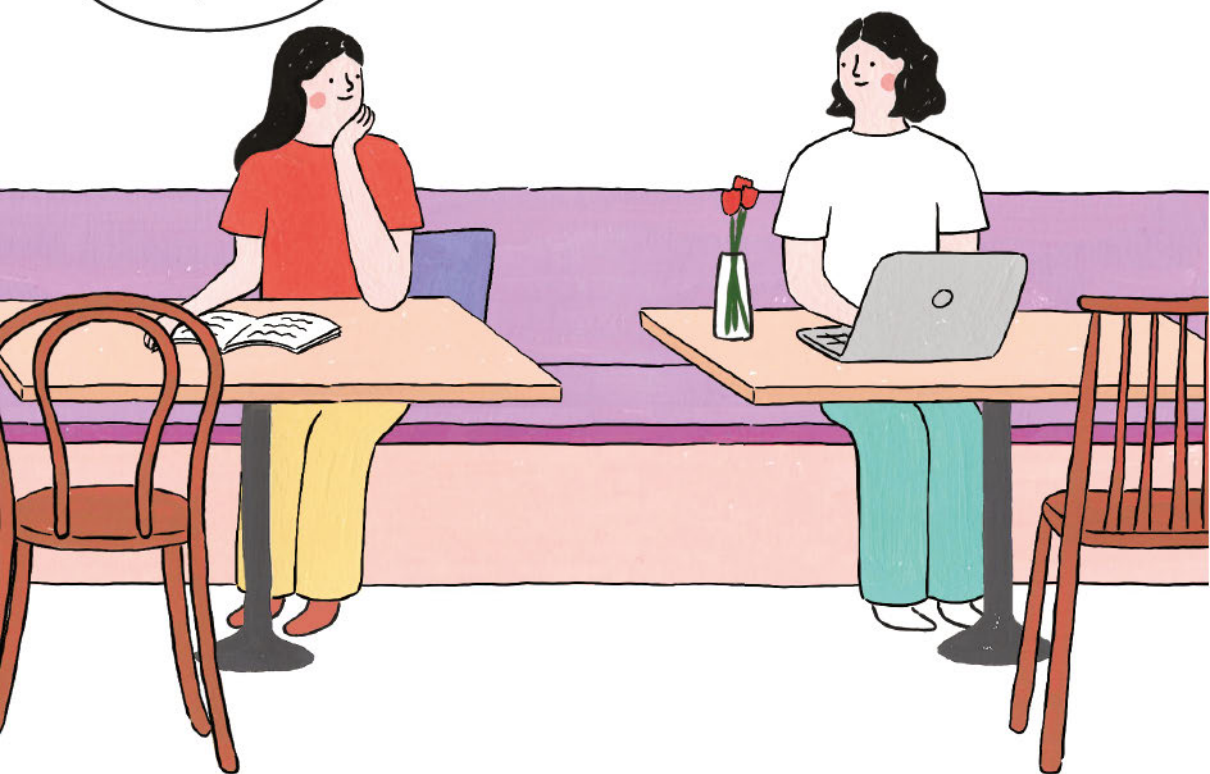


Дэнсинг Снэйл

ЛИЧНО-ПОГРАНИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

ЗДОРОВАЯ ДИСТАНЦИЯ
В ОТНОШЕНИЯХ

Мне комфортно
в моей зоне
комфорта.



Пролог

С самого детства мне было сложно смешаться с толпой. Даже в школе, в обществе одноклассников, я чувствовала себя маленькой капелькой масла, которая одиноко плывет в потоке воды. Мне казалось, что, когда я повзрелею, отношения с людьми наладятся сами собой. Ну да, конечно.

С годами количество вещей, о которых надо беспокоиться, только увеличилось. Например, в какой момент можно вежливо остановить переписку? Насколько уместно использовать смайлики в деловом диалоге? Обязана ли я идти на свадьбу подруги, с которой мы списываемся раз-два в год? Каким должен быть залог за квартиру? С каждым днем переживаний становится только больше и больше.

Когда меня тревожат подобные мысли, я чувствую себя так, словно пытаюсь раскрасить уже готовую цветную картинку. Порой, когда голова совсем забита делами, я так устаю от людей, что не хочу ни с кем разговаривать целую неделю. Верный признак того, что мне необходимо «зарядить» социальную батарейку. А значит, настало время пересмотреть свои отношения с другими людьми.

Возможно, подобное случается у каждого. Иногда я думаю, что именно поэтому современное общество так увлечено собаками и кошками или даже растениями и разными вещичками. И все же, сколько бы я ни притворялась, что могу жить в полном одиночестве, я осознаю собственную уязвимость перед чужим мнением и окружающим миром. Например, внезапная смерть знаменитости или свадьба друга способны как слегка всколыхнуть мою душу, так и вызвать бурю эмоций. Человек не может существовать в абсолютной изоляции, не может постоянно быть равнодушным к жизни знакомых и даже к новостям о людях, которых он никогда не видел вживую.

Да, социальные связи доставляют нам немало хлопот. Однако мы не способны отказаться от тех чувств, что может подарить лишь контакт с другими. Поэтому, чтобы не уставать от людей и сохранять баланс в жизни, я соблюдаю несколько правил. Один из запретов, которого я придерживаюсь с прошлого года, — «не общаться с неприятными мне людьми из чувства долга». Довольно простая мысль, правда? Но здесь возникает множество тонких моментов, которые стоит осторожно обдумать. Насколько мне не нравится этот человек и где я должна провести четкую черту? Как определить, что я испытываю именно «чувство долга»? К тому же меня часто терзает страх превратиться в отшельника, разогнавшего всех людей вокруг. Однако чем больше я об этом думаю, тем больше прислушиваюсь к своему сердцу.

В современном мире слишком много тревог, и, наверное, поэтому в последние годы среди корейцев популярна концепция

«маленькое, но верное счастье»*. У меня на этот счет иное мнение. Лучше изначально стараться не делать то, что не нравится и может вызвать стресс, чем потом бороться со стрессом. В какой-то момент я поняла, что подобный подход не только дарит душевное спокойствие, но и действует более эффективно. Такие небольшие шаги помогают мне добиться «минимализма в контактах с людьми»: в нужный момент я могу оценить отношения и прекратить их, если они негативно влияют на мое моральное состояние. Я не стараюсь угодить всем, не беспокоюсь о мнении других людей. Большую часть своей жизни я пыталась восстановить самооценку и постоянно боялась чужого осуждения; мне не хочется жить так и дальше.

Теперь я не желаю становиться ни хорошей, ни популярной. Вместо этого я стремлюсь жить счастливо по моим собственным меркам. Отдавать приоритет тому, что я хочу делать. Встречаться с людьми, с которыми хочу увидеться. Писать только то, что мне нравится. Рисовать то, что мне интересно. И минимизировать время, что уходит на обязательные дела. На людей, с которыми я должна общаться. На тексты, которые должна написать, и на картины, которые должна нарисовать. Отныне именно такой образ жизни я считаю наиболее комфортным.

Как-то раз я услышала историю одного своего знакомого, который прочитал, что обильное питье полезно для здоровья.

* Изначально цитата японского писателя Харуки Мураками, которая в корейском обществе в виде аббревиатуры (소확행) вошла в повседневное использование. — *Прим. пер.*

Выпивая по два литра воды в день, он в итоге заработал себе экзему на руке. Когда он спросил у врача, в чем причина этой болезни, ему ответили, что резкое увеличение количества воды вынудило организм выделять излишки жидкости через кожу. Узнав об этом, мы шутливо прозвали его ходячим увлажнителем воздуха. Однако история знакомого помогла мне понять важную вещь: то, что хорошо для других, не обязательно окажется полезным для меня.

Степень комфорта в отношениях может зависеть и от человека, с которым вы общаетесь, и от ситуации, в которой вы находитесь. Например, если у вас не получается влиться в компанию, словно в воду, вы не обязаны растворяться в ней — можно спокойно существовать отдельной капелькой масла. Я считаю, что не стоит стараться изменить себя только ради того, чтобы стать единым целым с толпой. Лучше лишний раз увидеться с человеком, который мне приятен, чем тратить это время на встречу с человеком из чувства долга.

Хочу выразить благодарность своей семье, друзьям и близким, которые понимают и принимают меня такой, какая я есть. Они остаются рядом со мной на умеренно близком расстоянии — даже если я не могу дарить им так много тепла, как хотелось бы.

Июнь 2020 года

Дэнсинг Снэйл

Содержание



ЧАСТЬ 1

НЕ СЛИШКОМ БЛИЗКО И НЕ СЛИШКОМ ДАЛЕКО



Вторжение в мир • 14

«Ну и пусть» и «ну уж нет» • 18

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 21

Минималист в контактах с людьми • 22

Если тебе трудно, не бойся показать это • 25

Как стать вежливым представителем общества • 28



Давайте сблизимся на умеренное расстояние • 30

Не могли бы вы подстроиться под меня? • 33

Свобода не быть ни экстравертом, ни интровертом • 39

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 42

Люди-шпильки, которые вечно теряются,

когда они необходимы • 43

Причины, по которым заканчивается любовь • 46

Право забыть навсегда • 48

Человеку, с которым мы больше не увидимся • 51

Люди, которым сложно с другими • 55

Душевный голод • 58

Однокурсники, которых встречаешь на свадьбе • 60

Бабочки в животе или комфорт? • 63

Но мне нравится так, как есть • 66



Почему мы постепенно закрываем сердце от других • 68

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 72

Не бывает расставаний из-за любви • 73

Люди, которых я очень люблю • 76

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 77

Пережить сложное время • 78

А вдруг все вокруг узнают,
что я не всегда такая веселая? • 81

«Добряки» и «негодяи» • 86



ЧАСТЬ 2

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛАДИТЬ СО ВСЕМИ

Не ставьте себя на второе место в отношениях с миром • 92

Если я сказала, что мне некомфортно, значит,
мне некомфортно • 96

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 98

Поддержка без сравнений и поздравления без тревоги • 99

Око за око, любовь за любовь • 102

Разница между спокойствием и страстью • 104

Не обязательно быть равнодушным • 108

Тревожному человеку, который слишком беспокоится • 110

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 112

Стремления и желания • 113

Принять, но не простить • 115

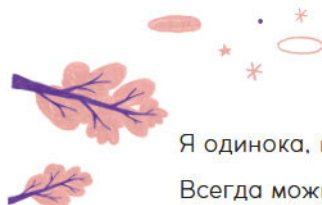
Мои чувства имеют значение • 120

Личные воспоминания каждого • 126

Верьте отношениям, а не людям • 128

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 130





Я одинока, но не хочу ни с кем встречаться • 131

Всегда можно сделать лучший выбор • 136

Не думать о людях, ранивших меня • 141

Человек, который любит меня безусловно • 144

Достаточно хороший человек, которому не обязательно ладить со всеми • 149

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 153

Поздравление с одиночеством • 154

Неподвластное мне сердце • 158

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 164

Камера хранения для сердца • 165

Это нормально — не чувствовать себя полноценным в одиночестве • 169

Если я могу хорошо жить одна • 173

ЧАСТЬ 3

ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК

Между мной и тобой невидимая линия • 178

Умеренно отдаленные отношения • 182

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 186

Небольшая прорезь в сердце • 187

Где-то между «быть одному» и «быть с кем-то» • 190

Не бывает незаменимых людей • 193

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 196

Если кто-то попал к вам в сердце • 197

Когда недостаточно одного трепета в сердце • 199

Когда заканчивается одиночество? • 202

Даже если вы вложите в это всю душу... • 204

Не зависеть от времени, проведенного вместе • 207

Что же такое дружба? • 211

Человеку нужен человек • 214

Иногда необходимо отступить на шаг • 217

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 221

Что остается в памяти • 222

Любовь — не ключ к счастью • 225

Вкус еды и запах ветра • 228

Да мы одинаковые! • 230

В мире столько всего, что важнее еды • 234

Избавиться от бремени бессмысленных связей • 238

Техника умеренности для здоровых взаимоотношений • 243

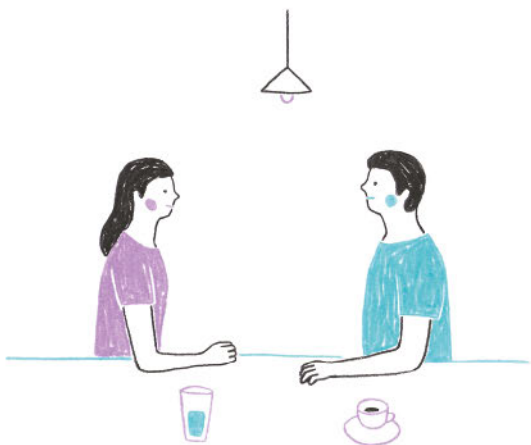
Искренность • 244

Тот, с кем я могу поделиться кусочком разбитого сердца • 250



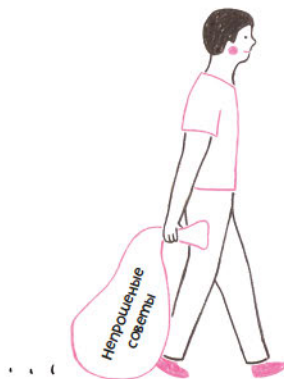
ЧАСТЬ 1

Не слишком близко
и не слишком далеко



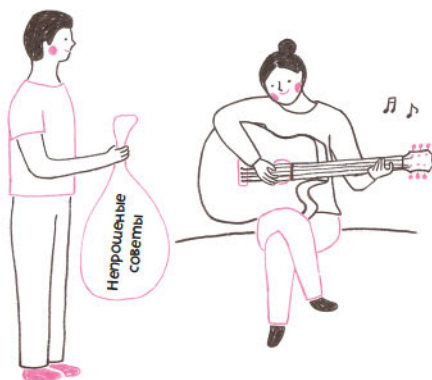
ВТОРЖЕНИЕ В МИР

Какими бы правильными ни были ваши слова,



если вы вторгаетесь в пространство
человека против его воли,

— Мне
показалось,
что ты
неправильно
живешь. Держи,
это для тебя!



они превратятся в бесполезные отходы.



Совет становится полезным только в том случае,
когда ваш собеседник лично о нем попросил.



Чтобы не потерять свою идентичность и самостоятельность, человек должен иметь личное пространство, где он может полностью сосредоточиться на самом себе. В немецком языке для обозначения данного понятия есть слово "Spielraum". Однако в корейском языке мы не найдем подходящего перевода. Как пишет психолог Ким Чон Ун, «если нет такого слова, то не будет существовать и само явление, которое могло бы ему соответствовать».

Может, дело именно в этом? В нашей культуре люди не придают большого значения личному пространству и нередко вторгаются в него. К примеру, занимают места в общественном транспорте, широко расставив ноги и ничуть не беспокоясь о человеке, сидящем рядом. Или ходят по улицам, расталкивая всех на своем пути. Это уже не кажется нам проявлением невоспитанности. В подобном обществе, конечно, не будет и уважения к психологическим границам.

Например, если кто-то из знакомых придет ко мне в гости и начнет без спроса копаться в холодильнике или заглядывать в мою спальню, то его дружеский визит мгновенно превратится в нежеланное вторжение. А если заменить покушение на материальную собственность покушением на наше моральное равновесие? Навязывать свое мнение другому человеку — все равно что посягать на его душевное состояние. И неважно, какими бы благородными намерениями вы ни руководствовались.

Нельзя вторгаться на чужую территорию, и точно так же нельзя необдуманно нарушать личные границы словами

и действиями. В советах главное — своевременность. Пока человек сам не попросит совета, можно не говорить ему о всемирной истине, какой бы полезной и необходимой она нам ни казалась.

«НУ И ПУСТЬ» И «НУ УЖ НЕТ»

Когда в жизни все идет наперекосяк,



когда разочаровываешься в людях
и устаешь от них,

Странный
человек



«Когда же этот
псих от меня
отвяжется...»



необходим выбор между
«ну и пусть» и «ну уж нет».

Ну и пусть,
мне все равно.



Ну уж нет. Не хочешь,
как хочешь, я сделаю
по-своему.



Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Графический Non Fiction. Psychology

Дэнсинг Снэйл

ЛИЧНО-ПОГРАНИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ: здоровая дистанция в отношениях

Руководитель редакции *Ольга Ро*
Ведущий редактор *Ирина Паскеева*
Литературный редактор *Алина Демьянова*
Дизайнер обложки *Петр Подколзин*
Технический редактор *Лидия Синицына*
Корректоры *Анна Конкина, Елена Бударгина*
Верстка *Ирина Лысова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 09.01.2024.

Формат 64×90¹/₁₆. Гарнитура «Сосо Gothic».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 17, 12.

Тираж 3000 экз. O-GRP-33774-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
КоЛибри тауар белгісінің иесі,
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

Санкт-Петербург қ.
«Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» ЖШҚ филиалы,
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская жағалауы, 12-үй, А лит.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

