

ШЭРОН  
МАРТИН

# Сила ЛИЧНЫХ границ

Основано  
на методах  
когнитивно-  
поведенческой  
терапии

Практики,  
которые помогут  
выстроить  
здоровые  
отношения с собой  
и окружающими

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	8
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗНАКОМСТВО С ГРАНИЦАМИ</b>	
Глава 1. Что такое личные границы и почему они нам нужны .....	12
Глава 2. Что не относится к границам .....	27
Глава 3. Почему так сложно установить границы .....	39
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТАНОВЛИВАЕМ НАДЕЖНЫЕ ГРАНИЦЫ</b>	
Глава 4. Как установить границы .....	62
Глава 5. Заявляем о своих границах .....	81
Глава 6. Разбираемся с нарушением границ .....	104
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАКТИКУЕМ УМЕНИЕ ПРОВОДИТЬ ГРАНИЦЫ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ</b>	
Глава 7. Границы на работе .....	118
Глава 8. Границы с партнером .....	128
Глава 9. Границы с детьми .....	141
Глава 10. Границы с родственниками и друзьями .....	157
Глава 11. Границы с трудными людьми .....	174
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ПРАКТИКУЕМ УМЕНИЕ ПРОВОДИТЬ ГРАНИЦЫ С СОБОЙ</b>	
Глава 12. Уважаем границы других людей .....	188
Глава 13. Личные границы как инструмент самоконтроля .....	202
Глава 14. Границы с технологиями .....	216
Заключение .....	229
Приложение .....	234
Библиография .....	236
Благодарности .....	237
Об авторе .....	238

# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас на страницах своей книги.

Я с радостью делюсь ею, потому что благодаря личному и профессиональному опыту знаю, как сильно здоровые границы преображают жизнь. Если вам трудно постоять за себя, попросить то, что вам нужно, и вы чувствуете себя виноватым и испуганным, когда заявляете о своих потребностях, значит, вам необходим навык устанавливать личные границы. Он повысит вашу самооценку и уверенность в себе, поможет построить уважительные и гармоничные отношения. Конечно, это произойдет не сразу. Вы и сами знаете, что устанавливать границы тяжело. Однако я уверена, что с помощью изложенных в этой книге концепций и регулярной практики вы сможете научиться выстраивать границы эффективно.

## О КНИГЕ

Опыт работы психотерапевтом помог мне осознать, что проблемы многих пациентов связаны с неумением выстраивать личные границы. И тогда я поняла, что необходимо создать научно обоснованное практическое руководство, которое помогло бы людям развить этот навык. И вот я составила эту рабочую тетрадь, чтобы поделиться приемами и стратегиями очерчивания границ, которые успешно опробовала со своими клиентами.

Из первой части книги вы узнаете, что такое личные границы, зачем они нужны и почему их тяжело выстроить. Во второй — научитесь границы формировать, а также сообщать о них другим и разбираться со случаями их нарушения. Прочитав третью часть, вы освоите навык проведения границ между вами и другими людьми: на работе, в отношениях

с партнером, детьми, родственниками и друзьями, а также в трудных случаях. В четвертой части вы будете практиковать навык расстановки границ с собой: научитесь уважать границы других, принимать здоровые ограничения и прививать себе полезные привычки.

Рабочая тетрадь основана на методах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — это научно обоснованный подход к пониманию связи между мыслями, чувствами и поведением. Упражнения КПТ помогут вам идентифицировать некорректные мысли и убеждения, которые препятствуют установке ваших границ, и заменить их на более правдивые и полезные.

Кроме КПТ, я опираюсь на концепции осознанности и самосострадания. Осознанное управление вниманием настраивает вас на настоящий момент и помогает управлять эмоциями, особенно когда вы подавлены или расстроены. А самосострадание помогает взрастить принятие себя, устойчивость и мотивацию.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Концепции и упражнения в этой книге взаимосвязаны, поэтому я рекомендую читать ее от начала до конца. Некоторые главы могут оказаться для вас неактуальными, но я все равно рекомендую прочитать их, потому что полезные советы по формированию границ предложены в каждой главе.

Для овладения новыми навыками нужно много практиковаться. В попытке изменить себя многие слишком рано сдаются, так и не успев привыкнуть к новым мыслям, чувствам и поведению и стать продуктивнее. Поэтому я предлагаю разнообразные инструменты и способы их реализации.

### **Письменные упражнения**

В этой рабочей тетради вас ждет множество упражнений и вопросов для раздумий. Все они специально созданы для отработки и интеграции новых концепций. Некоторые задания можно выполнять, прямо пока вы читаете книгу, на другие требуется больше осознанных усилий, и я рекомендую делать их, например, в течение недели. Постарайтесь выполнить все.

### **Онлайн-материалы**

Чтобы было проще повторять упражнения из книги, вы можете скачать их в электронном формате по ссылке <http://www.newharbinger.com/47582> (материалы доступны только на английском языке). Вы можете распечатать несколько копий и выполнять упражнения заново столько раз, сколько вам покажется необходимым.

### **Дневник**

Кроме того, вам будет полезно завести дневник или блокнот, чтобы записывать свои мысли, чувства, трудности и успехи. Это поможет лучше усваивать полученные знания, преодолевать препятствия и отслеживать прогресс.

### **Терапия**

Во время работы с книгой у вас могут возникнуть тяжелые чувства, с которыми поможет справиться психотерапевт. Также вместе с ним вы справитесь с наиболее сложными проблемами, которые касаются личных границ. Если вы почувствовали усугубление таких симптомов, как депрессия, тревога, суицидальные мысли, пожалуйста, немедленно обратитесь за консультацией к специалисту по психическому здоровью.

Если вы психотерапевт и хотите использовать книгу для работы с клиентами, пожалуйста, ознакомьтесь с руководством по работе с этими материалами на странице, расположенной по адресу: <http://www.newharbinger.com/47582> (руководство доступно только на английском языке).

## ПОСЛЕДНЕЕ НАПУТСТВИЕ

Формирование психологических границ — процесс сложный, но он приносит внутреннее удовлетворение. Эта книга поможет вам справиться со всеми трудностями, и уже скоро вы начнете чувствовать, как эффективно выстроенные личные границы меняют вашу жизнь к лучшему!