагают.

Как считать короткую версию

Для каждой сферы сложите баллы по трём утверждениям. Максимум — 6. Запишите двенадцать значений — шесть по паттерну «Пропускаю» и шесть по паттерну «Стеной».

Сферы с баллами 4—6 — ваши «горячие точки». Именно с них начинайте работу.

Полная версия

Если короткой версии достаточно — переходите к разделу «Как читать результаты». Если хотите точный профиль — пройдите полную версию.

Блок 1. Паттерн «Пропускаю»

Сфера 1. Физические границы

1. Люди могут трогать меня без спроса — похлопать по плечу, обнять, поправить мне одежду — и я не говорю им, что мне это некомфортно, даже когда мне действительно некомфортно.

2. Когда кто-то вторгается в моё физическое пространство — садится слишком близко, берёт мою вещь без спроса, заходит в комнату без стука — я молчу и терплю, потому что сказать «не делай этого» кажется мне грубым.

3. Я соглашаюсь на физическую близость — объятия, прикосновения, интим — даже тогда, когда не хочу, потому что отказать страшнее, чем терпеть.

4. Я не обращаюсь к врачу, когда что-то болит, потому что считаю свои телесные проблемы недостаточно серьёзными, чтобы отвлекать ими других.

5. Я не могу сказать, что устал, что мне нужно отдохнуть, что нужно лечь, и продолжаю работать или общаться, когда тело уже просит остановки.

6. Другие люди решают за меня, что мне есть, что носить, как спать — и я подчиняюсь, даже когда мне это не подходит.

Сфера 2. Эмоциональные границы

1. Когда другой человек расстроен, я чувствую, что обязан его утешить, и если не утешаю — чувствую вину, как будто я причина его состояния.

2. Я впитываю чужие эмоции как губка — если рядом кто-то злится, я злюсь, если кто-то тревожится, я тревожусь, и не могу отделить своё состояние от чужого.

3. Когда кто-то жалуется мне на жизнь, я не могу сказать «я не могу сейчас это слушать» и слушаю часами, даже когда у меня нет ресурса.

4. Я скрываю свои эмоции, чтобы не расстроить других, и делаю вид, что всё в порядке, когда внутри всё далеко не в порядке.

5. Когда кто-то обвиняет меня, я сначала чувствую вину и начинаю оправдываться, и только потом — может быть — задаюсь вопросом, а виноват ли я на самом деле.

6. Я не могу сказать человеку, что его слова меня ранили, потому что боюсь, что он обидится на меня за то, что я сказал, что он меня обидел.

Сфера 3. Временные границы

1. Я отвечаю на сообщения и звонки сразу, независимо от

того, чем занят, потому что оставлять человека без ответа кажется мне невежливым.

2. Я работаю в выходные и по вечерам, потому что не могу сказать «нет» просьбе о срочной работе, даже когда знаю, что срочность мнимая.

3. Когда мне назначают встречу на неудобное время, я соглашаюсь, а потом мучаюсь, вместо того чтобы сразу предложить другое.

4. Я не умею заканчивать разговоры и жду, когда собеседник сам скажет «ну, ладно, пока», потому что прервать первым кажется мне грубым.

5. Люди опаздывают к нам на встречи, и я молчу и не выражаю недовольство, даже когда опоздание стоит мне времени и нервов.

6. У меня нет времени на себя — не потому что его объективно нет, а потому что я отдаю его каждому, кто просит, и мне не приходит в голову, что я могу не отдать.

Сфера 4. Материальные границы

1. Я одалживаю деньги людям, которые не отдают, и не спрашиваю, когда они вернут, потому что спросить — значит усомниться, а усомниться — плохо.

2. Я не могу сказать «нет», когда у меня просят вещь — книгу, инструмент, одежду, — даже если знаю, что человек вернёт её испорченной или не вернёт вовсе.

3. Когда мне должны и не отдают, я не напоминаю и жду, пока человек сам вспомнит, а если не вспоминает — молча

списываю долг.

4. В ресторане и в магазине я плачу за других, даже когда не планировал, потому что разделить счёт кажется мне жадным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.