


Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University  
Faculty of Romance and Germanic Philology  
Linguistics and Translation Department

**Translation Project. Adequate Translation of Rhetorical Devices in Self-Help Guidelines: The Case of Chase Hill's *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships with Your Parents, Family, and Friends***

**Перекладацький проєкт. Відтворення художніх прийомів в українському перекладі посібника для самодопомоги (на матеріалі «Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends» Чейза Гілла)**

**Mariana Vozhdaenko  
PERm-1-24-1.4d**

**Research supervisor advisor:  
A. Chesnokova, Ph. D.**

Цим підписом засвідчую, що надані до захисту  
рукопис та електронний документ  
є ідентичними  
01.12.2025 

Kyiv 2025

## ABSTRACT

The paper focuses on the translation of a fragment from the self-help non-fiction book *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends*. The research reveals that the text heavily utilizes a range of rhetorical devices to achieve its primary communicative purpose: persuading the reader to recognize the need for and correctly implement personal boundaries. The practical part of the project involved identifying and analyzing the specific translation techniques applied to render these persuasive devices effectively, ensuring the target text maintains the author's motivational tone and communicative intent.

Key words: self-help, persuasion, rhetorical devices, translation techniques.

Тема роботи: Переклад фрагмента науково-популярної книги-самодопомоги *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends* та характеристика прийомів перекладу риторичних прийомів.

## АНОТАЦІЯ

Робота присвячена перекладу фрагмента нон-фікшн посібника із самодопомоги «Здорові особисті кордони: Як встановити чіткі кордони, сказати «ні» без почуття провини і зберегти гарні стосунки з батьками, родиною та друзями». У дослідженні виявлено, що у тексті автор активно використовує низку риторичних прийомів для досягнення своєї основної комунікативної мети: переконання читача у необхідності встановлення особистих кордонів та надання практичних порад щодо їхнього впровадження. Власний внесок полягає у визначенні та аналізі конкретних перекладацьких прийомів, застосованих для ефективного відтворення цих засобів переконання, що забезпечило збереження мотиваційного тону та комунікативного наміру автора у цільовому тексті.

Ключові слова: самодопомога, переконання, риторичні прийоми перекладацькі техніки.

## CONTENTS

INTRODUCTION.....	4
CHAPTER 1. TRANSLATION OF THE SELF-HELP BOOK HEALTHY BOUNDARIES BY CHASE HILL.....	5
CHAPTER 2. TRANSLATION ANALYSIS .....	53
2.1. Author’s background and book description.....	53
2.2. Characteristics of the self-help book .....	53
2.3. Rhetorical devices .....	55
2.4. Translation techniques in Healthy Boundaries.....	58
CONCLUSIONS .....	63
REFERENCES.....	64
APPENDIX A .....	66
APPENDIX B .....	67
APPENDIX C .....	68

## INTRODUCTION

Modern literature is highly diverse, encompassing a wide range of genres. While scholars tend to focus on fiction due to its stylistic features, they often overlook non-fiction, which is equally noteworthy. Over the past 50 years, non-fiction books have become particularly popular, as more and more people seek answers to their individual questions.

The translation project examines the self-help non-fiction sub-genre, one of the best-selling types of literature. The reason for such popularity is explained through the society's high interest in improving itself, and the cheapest way to do this is to buy a self-help guide.

The analyzed book *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends* consists of the author explaining the reasons for specific behaviors, giving examples of situations involving boundary violations, and providing numerous solutions on how to defend oneself without harming oneself or others, and how to build relationships with all social environments. Its main function is to help people recognize their problems with boundary violations, convince them of the need to set their own limits, motivate and encourage them to change, and provide practical options for setting boundaries correctly in life. To achieve these communicative purposes, the author uses a whole range of rhetorical devices designed to persuade the reader. This poses a significant challenge for the translator, as both source and target languages have their own peculiarities.

**The goal** of our project is to translate a fragment of the non-fiction self-help book and characterize the translation techniques of the rhetorical devices.

**The tasks** of the translation project are:

1. to characterize the genre of the self-help book;
2. to study and classify rhetorical devices in the text;
3. to identify and analyze applied translation techniques.

**Structure of the translation project.** The translation research consists of a foreword, 2 chapters, references, an annotation, and 3 appendices. The source text consists of 65,410 characters; the target text consists of 63,583 characters. The total volume of the translation project is 68 pages.

The translation project is verified in the Ukrainian Scientific and Practical Conference 2025 *New Trends in Translation Studies, Philology, and Linguodidactics in the Context of Globalization Processes* (See Appendix A).

## CHAPTER 1

### TRANSLATION OF THE SELF-HELP BOOK *HEALTHY BOUNDARIES* BY CHASE HILL

Source Text	Target Text
HEALTHY BOUNDARIES	ЗДОРОВІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ
HOW TO SET STRONG BOUNDARIES, SAY NO WITHOUT GUILT, AND MAINTAIN GOOD RELATIONSHIPS WITH YOUR PARENTS, FAMILY, AND FRIENDS	ЯК ВСТАНОВИТИ ЧІТКІ КОРДОНИ, СКАЗАТИ «НІ» БЕЗ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ І ЗБЕРЕГТИ ГАРНІ СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ, РОДИНОЮ ТА ДРУЗЬЯМИ
CHASE HILL	ЧЕЙЗ ГІЛЛ
CHAPTER 1: BEFORE WE START: WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT HEALTHY BOUNDARIES	РОЗДІЛ 1: ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ: ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ЗДОРОВІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ
Boundaries are the limits that we set for ourselves in a relationship. Rigid boundaries can create distance. Porous boundaries are weak, and often get crossed or violated. A healthy boundary is one where you can feel comfortable expressing your thoughts, feelings, and the word “no” so that you can appreciate closer connections.	Особистими кордонами ми називаємо обмеження, які ми встановлюємо у відносинах з іншими людьми. Занадто жорсткі кордони зазвичай створюють певну дистанцію у комунікації, а занадто м’які кордони постійно порушуються. Здорові особисті кордони – це ті, за яких Ви можете сміливо висловлювати свою думку, почуття та відмовляти, що дозволяє будувати ближчі зв’язки із оточенням.
It is always good to start by taking a step back and considering how you see boundaries. If you look at the traditional sense of boundaries, you might see them as limits, or a line you don’t cross. And this is correct.	Корисно почати з невеликого кроку назад і замислитися, що для Вас особисті кордони. Якщо розглядати це поняття в традиційному сенсі, то це чітка лінія, за яку не варто заходити. І це правильна інтерпретація.
Some people are very good at staying clear of other people’s boundaries, and others know the exact point that they can reach before they have gone too far. Sadly, there are others who have no idea of people’s boundaries, and the worst situations to find yourself	Деякі люди не порушують кордони інших, а деякі знають точну межу, до якої можна дійти, перш ніж перегнути палицю. На жаль, є й такі, хто не має уявлення про особисті кордони інших людей, і

<p>in are the relationships where people don't care about your boundaries. Meanwhile, we have others who feel the need to constantly push their own boundaries to succeed or to become a better person. Boundaries may also look like brick walls that we rely on for protection.</p> <p>Before we go any further, ask yourself what your boundaries look like to you, and not what you think they should look like. If you're like I was at first, looking around trying to find your boundaries and realizing you don't have any, that's okay too.</p> <p>This first chapter is about gaining an understanding of what healthy boundaries actually look like. So, regardless of what yours look like, from this point, we are going to give our attitude towards boundaries a clean slate. We can classify boundaries as six key types: physical, emotional, time, sexual, intellectual and material (Earnshaw, 2019). Let's look at each one in more detail.</p> <p>Your Physical Boundaries</p> <p>Everything we need physically will have boundaries – from the food you need to the amount of sleep you require. These boundaries are defined by your personal space, as well as how much physical contact you're comfortable with. Physical abuse is an extreme violation of one's physical boundaries, but there is no question about when the line is crossed.</p> <p>A physical boundary I had to work on personally was with food. I am what you could call a fussy eater, and although I'm happy to try new foods, I hate it when people try to force it on me. When someone started repeating, "Go on try it, you don't know if you like</p>	<p>найгірша ситуація, в якій Ви можете опинитися – це відносини, в яких ігнорують Ваші особисті кордони.</p> <p>Водночас є й такі люди, які постійно розсувають власні кордони, щоб досягти успіху або стати кращими. Особисті кордони також можуть бути у вигляді цегляних стін, на які ми покладаємося для захисту.</p> <p>Перш ніж рухатись далі, запитайте себе, як Ви бачите свої особисті кордони. Якщо Ви, як і я колись, озираєтесь навколо, намагаючись знайти свої кордони, і розумієте, що їх у Вас немає, це теж нормально.</p> <p>Перший розділ цієї книги присвячений розумінню того, що таке здорові особисті кордони і якими вони мають бути. Тож, незалежно від того, якими є Ваші, з цього моменту ми почнемо їх «малювати» з чистого аркуша. Ми можемо розподілити особисті кордони на шість основних видів: фізичні, емоційні, часові, сексуальні, інтелектуальні та матеріальні (Earnshaw, 2019). Розгляньмо кожний з цих видів детальніше.</p> <p>Фізичні кордони</p> <p>Фізичні кордони стосуються всього, що потрібно нашому організму – від їжі, яку ми споживаємо, до необхідної кількості сну. Такі кордони визначаються Вашим особистим простором, а також комфортним для Вас тілесним контактом. Фізичне насильство є вкрай грубим порушенням фізичних кордонів людини, але коли межа перетинається, не виникає жодних сумнівів щодо їх порушення.</p> <p>Фізичні кордони, які я сам вибудовував, стосувалися їжі. Я та сама людина, яка дуже вибаглива у виборі їжі, і хоча я із задоволенням куштую нові страви, я просто ненавиджу, коли люди намагаються змусити мене спробувати щось нове. Коли хтось починав казати:</p>
---	---

<p>it unless you try it,” I would always find myself caving in, and that would make me angry at myself.</p> <p>Physical boundaries should include knowing when you need to rest or take some time to yourself. Peer pressure to go out in the evening or to attend family occasions on your day off are both examples of crossing boundaries. We are all entitled to take the time we need to recharge our batteries.</p> <p>Personal space is high on the list of difficulties with physical boundaries. When Auntie plants a sloppy kiss on your cheek, she means well, but it makes you feel uncomfortable, and the line has been crossed.</p> <p>This is a particularly important issue in the workplace. There are people who are naturally touchier – we call them huggers. Their physical contact is the same as another person’s handshake. They might even find the thought of someone not liking a hug to be preposterous. Then there are the people who enjoy seeing you struggle when your personal space is invaded.</p> <p>Your home is also important when you’re thinking about your physical boundaries. Someone insisting on coming in is leaping over that limit. Surprise visits can either be very welcoming or tread close to the line, especially if you already had plans but your visitor seems to feel they are more important.</p> <p>Examples of physical boundaries:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Being able to take rest when you need to</li> </ul>	<p>«Давай, скуштуй, поки не спробуєш – не дізнаєшся, чи сподобається воно тобі!», я завжди погоджувався і потім злився на себе.</p> <p>Окрім цього, ознака здорових фізичних кордонів – це розуміння того, коли Вам потрібно відпочити або приділити час собі. Тиск з боку однолітків, які змушують Вас іти гуляти з ними ввечері, або вимога родичів відвідати сімейні посиденьки у Ваш вихідний день, є прикладом порушення фізичних кордонів. Ми всі маємо право на відпочинок на самоті.</p> <p>Питання особистого простору є головною проблемою серед інших факторів, пов’язаних з фізичними кордонами. Коли тітка цілує Вас у щоку, вона робить це з добрими намірами, однак Вам це неприємно, і таким чином, Ваші кордони порушуються.</p> <p>Це особливо важливе питання на робочому місці. Є люди, які від природи більш схильні до дотиків – ми називаємо їх «тактильними людьми». Для них обійми – це те саме, що і рукостискання. Думка про те, що комусь обійми не подобаються, може здатись їм абсурдною. Зрештою, існують люди, яким приносить задоволення спостерігати, як Вам некомфортно, коли хтось порушує Ваш особистий простір.</p> <p>У питаннях фізичних кордонів важливе значення має також Ваш дім. Хтось, хто напрошується до Вас у гості, перетинає дозволену межу. Хоча несподівані візити можуть бути дуже приємними, нав’язування своєї компанії також вважається порушенням фізичних кордонів, особливо якщо Ви вже мали плани, але Ваш гість вважає, що він важливіший.</p> <p>Приклади здорових фізичних кордонів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● вміння відпочивати, коли Вам це потрібно;</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● People respecting your dietary needs</li> <li>● Having the right amount of physical contact for the type of relationship</li> <li>● Having personal space in your home</li> </ul> <p>Your Emotional Boundaries</p> <p>Our emotional boundaries need to be set with respect to how we are feeling, and this works both ways.</p> <p>There will be emotional things that you will feel happy about sharing, and others that you would prefer to keep to yourself. Friends and family should be aware of exactly what you're comfortable talking about.</p> <p>Parents and other family members have a wonderful habit of doing and saying things that embarrass us, whether that's getting out the baby photos, or reminding you that the clock is ticking and you should be settling down. Usually, this is fine but if it upsets you, there should be a boundary here. Friends, too, need to know what you're comfortable listening to, but what's more, they need to appreciate your emotional state and whether you can handle taking on their emotional strains.</p> <p>I am a firm believer in equal rights, equal earnings and equal housework, but we can't forget equal emotional rights.</p> <p>This is another area we will be looking into further, but regardless of your gender, it is your right to be able to set emotional boundaries and to have them respected.</p> <p>One of the things that hurt me so much with the relationship I had in my 20s was that I was laughed at for trying to explain that I was</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● повага людей до Ваших харчових потреб;</li> <li>● належний рівень фізичного контакту для такого типу відносин;</li> <li>● наявність особистого простору у Вашому домі.</li> </ul> <p>Емоційні кордони</p> <p>Емоційні кордони потрібно встановлювати з урахуванням власних і чужих почуттів.</p> <p>Будуть емоційні моменти, якими Ви будете раді поділитися з кимось, а будуть і такі, про які Ви не захочете нікому розповідати. Друзі та родичі повинні чітко знати, про що Вам комфортно говорити, а про що ні.</p> <p>Наші батьки та рідні мають чудову звичку робити або говорити речі, які нас дратують, зокрема, діставати наші дитячі фотографії і показувати їх усім, або ж нагадувати, що годинник вже «тікає» і Вам слід завести власну родину. Зазвичай це нормальна поведінка, однак якщо це Вас засмучує, тут слід встановити кордони. Друзі також повинні знати, про що Вам комфортно слухати, але, що більш важливо – вони повинні розуміти Ваш емоційний стан і чи можете Ви витримати емоційне навантаження від їхніх розповідей.</p> <p>Я непохитно вірю в рівні права, рівну оплату праці та рівний розподіл домашніх обов'язків, але й не варто забувати про рівні емоційні права.</p> <p>Це ще одна тема, яку ми будемо досліджувати далі. Пам'ятайте, що незалежно від Вашої статі, Ви маєте право встановлювати емоційні кордони і вимагати їх дотримання.</p> <p>Один із моментів, який дуже ображав мене в стосунках, коли мені було за 20 років – це знецінення моїх емоцій. Особливо коли я</p>
--	---



<p>nervous or sad. It was as if, as a man, I shouldn't have these feelings.</p> <p>When someone expresses their feelings, there shouldn't be any judgment, nor the need for justification. Emotions shouldn't be questioned or corrected. If you're feeling angry, you should be allowed to express this, and not have someone say you are just tired or hungry.</p> <p>Examples of emotional boundaries:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Speaking openly about your views and opinions</li> <li>● Not being told how you feel</li> <li>● Sharing only what is appropriate</li> <li>● Not having to justify your emotions</li> </ul> <p>Your Time Boundaries</p> <p>Once upon a time – and it really wasn't that long ago – we didn't all have cell phones to text and let someone know we were going to be late.</p> <p>Don't get me wrong, I love modern technology, but time was more respected in the past. We made the effort to be on time. It might be picking your kids up, meeting your family or friends, or turning up at work, but time boundaries mean sticking to the agreed time.</p> <p>It is rude and disrespectful to make someone wait. Every now and then, there could be a genuine reason, but if you feel that someone is constantly late or cancels on you regularly, they aren't respecting your time boundaries.</p>	<p>намагався пояснити, що я нервую або сумую. Нібито, як чоловік, я не мав права «скиглити».</p> <p>Коли хтось висловлює свої почуття, не повинно бути ані осуду, ані потреби виправдовуватися. Емоції не повинні піддаватися сумніву або виправленню. Якщо Ви відчуваєте гнів, Ви маєте повне право висловитись, і ніхто не має права знецінювати його.</p> <p>Приклади емоційних кордонів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● змога відкрито висловлювати свої погляди та думки;</li> <li>● повне розуміння та прийняття Ваших почуттів з боку оточення;</li> <li>● можливість ділитися лише тим, що є доречним;</li> <li>● відсутність потреби виправдовуватись за свої емоції.</li> </ul> <p>Часові кордони</p> <p>Колись (насправді, не так і давно), ми не мали мобільних телефонів, щоб написати SMS і повідомити, що запізнюємося.</p> <p>Зрозумійте мене правильно: я люблю сучасні технології, але раніше час цінували більше. Ми докладали зусиль, щоб все робити вчасно. Це стосувалося того, коли ми забирали дітей із садочку та школи, зустрічалися із родиною чи друзями або йшли на роботу. Часові кордони – це все ще дотримання узгодженого часу з обох сторін.</p> <p>Змушувати когось чекати – це грубо і нешанобливо. Іноді можуть бути поважні причини, але якщо Ви відчуваєте, що хтось постійно запізнюється або регулярно скасовує зустрічі, це означає, що він не поважає Ваші часові кордони.</p>
--	---

<p>One action that you might not consider to be a violation of your time boundary is when you tell someone that you're busy, but then they continue to try to contact you. Again, as with being late, they might have honestly forgotten that you had plans.</p> <p>If you feel like this is happening on purpose, however, then the other person is using manipulative techniques to play on your intentions, possibly trying to make you feel guilty for not spending time with them.</p> <p>Another small gripe I have with modern technology is the lack of respect for time boundaries at work. The pandemic has certainly not helped.</p> <p>Our regular working hours are very much blurred, and with email, social media, group chats and video conferences, so many people are struggling with the pressure of work, with little time to disconnect. Employers shouldn't ask for more than the contracted time, and employees need to ensure that they're completing tasks within the deadlines.</p> <p>Examples of time boundaries:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arriving on time</li> <li>● Respecting other people's time limitations</li> <li>● Accepting when people can't make an event</li> <li>● Keeping planned arrangements</li> </ul> <p>...</p> <p>CHAPTER 4: POWER WITHIN: HOW TO STOP FEELING GUILTY, OVERCOME FEAR, AND FIND ENERGY</p>	<p>Ще одне порушення часових кордонів, яке Ви можете не помічати – це ситуація, коли Ви кажете людині, що зайняті, але вона продовжує Вам дзвонити чи писати. Знову ж таки, як і у випадку із запізненням, людина могла щиро забути про те, що у Вас були плани.</p> <p>Однак, якщо Ви відчуваєте, що це відбувається навмисно, тоді ця людина маніпулює Вами, щоб, можливо, змусити Вас почуватися винним за те, що Ви не проводите з нею час.</p> <p>Ще одна невелика скарга, яку я маю до сучасних технологій – це неповага до часових обмежень на роботі. Пандемія, безумовно, не посприяла покращенню.</p> <p>Наші звичайні робочі години дуже розмиті, а з електронною поштою, соціальними мережами, груповими чатами та відеоконференціями багато людей працюють понаднормово. Роботодавці не повинні вимагати більше, ніж передбачено контрактом, а працівники мають докладати зусиль, щоб виконати завдання в установлені терміни.</p> <p>Приклади часових кордонів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● вміння приходити вчасно;</li> <li>● повага до часових обмежень інших людей;</li> <li>● повага до людей, які не можуть прийти на захід;</li> <li>● дотримання запланованих домовленостей.</li> </ul> <p>...</p> <p>РОЗДІЛ 4: ВНУТРІШНЯ СИЛА: ЯК ПРИПИНИТИ ВІДЧУВАТИ ПРОВИНУ, ПОДОЛАТИ СТРАХ І ЗНАЙТИ ЕНЕРГІЮ</p>
---	--

<p>This is one of my favourite stages in the journey to enforcing healthy boundaries. It requires a change of mindset, meaning that you must expand your ideas on common issues that often prevent us from putting ourselves first.</p> <p>Often, we know what our boundaries look like, especially after the previous chapters, but there is still a stage in the middle that is essential if we are to succeed with these boundaries – the strength and power to say no without feeling guilty or selfish.</p> <p>The Real Reasons That Some People Don't Have Boundaries</p> <p>#1 Reason: People call me selfish when I try to set boundaries.</p> <p>Solution - Changing your mindset will help. The reason we need boundaries is so that we can take care of our health. You wouldn't be called selfish if you went on a diet or saw a doctor when you needed antibiotics. Selfish is when you constantly put yourself ahead of others, not when you put your wellbeing first.</p> <p>#2 Reason: It is just easier to say yes.</p> <p>Solution - In the short term, it is easier to say yes. But, in the long run, you will continue to suffer mentally and physically, and probably worse than you are now. At first, it will take more energy to assert yourself, which is why it is essential to take care of yourself. However, once you have passed the initial stress, you will find it gets easier to say no.</p>	<p>Це один із моїх найулюбленіших етапів на шляху до встановлення здорових особистих кордонів. Він вимагає зміни мислення, тобто Ви повинні розширити свої уявлення про типові проблеми, які часто заважають нам ставити себе на перше місце.</p> <p>Часто ми розуміємо, що нам приємно, а що ні (особливо після того, як прочитали попередні розділи), але все ще є перехідний період, який необхідний для встановлення власних кордонів – здатність сказати «ні» без почуття провини.</p> <p>Справжні причини, чому деякі люди не мають особистих кордонів</p> <p>Причина № 1: «Люди кажуть, що я егоїст/ка, коли я намагаюся встановити кордони».</p> <p>Рішення: У цьому випадку допоможе зміна способу мислення. Варто усвідомити, що особисті кордони потрібні нам для нашого ж здоров'я. Вам же не скажуть, що Ви егоїст/ка, якщо Ви сядете на діету або звернетесь до лікаря, коли Вам потрібні антибіотики. Егоїзм – це коли Ви постійно ставите себе вище за інших, а не коли ставите своє благополуччя на перше місце.</p> <p>Причина № 2: «Набагато простіше сказати «так».</p> <p>Рішення: Звісно, у короткостроковій перспективі легше сказати «так». Але в довгостроковій перспективі Ви будете страждати як психологічно, так і фізично. І, цілком ймовірно, Вам стане ще гірше, ніж зараз. На початку Вам знадобиться більше енергії, щоб відстоювати свою думку, тому дуже важливо дбати про себе. Однак, як тільки Ви подолаєте початковий стрес, Ви помітите, що сказати «ні» стає легше.</p>
--	---

<p>#3 Reason: Even though I know the relationship is bad, I am scared of ending it.</p> <p>Solution – Ending a relationship is always going to cause fear. You might fear being alone or fear the idea of being independent. The fact is, you deserve better, and the fear is often about the act of ending the relationship rather than what comes next. Take some time to plan how you will achieve your goals and the rewards.</p> <p>#4 Reason: I don't set boundaries because I worry that my family will love me less.</p> <p>Solution - Establishing your boundaries isn't about creating distance. It's about communicating your wishes and needs in the right way so that your family don't take offense, but understand the importance of your boundaries. When boundaries are set in the right way, you have the chance to experience greater love.</p> <p>#5 Reason: People will see me as boring.</p> <p>Solution - The word 'boundaries' does have a mature sound to it, but that doesn't mean you're boring or that you're uptight. Without boundaries, you may end up without the strength or energy to enjoy any time with your friends and family. Saying no to the things you don't want to do will provide you with the energy to enjoy the activities that you want to do even more.</p> <p>#6 Reason: I can't set boundaries because people need me.</p> <p>Codependency will often prevent people from creating their boundaries, and unfortunately, this leads to others taking advantage of them.</p>	<p>Причина №3: «Я знаю, що ці стосунки токсичні, однак боюся їх закінчити».</p> <p>Рішення: Думка про завершення стосунків завжди викликає страх – можливо самотності, можливо незалежності. Насправді варто усвідомити, що Ви заслуговуєте на краще. Зазвичай сам страх пов'язаний з процесом розриву стосунків, а не побоюванням майбутнього без цієї людини. Приділіть трохи часу, щоб обдумати, як Ви досягнете своїх цілей та отримайте «винагороду».</p> <p>Причина № 4: «Я не встановлюю кордони, адже боюся, що моя родина буде менше мене любити».</p> <p>Рішення: Встановлення кордонів не має на меті створити дистанцію. Мова йде про те, як правильно донести свої бажання та потреби так, щоб Ваша родина не образилася, а усвідомила важливість Ваших кордонів. Коли кордони встановлені правильно, у Вас є можливість отримати ще більшу любов від родини.</p> <p>Причина № 5: «Люди вважатимуть, що я нудний».</p> <p>Рішення: Слово «кордони» дійсно звучить зріло, але це не означає, що Ви нудні або занадто серйозні. Без встановлених кордонів Ви втратите сили, які маєте на те, щоб насолоджуватися часом з друзями та родиною. Відмова від речей, які Ви не хочете робити, надасть Вам більше енергії для приємної діяльності.</p> <p>Причина № 6: «Я не можу встановити кордони, тому що я потрібний людям».</p> <p>Співзалежність часто заважає людям встановлювати власні кордони, і, на жаль, це призводить до того, що інші цим користуються.</p>
--	---

<p>We will look closely at codependency for different relationships, but it's important to understand the difference between supporting others and doing everything for them. I feel that a large part of this problem starts in childhood and follows us into our adult lives.</p> <p>Even though it was almost three decades ago, I can still remember the pressure in high school to make friends, to be popular, and to be liked. It is part of human nature and the way we are wired, so there's nothing wrong with this.</p> <p>It goes back much further than this – it is a survival tactic. It's hard to deny that babies are just adorable and cute. They need adults to see them this way so that they are taken care of.</p> <p>Research on parenting styles also impacts our view of boundaries from a young age. In the 1960s, Diana Baumrind noticed that there were three major parenting styles: the authoritative, the authoritarian, and the permissive (Parenting for Brain, 2021).</p> <p>Authoritarian parents have extremely strict rules and a somewhat black and white approach, which can result in children growing up with low self-esteem. Permissive parents are often over-indulging, and there are few or no rules.</p> <p>A child's behavior can be egocentric, leading to problems in relationships. It is the authoritative parents who are warm and supportive, yet have clear rules and high expectations. This parenting style creates higher self-esteem and improved social skills.</p>	<p>Ми детально розглянемо співзалежність у різних типах відносин, але важливо розуміти різницю між підтримкою інших і вирішенням всіх їхніх питань. Я вважаю, що значна частина цієї проблеми зароджується в дитинстві і супроводжує нас у дорослому житті.</p> <p>Хоча це було майже 30 років тому, я все ще пам'ятаю той тиск у школі, пов'язаний з необхідністю завести друзів, бути популярним і подобатися іншим. Це частина людської природи і того, як ми влаштовані, тому в цьому немає нічого поганого.</p> <p>Така поведінка укорінена в давнині – це тактика виживання. Важко заперечувати факт, що немовлята такі чарівні та милі. Їм потрібно, щоб дорослі сприймали їх саме так, і щоб про них дбали.</p> <p>Дослідження довели, що стилі виховання також впливають на наші уявлення про особисті кордони, які ми маємо ще з раннього віку. У 1960-х роках Діана Баумрінд помітила, що існує три основні стилі виховання: авторитарний, демократичний і ліберальний (Parenting for Brain, 2021).</p> <p>Авторитарні батьки мають надзвичайно суворі правила і дещо радикальний «чорно-білий» підхід, що призводить до низької самооцінки дітей у дорослому житті. Ліберальні батьки часто надмірно потурають дітям і майже не встановлюють правил.</p> <p>Такі діти часто поведуться егоцентрично, що призводить до проблем у майбутніх стосунках. А ось демократичні батьки завжди підтримують своїх дітей, але водночас мають чіткі правила і високі очікування. Цей стиль виховання формує вищу самооцінку і покращує навички спілкування.</p>
---	---

<p>Social media has taken the need to be liked to an extreme level, with people defining themselves by the number of likes they have. When people say that social media has become a drug for them, they aren't exaggerating.</p> <p>Dopamine is a chemical that is released when we do something that feels good, and it will motivate us to do it again. It is produced when we have sex, when we exercise, or when we do any other enjoyable activity. Cognitive neuroscientists have shown that receiving likes on social media causes an influx in dopamine.</p> <p>Rachel S. Heslin, transformational author and speaker, likens our need for approval to the small part of us that still fears what we did as a child – the need for our parents' love and approval. It is only when you are able to provide yourself with the approval that you need that you can start to forget the recognition you crave from others.</p> <p>The need to be liked and loved becomes a problem when you have to do things that you don't want to do for fear that someone will like or love you less.</p> <p>This causes us to do things we wouldn't normally do. If you think about it, it's probably the worst thing we can do when starting any kind of new relationship.</p> <p>I remember on one of my first dates, my then-girlfriend insisted that I tried fish in a restaurant. I hate fish, but I wanted to impress her, so I tried it. From that very moment, the boundary had been crossed, and it would be hard to undo the behavior.</p>	<p>Соціальні мережі довели потребу бути популярним до крайнощів, і люди оцінюють себе за кількістю лайків. Коли люди кажуть, що соцмережі стали для них наркотиком, вони анітрохи не перебільшують.</p> <p>Дофамін – це хімічна речовина, яка виділяється у мозку, коли ми отримуємо задоволення від чогось. Дофамін виробляється під час сексу, занять спортом або будь-якої іншої приємної діяльності, що змушує нас повторювати ці дії. Когнітивні нейробіологи довели, що отримання лайків у соціальних мережах викликає приплив дофаміну.</p> <p>Рейчел С. Геслін, спікерка та авторка трансформаційних книг, порівнює нашу потребу в схваленні з тією маленькою частиною нашого «Я», яка жадала батьківської любові в дитинстві. Тільки коли Ви надасте собі необхідне схвалення, Ви перестанете думати про визнання від інших.</p> <p>Потреба у тому, щоб Вас любили, стає проблемою тоді, коли Ви змушені робити щось через страх, що хтось почне Вас любити або поважати менше.</p> <p>Через це відчуття люди роблять речі, які їм не подобаються. Якщо про це замислитись, то це, мабуть, найгірше, що ми можемо зробити в будь-яких нових стосунках.</p> <p>Я пам'ятаю, як на одному з моїх перших побачень моя тодішня дівчина наполягала, щоб я скуштував рибу в ресторані. Я ненавиджу рибу, але хотів справити на неї враження, тому спробував. З того моменту як мої кордони були порушені, було важче їх відстояти.</p>
---	--

<p>To be liked, it can often feel as if we need to be this chilled out person who goes with the flow. You don't want to come across as the party pooper, so you say yes to everything. The price you pay for not being boring is people taking advantage of you.</p> <p>It's also true that some of you have been able to say no, but the reactions from people have left you feeling worse than you would have if you'd just said yes.</p> <p>I've been called selfish, mean, and even heartless after trying to say no. My ex had fits of rage followed by tears. I would have to back down because I felt responsible. She would smile, and only then would I realize that it was all an act.</p> <p>It is often similar in the workplace. Have you ever tried to say no to your boss or colleague and then experienced micro-actions that feel as if you're being punished?</p> <p>By definition, they are so small – being left out of a group email or having ideas dismissed in a meeting – that you might think you're being paranoid.</p> <p>Being liked and loved is no different for an empath. The difference is seen in the degree in which they experience other people's emotions in a relationship.</p> <p>Highly sensitive people will experience love in a different way. It might be deeper, rawer and more beautiful, yet more painful at the same time. On the contrary, narcissists seek out those who they can get the most from. It is still a need to be loved and liked, but it can almost come across as though it is their right, often not caring that their partner (often an empath) also has needs.</p>	<p>Щоб подобатися іншим, часто здається, що ми маємо бути «начили» і пливати за течією. Ви не хочете здаватися душною, тому погоджуєтеся на все. Ціна, яку Ви платите за те, що не бути «нудним» – це те, що люди Вами користуються.</p> <p>Звичайно, деякі з Вас змогли одного разу відмовити, але реакція людей змусила Вас почуватися гірше, ніж якби Ви просто погодилися.</p> <p>Мене називали егоїстичним, жорстоким і навіть безсердечним після того, як я спробував сказати «ні». У таких ситуаціях моя колишня дівчина впадала в істерику і плакала. Мені доводилося поступатися, бо я відчував відповідальність за її стан. Після цього вона посміхалася так, ніби нічого не трапилось, і тільки згодом я розумів, що все це було лише спектаклем.</p> <p>На роботі часто буває так само. У Вас було коли-небудь таке, що Ви намагалися відмовити в чомусь своєму начальнику або колезі, а потім стикалися з такими собі «покараннями»?</p> <p>Вони настільки незначні – тут Вас «випадково» не включили в груповий лист, а тут –проігнорували Ваші ідеї на нараді – що на мить здається, що Ви просто «параноїк».</p> <p>У поняттях «подобатися» і «бути коханим» для емпата різниці немає. Різниця полягає тільки в ступені того, як вони відчувають емоції інших людей у відносинах.</p> <p>Чутливі люди відчувають любов по-іншому. Вона глибша, сильніша і яскравіша, але водночас і болючіша. Нарциси ж, навпаки, шукають тих, від кого можуть отримати найбільше любові. Вони все одно мають потребу бути коханими і подобатися, але сприймають це як належне, при цьому ігноруючи потреби своїх партнерів (зазвичай емпатів).</p>
---	---

<p>To overcome these challenges, we have to break down this stage and first work on our confidence and skills to express our needs.</p> <p>We are also going to learn that setting boundaries isn't selfish at all; in fact, on the contrary, you are helping those in your life to have more meaningful long-lasting relationships.</p> <p>Taking Care of Yourself to Boost Your Energy and Inner Strength</p> <p>We all know that it takes an awful lot of energy to deal with certain people. Unfortunately, dealing with them results in burnout, anxiety, stress, and a whole handful of other potential health problems. It is likely that you aren't sleeping properly, and you wake up extremely tired. It's easier to grab an energy drink for that boost of energy you need rather than looking for long-term solutions. There's no judgment here: I have been there.</p> <p>However, all of these health problems cause us to look at ourselves in a different light. The extra pounds we might be carrying all of a sudden make us think we're fat and ugly. The bags under our eyes make us look drained. Every negative knocks our confidence, and we start to tell ourselves that we don't deserve to be happy. For this reason, it's time to start taking better care of yourself. Don't panic! No strict diets or hour-long sessions at the gym. Here are some ideas that you can easily add to your day so that you start increasing your energy and boosting your confidence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Drink more water. Start the day with hot water and a slice of lemon. It is a great cleanser. For every coffee you drink, have a glass of water first, and another glass with each meal.</li> </ul>	<p>Щоб подолати ці виклики, ми маємо пройти цей етап і спочатку попрацювати над своєю впевненістю та навичками висловлювати свої потреби.</p> <p>Ми також маємо усвідомити, що встановлювати кордони зовсім не егоїстично – навпаки, таким чином Ви допомагаєте своєму оточенню побудувати з Вами міцніші відносини.</p> <p>Дбайте про себе, щоб підвищити свою енергію та внутрішню силу</p> <p>Ми всі знаємо, що для комунікації з певними людьми потрібно дуже багато енергії. На жаль, спілкування з ними призводить до вигорання, тривоги, стресу та цілої низки інших потенційних проблем зі здоров'ям. Ймовірно, Ви не спите як слід і прокидаєтеся вкрай втомленими. Легше випити енергетичний напій, щоб отримати необхідний заряд енергії, ніж шукати довгострокові рішення. Я Вас не засуджую, я сам проходив через це.</p> <p>Однак усі ці проблеми зі здоров'ям змушують нас по-іншому поглянути на себе. Зайві кілограми, які ми можемо набрати, раптом наводять нас на думку, що ми товсті й потворні. Мішки під очима додають виснаженості до вигляду. Кожен негативний момент підриває нашу впевненість, і ми починаємо говорити собі, що не заслуговуємо на щастя. Саме тому час почати краще піклуватися про себе.</p> <p>Без паніки! Не потрібно ніяких суворих дієт чи годинних тренувань у спортзалі. Ось кілька ідей, які Ви можете легко додати до свого розпорядку дня, щоб відновити енергію та підвищити впевненість у собі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Пийте більше води. Починайте день зі склянки теплої води з лимоном – це чудовий спосіб очистити свій організм. Перед кожною випитою чашечкою кави випивайте склянку води, а також поповнюйте водний баланс під час кожного прийому їжі.</li> </ul>
--	---



● Try to add more fruit and vegetables to your day. I confess, I love a chocolate cookie, but I made a rule where I could only have one if I had a piece of fruit with it.

● Increase your mood-boosting foods. Things like Omega 3, dark chocolate, bananas, berries and nuts can help you to feel more positive about life.

● Exercise is essential. I promise I'm not a fitness freak, and I'm not pumping weights at the gym every night. Exercise makes me happy, even if it's a short walk each day or 20 jumping jacks and a few yoga stretches to start the day. More oxygen is delivered to your organs, including your brain. You will have more energy and better concentration.

● Start meditating. Meditation is no longer the same hippy concept from the 70s. Scientific studies are continuously showing the health benefits of meditation, including managing stress, reducing negative emotions, and increasing patience. If you find meditation hard, you can find excellent guided meditations online. I absolutely love this guided meditation for confidence. Marisa Peer includes some wonderful phrases that relate to our boundaries, such as "You matter," and "You are significant."

● I recently added the Wim Hof Method to my daily routine, and the results were outstanding. Today, we aren't so in touch with our basic survival needs. We have resources that help us when it comes to food and clothing. Not being in tune with the need to survive reduces our ability to connect with our inner self, where so much of our power lays dormant. Here is another guided video that will teach you the Wim Hof Method. If you feel that this method is going to help, it's worth downloading the Wim Hof Mobile App.

● Додайте до свого раціону більше фруктів та овочів. Зізнаюся, я люблю шоколадне печиво, але я встановив для себе правило, що можу з'їсти лише одне, якщо разом з ним з'їм шматочок фрукта.

● Споживайте більше продуктів, що покращують настрій. Такі речі, як омега-3, чорний шоколад, банани, ягоди та горіхи, можуть поліпшити Ваше ставлення до життя.

● Фізичні вправи – це запорука гарного самопочуття. Присягаюся, я не схиблений на фітнесі і не качаюся щовечора в тренажерному залі! Фізичні вправи піднімають мені настрій навіть якщо це коротка прогулянка по вулиці або 20 стрибків і кілька вправ з йоги зранку. Таким чином, до Вашого мозку надходить більше кисню, що збільшує енергію та покращує концентрацію.

● Почніть медитувати. Медитація вже не є тим самим хіпі-концептом з 70-х. Наукові дослідження постійно демонструють користь медитативних практик для здоров'я, особливо в боротьбі зі стресом та негативними емоціями. Якщо Вам важко це робити самотужки, спробуйте знайти чудові медитації з інструктором онлайн. Мені дуже подобається ця практика для підвищення впевненості в собі. Маріса Пір використовує прекрасні фрази, що стосуються наших кордонів, наприклад, «Ти важливий» і «Ти маєш значення».

● Нещодавно я додав до свого щоденного розпорядку метод Віма Гофа, і результати мене вразили. У наш час ми не так тісно пов'язані з базовими потребами виживання. Ми маємо ресурси, які допомагають нам у питаннях харчування та одягу. Відсутність зв'язку з потребою виживання зменшує здатність об'єднуватися з нашим внутрішнім «Я», де дремає велика частина нашої сили. Ось ще одне відео з інструкціями, яке навчить Вас методу Віма Гофа. Якщо Ви відчуваєте, що цей метод Вам допоможе, варто завантажити мобільний додаток Wim Hof App. Безкоштовна версія

<p>The free version lets you watch videos, practice exercises, and monitor your progress.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Create to-do lists. I have a daily to-do list that I write with my first coffee of the day. It helps me to organize my thoughts and prioritize. Crossing off completed tasks shows the progress I have made, and it helps to motivate me throughout the day.</li> <li>● Take 5 minutes for yourself every day. I know you're busy and there are plenty of other things that you can do with those 5 minutes, but it is doubtful that those things are more important than your health. Step away from the technology, read a couple of pages of your book, or stand outside and breathe in the fresh air. Just 5 minutes all to yourself is a small step to allowing your needs to matter.</li> <li>● Create a bedtime routine. In order to get a better night's sleep, be strict with your evening routine. Needless to say, you should avoid caffeine, but try to keep your phone away from your bed too.</li> </ul> <p>Overcoming Negative Emotions to Establish Boundaries</p> <p>The two main negative emotions we feel when setting boundaries are guilt and fear. Guilt arises because we have put our own wishes before others, and the second we do this, we begin to feel as if we are selfish. It is possible to feel guilty because the other person needs you, or just because you have come across as being mean and not caring. Fear can be brought on by short-term consequences, like someone is going to get angry with you or insult you, or long-term consequences, like fearing losing the person from your life. Let's tackle the two separately.</p> <p>Tackling Guilt Head-on</p>	<p>дозволяє переглядати відео, виконувати вправи та відслідковувати свої успіхи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Робіть списки справ. Я щодня складаю список справ, який пишу за першою чашкою кави. Це допомагає мені впорядкувати думки та визначити пріоритети. Викреслення виконаних завдань показує мій прогрес і мотивує мене протягом дня.</li> <li>● Щодня приділяйте собі 5 хвилин . Я знаю, що Ви зайняті, і є багато інших речей, які Ви можете зробити за ці 5 хвилин, але сумнівно, що ці речі важливіші за Ваше здоров'я. Відкладіть телефон, прочитайте кілька сторінок книги або вийдіть на вулицю і подихайте свіжим повітрям. Всього 5 хвилин для себе – це невеликий крок до того, щоб усвідомити важливість своїх потреб.</li> <li>● Створіть вечірній ритуал. Щоб краще спати вночі, суворо дотримуйтесь вечірнього ритуалу. Зрозуміло, що слід уникати кофеїну, але також намагайтеся тримати телефон подалі від ліжка.</li> </ul> <p>Подолайте негативні емоції для встановлення кордонів</p> <p>Дві основні негативні емоції, які ми відчуваємо при встановленні особистих кордонів – це почуття провини та страху. Почуття провини виникає тому, що ми ставимо свої бажання вище за бажання інших, і в ту ж мить здається, що ми егоїсти. Можна відчувати провину тому, що інша людина потребує Вас, або просто тому, що Ви здаєтеся жорстоким і байдужим. Страх може бути викликаний короткостроковими наслідками – хтось розсердиться на Вас або образить Вас, або довгостроковими наслідками – ця людина зникне із Вашого життя. Розгляньмо ці дві емоції окремо.</p> <p>Боріться із почуттям провини</p>
--	--

<p>Never have I seen a worse case of the guilt trip than the Rolo advert from the 90s. You know, the round caramels covered in chocolate wrapped in a tube. The voice would say, “Do you love someone enough to give them your last Rolo?”</p> <p>And this resonates through our entire lives as we live with this idea that we have to walk on burning coals to prove our love for someone. Anything less, and we feel guilty.</p> <p>It is just as bad when we are able to say no without guilt, but then the other person says something or acts in a way that causes us to start feeling guilty. Neither situation warrants this guilt.</p> <p>Why should you feel guilty for doing exactly the same thing the other person’s doing when they don’t guilty about it? What makes their needs more important than yours? Is it just because they are better at dramatizing their needs?</p> <p>Setting boundaries is nothing to feel guilty about because it is teaching others that there has to be a balance in the relationship, some give and take. It is what successful relationships thrive on. You’re entitled to your thoughts, opinions, beliefs and emotions, just like the next person. You are no less worthy.</p> <p>You also can’t feel guilty for putting self-care ahead of the wishes of others. An important part of having boundaries is to recognize that we all have our limits, both physically and emotionally. You need to dedicate time to yourself so that you’re in a better position to help others when they need it.</p>	<p>Я ніколи не бачив гіршої маніпуляції почуттям провини, ніж у рекламі Rolo з 90-х. Це була реклама таких собі круглих вкритих шоколадом карамельок, загорнутих у невеликий тубус. Голос з екрану запитував: «Чи любите ви когось настільки, щоб віддати йому останній Rolo?»</p> <p>І це відлунює у всьому нашому житті, оскільки ми живемо з думкою, що мусимо ходити по розпеченому вугіллю, щоб довести свою любов до когось. Якщо ми робимо «недостатньо», то відчуваємо провину.</p> <p>Якщо ми відмовляємо людині, вона може поводитися таким чином, що ми починаємо себе гризти за «егоїзм». Жодна з цих ситуацій не виправдовує цей дискомфорт.</p> <p>Чому Ви повинні відчувати провину за те, що робите те саме, що й інша людина, яка не відчуває провини за це? Чому її потреби важливіші за Ваші? Тільки тому, що вона капризує краще за Вас?</p> <p>Встановлення особистих кордонів – це не привід для провини, бо це вчить інших, що у відносинах має бути баланс, щось на зразок правила «дай-візьми». Саме це є запорукою успішних відносин. Ви маєте право на свої думки, погляди, переконання та емоції, так само як і будь-яка інша людина. Ви заслуговуєте на це не менше.</p> <p>Ви також не повинні відчувати провину за те, що ставите турботу про себе вище за бажання інших. Важливою частиною встановлення кордонів є усвідомлення того, що всі ми маємо свої фізичні та емоційні обмеження. Вам потрібно приділяти час собі, щоб бути в кращому стані та мати змогу допомагати іншим, коли вони цього потребують.</p>
---	---

<p>This is a very common problem for parents. Parents could spend 24 hours a day taking care of their children, making sure they're healthy, safe and happy. The thought of taking some time to do an activity they want to do is impossible because of the guilt.</p> <p>Logically though, we all know that a 10-minute shower, a glass of wine with friends, or sneaking in an episode of your favorite series without the kids screaming at you would be enough to recharge your batteries.</p> <p>When you're able to see that self-care makes you a better person for those around you, it is easier to leave the guilt behind.</p> <p>You will also find that freeing yourself from guilt is something that requires practice.</p> <p>As you begin to start setting your boundaries, if you start feeling guilty, follow these steps:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Take a step back, and stop talking. Take a deep breath, and give yourself a second to compose your thoughts.</li> <li>2. Remind yourself that setting boundaries is a good thing. Find an affirmation that empowers you, a short phrase to help you remember that there is no need to feel guilty. Try sentences like, "I have done nothing wrong," "My boundaries are a good thing," or "My boundaries are important."</li> <li>3. Don't apologize or feel you have to justify your words. The more you talk, the more ammunition you give them to try to change your mind.</li> </ol>	<p>Це дуже поширена проблема для батьків. Батьки можуть цілодобово піклуватися про своїх дітей, дбаючи про їхнє здоров'я, безпеку та щастя. Їм важко навіть подумати про те, щоб приділити трохи часу собі через почуття провини.</p> <p>Хоча глибоко всередині, ми розуміємо, що 10 хвилин душу, келих вина з друзями або перегляд улюбленого серіалу без криків дітей допоможе нам відновити свою енергію.</p> <p>Коли Ви зрозумієте, що турбота про себе допоможе Вам стати приємнішою людиною для інших, Вам стане легше позбутися почуття провини.</p> <p>Ви також з'ясуєте, що для викорінення провини потрібна практика.</p> <p>Коли Ви встановлюєте свої кордони і відчуваєте провину, дотримуйтесь таких кроків:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Припиніть розмову. Зробіть глибокий вдих і дайте собі секунду, щоб зібратися з думками.</li> <li>2. Нагадайте собі, що встановлення кордонів – це добре для Вашого життя. Знайдіть афірмацію – щось типу короткої фрази, яка допоможе Вам перестати звинувачувати себе. Спробуйте такі фрази: «Я не зробив нічого поганого», «Мої кордони потрібні» або «Мої кордони важливі».</li> <li>3. Не вибачайтесь і не виправдовуйтесь за свої слова. Чим більше Ви говорите, тим більше аргументів Ви даєте людям, щоб змінити Вашу думку.</li> </ol>
---	--

<p>4. Keep in mind the activity you would rather be doing instead of what the other person is asking of you: it will help you to stay focused.</p> <p>5. Smile. Smiling helps you to express your thoughts confidently, and without coming across as being mean.</p> <p>6. Don't punish yourself if you still feel guilty. Time is going to help, but the initial goal is to have other people respect your boundaries. The more success you have, the less guilt you will feel.</p> <p>7. Don't let setbacks put you off trying again. Sometimes we win, sometimes we lose, and sometimes the actions of others are so strong that it might not be possible to avoid guilt. This is on them, not on you, and it doesn't mean that you aren't able to set boundaries without feeling guilty.</p> <p>As with so many of the techniques we master throughout this book, it is going to take strength and perseverance to overcome guilt. However, you will experience such an amazing rush with even the smallest progress that you will be motivated to keep going.</p> <p>Getting to the Bottom of Your Fears</p> <p>When breaking down the process of setting boundaries, it's important to discover which stage makes you afraid. So far, we haven't done anything that should cause real fear because we're still in the planning and preparation phase. You probably haven't put anything into practice. It's very rare to feel fear when creating your boundaries.</p> <p>So now it's down to two other sources – expressing your boundary or the consequences of doing so. Even when you're expressing your</p>	<p>4. Думайте про речі, які Ви б хотіли зробити замість тих, про які Вас просить інша людина – це допоможе Вам зосередитися.</p> <p>5. Посміхайтесь. Посмішка допомагає впевнено висловлювати свої думки без враження, що Ви злі.</p> <p>6. Не картайте себе, якщо все ще відчуваєте провину. Згодом Вам буде легше, але початкова мета – змусити інших поважати Ваші кордони. Чим більших успіхів Ви досягнете, тим менше будете відчувати провину.</p> <p>7. Не дозволяйте невдачам відбивати у Вас бажання спробувати ще раз. Іноді ми виграємо, іноді програємо, а іноді дії інших настільки сильно впливають на наш стан, що уникнути почуття провини просто неможливо. Це їхня провина, а не Ваша. Це не означає, що Ви не здатні встановлювати кордони.</p> <p>Як і у випадку з іншими техніками, які ми освоюємо в цій книзі, для подолання почуття провини потрібні сила і наполегливість. Однак навіть найменший прогрес дасть Вам неймовірний приплив енергії, що змотивує Вас не зупинятись.</p> <p>З'ясуйте причини Вашого страху</p> <p>У процесі розподілу встановлення кордонів на етапи, спробуйте з'ясувати, який з них викликає у Вас страх найбільше. Наразі ми ще не зробили нічого, що могло б викликати справжнє почуття страху, оскільки все ще перебуваємо на етапі планування та підготовки. Ймовірно, Ви ще нічого не втілили у життя. Люди рідко відчувають страх під час встановлення кордонів.</p> <p>Тож тепер усе зводиться до двох інших джерел дискомфорту – висловлення потреб іншим людям та наслідків після цього. Навіть</p>
---	--

<p>boundary, the fear begins because you're already thinking about the reaction you might get. To take this one step further, we need to identify the type of fear (Levin, 2021).</p> <p>Are you scared that the other person is going to get angry? Could it be because they might get upset? You might fear hearing the word 'no' or them rejecting you in some other way. And what if they were to simply just walk away?</p> <p>This is the best thing about fear! We are afraid of something that doesn't exist, and this is how we need to rewire our brains to think. The moment that fear starts to fill your body, you have to tell yourself that the consequence of your boundary isn't set in stone.</p> <p>The only sure thing is you expressing the boundary, and this is what you can control. By placing all of your focus on explaining your boundary, there will be no room for fearing what is yet to happen, if it even will.</p> <p>Let's look at some methods for overcoming certain types of fear:</p> <p>Fear of aggression - If you are in the extremely difficult position of trying to express your boundaries to an aggressive person, you might freeze in fear because of their possible reaction. It is essential that you deal with this type of person in a place where you feel safe. Ensure that others are around you, but they don't necessarily have to be people you know. Even being in a public place will reduce the likelihood of a violent outburst, and there will be help if you need it.</p>	<p>коли Ви відстоюєте свої кордони, з'являється страх, тому що на цьому етапі Ви вже думаєте про реакцію, яку отримаєте. Щоб просунутися на крок далі, нам потрібно визначити наш тип страху (Levin, 2021).</p> <p>Ви боїтеся, що інша людина розсердиться? Можливо тому, що вона може засмутитися? Можливо, Вам страшно почути слово «ні» або будь-яку іншу відмову. А що, якщо вона просто піде?</p> <p>Це найцікавіша сторона страху! Ми боїмося чогось, що не існує, і саме на це ми повинні перепрограмувати свій мозок. У той момент, коли страх починає заповнювати Ваше тіло, Ви повинні сказати собі, що після встановлення особистих кордонів нічого страшного не станеться.</p> <p>Єдина річ, у якій можна бути впевненим – це те, що Ви можете контролювати те, як Ви встановлюєте свої кордони. Якщо Ви зосередитеся на поясненні своїх особистих кордонів, у Вас не залишиться місця для страху перед тим, що ще може статися, якщо це взагалі станеться.</p> <p>Розгляньмо деякі методи подолання різних видів страху:</p> <p>Страх агресії</p> <p>Якщо Ви опинилися в надзвичайно складній ситуації, де необхідно відстояти свої кордони перед агресивною людиною, Ви можете злякатися її реакції. Дуже важливо бути з таким типом людей у місці, де Ви почуваетесь в безпеці. Переконайтеся, що навколо Вас є інші люди (і не обов'язково знайомі). Навіть перебування в громадському місці зменшить ймовірність агресивної поведінки і збільшить шанс, що Вам за необхідності допоможуть.</p>
---	---

<p>Fear of abandonment - Some of your loved ones won't like the idea of you creating boundaries you intend to keep. They might have lost their control over you, or they might not like the fact they are no longer the focus of your life. In some cases, they will threaten to leave, and in the majority of these cases, it is just a threat. They are hoping to create this fear of abandonment so that you revert to being your more submissive self.</p> <p>Even though you can see that your relationship is toxic, it doesn't mean it is easy to end. You may start to worry about the possibility of being alone forever, or that in reality, you need this person. The truth is that you don't need this toxicity in your life. You are stronger than you realize, and with time, you will see this. Removing people who manipulate you will provide you with the space and energy to focus on who you want to become, and make way for better relationships.</p> <p>Fear of shame and embarrassment - Worrying about being shown up in front of others is a frequent reason for delaying boundary setting. If you're out with friends and you say no to your partner, the moment they start to ridicule you is mortifying. All eyes are on you and how you react, which is something that people with our personality are generally uncomfortable with.</p> <p>As you work through the stages of this book, you will start to see your confidence grow, and you will feel more empowered in these situations.</p>	<p>Страх бути покинутим</p> <p>Деяким людям із Вашого близького оточення не сподобається ідея встановлення кордонів. Можливо, так вони втратять контроль над Вами або їм не сподобається, що Ви більше не присвячуєте їм все своє життя. У деяких випадках вони погрожуватимуть піти, але в більшості випадків це лише слова. Такі люди намагаються викликати у Вас страх бути покинутим, щоб Ви знову стали покірною людиною.</p> <p>Навіть якщо у Вас токсичні стосунки, це не означає, що їх легко закінчити. Ви можете боятись самотності на все життя або усвідомлювати, що насправді Ви потребуєте цієї людини. Правда полягає у тому, що Вам не потрібна ця токсичність у Вашому житті. Ви сильніші, ніж Ви думаєте, і з часом Ви це зрозумієте. Припинивши спілкування з людьми-маніпуляторами, Ви отримаєте енергію для особистісного розвитку та покращення відносин з іншими людьми.</p> <p>Страх осуду</p> <p>Страх осуду є поширеною причиною відмови від встановлення кордонів. У момент, коли Ваш партнер висміює Вас при інших людях за відмову, він Вас принижує. Усі погляди спрямовані на Вас і на Вашу реакцію, а це те, що зазвичай викликає дискомфорт у таких людей, як ми.</p> <p>Проходячи етапи, описані в цій книзі, Ви відчуєте, як Ваша впевненість зростатиме, і будете почуватися у таких ситуаціях більш рішуче.</p>
--	--

<p>Remember, all eyes might be on you, but people are actually highly attuned to shaming, and as a society, we are becoming less tolerant. The audience will feel embarrassed for the other person's behavior.</p> <p>Fear of stress - We already lead incredibly stressful lives. According to the American Institute of Stress, 75% of Americans experience moderate to high levels of stress. Stress infiltrates every area of our life. Avoiding it is a way of protecting our physical and mental health.</p> <p>The stress we fear when developing our boundaries is a necessary evil. We need to work through this stress because the result will be less stress in the long run.</p> <p>Taking care of yourself is critical, which is why we closely examined ways to make yourself stronger in Chapter 4.</p> <p>Simple Steps to Overcoming Your Fears</p> <p>The following steps are very simple. However, that's not to say that you will wake up one morning and your fears will have just disappeared. It might take just a couple of days, or maybe a few weeks, but practice is the key.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Get to the bottom of your fear. Understand the type of fear and where it is coming from.</li> </ul>	<p>Пам'ятайте, що хоч і всі погляди можуть бути спрямовані на Вас, насправді люди дуже гостро реагують на приниження іншої людини. Як суспільство ми все менше толеруємо насмішки. Присутні відчуватимуть дискомфорт через поведінку ініціатора конфлікту.</p> <p>Страх стресу</p> <p>Ми вже живемо надзвичайно стресовим життям. За даними Американського інституту стресу, 75% американців відчувають помірний або високий рівень стресу. Він охоплює усі сфери нашого життя. Уникаючи стресу, ми захищаємо наше фізичне та психічне здоров'я.</p> <p>Стрес, якого ми боїмося при встановленні своїх кордонів – це необхідне зло. Ми повинні прожити цю тривогу, тому що в довгостроковій перспективі це призведе до зменшення стресу.</p> <p>Дбати про себе дуже важливо, саме тому в Розділі 4 ми детально розглянули способи, як стати сильнішими.</p> <p>Прості кроки для подолання своїх страхів</p> <p>Наступні кроки дуже прості, однак це не означає, що одного ранку Ви прокинетесь, і Ваші страхи просто зникнуть. Це може зайняти кілька днів або навіть кілька тижнів, але головне – практикуватись у реальному житті.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● З'ясуйте причину свого страху. Зрозумійте, який це тип страху і чому він з'являється.</li> </ul>
--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>● Listen to your fear. You can't just block it. Take time to address it. Don't feel like you have to take action straight away – a few minutes for reflection will help to calm your subconscious.</li> <li>● Focus on your goals. Your goal is a firm boundary, but beyond that, it is a more fulfilling life. This positive visualization can gradually replace the fear and provide you with motivation.</li> <li>● Make a decision to learn from your fear. Fear causes pain, but this pain offers us a chance to grow. Learning to let go of the pain helps to overcome present and future fears.</li> <li>● Understand that, on occasions, you will fail. Not everything in life is about winning or succeeding. Failing is not the same as being a failure. It is a minor bump in the long road. When fear rises up, concentrate on deep breaths, and never give up. The rewards will far outweigh your little setbacks.</li> </ul> <p>The majority of our fears are based on experiences from our past. It might be that you have tried to tell a co-worker that you won't pick up their slack and they ignored you, and now you fear that any time you attempt to assert yourself, you are going to get the same reaction.</p> <p>And here is the beauty: you will now have the skill and confidence to establish your boundaries, so the chance of people reacting inappropriately is greatly reduced.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прислухайтесь до свого страху. Ви не можете просто його ігнорувати. Приділіть час, щоб розібратися з ним. Не думайте, що Ви повинні діяти відразу – кілька хвилин на роздуми допоможуть заспокоїти Вашу підсвідомість.</li> <li>● Зосередьтеся на своїх цілях. Ваша мета – це чіткі встановлені кордони, після яких на Вас чекає більш повноцінне життя. Ця позитивна візуалізація може поступово замінити страх мотивацією.</li> <li>● Прийміть свій страх. Страх спричиняє біль, але саме він дає нам можливість рости. Навчившись відпускати біль, Ви зможете подолати свої теперішні та майбутні побоювання.</li> <li>● Усвідомте, що іноді Ви будете зазнавати невдач. Не все в житті зводиться до перемоги або успіху. Через невдачі Ви не станете невдахою. Це скоріше невеличка перешкода на довгому шляху. Коли виникає страх, зосередьтеся на своєму диханні та ніколи не здавайтеся. Нагорода завжди переважатиме Ваші невеликі невдачі.</li> </ul> <p>Більшість наших страхів ґрунтується на досвіді з минулого. Можливо, Ви намагалися сказати колезі, що не будете виконувати його роботу, але він Вас проігнорував, і тепер Ви боїтеся, що кожного разу, коли Ви спробуєте відстояти себе, отримаєте таку саму реакцію.</p> <p>І ось у чому полягає перевага вибудованих кордонів – Ви навчитеся впевнено відстоювати себе, тому ймовірність того, що люди відреагують некоректно, значно зменшується.</p>
---	--

<p>Furthermore, as I have said before, you are only able to control your actions and emotions. In the case of others reacting the wrong way, you have to accept that this is their problem rather than your failure.</p> <p>How Can Empaths Protect Their Energy and Create Boundaries?</p> <p>Empaths or highly sensitive people (HSPs) aren't just highly sensitive to physical and emotional stimuli. It is believed that they have a more sensitive central nervous system, which enables them to literally take on the emotions of others, making boundary-setting especially difficult. Not only do they have their own emotions to handle, but they also take on the reactions of those with whom they wish to create boundaries.</p> <p>An empath can already feel stress and fear; expressing their needs can lead to them absorbing the upset or anger of the other person. It is estimated that approximately 20% of the population is highly sensitive (Scott, 2020), so you aren't alone.</p> <p>While it is easy to see the downside of being an empath, you have to remember that there are positives. You have the ability to appreciate things at a much deeper level, whether that's the emotions felt watching a movie or documentary, or the more profound connections you can make with friends and family.</p> <p>At the same time, creating boundaries is also going to be much more difficult but it's not impossible. Here are some things that empaths should take into consideration regarding healthy boundaries:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Certain social situations may be more stressful, as you will be able to pick up on a huge range of emotions that others may not.</li> </ul>	<p>Крім того, як я вже казав раніше, Ви можете контролювати лише свої дії та емоції. Якщо інші реагують не належним чином, Ви повинні зрозуміти, що це їхня проблема, а не Ваша.</p> <p>Як емпати можуть уберегти свою енергію і встановити кордони?</p> <p>Емпати або високочутливі люди (ВЧЛ) не тільки дуже вразливі до фізичних і емоційних подразників. Існує теорія, що вони мають більш чутливу центральну нервову систему, що дозволяє їм буквально переймати емоції інших. Таким чином, емпатичним людям важче встановити особисті кордони. Вони не тільки переживають власні емоції, але й переймають негативні реакції інших.</p> <p>Емпат вже на цьому етапі відчуває стрес і страх, адже висловлення своїх потреб може призвести до роздратування іншої людини. За оцінками вчених, приблизно 20% населення – високочутливі, тож Ви у цьому не самотні (Scott, 2020).</p> <p>Хоча легко назвати недоліки емпатії, не варто забувати, що в неї є свої переваги. Ви маєте здатність сприймати речі на набагато глибшому рівні – чи то емоції, які Ви відчуваєте під час перегляду фільму, чи то тісніші відносини, які Ви будете з друзями та родиною.</p> <p>Через емпатію, встановити кордони набагато важче, але можливо. Ось декілька речей, які емпати повинні взяти до уваги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● За деяких обставин Ви можете відчувати сильний стрес, оскільки Ви здатні вловлювати широкий спектр емоцій, які інші можуть не помічати.</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A busy schedule can cause you to feel extremely overwhelmed, unlike others who are able to thrive on the stress. The thought of not being able to achieve everything generates stress.</li> <li>● Since you are more aware of others' feelings, it is incredibly hard to say no and feel the disappointment of your friends or family.</li> <li>● Empaths will avoid conflict whenever possible.</li> <li>● Empaths may struggle more to end a toxic relationship. You might feel that there is more to be done before walking away.</li> <li>● Empaths are prone to rumination, continuing to think about a stressful situation, with thoughts turning more and more negative.</li> </ul> <p>Many of the techniques we have looked at will help highly sensitive people, but there are specific things that you can incorporate in your life to make you feel more comfortable about creating boundaries.</p> <p>1. Protect your energy</p> <p>The first thing is to protect your energy. If you have taken the steps to start boosting your energy, it is important that you don't let others drain it away. If you know certain people who we call energy vampires, keep a distance from them. If you are in a social situation where you pick up negativity, politely move away.</p> <p>2. Use visualization techniques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Щільний графік Вас перенавантажує, на відміну від інших людей, які здатні процвітати в умовах стресу. Думка про те, що Ви не зможете досягти всього, що запланували, зазвичай викликає тривогу.</li> <li>● Оскільки Ви більш чутливі до почуттів інших, Вам надзвичайно важко сказати «ні» та відчувати, що Ви розчарували друзів або родичів.</li> <li>● Емпати за будь-якої можливості уникають конфліктів.</li> <li>● Емпатам важче розірвати токсичні стосунки. Вам часто здається, що перед тим, як піти, потрібно зробити ще щось.</li> <li>● Емпати схильні до надмірних обдумувань – вони постійно обмірковують свою поведінку в стресових ситуаціях і «з'їдають» себе негативними думками.</li> </ul> <p>Багато з розглянутих нами технік допоможуть високочутливим людям, але є конкретні речі, які Ви можете впровадити у своє життя, щоб почуватися комфортніше при встановленні кордонів.</p> <p>1. Бережіть свою енергію</p> <p>Перше, що потрібно зробити – це подбати про свою енергію. Якщо Ви вжили заходів для її підвищення, важливо не дозволити іншим Вас виснажити. Якщо Ви знаєте людей, яких ми називаємо енергетичними вампірами, тримайтеся від них подалі. Якщо Ви опинилися в ситуації, де відчуваєте негатив, ввічливо дистанціюйтеся.</p> <p>2. Використовуйте техніки візуалізації</p>
--	---

<p>At this stage, you can use visualization techniques to create an image in your mind of the boundary issue you have. Take a look around the situation – what is happening, and how do you feel? Think about the changes in your energy and the energy of others. Repeat this activity for a few days. Each time, you will start to notice more details. This self-awareness will help you to face challenging situations in the real world.</p> <p>3. Consider your boundaries</p> <p>We have already done this. Take the notes you have made previously, and now focus on the energy concerning these boundaries. Because you will be more sensitive to the energies surrounding a boundary, you might need to adjust them.</p> <p>4. Say no to the big ones</p> <p>There are probably lots of cases where you want to say no, but of course, it's going to be hard taking on all of those emotions. Reserve your energy for the no's that matter. Depending on the situation, you might use phrases like, "I see your point of view, but I don't agree," or a simple "no." There will be plenty more on how to say no later in this book when we look at specific relationships.</p> <p>5. Have faith in your instincts</p> <p>It is easy to not trust your gut feeling when so many thoughts and feelings are swirling around. Listen to advice, but always remember that you know yourself better than anyone else does.</p> <p>6. Create a safe space in your home</p>	<p>На цьому етапі Ви можете застосовувати техніки візуалізації, щоб створити у своїй голові образ наявної проблеми з кордонами. Оцініть ситуацію – що відбувається і як Ви почуваетесь? Подумайте про зміни у Вашій та чужій енергетиці. Повторюйте цю вправу протягом декількох днів. З кожним разом Ви будете помічати все більше деталей. Це усвідомлення допоможе Вам вирішувати складні ситуації в реальному світі.</p> <p>3. Переосмисліть свої кордони</p> <p>Ми вже це зробили. Візьміть свої попередні нотатки і зосередьтеся на енергії, пов'язаній із цими кордонами. Оскільки Ви будете більш чутливі до теми особистих кордонів, можливо, Вам доведеться їх скоригувати.</p> <p>4. Скажіть «ні» у серйозних для Вас ситуаціях</p> <p>Ймовірно, є багато випадків, коли Ви хочете відмовитись від чогось, але, звичайно, Вам буде важко впоратися з усіма цими емоціями. Збережіть свою енергію для важливих «ні». Залежно від ситуації, ви можете використовувати такі фрази, як «Я розумію Вашу точку зору, але не погоджуюся» або просто «ні». Коли ми розглянемо конкретні типи відносин, Ви дізнаєтеся більше про те, як відмовляти людям у різних ситуаціях.</p> <p>5. Довіряйте своїм інстинктам</p> <p>Легко ігнорувати свою інтуїцію, коли в голові навколо вирує безліч думок. Прислухайтесь до порад інших, але завжди пам'ятайте, що Ви знаєте себе краще, ніж будь-хто інший.</p> <p>6. Створіть у своєму домі комфортний та безпечний куточок</p>
---	---

<p>I call this your charging dock. A space that is full of positivity and warmth. This happy space is where you can go to escape the stress of the day or the world. Take 5 minutes to meditate or practice mindfulness to balance your energy.</p> <p>7. Self-love is even more essential</p> <p>Absorbing other people's emotions is going to be extremely draining. Whatever it is that helps you to relax must be part of your daily routine. It could be cooking, listening to music, dancing, drawing, fresh air, or anything under the sun that means you are your own priority.</p> <p>Please don't think that this is the end of the help for empaths. As we continue on our journey, I will make sure to include specific tips and strategies related to the topic we are discussing.</p> <p>How to Deal With Codependency</p> <p>Codependency is a complex learned behavior (Gaba, 2019) , often developed in our early years. We have watched a parent or family member who has displayed codependent traits, and more often than not, they were matched with a narcissistic partner.</p> <p>It is the codependent who goes out of their way to satisfy the needs of the other partner. So much of the attention is on the needy person and the efforts to please them that other people in the family learn quickly that their needs will always be the lesser priority.</p> <p>Many of the struggles we have discussed ring true for a codependent – they will fear loss and confrontation. They might not</p>	<p>У себе вдома я називаю цей куточок «особистою зарядною станцією». Це має бути простір, наповнений позитивом і теплом – місце, куди Ви можете втекти від світу з його стресом і,, наприклад, приділити 5 хвилин медитації, щоб поновити свою енергію.</p> <p>7. Полюбіть себе ще більше</p> <p>Вбирати в себе емоції інших людей вкрай виснажливо. Те, що допомагає Вам розслабитися, має бути частиною Вашої щоденної рутини. Це може бути приготування їжі, прослуховування музики, танці, малювання, прогулянка на свіжому повітрі або щось, де Ви будете у себе на першому місці.</p> <p>Будь ласка, не думайте, що це єдині дієві способи для емпатів. Оскільки ми все ще вчимося будувати особисті кордони, я обов'язково назву конкретні поради та стратегії, пов'язані з темою, яку ми обговорюємо.</p> <p>Як боротися зі співзалежністю</p> <p>Співзалежність – це складна набута поведінка, яка часто розвивається в ранньому віці (Gaba, 2019). Ми спостерігали за батьками або членами сім'ї, які виявляли ознаки співзалежності, і найчастіше вони були в парі з нарцисичним партнером.</p> <p>Саме співзалежна людина робить все можливе, щоб задовольнити потреби нарциса. Щоб догодити таким людям, інші члени сім'ї завжди турбуються про їхній комфорт, ігноруючи власні потреби.</p> <p>Багато речей, про які ми говорили, є типовими для співзалежних людей – вони бояться розриву відносин і конфронтації. Вони не усвідомлюють власних потреб та не вважають, що їхні потреби</p>
--	---

be aware of their own needs, or they may feel that their needs aren't as important. Codependents can also feel quite isolated. People outside the relationship will tell you to stop being a doormat, but it is just not the case. A learned behavior takes time and practice to reverse.

If you have grown up in a verbally, emotionally or physically abusive family, you might need cognitive behavioral therapy (CBT) to help change the negative patterns that codependency has created. This is a great way of discovering the difference between your needs and problems, and the needs and problems of the other person. Relationship dynamics may determine the way you face your boundarysetting, so in the next few chapters, we will look at how codependent people can successfully create boundaries for various relationships. For now, here are some general guidelines for setting boundaries in a codependent relationship:

- Be explicitly clear when communicating your boundaries
- Let others know how their codependent behavior makes you feel
- Be there to support codependent people, but don't do everything for them
- Wait for a request for help rather than offering
- Don't tolerate any form of toxic behavior
- Teach others the importance of self-care by being a great role model
- Make codependents take responsibility for themselves and their actions

важливі. Співзалежні люди також можуть почуватись самотньо. У таких випадках часто звучить порада «Не дозволяй витирати об себе ноги!», але все не так просто. Щоб змінити набуту поведінку, потрібен час і практика.

Якщо Ви вирости в сім'ї, де Вас ображали словесно, емоційно або фізично, Вам, щоб позбутися співзалежності, може знадобитися курс з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). З її допомогою Ви зможете відокремити свої потреби і проблеми від чужих. Динаміка стосунків впливає на наше сприйняття особистого простору, тому в наступних розділах ми розглянемо, як співзалежним людям встановити кордони у різних типах відносин. А поки що ось кілька загальних рекомендацій щодо встановлення кордонів у співзалежних стосунках:

- Чітко сформулюйте свої потреби для інших людей.
- Поясніть співзалежним людям, як їхня поведінка впливає на Ваше самопочуття.
- Підтримуйте співзалежних людей, але не робіть за них усе.
- Чекайте на прохання про допомогу, а не зразу пропонуйте її.
- Не терпіть жодних форм токсичної поведінки.
- Поясніть іншим, чому важливо піклуватись про себе, та будьте прикладом для наслідування в цьому питанні.
- Змусьте співзалежних людей взяти відповідальність за себе та свої дії.

This chapter has focused on the need for self-care and self-love. We have looked at the importance of understanding that it is not only okay to put your emotions and needs ahead of others in your life, but it is also your right to do so.

Gradually, you will start to feel more confident within yourself, and more determined about maintaining your boundaries. What is going to help even more is knowing exactly what to say so that your loved ones respect your words and don't get upset by them.

## CHAPTER 8: BOUNDARIES WITH YOUR PARTNER

We start each new romantic relationship wide-eyed, eager and positive. We learn from our past mistakes, and as we mature, we feel more comfortable that this is the right person. At first, the relationship blossoms, and it seems like nothing could go wrong. We call this the honeymoon period.

Life starts to throw the usual challenges at us, stress rears its ugly head, and we start to show and see sides of us that were dormant during the honeymoon phase. You might have the first argument or just start to doubt your original positivity.

As problems escalate, it's hard to tell if the problems are things that can be fixed or if this is how life is going to be. Ending a relationship, even a bad one, is never easy, and can cause you to feel like a failure, so sometimes we put up with certain behavior because it's easier.

However, there comes a point when the relationship becomes so toxic that your life becomes depressing, your partner expects too much from you, and you wake up each day just to go through the motions.

Цей розділ був присвячений необхідності турботи про себе. У ньому ми усвідомили, що Ви маєте повне право на те, щоб ставити свої емоції та потреби вище за інших у своєму житті.

Поступово, Ви будете більш впевнено відстоювати свої кордони. Окрім цього, Вам також потрібно розуміти, що саме слід сказати, щоб Ваші близькі поважали Ваші прохання, а не ображалися на них.

## РОЗДІЛ 8: ЯК ВСТАНОВИТИ ОСОБИСТІ КОРДОНИ З ПАРТНЕРОМ

Сповнені ентузіазму та позитиву, ми з великим захопленням вступаємо в нові романтичні стосунки. Ми вчимося на своїх минулих помилках, і з віком все більше переконуємося, що це саме та людина, яка нам потрібна. Спочатку стосунки розквітають, і здається, що так буде завжди. Ми називаємо цей період медовим місяцем.

Життя поступово кидає нам звичні виклики, з'являється стрес, і ми починаємо проявляти ті сторони себе, які приховували під час медового місяця. Можливо, Ви вперше посварилися або просто почали сумніватися у своєму первісному позитивному баченні.

Коли проблеми загострюються, важко сказати, чи можна їх вирішити, чи так буде все життя. Розірвати навіть невдалі стосунки завжди непросто через неприємні відчуття, тому іноді ми терпимо певну поведінку, бо так простіше.

Однак настає момент, коли стосунки стають настільки токсичними, що Ваше життя перетворюється на суцільний

<p>Boundaries within a romantic relationship are probably some of the most important to establish in your life. Your partner is the person who you likely spend the most amount of time with – you could live with them or even work with them. They may know things about you that nobody else does, despite not having known you for as long as your family members have.</p> <p>As with boundaries and our family members, there's a wide spectrum with regards to the need for boundaries. There could be niggly things that cause arguments or more severe issues such as narcissism, codependency, and abuse. We will look at the dynamics of these relationships separately, as well as examples of how couples have managed to set their healthy boundaries.</p> <p>Before working on boundaries, it's necessary to have a check of your own mental health to ensure you're not confusing other issues with the need for boundaries.</p> <p>What Does a Healthy Romantic Relationship Look Like?</p> <p>Each person you ask will give you a different answer to this question. Some will say it's trust, others a sense of humor. It's possible that you feel physical intimacy is more important, while others need space. All of these are very true. But there are still key aspects that make for a healthy relationship.</p> <p>Inter-dependent is an excellent description of a good relationship: it is one where you depend on each other for support, but you are strong enough to remain an individual. So, as an example, you have</p>	<p>негатив. Ваш партнер очікує від Вас занадто багато, і Ви щодня прокидаєтеся, просто щоб прожити цей день.</p> <p>Особисті кордони в романтичних стосунках, мабуть, є одними з найважливіших у Вашому житті. Ваш партнер – це людина, з якою Ви, ймовірно, проводите найбільше часу – Ви можете жити або навіть працювати разом. Хоча члени родини Вас знають довше, партнер, скоріш за все, знає Вас краще, адже він знає про Вас те, чого не знають інші.</p> <p>Як і у випадку з кордонами для членів родини, існує широкий спектр причин для їхнього встановлення. Можливо, це стосується дрібних речей, які викликають сварки, або більш серйозних проблем, такі як нарцисизм, співзалежність й аб'юз. Розглянемо підходи до різних видів стосунків, а також приклади того, як пари зуміли встановити здорові кордони.</p> <p>Перш ніж почати роботу над відстоюванням своїх кордонів у стосунках, необхідно перевірити своє ментальне здоров'я, щоб переконатися, що Ви не плутаєте інші проблеми з необхідністю кордонів.</p> <p>Що таке здорові романтичні стосунки?</p> <p>Кожна людина дасть Вам різну відповідь на це запитання. Одні скажуть, що це довіра до партнера, інші – наявність почуття гумору. Можливо, Ви вважаєте, що фізична близькість важливіша за особистий простір. Так, це дійсно необхідно, однак все ж є ключові аспекти у побудові здорових стосунків.</p> <p>Взаємозалежність – це чудове визначення для здорових відносин. Це стосунки, в яких Ви покладаєтеся на одне одного, але зберігаєте свою індивідуальність. Наприклад, Ви маєте спільні</p>
---	---



plans together, but you're still able to do things alone if necessary. You can meet with your friends and have your own hobbies, which relates to time apart and personal space.

Healthy relationships make you feel like you're a part of a team. You can learn new things from each other and take an interest in each other's hobbies and goals. You may even be able to support your partner in achieving their goals without taking over. Arguments will come up, but together, you need to have the communication skills to resolve them.

Naturally, intimacy is a large part of a healthy relationship, but that doesn't mean that you need to have the same (often unrealistic) passion we see in the movies. Aside from the sexual boundaries we discussed in Chapter 1, intimacy will include hugs, kisses, cuddles and handholding.

#### Why Is Your Mental Health Important?

In 2012, a study was carried out on couples in those first stages of love. They displayed significantly higher levels of oxytocin than in those who were single. This rush increases relaxation, our ability to communicate positively, trust, empathy, and psychological stability.

Meeting a new partner and enjoying those first stages of a new romance makes us feel like we've been fixed, often mentally and physically.

So, what happens when the real world comes crashing back down to reality?

We soon realize that our own mental problems are still present, and will have an impact on the relationship.

плани, але за необхідності робите щось самотійно. Окрім цього, Ви бачитесь з друзями та маєте власні хобі. Таким чином, у Вас є час для себе і свій особистий простір.

У здорових стосунках Ви ніби в одній команді – ви вчитеся новому в один одного, цікавитесь хобі один одного. Ви навіть можете підтримувати свого партнера в досягненні його цілей, не перебираючи на себе його проблеми. Суперечки будуть, але ви повинні вміти вирішувати їх за допомогою спілкування.

Звичайно, фізична близькість є важливою частиною здорових стосунків, але це не означає, що Ви повинні відчувати ту саму (часто нереальну) пристрасть, яку ми бачимо в кіно. Окрім сексуальних кордонів, про які ми говорили в Розділі 1, фізична близькість – це обійми, поцілунки, ласки та тримання за руки.

#### Чому так важливе ментальне здоров'я?

У 2012 році вчені провели дослідження пар, які перебували на перших етапах розвитку стосунків. У них був значно вищий рівень окситоцину, ніж у самотніх людей. Такий сплеск гормону сприяє розслабленню, підвищує нашу здатність до позитивного спілкування, довіри, емпатії та психологічної стабільності.

Зустріч із новим партнером і насолода першими етапами нової закоханості покращують наш фізичний та психічний стан.

То що ж відбувається, коли на нас знову обрушується реальність?

Ми швидко усвідомлюємо, що наші психологічні проблеми нікуди не зникли і відобразяться на стосунках.

<p>Stress, anxiety and depression will cause you to see things in a different way. It's so much harder to enjoy time together when all you want to do is be alone. After a time, your partner may struggle with your mental issues, and this can create tension in the relationship.</p> <p>We've spent some time looking at how to create boundaries with codependents, but you might be the person with codependent issues. This is not your fault: it may be due to problems from your childhood or past relationships. If you're the type of person who is needy or starts to rely on a partner for their own happiness, you may end up suffocating your partner.</p> <p>Mental health problems are nothing to be ashamed of or anything to hide. Johns Hopkins estimates that 26% of Americans over the age of 18 suffer from a diagnosable mental disorder annually (Johns Hopkins, 2021).</p> <p>Many mental health disorders are diagnoses that do not go away, and we have to learn how to deal with them before expecting another person to be able to understand the disorder. It is essential that you know who you are, and you are able to love yourself for who you are.</p> <p>If you know you're in a good place mentally and physically but still feel that the issues in your relationship could be greatly reduced with boundaries, don't worry: we're going to dive deeper into various problematic relationships and what can be done.</p> <p>Relationship Type #1 - New Relationships</p>	<p>Стрес, тривога і депресія впливатимуть на Ваше сприйняття. Набагато складніше насолоджуватися часом, проведеним разом, коли все, чого Ви хочете – це бути наодинці. Згодом Ваш партнер почне стикатися з Вашими психологічними проблемами, що спричинить напругу у стосунках.</p> <p>Ми вже обговорювали, як встановити кордони із співзалежною людиною, однак що якщо саме Ви і є ця співзалежна людина у стосунках? Це не Ваша провина – така поведінка може бути наслідком дитячих травм або минулих стосунків. Якщо Ви постійно потребуєте уваги або не можете уявити свого життя без партнера, Ви можете в кінцевому підсумку «задушити» його своєю любов'ю.</p> <p>Не слід соромитись проблем із ментальним здоров'ям. За оцінками Університету Джонса Гопкінса, щороку 26% американців старше 18 років страждають на діагностовані психічні розлади (Johns Hopkins, 2021).</p> <p>Зазвичай психічні розлади – це діагнози, які потребують постійної терапії, і перш ніж очікувати, що інші люди зрозуміють наш стан, ми маємо самотійно навчитися жити з ним. Дуже важливо знати, хто Ви, і вміти любити себе таким, яким Ви є.</p> <p>Якщо Ви знаєте, що перебуваєте в хорошому ментальному та фізичному стані, але все одно відчуваєте, що кількість проблем у Ваших стосунках можна значно зменшити за допомогою встановлених кордонів, не хвилюйтеся – ми детально розглянемо різні типи стосунків і що з ними робити.</p> <p>Тип стосунків № 1 – Нові стосунки</p>
--	---

<p>Those first few weeks and months of a new relationship are essential for setting the tone for a long-lasting and happy relationship. As we've mentioned before, it's also a trickier time because of the flood of love hormones.</p> <p>It's common to feel that boundaries aren't necessary because everything's perfect. It's actually these moments that lay the foundations for the future.</p> <p>While you're tempted to change your behavior to please the other person, in many cases, the other person will be doing the same, and to an extent, that's nice.</p> <p>It's good to be open to new concepts and experiences, but there has to be a limit. If there isn't, you'll find that lots of small changes soon lead to looking in the mirror and not recognizing who you are.</p> <p>If you're unfortunate enough to be dating a narcissist, allowing boundaries to be crossed at this stage makes it easy for them to find your weak spots and then play on them.</p> <p>Just because you want to establish boundaries in a new relationship, it doesn't mean that you're boring or that you aren't a good partner.</p> <p>Let's take, for example, a new partner who sends too many messages or calls you constantly. You can put this down to excitement, but there will come a point when it becomes too much.</p> <p>You might start to feel suffocated, or that you can't do anything without your partner checking in. The excitement of those messages soon becomes dread as you feel like you're being controlled. It would be healthier for you to establish a boundary in the first moment that the excessive contact starts to upset you.</p>	<p>Перші тижні та місяці надзвичайно важливі для встановлення довготривалих і щасливих стосунків. Як ми вже згадували раніше, це також складний період через сплеск гормонів кохання.</p> <p>Зазвичай люди вважають, що кордони не потрібні, бо все і так добре. Насправді саме ці моменти закладають фундамент для майбутнього.</p> <p>Попри Ваше бажання змінити свою поведінку, щоб догодити іншій людині, у багатьох випадках вона буде робити те саме, і до певної міри це навіть приємно.</p> <p>Добре, що Ви відкриті до нових ідей та досвіду, але у всього є своя межа. Якщо її немає, Ви скоро виявите, що безліч дрібних змін призводять до того, що Ви дивитеся в дзеркало і не впізнаєте себе.</p> <p>Якщо Ви перебуваєте у стосунках з нарцисом і дозволите йому перетнути Ваші кордони вже на початку відносин, він з легкістю знайде Ваші слабкі місця і почне ними користуватися. Те, що Ви хочете встановити кордони в нових стосунках, не означає, що Ви нудний або поганий партнер.</p> <p>До прикладу, у Вас новий партнер, який надсилає Вам занадто багато повідомлень або постійно Вам дзвонить. Ви спишете це на хвилювання, але настане момент, коли це переросте в нездоровий контроль.</p> <p>У якийсь момент Ви відчуєте себе «задушеним» або розумієте, що не можете нічого зробити без контролю з боку партнера. Початкове захоплення від повідомлень швидко перетворюється на страх, оскільки Ви відчуваєте чужий контроль над Вашим життям.</p>
--	--

<p>You can start with a simple message like, “I love your texts, but I’m busy right now. Talk later!” –and don’t forget to add your kisses or usual emoji so they don’t read in emotions that aren’t there.</p> <p>If the behavior continues, you might need to be firmer: “I can’t talk – I’m working.”</p> <p>If you feel that a text isn’t enough for them to refrain from the continuous messaging, you will have to have, at first, a light-hearted conversation.</p> <p>Again, remind them that while you love hearing from them, you’re often not in a position to be able to reply. You need to focus on your work, or that you need time to be with your friends or family. You could talk about times that are convenient for both of you to text or call.</p> <p>Don’t forget that a consequence might have to be put in place. Letting someone know that you can’t be in a relationship with someone who can’t respect a communication boundary isn’t a threat: it is honesty.</p> <p>As a general rule in new relationships, it’s often not until a boundary issue arises that you become aware of it.</p>	<p>Краще встановити кордони з самого початку, коли таке надмірне спілкування починає Вас дратувати.</p> <p>Почніть з простого повідомлення, наприклад: «Мені подобається, коли ти мені пишеш, але я зараз зайнятий/зайнята. Поговоримо пізніше!» – і не забудьте додати емодзі із звичними поцілуночками або сердечками, щоб партнер правильно зчитав емоцію.</p> <p>Якщо така поведінка продовжується, можливо, Вам доведеться відповідати більш рішуче: «Я не можу зараз розмовляти – я працюю».</p> <p>Якщо Ви відчуваєте, що повідомлення не достатньо, щоб партнер припинив постійно писати, спробуйте спочатку завести з ним невимушену розмову.</p> <p>Знову нагадайте йому, що Вам приємно отримувати повідомлення, але Ви не завжди маєте можливість відповісти, тому що повинні зосередитись на роботі або на часі з друзями чи родиною. Ви можете обговорити час, зручний для обох, щоб писати повідомлення або дзвонити.</p> <p>Не забувайте, що, можливо, доведеться вжити певних заходів у разі ігнорування Ваших прохань. Повідомити людині, що Ви не можете бути у стосунках з кимось, хто не поважає Ваші кордони у спілкуванні – це не погроза, а чесність.</p> <p>Як правило, у нових стосунках Ви усвідомлюєте власні кордони лише тоді, коли виникають проблеми.</p>
---	---

<p>A new person in your life is allowed to express their likes and dislikes regarding how you dress, or even your opinions. But they don't have the right to expect you to change for them.</p> <p>Seriously consider what your limit is, and deal with it straight away. It's easier to enforce a boundary earlier than to leave it for later down the road. Not only that, but you also increase the chances of the relationship thriving.</p> <p>Here are some examples of boundaries to communicate in a new relationship:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I don't like it when people abbreviate in text messages.</li> <li>● I'm happy to try new things, but I won't have them forced on me.</li> <li>● I'm not necessarily looking for long-term commitment, but I'm happy to see where things go.</li> <li>● I need one hour a week to be alone and catch up on my favorite series.</li> </ul>	<p>Нова людина у Вашому житті має право висловлювати свої уподобання щодо Вашого одягу або навіть Ваших думок. Однак Ви не маєте змінюватись заради неї.</p> <p>Серйозно обміркуйте, що Вам приємно, а що ні, і відразу ж визначтеся з цим. Легше встановити кордони на початку, ніж вирішувати це питання потім. Крім того, Ви збільшите шанси на покращення стосунків.</p> <p>Ось кілька прикладів встановлення кордонів, про які варто поговорити на початку стосунків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Мені не подобається, коли люди використовують скорочення в текстових повідомленнях.</li> <li>● Я з радістю пробую щось нове, але не хочу, щоб мене до цього змушували.</li> <li>● Я не обов'язково шукаю довготривалих стосунків, але з радістю подивлюся, як все складеться.</li> <li>● Мені потрібна одна година на тиждень, щоб побути наодинці і подивитися улюблені серіали.</li> </ul>
<p>Relationship Type #2 - Established Relationships</p> <p>If you've been in a relationship for a while, you probably feel quite comfortable around your partner, and you know the good and bad sides of each other. Still, if you weren't able to implement boundaries early on, there will probably be things that your partner does that irritate, frustrate or upset you.</p>	<p>Тип стосунків № 2 – Довготривалі стосунки</p> <p>Якщо Ви вже деякий час перебуваєте у стосунках, то, ймовірно, почуваетесь з партнером досить комфортно і знаєте один у одного хороші та погані сторони. Проте, якщо Ви не змогли встановити кордони з самого початку, ймовірно, є речі, які робить Ваш партнер і які Вас дратують, засмучують або обурюють.</p>

<p>You may have recently moved in with each other, and seen a side to them that you hadn't seen before. Even life-changing events like births, moving house, or the death of a loved one can add stress, sometimes leading to problems that last longer than expected.</p> <p>The fear of not being liked may have subsided, but only to be replaced by the fear of someone leaving you. If you've tried to express your boundaries previously, it might have caused an argument, and now you may think that it's not worth bringing up the subject again. Falling into this way of thinking only leads to a miserable relationship and life for you. You may even start to resent the other person – and yourself for not standing up for yourself.</p> <p>As with all boundary-setting, the first stage is to be exceptionally clear about the boundaries you wish to create and where there is room for negotiation. If your partner constantly complains because you work overtime, do they have a point?</p> <p>Try to see things from both perspectives because sometimes in a longterm relationship, we want to create a boundary that we think we need but isn't necessarily good for us. You're working overtime so that you can save for a new home together.</p> <p>Your partner complains, not because they're jealous of the time you spend at work or the fact that you aren't home. It might be expressed the wrong way, but they're just genuinely concerned for you. If you go back to check your communication skills, some of the problems can be resolved with an open conversation.</p> <p>How you start the conversation is crucial for setting the right tone. Regardless of your gender, when you hear the words, "We need to</p>	<p>Можливо, Ви нещодавно почали жити разом і побачили в партнері сторони, яких раніше не помічали. Навіть такі події, як народження дитини, переїзд або смерть близької людини, можуть спричинити додатковий стрес, що іноді призводить до довготривалих проблем.</p> <p>Можливо, страх не бути коханим вщух, але на його місці з'явився страх, що Вас покинуть. Якщо Ви раніше намагалися відстояти свої кордони, і це спричиняло сварку, то тепер Ви думаєте, що не варто знову піднімати цю тему. Такий спосіб мислення призведе Вас лише до нещасливого життя. Вірогідніше за все, Ви почнете ображатись на іншу людину – і на себе за те, що не змогли відстояти свою думку.</p> <p>Як і в усіх випадках встановлення кордонів, на першому етапі потрібно чітко визначити, які кордони Ви хочете встановити і про що ще можна домовитися. Якщо Ваш партнер постійно скаржиться, що Ви працюєте понаднормово, чи має він рацію?</p> <p>Спробуйте подивитися на ситуацію з обох боків, адже іноді в тривалих стосунках ми хочемо встановити кордони, які вважаємо необхідними, але які не обов'язково для нас корисні. Ви працюєте понаднормово, щоб заощадити на спільне житло.</p> <p>А Ваш партнер скаржиться не тому, що ревнує Вас до часу, проведеного на роботі, або до того, що Вас немає вдома. Можливо, він висловлює це некоректно, але насправді він щиро хвилюється за Вас. Якщо Ви переосмислите свої комунікації з партнером, то зможете вирішити деякі проблеми за допомогою відвертої розмови.</p> <p>Те, як Ви починаєте розмову, має вирішальне значення для встановлення правильного тону. Незалежно від Вашої статі, коли</p>
---	---

<p>talk,” after a long day, you’re just drowned by a feeling of dread, and possibly even annoyance. The word “boundaries” can also stir up negative ideas about what’s to come.</p> <p>Remember that just because you know what you want to say, it doesn’t mean that the other person is ready to listen. Make sure that neither of you is tired, and that the atmosphere is positive. There shouldn’t be any other underlying problems that can be dragged up in a new conversation.</p> <p>In order to not turn a conversation into an argument, you need to keep your sentences focused on your emotions rather than the actions of your partner.</p> <p>There is quite a difference between, “You make me so angry when you complain about my overtime,” and, “I feel angry when you complain about my overtime.” The first sentence implies that they are the cause of your emotions, while the second shows that you’re taking responsibility for your feelings rather than blaming your partner.</p> <p>After you have expressed the behavior you want to change, wait for a response, and actively listen. You should always have a backup conversation if your partner is unable to see or understand the boundary you’re trying to establish. But that doesn’t mean that it’s the only direction the conversation will take.</p> <p>Listening to what your partner says rather than assuming you know what they will say is how the boundary will be fully accepted. If your partner explains that they’re worried about your health, you can decide on a time limit for your overtime. If your partner is upset because there’s nobody home to cook dinner, then you can see that they’re more concerned about their needs than your wellbeing.</p>	<p>Ви після довгого дня чуєте фразу «нам треба поговорити», Вас просто охоплює почуття страху, а можливо, навіть роздратування. Слово «кордони» також може викликати негативні думки про те, що буде далі.</p> <p>Пам’ятайте: те, що Ви знаєте, що хочете сказати, не означає, що інша людина готова Вас вислухати. Переконайтеся, що ніхто з Вас не втомлений і що атмосфера позитивна. Не повинно бути інших прихованих проблем, які можуть бути підняті в новій розмові.</p> <p>Щоб розмова не перетворилася на сварку, Ви повинні словесно зосередитись на Ваших емоціях, а не на діях Вашого партнера.</p> <p>Є велика різниця між «Ти так мене дратуєш, коли скаржишся на мою понаднормову роботу» і «Я відчуваю злість, коли ти скаржишся на мою понаднормову роботу». Перше речення означає, що Ваш партнер є причиною Ваших емоцій, а друге – що Ви берете відповідальність за свої почуття, а не звинувачуєте партнера.</p> <p>Після того, як Ви висловились стосовно поведінки, яку хочете змінити, почекайте на відповідь і активно слухайте. Завжди майте запасні аргументи, якщо Ваш партнер не може зрозуміти кордон, який Ви намагаєтеся встановити. Однак це не означає, що розмова буде розвиватися тільки в цьому напрямку.</p> <p>Щоб Ваше прохання було повністю прийняте, слухайте, що говорить Ваш партнер, а не припускайте, що він скаже. Якщо Ваш партнер турбується про Ваше здоров’я, Ви можете домовитися про обмеження часу понаднормової роботи. Якщо Ваш партнер засмучений, бо вдома нікому приготувати вечерю, Ви зрозумієте,</p>
---	---

<p>It's important that you control any anger that may arise, and explain that resolving financial issues is more important than who will cook the dinner. If you're willing, you could suggest that one or two nights a week, you will finish early to cook if they can stop complaining.</p> <p>This is only one of numerous examples in a well-established relationship. A bugbear for so many couples is the housework. Your partner might be more than happy to let dishes pile up or leave clothes all over the floor.</p> <p>Remember that every time you do the dishes, pick up the clothes, or do anything that you don't want to do, you're teaching your partner that it is okay for them to act in this way.</p> <p>Creating new boundaries after so much time together isn't unnecessary, and it's not necessarily a sign of deeper issues. It's normal to fall into a routine when things become assumed instead of spoken.</p> <p><i>To make boundaries easier, keep working on your communication. Why not try some of these ideas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I need time to spend with my friends, as do you.</li> <li>● I feel like I'm being treated like the cleaner rather than your partner.</li> <li>● My career is just as important as yours.</li> </ul>	<p>що він більше турбується про свої потреби, ніж про Ваше самопочуття.</p> <p>Важливо контролювати будь-який гнів і пояснити, що вирішення фінансових питань важливіше, ніж те, хто приготує вечерю. Якщо Ви готові, можете запропонувати компроміс – один або два вечори на тиждень Ви будете закінчувати роботу раніше, щоб приготувати вечерю, якщо він перестане скаржитися.</p> <p>Це лише один із численних прикладів встановлення кордонів у здорових стосунках. Для багатьох пар головним каменем спотикання є хатні обов'язки. Ваш партнер може з радістю залишати посуд у мийці або розкидати одяг по всій кімнаті.</p> <p>Пам'ятайте, що кожного разу, коли Ви маєте посуд, прибираєте одяг або робите щось, чого не хочете, Ви вчите свого партнера, що так поводитися нормально.</p> <p>Побудова нових кордонів після такого тривалого спільного життя не буде зайвим і не обов'язково свідчить про глибші проблеми. Це нормально, коли все стає звичним і не обговорюється.</p> <p><i>Щоб полегшити процес побудови кордонів, продовжуйте працювати над комунікацією. Спробуйте сказати ці фрази:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Мені, так само як і тобі, потрібно проводити час із друзями.</li> <li>● Я відчуваю, що ти ставишся до мене як до прибиральниці, а не як до свого партнера.</li> <li>● Моя кар'єра так само важлива, як і твоя.</li> </ul>
---	---



- I'd like there to be more balance between the time we spend with your family and the time we spend with mine.

### Relationship Type #3 - The Codependent Partner

There are two sides to codependency, and they are related. Someone who is codependent might have issues with addiction, whether that's drugs, alcohol, work or sex.

A codependent partner is someone who relies on the validation and emotions of others. Codependency in women is widely talked about. We need to be careful because men are just as likely to become codependent, and less likely to discuss it (Lancer, 2020). Many use addiction as a means of escapism or as something they see that they control.

For example, a codependent man might use an addiction to work as a form of providing for his family. The hope is that his partner and children are taken care of, and this way, his family won't leave him. This example doesn't seem too painful, but in reality, his work is a cover for identifying the real needs of his family.

Similarly, drug and alcohol abuse allow people a break from stress and anxiety, but the problems are still very much there.

Addiction is rarely a problem that you can overcome alone. If your partner is an addict, valiant as it may be, it isn't healthy for you to be the solution. Part of sobriety and recovery is to gain self-esteem, a feeling that you have this ability to control your habit yourself. If

- Я хотів би, щоб ми проводили однакову кількість часу як і з твоєю родиною, так і з моєю.

### Тип стосунків № 3 – Співзалежний партнер

Співзалежність має дві сторони однієї медалі, і вони пов'язані між собою. Співзалежна людина зазвичай схильна до адикції (залежності) – будь то наркотики, алкоголь, робота чи секс.

Співзалежний партнер – це людина, яка покладається на схвалення та емоції інших. Схильність до співзалежності притаманно приписувати жінкам. Однак це помилкове уявлення, тому що чоловіки так само схильні до співзалежності, але про це рідше говорять, тож ми маємо бути обачними (Lancer, 2020). Багато хто використовує залежність як спосіб втекти від реальності або як щось, що можна контролювати.

Наприклад, співзалежний чоловік може використовувати залежність від роботи як спосіб утримувати сім'ю. Він сподівається, що його партнерка та діти будуть забезпечені, і таким чином його сім'я його не покине. Це не надто болючий приклад, але насправді чоловік прикривається своєю роботою, ігноруючи реальні потреби своєї сім'ї.

Подібним чином люди зловживають наркотиками та алкоголем, щоб відпочити від стресу та тривоги, але їхні проблеми нікуди не зникають.

Залежність – це проблема, яку майже неможливо подолати самотійно. Якщо у Вас залежний партнер, якими б рішучими Ви не були, Ви не можете вирішити всі його проблеми. Частина одужання полягає у тому, щоб набутися самоповаги – відчуття, що Ви здатні самотійно контролювати свою звичку. Якщо Ваш

<p>your partner needs you to be sober or clean, the codependency deepens.</p> <p>Please, if your partner has an addiction of any kind, talk to them about it and encourage them to seek professional help. You can lead a horse to water, but you can't make it drink. Provide leaflets and contact information, but it is up to them to take the first step.</p> <p>On the other hand, codependency doesn't have to stem from addiction (Glass, 2020). A lot of people will say that their partner is too needy, which is the polite way of saying they're codependent. This could look like a person who always seeks your approval. They might struggle to spend time without you, and will not actively make plans alone, but instead, wait to see what you're doing and 'tag along'.</p> <p>Codependency can cause jealousy, and even violence. You may start to change the way you dress before you go out, or just give up on the idea of going out at all. Jealousy isn't limited to friends. Codependent partners can become jealous of colleagues, and even family.</p> <p>The first thing to remember is that codependency isn't your fault or your partner's. There is often childhood trauma that leads a person to become dependent on others. In some cases, professional help will be needed, especially if you've tried establishing boundaries and your partner won't accept them.</p> <p>The second step is to decide what's important for you. What are your hobbies and goals? Where do you see yourself in 6 months or a year?</p>	<p>партнер потребує, щоб Ви були «тією тверезою людиною» поруч, співзалежність поглиблюється.</p> <p>Будь ласка, якщо Ваш партнер має будь-яку залежність, поговоріть з ним про це і заохотьте звернутися за професійною допомогою. Ви можете привести коня до води, але не можете змусити його пити. Дайте йому брошури та контактну інформацію, але перший крок він має зробити сам.</p> <p>З іншого боку, співзалежність не обов'язково виникає через адикцію (Glass, 2020). Більшість людей скаже, що їхній партнер потребує занадто багато уваги, м'яко натякаючи на те, що вони співзалежні. Може здаватись, ніби людина завжди прагне Вашого схвалення. Їй може бути важко проводити час без Вас, вона не буде активно планувати щось сама, а замість цього чекатиме, що будете робити Ви, і приєднається.</p> <p>Співзалежність може викликати ревності і навіть насильство. Можливо, Ви почнете змінювати свій стиль одягу перед виходом або взагалі відмовитися кудись іти. Ревності не обмежуються лише колом друзів. Співзалежні партнери можуть ревнувати й до колег і навіть до родичів.</p> <p>Перше, про що слід пам'ятати – у цій співзалежності не винні ані Ви, ані Ваш партнер. Часто травми дитинства призводять до того, що людина стає залежною від інших. У деяких випадках потрібна професійна допомога, особливо якщо Ви намагалися встановити кордони, але Ваш партнер їх не приймає.</p> <p>По-друге, необхідно вирішити, що для Вас важливо. Які у Вас хобі та цілі? Де Ви бачите себе через півроку або рік?</p>
--	--

<p>Don't feel selfish about creating plans for your future. Next, discuss these plans with your partner. You may want to avoid the word "boundaries" as they could see this as a harsh way of trying to create distance between you. Instead, lead by example. Show them how excited you are about your goals, and encourage them to do the same. Help them to discover hobbies and interests that they'd like to do individually. Also, find interests or make plans for things to do together.</p> <p>You will need to learn how to say no to your codependent partner. You can use the gentle phrases we have practiced like, "It sounds lovely, but I can't," or the firmer approach of, "No, not today." Remember that "yes" and "no" are just words. There are no feelings attached to these words unless you express them in such a way.</p> <p>If your no is loud and harsh, it sounds angry, but when you say the right way, it can sound loving. It will be a gradual process, and your partner will need to rebuild their confidence so that they're able to do things without you, therefore, giving you the time you need for yourself.</p> <p><i>Use these sentences as you create boundaries with a codependent partner:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I understand that you need help, but I'm too busy today.</li> <li>● I feel it's healthier if we do this activity separately, and then we can do this activity together.</li> <li>● I'm going to take some time for myself this weekend to focus on my goals.</li> </ul>	<p>Плануйте своє майбутнє без почуття провини за свій егоїзм. Далі обговоріть ці плани з партнером. Краще уникайте слова «кордони», оскільки він може сприйняти це як жорстку спробу віддалитися від Вас. Натомість покажіть власний приклад. Покажіть, як Ви радієте своїм цілям, і заохотьте партнера зробити те саме. Допоможіть йому знайти хобі та інтереси, якими він хотів би займатися самотійно. Також знайдіть спільні інтереси або заплануйте спільні заходи.</p> <p>Вам доведеться навчитися відмовляти своєму спізалежному партнеру. Ви можете використовувати фрази, які ми вже практикували, наприклад: «Класна ідея, але я не зможу» або більш рішучий підхід: «Ні, не сьогодні». Пам'ятайте, що «так» і «ні» – це лише слова. Ці слова не несуть в собі жодних емоцій, якщо Ви не висловлюєте їх певним чином.</p> <p>Якщо Ваше «ні» гучне і різке, воно сприймається гнівно, але якщо Ви скажете це правильно, воно сприймається більш люб'язно. Це буде поступовий процес, і Вашому партнерові доведеться відновити свою впевненість, щоб він міг робити якісь речі без Вас, тим самим даючи Вам час для себе.</p> <p><i>Використовуйте ці фрази, коли встановлюєте кордони із співзалежним партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Я розумію, що тобі потрібна допомога, але сьогодні я зайнятий.</li> <li>● Я вважаю, що буде краще, якщо ми зробимо це порізно, а пізніше зробимо це разом.</li> <li>● Я збираюся присвятити ці вихідні собі, щоб зосередитися на своїх цілях.</li> </ul>
--	---

● I don't like it when you're jealous. I've never given you a reason to not trust me.

#### Relationship Type #4 - You Are the Codependent

Codependency and empathy are also closely related. Codependency could also mean taking on a large part of other people's emotions and feeling responsible for them.

It is impossible to say no, as you can't stand letting your partner down. This goes back to the need to be wanted, needed and loved. There is a heart-breaking reality here.

Do you love the person, or do you love that they need you? If you came home and the laundry was done, the kids were fed, and your dinner was on the table, would you feel happy, or would you feel disappointed?

Being codependent doesn't mean that you can't have a healthy relationship. It just means that rather than trying to fix others, you need to work on fixing yourself. This might include getting help for substance abuse or mental health issues. You might need to focus on your diet, and start looking at hobbies, interests and goals.

Get to know what your triggers are. You might accept emotional or verbal abuse because it's something that was considered normal in your family when you were growing up. Taking care of a family is ongoing.

Have you ever noticed that you can't sit still and read a book because you feel that there's always something you should be doing?

● Мені не подобається, коли ти мене ревнуєш. Я ніколи не давав тобі приводу не довіряти мені.

#### Тип стосунків № 4 Ви – співзалежний партнер

Співзалежність і емпатія також тісно пов'язані між собою. Співзалежність зазвичай передбачає прийняття на себе значної частини емоцій інших людей і відчуття відповідальності за них.

Ви не можете сказати «ні», бо не можете змиритися з тим, що підведете свого партнера. Це повертає нас до потреби бути бажаним, потрібним і коханим. І тут криється гірка реальність.

Ви кохаєте саму людину чи Вам подобається те, що Ви їй потрібні? Якщо Ви прийшли додому, а речі випрані, діти нагодовані, а вечерея на столі, Ви будете щасливі чи розчаровані?

Співзалежність не виключає можливості мати здорові стосунки. Це просто означає, що замість того, щоб намагатися виправити інших, Вам потрібно працювати над собою. Можливо, Вам доведеться звернутись за допомогою у разі зловживання алкоголем та наркотиками або наявності проблем із психічним здоров'ям. Можливо, Вам потрібно зосередитися на своєму харчуванні та почати шукати свої хобі, інтереси та цілі.

Розберіться з причинами Вашої залежності. Можливо, Ви терпите на емоційне або словесне насильство, тому що зростали у такій родині. Турбота про свою родину – це безперервний процес, який потребує постійних зусиль.

Чи помічали Ви, що не можете сидіти спокійно і читати книгу, бо відчуваєте, що завжди є щось, що Ви повинні робити?

<p>In this case, you need to work on taking time for yourself. Start small, just 5 minutes a day for a coffee in the garden or meditation.</p> <p>Slowly build on this so that you don't start to feel guilty when you want to introduce a new hobby. Keep telling yourself that this crucial time for yourself isn't abandoning those who need you.</p> <p>Your partner will still need you, but instead, it will be for the right reasons – because you are their best friend and they enjoy spending time with you.</p> <p><i>Let's look at some phrases to use if you're codependent:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I'm working hard to put my needs first.</li> <li>● I would appreciate your support in this matter.</li> <li>● I'm going to take some time for myself, but that doesn't mean I don't love you.</li> <li>● I feel that it's important that you don't take advantage of my kindness.</li> </ul> <p>Relationship Type #5 - The Narcissist</p> <p>You might think that a narcissist is easy to spot. Traditionally, we see them as the person in the room who has all eyes on them. They need to be showered with attention; they believe they're more important than others and that they're generally better than everyone else in the room.</p> <p>A narcissist lacks empathy and will not be able to see any need for the boundaries that you wish to foster. That would mean seeing</p>	<p>У цьому випадку Вам потрібно навчитися приділяти час собі. Почніть з чогось дрібного, наприклад, виділіть 5 хвилин на день, щоб випити кави в саду або помедитувати.</p> <p>Поступово збільшуйте цей час, щоб не відчувати провини, коли захочете зайнятися новим хобі. Повторюйте собі, що цей важливий час для себе не означає, що Ви покидаєте тих, кому Ви потрібні.</p> <p>Ваш партнер все одно буде Вас потребувати, але вже з правильних причин – тому що Ви його найкращий друг і йому подобається проводити час з Вами.</p> <p><i>Розгляньмо кілька фраз, які можна використовувати, якщо Ви співзалежні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Я працюю над тим, щоб ставити свої потреби на перше місце.</li> <li>● Я буду вдячний за твою підтримку в цьому питанні.</li> <li>● Я збираюся присвятити трохи часу собі, але це не означає, що я не люблю тебе.</li> <li>● Мені важливо, щоб ти не користувався моєю добротою.</li> </ul> <p>Тип стосунків № 5 – Партнер-нарцис</p> <p>Вам може здаватись, що нарциса легко розпізнати. Зазвичай ми уявляємо нарцисів як людей, які завжди у центрі уваги. Їм потрібно, щоб на них звертали увагу, адже вони вважають себе важливішими за інших і загалом кращими за всіх у кімнаті.</p> <p>Нарцисам бракує емпатії, і вони не бачать необхідності в кордонах, які Ви хочете встановити. Їм би довелося бачити речі з</p>
--	---

things from your point of view, which they're incapable of. This is what psychologists call a covert narcissist (Clarke, 2020).

A covert narcissist will also see themselves as superior and lack empathy, but their behavior is more subtle. Sadly, many covert narcissists are masters of manipulation.

A covert narcissist:

- Constantly looks for reassurance regarding their skills or achievements
- Will play the victim rather than outright criticize you or blame you
- Can cause you to doubt your own ideas or question your perspectives
- May use the silent treatment to get what they want
- Might allow you to feel like you're 'winning', but the end goal is what they wanted all along
- Have a habit of being late or not showing up to reiterate your lack of importance in their life

Studies from Washington University have shown that narcissists aren't aware of their behavior. One study showed that while a group of narcissists ranked themselves as being more intelligent and more attractive, they were also tougher on themselves with regards to their negative qualities (Kaufman, 2011). Some people firmly believe that everybody has the ability to change. Others feel that the only reason for a narcissist to change would be if they could see the greater good for themselves.

Вашої точки зору, а вони на це не здатні. Психологи називають таких людей прихованими нарцисами (Clarke, 2020).

Прихований нарцис також вважає себе вищим за всіх і не має емпатії, але його поведінка більш непомітна. На жаль, чимало прихованих нарцисів майстерно маніпулюють іншими.

Прихований нарцис:

- постійно шукає підтвердження своїх здібностей або досягнень;
- грає роль жертви, а не відкрито Вас критикує або звинувачує;
- змушує Вас сумніватися у власних думках або ставить під сумнів Ваші погляди;
- використовує мовчазне ставлення, щоб отримати бажане;
- дозволяє Вам відчувати, що Ви «перемагаєте» у суперечці, але його кінцева мета – досягти того, що він хотів з самого початку;
- має звичку спізнюватися або взагалі не прийти, щоб ще раз наголосити на Вашій незначущості в його житті.

Дослідження Вашингтонського університету показали, що нарциси не усвідомлюють своєї поведінки. Одне дослідження показало, що хоча група нарцисів оцінювала себе як більш розумних і привабливих, вони також сильніше критикували свої недоліки (Kaufman, 2011). Деякі люди твердо вірять, що кожен здатний змінитися. Інші ж вважають, що єдиною причиною для того, щоб нарцис змінився, може бути лише усвідомлення більшої користі для себе.

<p>Whether your partner is capable of change or not will be up to you. If you try the following techniques and your relationship doesn't improve, the healthiest thing to do for you is to walk away.</p> <p>If you're determined to try everything first, let's look at how you can implement new strategies in your relationship.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Remember who you are</li> </ul> <p>A narcissist will project their own expectations onto you. If they're the best runner, you are unfit. If they work more hours than you, you're lazy. If you struggle with your finances, you're an idiot. None of this is true.</p> <p>When your partner expresses their opinions, you can tell them that these words hurt you, but as they are unlikely to empathize with this, you're better off using your energy to protect yourself emotionally.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Focus on your own independence</li> </ul> <p>You may feel like your partner has the ability to drain all of your power and energy from you. Their intimidation prevents you from standing up for yourself. Turn your focus onto yourself and what you need to start feeling stronger. As your strength grows, so will your confidence, and you will start to feel more independent.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Be aware of the manipulation</li> </ul> <p>Whether it's in your face (like shaming you in front of your friends) or subtle (like the bottom lip shaking when you say no), stand your ground. No means no. I know from experience that this is far easier</p>	<p>Здатний Ваш партнер змінитися чи ні, залежить від Вас. Якщо Ви спробуєте такі техніки, але Ваші стосунки не покращаться, найздоровішим рішенням для Вас буде піти.</p> <p>Якщо Ви вирішили спочатку спробувати все можливе, розгляньмо нові стратегії, які Ви можете застосувати у своїх стосунках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Пам'ятайте, хто Ви.</li> </ul> <p>Нарцис буде проєктувати свої очікування на Вас. Якщо він краще бігає, то Ви в гіршій формі. Якщо він працює більше за Вас, то Ви – ледар. Якщо Ви маєте фінансові проблеми, то Ви ідіот. Звичайно, що все це маячня.</p> <p>Коли Ваш партнер висловлює свою думку, Ви можете сказати йому, що ці слова Вас ображають, але оскільки він навряд чи зможе це зрозуміти, і краще витратити свою енергію на те, щоб захистити себе емоційно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Зосередьтеся на своїй незалежності.</li> </ul> <p>Можливо, Вам здається, що Ваш партнер здатний висмоктати з Вас всю силу та енергію. Його залякування не дають Вам змоги постояти за себе. Зосередьтеся на собі і на тому, що Вам потрібно, щоб відчувати себе сильнішим. Зі зростанням сили зростатиме і Ваша впевненість, і Ви почнете відчувати більше незалежності від партнера.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Виявляйте маніпуляції.</li> </ul> <p>Незалежно від того, чи маніпулюють Вами відкрито (наприклад, принижують перед друзями), чи приховано (наприклад, у нього тремтить нижня губа, коли Ви відмовляєте), стійте на своєму. «Ні»</p>
--	---

<p>said than done. But I promise that the rush of empowerment you feel after the first no is worth all of the anxiety leading up to it.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Escape the silent treatment</li> </ul> <p>The whole point of the silent treatment is that you feel left out in the cold and have to go rushing back to them. If they decide to cut off all communication, go out. See a friend or visit relatives. There's nothing more empowering than going to the cinema or out for dinner alone. You get to enjoy a lovely experience, while your partner has to consider the fact that their tactics aren't working.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Control your emotions</li> </ul> <p>Whether you need to breathe deeply, count to ten, or walk away, never let your partner see that they've got to you. Part of them feeling better about themselves is to make you feel worse about yourself. If the only thing you can bring yourself to say is "Okay," that's fine. It's better than playing into their emotional game.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Keep control of your own money</li> </ul> <p>Many couples have a joint account. It makes it easier for you to pay bills. But being together doesn't mean you merge into one being.</p> <p>As you strive to maintain your independence, you need to maintain control over your own money. Have a joint account and pay equal amounts into it to cover your joint expenses, but don't give up your main account.</p>	<p>означає «ні». З власного досвіду знаю, що набагато легше сказати, ніж зробити. Але обіцяю Вам – відчуття сили після першого «ні» варте всіх переживань, що передували йому.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Уникайте мовчазного ставлення.</li> </ul> <p>Суть мовчазного ставлення полягає в тому, щоб Ви відчули себе покинутими і були змушені повернутися до партнера. Якщо він вирішив припинити будь-яке спілкування, вийдіть з дому. Зустріньтеся з друзями або родичами. Ніщо не додає більше сили, ніж похід в кіно або вечера наодинці. Ви отримаєте приємні враження, а Ваш партнер буде змушений задуматися над тим, що його тактика не працює.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Контролюйте свої емоції.</li> </ul> <p>Незалежно від того, чи потрібно Вам глибоко дихати, рахувати до десяти чи піти, ніколи не давайте нарцису зрозуміти, що він Вас зачепив. Частково він почувається краще, коли Ви почуваєтеся гірше. Якщо єдине, що Ви можете сказати – це «гаразд», то це нормально. Це краще, ніж грати в його емоційні ігри.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Контролюйте свої фінанси.</li> </ul> <p>Багато пар мають спільний бюджет. Це полегшує оплату рахунків. Але бути разом не означає зливатися в одне ціле.</p> <p>Прагнучи зберегти свою незалежність, Ви повинні контролювати свої особисті фінанси. Майте спільний рахунок і вносьте на нього рівні суми для покриття спільних витрат, але не відмовляйтеся від свого основного рахунку.</p>
--	--



<p>Don't allow yourself to get into a situation where you don't have the financial resources to leave if you want to.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Never give up</li> </ul> <p>A narcissist is going to test every single limit you have. They will try to cross your boundaries, and they'll probably continue to make you feel inferior.</p> <p>You're going to have to be determined not to give up on yourself. That's not to say that you need to put up a shield to block out your emotions.</p> <p>Learning to listen to what your emotions are telling you is the best way to start your emotional healing and give you the strength to face the consequences of your boundaries. Determination will only take you so far.</p> <p>If you don't see the changes in your relationship that you want to see, it's time to end it. Deciding to end a toxic relationship isn't giving up on you: it's giving up on the relationship so that you can live the life that you deserve.</p> <p><i>For narcissistic relationships, your phrases will need to be firmer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● My reasons are personal, and I don't have to explain them to you.</li> <li>● I'm confident in my choices.</li> <li>● If you aren't going to respect me, I'll walk away.</li> <li>● No means no.</li> </ul>	<p>Не дозволяйте собі опинитись в ситуації, де Ви будете без фінансової подушки, щоб піти, якщо Ви цього захочете.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ніколи не здавайтесь.</li> </ul> <p>Нарцис буде шукати всі Ваші слабкі місця. Він буде намагатися перетнути Ваші кордони і, ймовірно, надалі змушуватиме Вас почуватися неповноцінно.</p> <p>Ви повинні бути налаштовані рішуче і не здаватися. Це не означає, що Вам потрібно поставити щит, щоб блокувати свої емоції.</p> <p>Навчитися слухати свої емоції – найкращий спосіб почати емоційно зцілюватись і знайти в собі сили реально подивитися на наслідки встановлення кордонів. Рішучість допоможе Вам лише до певної межі.</p> <p>Якщо Ви не бачите бажаних змін у стосунках, час закінчувати такі взаємини. Рішення розірвати токсичні стосунки – це не відмова від себе, а відмова від власне стосунків, щоб Ви могли жити життям, на яке заслуговуєте.</p> <p><i>У стосунках з нарцисом Ви маєте говорити більш рішуче:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Мої причини особисті, і я не повинен тобі їх пояснювати.</li> <li>● Я впевнений у своєму виборі.</li> <li>● Якщо ти не будеш мене поважати, я піду.</li> <li>● «Ні» означає «ні».</li> </ul>
---	---

<p>Relationship Type #6 - The Abusive Partner</p> <p>First of all, I'm sorry that you're in this place. It's not your fault, and nothing you have done makes you deserve this treatment. Before we go any further, I urge you not to put yourself in any situation where you're in danger. I commend your bravery, but it's not worth your safety.</p> <p>If your partner is physically abusive, or you're worried that they might turn abusive, don't try to enforce boundaries alone. You can have the conversation in a public place, or make sure that a friend or family member is with you.</p> <p>Sometimes, a partner suffers from a mental health disorder that causes them to lash out. This isn't an excuse for their abuse. The chances are that you're an empath and completely understand why they're abusive. But you also need to realize that your feelings are valid.</p> <p>You have the right to be upset when someone hurts you, and you have a right to express this. Burying your feelings is like feeding the ticking bomb inside you with more explosives. You might hear the words, "I'm sorry," and forgive the behavior.</p> <p>Abuse is only forgivable if your partner is willing to get the help they need and to put the effort into the relationship.</p> <p>Victims of both verbal and physical abuse are caught in a nasty cycle. The abuser will abuse, and they will say sorry, perhaps telling you it won't happen again or it was the last time. After this, the victim often forgives. For a short time, the abuser will make an</p>	<p>Тип стосунків № 6 – Партнер-аб'юзер</p> <p>Перш за все, мені шкода, що Ви опинилися в такій ситуації. Це не Ваша провина, і Ви нічим не заслужили на таке ставлення. Перш ніж продовжувати, я закликаю Вас не наражати себе на ризиковані ситуації. Я ціную Вашу сміливість, але вона не варта Вашої безпеки.</p> <p>Якщо Ваш партнер застосовує фізичне насильство або Ви боїтеся, що він стане аб'юзивним, не намагайтеся самотійно встановити кордони. Ви можете поговорити в громадському місці або попросити бути поруч друга чи родича.</p> <p>Іноді партнер страждає на психічний розлад, який і змушує його проявляти агресію. Це не виправдовує його аб'юз. Швидше за все, Ви – емпатична людина і повністю розумієте, чому він поводитьсь саме так. Але Ви також повинні усвідомити, що Ваші почуття цілком виправдані.</p> <p>У Вас є право засмучуватись, коли хтось Вас ображає, і у Вас є право це показати. Приховувати свої почуття – це все одно, що доливати масла у вже розпалений вогонь. Ви можете почути слово «вибач» і пробачити таку поведінку.</p> <p>Аб'юз можна пробачити, тільки якщо Ваш партнер готовий отримати необхідну допомогу і докласти зусиль для збереження стосунків.</p> <p>Жертви як словесного, так і фізичного насильства потрапляють у замкнене коло. Аб'юзер вчиняє насильство, а потім вибачається і каже, що це більше ніколи не повториться або що це було востаннє. Після цього жертва часто пробачає. На короткий час аб'юзер стримується, але якийсь тригер змушує його повторити</p>
--	---

<p>effort, but a trigger will cause them to repeat the behavior. Similar to controlling parents, this cycle has to be broken.</p> <p>As with before, think very carefully about what your limit is. Is it a verbal insult, a physical threat, or physical contact? Remember that physical abuse doesn't have to leave a bruise. Once your boundary is clear in your mind, decide on the consequence of them breaking this boundary. In other relationships, you might be more inclined to be slightly flexible with your boundaries, and even with your consequences.</p> <p>With abusive partners, there is no room for the same flexibility: this is your mental and physical safety, and possibly even that of your children.</p> <p>Let's use the example of a partner who verbally abuses you and has raised a hand, but has never actually hit you. You understand that they have their own problems, and are willing to support them while they get professional help.</p> <p>While their emotional insults hurt you, you can cope for now. The absolute limit is raising their hand to you. If this happens, you'll leave, and there will be no looking back. Tell your partner that you do love them, and that you want the relationship to work, but only if there's mutual respect and care from both sides.</p> <p>As there is little room for gray, one of three things will happen. Your partner will deny that there's a problem, call you dramatic, and basically show no signs of respecting your boundary, in which case you have to hold your head high and know that you've tried everything you can.</p>	<p>свою поведінку. Як і у випадку з контролюючими батьками, це коло потрібно розірвати.</p> <p>Як і раніше, дуже ретельно обміркуйте, яка Ваша допустима межа. Що для Вас остання крапля – словесна образа, погроза чи фізичне зіткнення? Пам'ятайте, що фізичне насильство не обов'язково залишає синці. Коли Ви чітко визначите для себе межу, вирішіть, якими будуть наслідки її порушення. В інших стосунках Ви, можливо, будете більш схильні до гнучкості щодо своїх кордонів і навіть щодо наслідків.</p> <p>Аб'юзерам не варто дозволяти таку поведінку, адже йдеться про Вашу психічну та фізичну безпеку, а можливо, навіть про безпеку Ваших дітей.</p> <p>Візьмемо для прикладу партнера, який словесно ображає Вас, який замахувався на Вас, але ніколи не бив. Ви розумієте, що у нього є свої проблеми, і готові підтримати його, поки він отримує професійну допомогу.</p> <p>Хоча його емоційні образи Вас ранять, Ви можете з цим змиритися. Останньою краплею буде підняття на Вас руки. Якщо це трапиться, Ви підете і не озирнетесь назад. Скажіть партнеру, що Ви його кохаєте і хочете, щоб стосунки склалися, але тільки за умови взаємної поваги та турботи з обох сторін.</p> <p>Оскільки тут мало місця для сірих зон, може статися одне з трьох. Ваш партнер заперечить наявність проблеми і скаже, що Ви «драматизуєте» і таким чином, не проявить жодних ознак поваги до Ваших кордонів. У цьому випадку Вам потрібно гордо тримати голову і знати, що Ви зробили все, що могли.</p>
---	--

<p>Your partner may agree to get help and things will go well until the point that they violate your boundary. As tempted as you are to give them one more try because they've been working so hard to improve, take care: they're learning that your boundaries can be broken.</p>	<p>Ваш партнер може погодитися звернутися за допомогою, і все буде добре, доки він не порушить Ваші кордони. Як би Вам не хотілося дати йому ще один шанс, бо він так старанно працював над собою, будьте обережні: він вчиться, що Ваші кордони можна порушувати.</p>
---	--

## CHAPTER 2

### TRANSLATION ANALYSIS

#### 2.1. Author's background and book description

Chase Hill is an American author who writes psychological, motivational, and self-help non-fiction literature. Since the author reveals little about himself, all that is known is that he is a life coach specializing in personal growth, social interaction, and stress management (Wisdom Tree, 2021). His professional background enables him to share his own experiences with readers in his books. Hill is determined to help fulfill people's true potential. He has been a psychology researcher for more than a decade, with an emphasis on mental health, and has gained emotional stability. He shares his life stories as examples, trying to relate to his target audience. In his books, his approach is kind and honest, which creates an illusion of a therapeutic session, helping readers to heal and calm themselves. Moreover, Chase Hill has become a bestselling writer, as he created the whole ten book series called *Master the Art of Self-Improvement* including *How To Stop Overthinking*, *How To Stop Negative Thinking*, *How To Read People Like a Book*, *Toxic Minds: How to Deal with Difficult People*, *Disarm Narcissists*, *Stop People Pleasing: How to Start Saying No*, *Set Healthy Boundaries*, and *Express Yourself* (Amazon, 2024). Besides paper books, he also released a psychological series of audiobooks (Audible, 2024). His book *How To Stop Overthinking* Amazon's took the first position in the US and UK bestseller online shelf.

The book *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends*, which is analyzed and observed in this translation project, is a part of the series as well. This is a non-fiction book of the self-help genre, which explains the definition of boundaries, the reason why they are essential for every individual, and how to set them in different social environments without worsening any relationship and mental health. The book is mostly focused on the importance of setting healthy personal boundaries in different kinds of relationships, as well as learning self-respect and self-worth. During the whole book, the author gives a theoretical basis, examples from his life, and practical advice that could be adapted to certain situations with different people. It is surely to be also called *the manual*, as this non-fiction literature has a precisely built structure: the author raises frequently occurring issues, then mentions reasons for certain behavior, describes signs for toxic behavior, and offers solutions to each psychological question.

#### 2.2. Characteristics of the self-help book

Non-fiction books have become one of the best-selling kinds of literature over the last century. In comparison to fiction, non-fiction appeared relatively recently as a separate genre of literature. According to the Cambridge Dictionary, non-fiction is a type of literature that encompasses all prose genres based on facts, real events, and knowledge. In Slavic literary studies, non-fiction is also called *literature of fact* (Cherkashyna, Paramonov, 2021, p. 75). While fiction is usually written through imagination, technical composing of a non-fiction book requires three irreplaceable components: research, structure, and clear communication (De Marco, 2025, p. 108). Strategically, a non-fiction author must consider a book's style, the main purpose of the text, and its target audience (Sooryamoorthy, 2025, p. 42).

The non-fiction book is often described as a new form of written communication (Su, 2020, p. 45), as normally, the genre itself illuminates complex and relatable issues, explains how to solve them, and inspires the audience to transform their way of living. The non-fiction genre is a broad category that contains a wide range of sub-genres; therefore, it is often called *a catch-all term* (Turco, 1999, p. 115). Although some subgenres can be highly subjective, non-fiction authors must write verified and accurate facts in clear and structured language (De Marco, 2025, p. 108). Each subgenre of non-fiction is written for a specific purpose and dedicated to a specific audience (De

Marco, 2025, p. 92). The non-fiction subgenres are frequently divided into memoir, biography, journalism, history, science, and self-help (De Marco, 2025, p. 108). Moreover, every non-fiction book has its own aim, which greatly differs from every sub-genre. There are five types of non-fiction book purposes: expository, narrative, persuasive, reference, and creative (De Marco, 2025, p. 90). In certain cases, sub-genres and book purposes can blend without excluding each other.

The analyzed book *Healthy Boundaries* is a non-fiction book of the self-help subgenre that belongs to the persuasive non-fiction type, as its main purpose is to convince the target audience to embrace a particular opinion, belief, or perspective and to take a specific action, changing their way of living (De Marco, 2025, p. 91). Usually, persuasive non-fiction includes a combination of emotional appeal and logical arguments with examples from real life to support the main idea. The author uses a problem-oriented approach, as readers are eager to know how to solve their boundary issues. The target audience is adult people who cannot set their boundaries in different social environments, and seek self-empowerment to overcome their fear in building their personal limits.

Let us analyze the self-help subgenre, which has numerous peculiarities worth noting. Reading books of the self-help sub-genre is a method for managing personal and psychological issues without the intervention of professionals (Bergsma, 2008, p. 343). It is often synonymous with definitions of self-management and self-care (Prihatiningsih et al., 2021, p. 243). According to the Cambridge Dictionary, the adjective *self-help* is something that is done in order to solve a problem, overcome a habit, or learn a new skill by oneself. Self-help books are often called *advisory*, *how-to* books (Bergsma, 2008, p. 343), *do-it-yourself* books (Wild, 2018, p. 1). Self-help literature is originally an aspect of bibliotherapy, which is the act of using guiding therapeutic manuals for patients to overcome their mental issues. The popular psychology community formed the self-help genre, merging scientific knowledge and advice giving, which resulted in the perception that psychology can be life-changing for individuals (Sharma et al., 2022, p. 41). Self-help literature research has shown that in some cases, it reduces depression and anxiety. For this reason, numerous psychologists began writing self-help books to increase happiness levels for a larger audience (Schueller & Parks, 2014, p. 150). And then, more and more researchers noticed that self-help books helped to increase life satisfaction not only for patients and clients, but for a broader audience. To some extent, it was a way to spread positive psychology. The main aim of this specific literature is to raise awareness of the reader's problem so they can alleviate the particular problem (Corcoran & Share, 2008, p. 220). In some way, the target audience can self-diagnose itself with self-help literature (Redding et al., 2008, p. 538).

Self-help books can contain structured activities for readers to practice in their lives. These activities have three functions:

- 1) reader encouragement to problem-solving;
- 2) problem identification;
- 3) feelings procession (Pardeck & Pardeck, 2021, p. 13).

Nowadays, there are four identified main topics frequently discussed in self-help literature – personal growth, relationships, stress management, and identity (Bergsma, 2008, p. 344). Moreover, they can be growth-oriented and problem-oriented (Bergsma, 2008, p. 346). The most frequently repeated message is that you can improve yourself and your well-being individually (Chakrabarti et al., 2021, p. 193). The book must rhetorically empower the reader through its advice.

According to Stephan Shueller and Acacia Parks, high motivation on the part of the reader plays an important role in self-help books, because the stronger the motivation, the more people are willing to perform more complex tasks they are advised to do (2014, p. 151). Self-help book reading is like a coping mechanism for readers, as buying it partially happens because of false hope syndrome (Bergsma, 2008, p. 349).

The Dutch professional psychologist Ad Bergsma highlights four pragmatic factors why people actively purchase self-help literature:

- 1) *Price*, as it is cheaper than professional help.
- 2) *Accessibility*, as it can be bought in every bookstore or online shop.

3) *Privacy*, as they guarantee that you will help yourself without any intruders.

4) *Encouragement* as self-help literature gives you a pleasant feeling of belonging to something and hope to change your life for the better (2008, p. 342).

Three factors influence the interest in self-help books: personality characteristics, goals, and well-being (Krämer et al., 2025, p. 4). The target audience of the book *Healthy Boundaries* is divided into two types. The first type is less emotionally stable and extraverted people, as they are more likely to become self-help book consumers due to their dissatisfaction with their personal characteristics. The second target audience, on the other hand, is more open and prone to trying new things. (Krämer et al., 2025, p. 4). In today's demanding and stressful environment, people read motivational and problem-solving literature to seek direction and encouragement (Komathi, 2024, p. 5792).

However, researchers still argue whether a self-help book is as helpful as professional consultation with a therapist. Many of them concluded that such literature provides value to readers only when it specializes in a specific theme and does not make any promises of positive results with adequate advice (Redding et al., 2008, p. 554).

The communicative purpose of the self-help sub-genre is to persuade readers to change their behavior and encourage them to do so. Therefore, the main challenge in translating self-help literature is to render motivational and persuasive elements of the author functionally equivalent in the target language and culture, ensuring they produce the same effect and impact as they did in the source text.

### 2.3. Rhetorical devices

The book *Healthy Boundaries* by Chase Hill is a non-fiction text that belongs to the self-help genre. As we have already established, it consists of elements that are intended to persuade readers to change their behavior or motivate them to take action. These elements are referred to as rhetorical devices.

According to Merriam-Webster Dictionary, the word *rhetoric* means the study of effective communication and persuasion in spoken or written form. The usage of rhetorical devices is a popular and useful strategy to sell a product or idea, applied in self-help books. Rhetorical devices themselves are also described as arguments to maintain the act of persuasion (Runjić-Stoilova & Šunjić, 2024, p. 6). Rhetorical devices are like tools that are used to enhance the speech impact – with them, the writer's arguments become more compelling, persuasive, and memorable.

As the book *Healthy Boundaries* is the object of our translation analysis, we will look at the specific rhetorical devices that are present in the text.

1) Antithesis is a use of contrast in language to establish two disparate ideas (McGuigan, 2008, p. 34). Generally, it is performed through the contrast of lexical items (Wales, 2014, p. 280). Antithesis highlights the obvious difference between two opposing ideas, which makes an argument more persuasive and the main message more memorable. Antithesis can occur by contrasting any parts of the sentence (McGuigan, 2008, p. 34). Moreover, antithesis helps to reveal subtle shades of difference between concepts that may seem very similar or even synonymous. Almost the whole book's rhetoric is built on antithesis. Here are the examples of antithesis usage:

*It is just as bad when we are able to say no without guilt, but then the other person says something or acts in a way that causes us to start feeling guilty* (Hill, 2021, p. 36). – *Якщо ми відмовляємо людині, вона може поводитися таким чином, що ми починаємо себе грити за «егоїзм».*

*The rewards will far outweigh your little setbacks* (Hill, 2021, p. 40). – *Нагорода завжди переважатиме Ваші невеликі невдачі.*

*A new person in your life is allowed to express their likes and dislikes regarding how you dress, or even your opinions* (Hill, 2021, p. 37). – *Нова людина у Вашому житті має право висловлювати свої уподобання щодо Вашого одягу або навіть Ваших думок.*

*Sometimes we win, sometimes we lose... (Hill, 2021, p. 87). – Іноді ми виграємо, іноді програємо...*

2) Colloquialism is a linguistic phenomenon that represents the use of informal language (Fattah & Salih, 2022, p. 77). In other words, it is an expression that has been widely used due to its convenience and has become a part of casual communication (Sreevidhya, 2020, p. 598). The main goal of this rhetorical advice is not to speak in complex language, but to communicate simply, quickly, and informally, so the reader can understand the essential idea of the message. In relation to the level of formality, colloquialism is higher than slang but lower than standard language (Fattah & Salih, 2022, p. 77). This is the style we use with friends, not at formal meetings. The biggest part of human daily interaction is provided in the form of colloquial language (Fattah & Salih, 2022, p. 77). The primary reason why the author uses it so frequently is his desire to become more relatable to readers. There are numerous categories of colloquialisms, but we will consider some of them, such as single words, phrasal verbs, idioms, clichés, etc (Fattah & Salih, 2022, p. 80).

The examples are:

*You don't want to come across as the party pooper, so you say yes to everything (Hill, 2021, p. 33). – Ви не хочете здаватися душилою, тому погоджуєтеся на все.*

*Meditation is no longer the same hippy concept from the 70s (Hill, 2021, p. 34). – Медитація вже не є тим самим хіпі-концептом з 70-х.*

*Never have I seen a worse case of the guilt trip than the Rolo advert from the 90s (Hill, 2021, p. 36). – Я ніколи не бачив гіршої маніпуляції почуттям провини, ніж у рекламі Rolo з 90-х.*

*Another small gripe I have with modern technology is the lack of respect for time boundaries at work (Hill, 2021, p. 13). – Ще одна невелика скарга, яку я маю до сучасних технологій – це неповага до часових обмежень на роботі.*

3) In most studies, metaphor is a comparison, identifying the subject with the image (Harris, 2018, p. 91). Metaphor can link two elements that at first glance have nothing in common and turn them into an evocative expression (McGuigan, 2008, p. 15).

Here are examples of the metaphor:

*When people say that social media has become a drug for them, they aren't exaggerating (Hill, 2021, p. 32). – Коли люди кажуть, що соцмережі стали для них наркотиком, вони анітрохи не перебільшують.*

*It is part of human nature and the way we are wired, so there's nothing wrong with this (Hill, 2021, p. 31). – Це частина людської природи і того, як ми влаштовані, тому в цьому немає нічого поганого.*

*The more you talk, the more ammunition you give them to try to change your mind (Hill, 2021, p. 37). – Чим більше Ви говорите, тим більше аргументів Ви даєте людям, щоб змінити Вашу думку.*

*The stress we fear when developing our boundaries is a necessary evil (Hill, 2021, p. 39). – Стрес, якого ми боїмося при встановленні своїх кордонів – це необхідне зло.*

4) A rhetorical question always has a self-evident answer, that sometimes identified by context (Harris, 2018, p. 91). Rhetorical questions help the writer highlight some obvious points to the reader (McGuigan, 2008, p. 43). The answer to such an interrogative question must be apparent to the reader. This device is the most effective way to conclude a point, as it makes the reader pause and think before going further (McGuigan, 2008, p. 43). In addition, a rhetorical question is also written for the audience engagement, creating an author-reader interaction.

Let us look through some examples:

*Have you ever tried to say no to your boss or colleague and then experienced micro-actions that feel as if you're being punished? (Hill, 2021, p. 33) – У Вас було коли-небудь таке, що Ви намагалися відмовити в чомусь своєму начальнику або колезі, а потім стикалися з такими собі «покараннями»?*



*And what if they were to simply just walk away? (Hill, 2021, p. 38) – А що, якщо вона просто піде?*

*What are your hobbies and goals? Where do you see yourself in 6 months or a year? (Hill, 2021, p. 91) – Які у Вас хобі та цілі? Де Ви бачите себе через нівроку або рік?*

*Do you love the person, or do you love that they need you? If you came home and the laundry was done, the kids were fed, and your dinner was on the table, would you feel happy, or would you feel disappointed? (Hill, 2021, p. 92) – Ви кохаєте саму людину чи Вам подобається те, що Ви їй потрібні? Якщо Ви прийшли додому, а речі випрані, діти нагодовані, а вечеря на столі, Ви будете щасливі чи розчаровані?*

5) Hypophora is a linguistic occurrence of asking one or more questions and then answering them (Harris, 2018, p. 42). It is one of the most popular rhetorical devices applied in non-fiction literature. Writers frequently use this device at the beginning of the paragraph to introduce a new idea (McGuigan, 2008, p. 38). Hypophora has two main functions: to clarify a chosen idea and to maintain interest by stimulating the reader's curiosity (Harris, 2018, p. 42). This rhetorical device is rendered as a prediction of the reader's questions that will appear during the reading process (Harris, 2018, p. 42). The author is likely to *hear* the questions that may arise in the reader's mind, voice them himself, and then immediately answer them. This device makes the text more convincing, as it creates an atmosphere of mutual dialogue.

Here are the examples of hypophora:

*Are you scared that the other person is going to get angry? Could it be because they might get upset? You might fear hearing the word 'no' or them rejecting you in some other way (Hill, 2021, p. 38). – Ви боїтеся, що інша людина розсердиться? Можливо тому, що вона може засмутитися? Можливо, Вам страшно почути слово «ні» або будь-яку іншу відмову.*

*I Reason: People call me selfish when I try to set boundaries. – Solution - Changing your mindset will help... (Hill, 2021, p. 30) – Причина № 1: «Люди кажуть, що я егоїст/ка, коли я намагаюся встановити кордони». Рішення: У цьому випадку допоможе зміна способу мислення...*

*What Does a Healthy Romantic Relationship Look Like? Each person you ask will give you a different answer to this question... (Hill, 2021, p. 85) – Що таке здорові романтичні стосунки? Кожна людина дасть Вам різну відповідь на це запитання...*

*Have you ever noticed that you can't sit still and read a book because you feel that there's always something you should be doing? In this case, you need to work on taking time for yourself (Hill, 2021, p. 93). – Чи помічали Ви, що не можете сидіти спокійно і читати книгу, бо відчуваєте, що завжди є щось, що Ви повинні робити? У цьому випадку Вам потрібно навчитися приділяти час собі.*

6) Exemplum is a rhetorical device that provides an example to illustrate the author's point (McGuigan, 2008, p.113). Exemplum can encompass specific, visual, and concrete details that a reader can imagine in their head (Harris, 2018, p. 51). Commonly, exemplum is the supporting material for an argument and is often overlooked as a separate rhetorical device, though it is used in every essay. Exemplum should be relatable to the previous discussion or point of view. When readers encounter theoretical literature, it can be challenging to envision how the advice or instructions can be applied to their lives. In such cases, examples not only persuade but also assist readers in understanding what to do with the information and how to utilize it. This is particularly relevant in the self-help genre, where the target audience seeks direction.

*By definition, they are so small – being left out of a group email or having ideas dismissed in a meeting – that you might think you're being paranoid (Hill, 2021, p. 33). – Вони настільки незначні – тут Вас «випадково» не включили в груповий лист, а тут – проігнорували Ваші ідеї на нараді – що на мить здається, що Ви просто «параноїк».*

*So, as an example, you have plans together, but you're still able to do things alone if necessary (Hill, 2021, p. 85). – Наприклад, Ви маєте спільні плани, але за необхідності робите щось самотійно.*

Let's take, for example, a new partner who sends too many messages or calls you constantly (Hill, 2021, p. 87). – До прикладу, у Вас новий партнер, який надсилає Вам занадто багато повідомлень або постійно Вам дзвонить.

Even life-changing events like births, moving house, or the death of a loved one can add stress, sometimes leading to problems that last longer than expected (Hill, 2021, p. 88). – Навіть такі події, як народження дитини, переїзд або смерть близької людини, можуть спричинити додатковий стрес, що іноді призводить до довготривалих проблем.

7) Analogy is a comparison between two processes that are identified as similar (Harris, 2018, p. 51). An analogy is created for the purpose of giving conceptual clarity, explaining an unfamiliar idea by comparing it to a familiar one. More precisely, it is a powerful tool for communication and persuasion as it allows complex concepts to be explained through simple and understandable examples. Analogy is often compared to simile, but their main functions are different – simile is used for aesthetic purposes, analogy is mentioned for pragmatic reasons (McGuigan, 2008, p. 52).

The examples of analogy are:

Rachel S. Heslin, transformational author and speaker, likens our need for approval to the small part of us that still fears what we did as a child – the need for our parents' love and approval (Hill, 2021, p. 32). – Рейчел С. Геслін, спікерка та авторка трансформаційних книг, порівнює нашу потребу в схваленні з тією маленькою частиною нашого «Я», яка жадала батьківської любові в дитинстві.

Boundaries may also look like brick walls that we rely on for protection (Hill, 2021, p. 10). – Особисті кордони також можуть бути у вигляді цегляних стін, на які ми покладаємося для захисту.

8) Enumeration (also called *enumeratio*) is a list of details related to a specific main idea or object (McGuigan, 2008, p. 169). This rhetorical device is used to expand on the central idea, giving it more weight and power by sequentially listing its numerous aspects. With enumeration, the author is able to write a more detailed and sequential analysis (McGuigan, 2008, p. 170). Enumeration is frequently combined with hypophora.

Let us read through examples:

I've been called selfish, mean, and even heartless after trying to say no (Hill, 2021, p. 33). – Мене називали егоїстичним, жорстоким і навіть безсердечним після того, як я спробував сказати «ні».

Our regular working hours are very much blurred, and with email, social media, group chats and video conferences, so many people are struggling with the pressure of work, with little time to disconnect (Hill, 2021, p. 13). – Наші звичайні робочі години дуже розмиті, а з електронною поштою, соціальними мережами, груповими чатами та відеоконференціями багато людей працюють понаднормово.

As a result, we can state that the motivational and persuasive tone in the book *Healthy Boundaries* is produced through the use of eight essential rhetorical devices: antithesis, colloquialism, metaphor, rhetorical question, hypophora, exemplum, analogy, and enumeration.

## **2.4. Translation techniques in *Healthy Boundaries***

The self-help book *Healthy Boundaries* has numerous rhetorical devices, and each of them serves a specific function. Since the main purpose of the text is to persuade, motivate, and inform the reader through rhetorical devices, the main translation difficulties arise at this stage – conveying this intention in a way that is appropriate for the genre and tone. During the translation process, we stick to the translation techniques' classification invented by two renowned Spanish linguists Lucia Molina and Amparo Hurtado Albir. There are many types of translation techniques in the classification, but we applied twelve of them in the case of the self-help literature. Moreover, most translation techniques overlap, as some rhetorical devices are extensive, so it is almost

impossible to use a single strategy. We will introduce each technique as we translate various rhetorical devices.

Let us begin with the translation analysis, providing the examples:

*The price you pay for not being boring is people taking advantage of you* (Hill, 2021, p. 33). – *Ціна, яку Ви платите за те, щоб не бути «нудним» – це те, що люди Вами користуються.*

In this case, the main rhetorical device is a metaphor, to which three techniques were applied. The first part is the word *price*, which was translated literally. **Literal translation** is the rendering of a word-for-word phrase from the source language without any additional intervention (Molina & Albir, 2002, p. 510). It does not violate lexical, morphological, or syntactical levels of the target text.

**Modulation** and **amplification** were applied to the second part of the metaphor. Modulation is the switch of point of view or perspective from the source text to the target one (Molina & Albir, 2002, p. 510). We changed the word order to adapt the text for the target audience. Amplification is the inclusion of additional information that is rendered to explain some idea or to make the target text more approximate (Molina & Albir, 2002, p. 510). To accomplish the second function, we amplified the words *me, who* in the sentence.

*To be liked, it can often feel as if we need to be this chilled out person who goes with the flow* (Hill, 2021, p. 33). – *Щоб подобатися іншим, часто здається, що ми маємо бути «на чилі» та плисти за течією.*

In this example, there are two colloquialisms. In the first expression, the reduction technique is used. **Reduction** is an omission of some information to convey the true meaning without any description (Molina & Albir, 2002, pp. 510-511). It is essential not to overuse this technique for the main idea to be preserved. We omitted the words *this* and *person* to avoid tautology and preserve the ease of the colloquialism.

In the second example, we rendered **the established equivalent**, which is the usage of expressions, recognized by target language speakers and national dictionaries (Molina & Albir, 2002, p. 510). According to the Kyiv Dictionary, it is the faithful translation of the colloquialism *to go with the flow*.

During the translation of both expressions, we applied the transposition technique. **Transposition** is the change of grammatical categories in the sentence (Molina & Albir, 2002, p. 511). This translation technique is frequently rendered due to the syntactical differences between the source and target languages. In the case of these rhetorical devices, we made the target text more natural to the main audience.

*...there were three major parenting styles: the authoritative, the authoritarian, and the permissive...* (Hill, 2021, p. 32) – *...що існує три основні стилі виховання: авторитарний, демократичний і ліберальний...*

There are two cases of the rhetorical device of enumeration. To translate these enumerations, we used established equivalents, as Diana Baumrind's theory of parenting styles has long been known in both English and Ukrainian circles, and all concepts have established names. However, it should be noted that only one word was translated with another technique – **borrowing**. Borrowing is the transcoding of a linguistic element from the source language (Molina & Albir, 2002, p. 510). The word *authoritative* is transcribed as *авторитарний*.

*If they're the best runner, you are unfit. If they work more hours than you, you're lazy* (Hill, 2021, p. 94). – *Якщо він краще бігає, то Ви в гіршій формі. Якщо він працює більше за Вас, то Ви – ледар.*

There are two antitheses in the presented example. We used the translation technique of transposition for both of them to adapt the text for Ukrainian readers.

Firstly, we applied modulation to the first antithesis as we shifted perspective to convey implicit comparison. Furthermore, we rendered such a translation technique as **compensation**, which is the introduction of the source text element to the target one in a non-standard manner (Molina & Albir, 2002, p. 510). It is used in cases where the phrase cannot be correctly translated

into the source language and its absence must be compensated for in another way. In this example, there is no neutral pronoun for *they* in Ukrainian, so we compensated for it by using the pronoun *він* (the narcissist in the context).

For the second antithesis, we applied reduction, as without the word *hours*, it is obvious that a person works longer.

*So, what happens when the real world comes crashing back down to reality? We soon realize that our own mental problems are still present...* (Hill, 2021, pp. 85-86) – *То що ж відбувається, коли на нас знову обрушується реальність? Ми швидко усвідомлюємо, що наші психологічні проблеми нікуди не зникли...*

The rhetorical device hypophora is usually very extensive and therefore requires numerous translation techniques. The first part was rendered using modulation and reduction. We chose to modulate the sentence to change perspective, as it would sound more natural for the Ukrainian reader. To avoid repetition, we omitted the phrase *the real world*.

For the second part of the hypophora, we also applied modulation, but to emphasize the feeling of hopelessness. To render the phrase *mental problems*, I used the established equivalent because that is what the target audience mainly refers to them as.

*Burying your feelings is like feeding the ticking bomb inside you with more explosives.* (Hill, 2021, pp. 96-97). – *Приховувати свої почуття – це все одно що доливати масла у вже розпалений вогонь.*

First of all, the transposition is employed in the analogy since gerundial constructions do not always adjust naturally with the Ukrainian language. Secondly, we rendered variation in addition to this technique. **Variation** is the change of linguistic elements, which affects textual tone, style, and dialect (Molina & Albir, 2002, p. 511). It is used in cases where a word or text needs to be adapted for a specific audience in order to make the text more accessible to the target reader. The unit may even have several translation options, but the translator chooses a specific one. In this case, we found an expression that describes the same emotions as in the source text.

*Every negative knocks our confidence, and we start to tell ourselves that we don't deserve to be happy* (Hill, 2021, p. 34). – *Кожен негативний момент підриває нашу впевненість, і ми починаємо говорити собі, що не заслуговуємо на щастя.*

The first part of the metaphor is translated using the amplification technique. This technique involves the introduction of additional information that was not mentioned in the source language (Molina & Albir, 2002, p. 510). It is often applied to add specific context for the original reader. For this reason, the word *момент* was included. For the second part of the metaphor, a variation was used to add emotionality to the statement.

*In the short term, it is easier to say yes. But, in the long run, you will continue to suffer mentally and physically, and probably worse than you are now.* (Hill, 2021, p. 30). – *Звісно, у короткостроковій перспективі легше сказати «так». Але в довгостроковій перспективі Ви будете страждати як психологічно, так і фізично. І, цілком ймовірно, Вам стане ще гірше, ніж зараз.*

To translate the first part of the antithesis, we rendered amplification at the beginning to emphasize emotionality in the sentence. In addition, we used **particularization**, a translation technique that is defined as the concretization of source text words, which specifies the source meaning in the target one (Molina & Albir, 2002, p. 510). In this case, we named the term as *перспектива* for the target audience to clearly understand the source text.

During the translation of the second part, we used variation, as in this example, the translation is situational. The first sentence contrasts with the second, so we needed to add it in the target text. In relation to the second part of the sentence, the translation of the first sentence is literal. In the second sentence, we applied the amplification technique, in which we added *як і...так і* for a more natural target reader's experience.

*Many of the struggles we have discussed ring true for a codependent – they will fear loss and confrontation* (Hill, 2021, p. 43). – *Багато речей, про які ми говорили, є типовими для співзалежних людей – вони бояться розриву відносин і конфронтації.*

To render this colloquialism, we used a translation technique called **generalization**, which neutralizes the meaning of the source word for the target reader (Molina & Albir, 2002, p. 510). It is used mostly for two reasons: the meaning of the word does not affect the narrative, or to simplification of unimportant text details. This technique was used for the second reason, as we do not have an interesting established equivalent for this expression, but have a recognizable option for the target audience.

The next example is:

*I am what you could call a fussy eater, and although I'm happy to try new foods, I hate it when people try to force it on me (Hill, 2021, p. 11).* – *Я та сама людина, яка дуже вибаглива у виборі їжі, і хоча я із задоволенням куштую нові страви, я просто ненавиджу, коли люди намагаються змусити мене спробувати щось нове.*

The translation of this colloquialism requires the technique known as description. **Description** is the replacement of an expression or term with an explanation of its meaning (Molina, Albir, 2002, p. 510). In the Ukrainian language, there is no established equivalent for this colloquialism, and most people define them as *люди, вибагливі у виборі їжі*.

*Whether it's in your face (like shaming you in front of your friends) or subtle (like the bottom lip shaking when you say no), stand your ground (Hill, 2021, p. 95).* – *Незалежно від того, чи маніпулюють Вами відкрито (наприклад, принижують перед друзями), чи приховано (наприклад, у нього тремтить нижня губа, коли Ви відмовляєте), стійте на своєму.*

In relation to both exempla, we used transposition to adapt them to Ukrainian syntax. The first exemplum was rendered through modulation due to the change in perspective. For instance, *shaming* is a process that makes people feel ashamed. *Приниження* (eng. humiliation) is a feeling we experience because of shame. Accordingly, modulation is used in the first one.

While translating the second exemplum, we used descriptive translation so that the reader could visualize the situation more clearly in their mind.

*This is a great way of discovering the difference between your needs and problems, and the needs and problems of the other person (Hill, 2021, p. 43).* – *З її допомогою Ви зможете відокремити свої потреби і проблеми від чужих.*

Firstly, to preserve the standardization of the Ukrainian text, we had to apply transposition to avoid calquing and to adapt the grammatical structure to the norms of the Ukrainian language.

Secondly, in Ukrainian psychological literature, the verb *відокремити* is used to convey the idea of boundaries, limits, and differentiation. Therefore, we rendered variation to adapt the meaning in a form that meets the expectations and experience of the Ukrainian reader.

Thirdly, the reduction was necessary to avoid repetition and text overloading, so we omitted the repetition of the phrase *the needs and problems*.

Fourthly, in the source language, *the other person* is a broad, neutral concept. But this text pertains to boundaries between the reader and another person. Its main idea is not a specific person, but the distinction between *ours* and *not ours*. Particularization is applied to clearly mark the key semantic opposition of the text.

*If your partner constantly complains because you work overtime, do they have a point? (Hill, 2021, p. 88).* – *Якщо Ваш партнер постійно скаржиться, що Ви працюєте понаднормово, чи має він рацію?*

During the translation, the established equivalent was used as the English phrase to *have a point* is widely recognized as *мати рацію* by Ukrainian readers. Although this phrase can also be translated as *бути правим*, some scholars consider it to be a Russianism and therefore lean toward the option we have chosen. In addition, we applied compensation to the neutral pronoun *they* to balance the absence of the target language equivalent.

*My ex had fits of rage followed by tears (Hill, 2021, p. 33).* – *У таких ситуаціях моя колишня дівчина впадала в істерику і плакала.*

There are two colloquialisms and one exemplum in the presented sentence. At the beginning of the exemplum, we rendered amplification *у таких ситуаціях* to make this rhetorical

device more relatable and imaginable to the target audience. Furthermore, we applied modulation to use more emotional and accurate verb form *впадала в істеріку*, as in Ukrainian culture, *hysteria* describes an emotional breakdown that includes screaming, tears, and aggression. Moreover, transposition was applied to establish a more comprehensible syntax for Ukrainian readers. Subsequently, amplification is also used in the colloquialism *my ex* as the translation *моя колишня* could sound rather rude than instructive. The structure *followed by tears* was shortened to *і плакала*, demonstrating reduction without the loss of meaning. The combination of these techniques made it possible to convey not only the intent but also the colloquial style and emotional expression of the source text.

To summarize, we applied various translation techniques to translate motivational and persuasive rhetorical devices, which often overlapped due to the complexity of the techniques themselves. During the translation process, we rendered twelve translation techniques based on the theory of Lucia Molina and Amparo Hurtado Albir.

## CONCLUSIONS

We have translated the fragment from the non-fiction book *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends*, characterized its genre and rhetorical devices, and studied and analyzed the translation techniques used during the translation.

Considering all these steps, the study leads to the following conclusions:

1) *Healthy Boundaries* is a persuasive, problem-oriented non-fiction book that belongs to the self-help genre, the main function of which is to encourage people to be aware of their boundaries and to set them. The target audience is adult people who have psychological difficulties establishing personal boundaries and want to overcome them. The self-help genre is mostly bought for its affordability, accessibility, and the feeling of belonging to motivated social circles. The book encompasses questions of identity, personal growth, and relationships with different social environments.

2) Since the book is a motivational non-fiction text, the biggest translation challenge is rendering the rhetorical devices that occur throughout the chapters. Their primary function is to enhance persuasion, build a connection with the reader, and make complex ideas memorable. There were eight types of rhetorical devices. According to the statistics, the most frequently occurring rhetorical devices are colloquialism (24%), metaphor (23%), antithesis (15%), and exemplum (13%) in the translated piece of the self-help book. The least used rhetorical devices are enumeration (9%), repetition (5%), hypophora (7%), rhetorical question (5%), and analogy (4%) (See Appendix B).

3) The diversity of rhetorical devices necessitates the use of multiple translation techniques, as not all of them can be rendered literally or have an established equivalent. Thus, we utilized twelve translation techniques. On the report of our statistics, the most applied translation techniques are transposition (16%) and amplification (13%), and modulation (13%). Literal translation (11%), reduction (10%), and particularization (10%) are on the same average level. The rarest techniques are variation (6%), compensation (5%), generalization (2%), established equivalent (8%) and description (3%), and borrowing (3%) (See Appendix C).

4) This research helps us understand that the issue of self-help literature is not sufficiently addressed. The Ukrainian translation lacks experience in this area, and it can be explored further.

## REFERENCES

1. Hill C. (2021). *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends*. Mindful Happiness.
2. Hill. C. (n. d.). *Wisdom Tree | Global Book Publishing | Buy books online* | wisdomtreeindia.com. Retrieved December 1, 2025, from <https://wisdomtreeindia.com/author/260/chase-hill>.
3. Master the Art of Self-Improvement. (n.d.). Amazon. Retrieved December 1, 2025 from [https://www.amazon.com/dp/B0CLZXN761?binding=kindle\\_edition&ref\\_=ast\\_author\\_bsi](https://www.amazon.com/dp/B0CLZXN761?binding=kindle_edition&ref_=ast_author_bsi).
4. Audible. (2024). *Chase Hill – audio books, best sellers, author bio* | Audible.com. Retrieved December 1, 2025, from <https://www.audible.com/author/Chase-Hill/B0889SQMG6?srsId=AfmBOornDjELzGJoY82mO3nnW9WTIWewVjV0N0UBR0nuqdv63XaJ7CTP>.
5. Su H. (2020). The Communication Path of "Non-fiction Literature" in the Context of New Media. *Probe - Media and Communication Studies*, 2(2), 45. DOI:10.18686/mcs.v2i2.1305.
6. Turco L. (1999). *The Book of Literary Terms: The Genres of Fiction, Drama, Nonfiction, Literary Criticism, And Scholarship*. University Press of England.
7. Non-fiction (n.d.). In *Cambridge Dictionary*. Retrieved November 30, 2025 from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/non-fiction>.
8. Cherkashyna, T., & Paramonov, O. (2021). NONFICTIONAL LITERATURE: NATURE, TYPOLOGY, TERMINOLOGY. *Accents and Paradoxes of Modern Philology*, 1(6), 72–100. DOI: 10.26565/2521-6481-2021-6-04.
9. De Marco, P. (2025). *A journey into language and literature*. Amazon.
10. De Marco, P. (2025). *Spirit writing: A guide to manifesting your destiny*. Amazon.
11. Harry, B. (2023). Building creative nonfiction: A brief idea and analysis of different works and broad map to creative nonfiction. ResearchGate. *Beyond Fiction: A critical evalution of the non-fiction writings* (pp.177-124), 13. [https://www.researchgate.net/publication/369362536\\_Building\\_Creative\\_Nonfiction\\_A\\_Brief\\_Idea\\_and\\_analysis\\_of\\_different\\_Works\\_and\\_Broad\\_Map\\_to\\_Creative\\_Nonfiction](https://www.researchgate.net/publication/369362536_Building_Creative_Nonfiction_A_Brief_Idea_and_analysis_of_different_Works_and_Broad_Map_to_Creative_Nonfiction)
12. Sooryamoorthy R. (2025). *Academic non-fiction: Crafting to Publishing*. Palgrave MacMillian.
13. Riskiyana Prihatiningsih R., Rachmawati I., Hidayatur Rahman D. (2021). What is an Effective Self Help Guide? Literature Review and Meta Analysis. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(3), pp 242-251. DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/bisma.v5i3>.
14. Richardson R., Richards D. A., Barkham M. (2010). Self-Help Books for People with Depression: The Role of the Therapeutic Relationship. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(1), pp. 67-81. DOI:10.1017/S1352465809990452.
15. Schueller S., Parks A. (2014). The Science of Self-Help Translating Positive Psychology Research Into Increased Individual Happiness. *European Psychologist*, 19(2), pp. 145-155. DOI:10.1027/1016-9040/a000181.
16. Bergsma A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), pp. 341-360. DOI:10.1007/s10902-006-9041-2.
17. Redding R. E., Herbert J. D., Forman E. M., Gaudiano B. (2008). Popular Self-Help Books for Anxiety, Depression, and Trauma: How Scientifically Grounded and Useful Are They? *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(5), pp. 537-545. DOI:10.1037/0735-7028.39.5.537.
18. Sharma R., Bhardwaj I. U. (2008). Unravelling the ‘Help’ in Self-Help. *Mind and Society*, 11(02), pp. 41-49. DOI:10.56011/mind-mri-112-20224.
19. Komathi L., Archana G.M. (2024), Self-Help Books and Their Importance in Today's World: The Key to Success, *African Journal of Biomedical Research*, 27(3S), pp. 5792-5796. <https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i3S.3427>.



20. Krämer M. D., Asselmann E., Harzer C., Denissen J. J. A. (2025), Who uses self-help products and does usage relate to differential personality change? *African Journal of Biomedical Research*, 27(3S), pp. 5792-5796. <https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i3S.3427>.
21. Krämer, M. D., & Asselmann, E. (2025). *Who uses self-help products and does usage relate to differential personality change?* OSF Preprints. [https://doi.org/10.31234/osf.io/3kpf9\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/3kpf9_v1)
22. Wild M. V. Ms (2018). *Preferences of Self-Help Books And Their Presumed Credibility in The College Population* [Murray State Theses and Dissertations, Murray State University]. <https://digitalcommons.murraystate.edu/etd/104>
23. Chakrabarti A., Poovaiah R., Bokil P., Kant Vivek (2021). *Design for Tomorrow*. Springer Singapore.
24. Pardeck J. A., Pardeck J. T. (2021). *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children*. Taylor & Francis.
25. Corcoran M. P., Share P. (2008). *Belongings: Shaping Identity in Modern Ireland*. Institute of Public Administration.
26. Self-help (n.d.). In the Cambridge Dictionary. Retrieved November 30, 2025, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-help>.
27. Runjić-Stoilova A., Šunjić D. (2024). *Analyzing linguistic and rhetorical persuasion devices in advertising discourse: a study of Croatian editions of Cosmopolitan and Elle magazines*. ST-OPEN. 2024;5:e2024.2104.36.
28. Rhetoric (n.d.). In *Merriam-Webster Dictionary*. Retrieved November 30, 2025, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/rhetoric>.
29. Wales K. (2014). *An A-Z of Rhetorical Terms*. Routledge.
30. Harris R. A. (2018). *Writing with Clarity and Style: A Guide to Rhetorical Devices for Contemporary Writers*. Routledge.
31. McGuigan B. (2007). *Rhetorical Devices: A Handbook and Activities for Student Writers*. Prestwick House Inc.
32. Fattah B. O., Salih S. M. (2022). Colloquialism and the Community of Practice. *Koya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(1), pp. 77-84. DOI: [10.14500/kujhss.v5n1y2022.pp77-84](https://doi.org/10.14500/kujhss.v5n1y2022.pp77-84).
33. Sreevidhya S. (2020). Colloquialism and Slang – A Study of Its Usage in The Past and Recent Times. *UGC Care Group I Listed Journal*, 10(5), pp. 2278-4632.
34. *Go with the flow* (n.d.). In *Kyiv Dictionary*. Retrieved November 30, 2025, from [https://www.kyivdictionary.com/uk/?q=go%20with%20the%20flow&from\\_lang=en&to\\_lang=uk](https://www.kyivdictionary.com/uk/?q=go%20with%20the%20flow&from_lang=en&to_lang=uk).

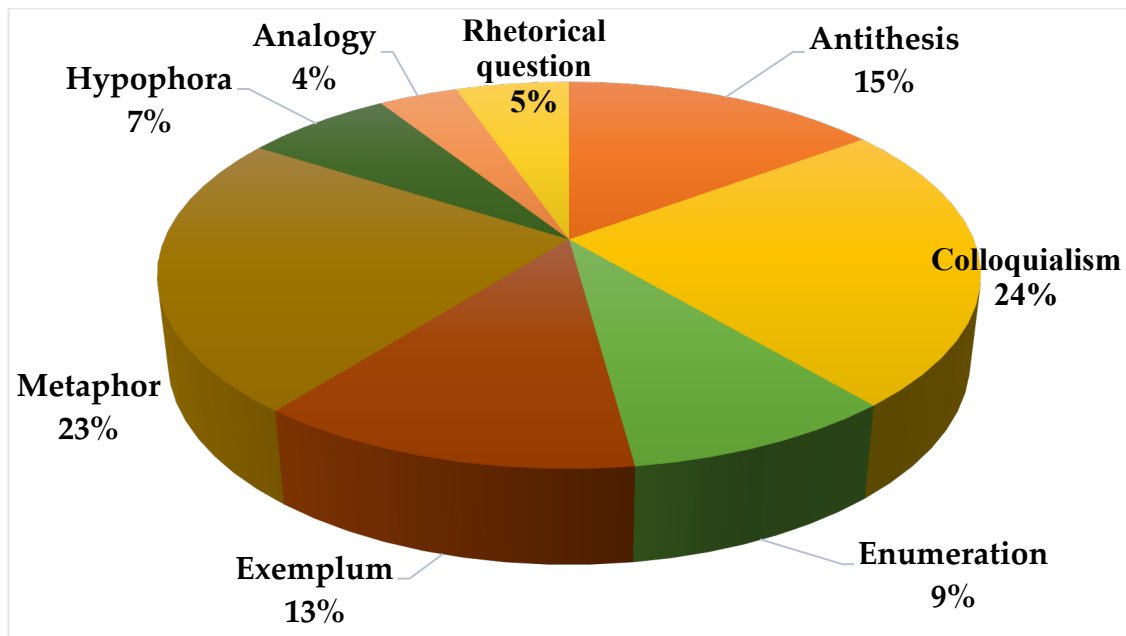
## APPENDIX A

### THE CERTIFICATION



## APPENDIX B

### STATISTICS OF THE RHETORICAL DEVICES



## APPENDIX C

### TRANSLATION TECHNIQUES (L. Molina and A. Hurtado Albir)

