

КАК СОХРАНИТЬ
ЛИЧНОЕ
ПРОСТРАНСТВО
И ОБРЕСТИ
ВНУТРЕНнюю
СВОБОДУ

ТВОИ ГРАНИЦЫ

НЭНСИ **ЛЕВИН**

Эту книгу хорошо дополняют:

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Дженни Миллер, Виктория Ламберт

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ

Сьюзан Дэвид

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ

С М*ДАКАМИ

Марк Гоулстон

СЕРДЦЕ ПЕРЕМЕН

Чип Хиз, Дэн Хиз

NANCY LEVIN

Setting Boundaries Will Set You Free

THE ULTIMATE GUIDE TO TELLING
THE TRUTH, CREATING CONNECTION,
AND FINDING FREEDOM

Hay House, Inc.
Carlsbad • New York • London • Sydney • New Delhi

Серия «Психологический тренинг»

НЭНСИ ЛЕВИН

ТВОИ границы

КАК СОХРАНИТЬ ЛИЧНОЕ
ПРОСТРАНСТВО И ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ СВОБОДУ

*Перевод с английского
Юлии Змеевой*

МОСКВА

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
Л36

На русском языке публикуется впервые

Левин, Нэнси

Л36 Твои границы. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу / Нэнси Левин ; пер. с англ. Ю. Змеевой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 288 с. — (Психологический тренинг).

ISBN 978-5-00169-684-1

Если вы хотите жить своей, а не чужой жизнью, чтобы ваши собственные потребности удовлетворялись, а отношения с людьми складывались, вы должны научиться устанавливать границы. Большинство людей пренебрегают границами из страха, что окружающие перестанут любить и принимать их, что они останутся в одиночестве. Мы жертвуем собой, поддерживая «худой мир» — ложное ощущение гармонии.

Эта книга о том, что на самом деле границы не всегда приводят к конфликту. Она о том, что у вас есть право иметь границы независимо от того, что хотят от вас окружающие. Вы можете идти на компромисс, устраивать переговоры, но не должны отказываться от того, что вам важно. Прочитав эту книгу, вы будете знать, как это делать.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00169-684-1

© Nancy Levin, 2020. Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Содержание

Анатомия границы	9
Предисловие	12
Введение	17
Шаг 1. Признайте, что главный нарушитель — вы сами	37
Шаг 2. Проведите ревизию границ	68
Шаг 3. Избавьтесь от созависимости	92
Шаг 4. Изучите бессознательное	118
Шаг 5. Смиритесь с кратковременным дискомфортом	146
Шаг 6. Представьте светлое будущее	167
Шаг 7. Разговор о границах	192
Шаг 8. Простые границы	217
Шаг 9. Граница номер один	237
Шаг 10. Свободная жизнь	260
Благодарности	278
Об авторе	281

Анатомия границы

Граница — это линия,
За пределами которой
Я больше не могу быть собой
И начинаю предавать и обманывать
Свое подлинное «я».

Момент, когда я начинаю терять себя,
И есть момент перехода границы.

Но всё же
Мы раз за разом
Упускаем этот момент.

Теряя связь со своим «я»,
Я смещаю фокус внимания,
И меня неотступно начинает
Тянуть к тебе,
Как магнитом.

Я теряю свою самость,
И мы сливаемся.
Я должна отыскать
Ритм своего «я»,
Находиться с тобой рядом,
Но не растворяться в тебе.

Жизненно важно сместить фокус
Обратно на себя
И знать, где заканчиваюсь я
И начинаешься ты.

Мое тело и ум
Лучше всего отдыхают,
восстанавливаются и регулируются,
Когда я одна
И не занята обслуживанием
Чужих нужд.

Я перестаю торопиться
И позволяю себе
Делать то, чего долго себя лишала,
Отдавая слишком много
И постоянно пребывая начеку.

Я позволяю себе отдыхать
И думать о собственном спасении,
Вместо того чтобы спасать
Всех остальных.
Лишь я сама могу восстановить свои ресурсы.

Я больше не готова делать
Все возможное,
Потому что всё возможное обходится
Мне слишком дорого.

Я больше не позволю
Старой привычке угождать,
Ждать внешнего одобрения и подтверждения

Своей ценности,
Пересилить верность собственной
Правде и подлинности.

Паттерны, что живут в нас,
Не исчезнут оттого, что кто-то другой
Соизволит измениться.

Мои границы должна установить я сама.

Нам кажется, что, утаивая правду,
Мы обеспечиваем себе безопасность.
Но истинная связь с миром и исцеление
Возможны, лишь когда мы
Открываем истину.

Предисловие

Мне особенно приятно писать предисловие к этой книге, потому что я знаю ее автора, мою дорогую подругу Нэнси Левин, с тех самых пор, как она работала куратором мероприятий (читай: суперженщиной) в издательстве Nau House. В этой работе ей не было равных. Когда я приезжала на выступление, она всегда встречала меня в лобби отеля с ключами от номера — даже регистрацию проходить было не нужно. В моей комнате было всё необходимое — ванна и много бутилированной воды. В те времена я могла даже претендовать на дорогую минеральную воду. Убедившись, что мы с моей ассистенткой удобно расположились, Нэнси сообщала, во сколько мы должны прибыть на место выступления. Затем провожала до этого самого места. Мне никогда не приходилось волноваться ни о чем, потому что у суперженщины всегда всё было схвачено. Конечно, тогда я не понимала, чего ей это стоило, как в случае с потерянным портфелем Уэйна Дайера — эту историю вы прочитаете во вводной части. Та еще история!

Но вот что поразительно: Нэнси всегда приходила на встречи отдохнувшей, прекрасно выглядела и так и излучала здоровье. Я бы никогда не догадалась о мучениях, которые она переживала в браке, — эту историю вы тоже узнаете в самом начале книги. Честно

говоря, глядя на нее, я не сомневалась, что быть суперженщиной — это великолепно. Но потом случился неизбежный срыв. Здоровье — здоровье тела, ума или духа — рано или поздно дает сбой, если нас растили, чтобы угождать окружающим, и в этих попытках угождать всем и вся мы уже не понимаем, где кончаемся мы и начинается другой человек. Мы часто до такой степени проникаемся эмпатией, что граница между нашими собственными и чужими чувствами напрочь стирается. А чувства и потребности окружающих оказываются для нас в приоритете, в отличие от собственных чувств и потребностей.

Я пишу эти слова и одновременно редактирую первые три главы своей книги «Мудрость менопаузы». В этих главах речь идет о том, как распался мой брак, когда я переживала пременопаузу, а я была замужем двадцать четыре года. Мой бывший муж съехал, женился повторно, и у него родился ребенок. И всё это за полтора года. Я же научилась жить одна и ради себя. В этот период своей жизни я поняла, как важно иметь границы. И с тех пор всё учусь устанавливать границы и совершенствую этот навык каждый день. Я обставила свой дом так, как мне всегда хотелось. Я занимаюсь любимым делом, которое полностью меня удовлетворяет. Я тщательно проанализировала все свои отношения и избавилась от тех, которые ничего мне не дают. Именно этого я искала всю жизнь, и я рада сообщить, что чем больше тренируешься, тем лучше получается, тем я счастливее и здоровее.

Но вот в чем загвоздка. Ни одна из нас не стала бы мириться с постоянным нарушением границ, если бы считала себя действительно достойной отдыха, сна,

расслабления, удовольствия, веселья, избытка и всех прочих жизненных благ. Мы отдаем себя и не можем установить здоровые границы, потому что в глубине каждой из нас живет испуганная маленькая девочка, которая когда-то давно твердо усвоила: если она не будет жертвовать собой, чтобы соответствовать ожиданиям и потребностям окружающих, ее будут стыдить, обвинять и бросят. Наша задача — сделать так, чтобы эта маленькая девочка повзрослела. Дать ей понять, что она хороша сама по себе и что так было всегда. Дать ей понять, что она имеет право устанавливать границы. У нее всегда было это право, просто она об этом не догадывалась.

Недавно мне позвонила близкая подруга, чтобы поделиться радостью и похвастаться. Бывают такие личные достижения, которыми не грех и похвастаться: когда гордишься тем, что преодолела трудности, справилась с чем-то, что всегда причиняло проблемы. Итак, моя подруга радовалась и хвасталась своей новообретенной способностью устанавливать здоровые границы. Относительно недавно она начала отношения с прекрасным мужчиной. У него есть взрослые дети, которые хотя и приезжают к нему в гости. И это нормально. Проблема в том, что бывшая жена и мать этих взрослых детей — зацикленная на себе «энергетическая вампириша», которая много десятков лет осложняла жизнь как своему бывшему мужу, так и детям. Дети легко поддаются ее манипуляциям и пока не умеют устанавливать границы. Итак, однажды эта бывшая захотела подвезти детей к моей подруге. Она, видите ли, пожелала познакомиться с моей подругой и посмотреть, с кем теперь живет ее бывший муж. И вот что сделала моя подруга: «Я сказала

ему: ноги твоей бывшей жены в моем доме не будет. И мне всё равно, что “детям так удобнее”. В мой дом она не войдет». Случись всё это несколькими годами ранее, моя подруга, конечно же, уступила бы. Пошла бы на поводу, подумав, что особого вреда не будет. «Действительно, детям так будет проще. Я ведь хочу им понравиться». Но теперь всё изменилось.

Ее мужчина полностью с ней согласился, к большому ее облегчению. Она не знала, согласится ли он, если учитывать отношения в той его семье и тот факт, что взрослые дети так и не научились противостоять манипуляциям матери. Но на этот раз моей подруге было всё равно. Она заявила о том, что у нее тоже есть право на свое мнение, свои границы, право не тратить силы на то, на что ей не хочется их тратить. И всё это в новых отношениях... Раньше она никогда не сделала бы ничего подобного. Она решила: если он примет сторону детей, а не ее сторону, пусть будет так. Она проделала слишком большую внутреннюю работу, чтобы возвращаться к прежнему поведению «соглашательницы», ведь в глубине души она понимала, что соглашаться в данном случае нельзя.

И в этом сила границ. Границы — это столбики, которыми вы отмечаете свою территорию, свое личное пространство, свою жизнь. Способность устанавливать границы исходит изнутри, из непоколебимого ощущения самооценности и уверенности, данных нам по праву рождения. Когда вы устанавливаете границы со всей честностью, искренне, вы никогда не навредите другому человеку и не нарушите его границ. Границы подобны среде обитания у диких животных. Недавно я побывала на лекции о видах певчих птиц, живущих в одном

ареале. Я узнала, что несколько видов прекрасно уживаются даже на одном дереве. Как? Кто-то живет на самой верхушке дерева, другие в середине, а третьи ближе к земле. У каждой птички свое место. Они не нарушают чужих границ. Люди тоже так могут.

Нэнси Левин проделала превосходную работу: рассказала обо всем, что необходимо, чтобы научиться устанавливать здоровые границы и прожить счастливую и здоровую жизнь, в которой вы сможете процветать в своей среде обитания, данной вам Богом. Эта книга — азбука заботы о себе и заботы о своем здоровье. Она может спасти вам жизнь.

*Кристиан Нортрон, доктор медицины,
писатель, врач, автор бестселлеров «Женское тело,
женская мудрость», «Богини никогда не стареют»
и «Защититься от энергетического вампира»**

* Книги переведены на русский язык и выходили в разные годы в издательстве «Эксмо-АСТ». Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.

Введение

Я более десяти лет проработала куратором мероприятий в издательстве Nau House и прослыла в издательской среде человеком, способным свернуть горы. Один мой подвиг наглядно иллюстрирует, что я имею в виду. Однажды я организовывала два мероприятия подряд с участием автора бестселлеров Уэйна Дайера*. В субботу вечером он выступал в Атланте. Затем мы улетали в Детройт, где он должен был выступить в воскресенье вечером.

Поздно вечером в субботу Уэйн в панике позвонил мне в номер в Детройте и сказал: «Не могу найти портфель! Кажется, я потерял его где-то по пути из Атланты». В портфеле были все материалы для лекции, и он утверждал, что без них не сможет выступить.

Тут во мне само собой включилась всеобщая спасительница и суперженщина, которой я себя мнила. Я вспомнила, что в микроавтобусе на пути в аэропорт Атланты портфель был при нем, и позвонила в компанию по аренде авто. Сначала те сказали, что портфеля у них нет, но я упростила их проверить еще раз, и действительно, портфель оказался под сиденьем. Но к тому времени было уже почти двенадцать ночи.

* Уэйн Дайер — известный американский лектор и пропагандист саморазвития.

Я позвонила Уэйну. «Ложитесь спать и ни о чем не волнуйтесь, — сказала я. — Я придумаю, как доставить портфель вовремя».

Я попросила автомобильную компанию посадить кого-нибудь на самолет до Детройта с портфелем, но те, естественно, ответили, что не смогут. Тогда я стала искать службу доставки, но тщетно: в полночь с субботы на воскресенье никто не работал.

Я не могла уснуть. В четыре утра я села в такси и по пути в аэропорт купила билет на первый же рейс туда и обратно в Атланту. Когда самолет приземлился, я убежала и встретилась с водителем из компании по аренде авто. С портфелем в руке я развернулась и помчалась на контроль, чтобы успеть на обратный рейс до Детройта. На контроле меня задержали и подвергли суровому допросу. Почему я путешествую с одним портфелем? Почему прилетела и тут же улетела в тот же город? Наверняка всё это выглядело очень подозрительно. Кто летает туда-сюда, чтобы забрать портфель?

Уэйн только проснулся, когда я села на самолет до Детройта. Я позвонила ему перед взлетом и сообщила, что портфель у меня.

«Нэнси, надеюсь, ты не совершила какую-нибудь глупость?» — так он выразил свой восторг.

Я успела на лекцию за пару минут до проявления Уэйна. Та-да! Значит, не зря меня считают суперженщиной! Радости моей не было предела.

Тогда подобные геройства были для меня обычным делом, а случай с портфелем — одной из многочисленных «глупостей», которые я совершала, чтобы заслужить поощрительные звездочки. О собственных потребностях при этом я обычно даже не вспоминала. Я постоянно

позволяла людям топтаться на своих границах, сметать их, пренебрегать ими.

Особенно плохо обстояло дело с границами в браке. Но когда много лет отрицаешь свои потребности, наступает момент, когда они дают о себе знать каким-то другим способом. Вылезают в самых неожиданных местах. В моем случае «другим способом» стала измена — таким образом мои потребности прокричали о том, что нужно наконец уделить им внимание и перестать мириться с постоянным нарушением границ.

КАКАЯ Я НА САМОМ ДЕЛЕ?

Понимание этого пришло ко мне через целых восемь лет после окончания моего романа и изменило всю мою жизнь. Сидя в аэропорту Сан-Диего в ожидании рейса домой в Колорадо, я получила голосовое сообщение от мужа. «Я прочел твои дневники. Возвращайся скорей — есть разговор».

За всю жизнь у меня скопилось более семидесяти дневников. Какова вероятность, что он прочел «тот самый»? Тот, где я написала про свою измену, случившуюся восемь лет назад?

Перелет прошел как в тумане. Я словно летела на казнь.

Муж встретил меня на пороге и ткнул в меня четырьмя дневниками. «Я сделаю копии этих страниц и разошлю их всем твоим знакомым, в том числе родителям и коллегам, — заявил он. — Пусть знают, какая ты на самом деле».

Какая я на самом деле. Долгие годы я скрывала, какая я на самом деле. Я старательно спроектировала себе

жизнь, в которой для «всамделишной» меня не было места. И все эти годы мысль о том, что люди узнают настоящую меня, со всеми моими проблемами и слабыми местами, вызывала ужас. Я не сомневалась: стоит окружающим узнать правду, и я стану изгоем. Похоже, мой муж придерживался того же мнения.

Я так боялась, что окружающие выяснят, что я тоже живой человек, что превратилась в нечто среднее между служанкой и дверным ковриком, о который все вытирают ноги. Я верила, что окружающие — от близких родственников до друзей и коллег — будут любить меня, только если я буду носить маску суперженщины. Мне казалось, я всегда должна быть такой, какой меня хотят видеть, — я была хамелеоном. Задвигала свои потребности, чтобы скорее и полнее удовлетворить чужие. *Но кто я на самом деле? Есть ли у меня свои нужды и какие они?* Я об этом даже не задумывалась.

Я не только не устанавливала границы, я даже не представляла, что так можно. Ведь если я это сделаю, я всех огорчу! Я не была готова к такому риску.

И всё же после того, как муж пригрозил, что всем расскажет о том, что прочел в моих дневниках, я некоторое время еще пыталась спасти наш брак. Через десять месяцев после того ужасного вечера он вышвырнул меня из дома. (Из дома, купленного на мои деньги, между прочим.) В мой день рождения.

Я вернулась и попробовала еще раз. И еще раз. И еще. И еще. В пятый раз он выставил меня на улицу 12 января 2010 года, и в этот день я наконец предъявила себе, точнее живущему во мне дверному коврику, ультиматум: коврик, я больше не позволю тебе управлять моей

жизнью. В пятый раз я наконец установила границу. Я сказала себе, что больше не вернусь.

Так началось мое постепенное превращение в человека, который не стесняется в выражениях, когда речь заходит о посягательствах на личную территорию. Чтобы пройти этот путь, мне предстояло научиться перестать выслуживаться перед людьми и прекратить ради того, чтобы меня полюбили и приняли, в первую очередь удовлетворять их нужды, желания и прихоти. Мне предстояло научиться говорить правду и создавать отношения, основанные на искренней привязанности, а не одобрении моих «подвигов». Этот процесс был трудным и тернистым. Но рада сообщить, что мои старания окупились сторицей. Следуя этому пути, я обрела свободу, о которой даже не помышляла, — свободу, изменившую мою жизнь навсегда.

ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦА?

Границей называется место, где кончаетесь вы и начинается другой человек. Я определяю ее как *предел*, который вы обозначаете, давая окружающим понять, что именно вы согласны или не согласны делать и что вы согласны или не согласны терпеть. (В этой книге я буду использовать «предел» как синоним «границы».) Границы для человека — совершенно естественное явление, и в некоторых сферах мы выставляем их автоматически. Например, когда тело натывается на физическую границу, мы ощущаем физическую боль. Когда эмоции достигают предела, мы чувствуем гнев, печаль и эмоциональную боль. Границы заложены в саму конструкцию человеческого опыта. Иногда можно приучить себя преодолевать

границы: например, однажды я пробежала 27-километровый марафон по горной тропе на высоте 4000 метров (страшно вспомнить!). Но полностью избавиться от границ невозможно.

Как же узнать, где пролегают ваши естественные границы? Физически и эмоционально их можно почувствовать. Когда ощущения от жизни определенно положительные, вы «в зеленой зоне». Границы в безопасности. Когда вы чувствуете себя нейтрально, но ощущаете легкую неуверенность, то есть сомневаетесь, как оценить происходящее — со знаком плюс или минус, — вы «в желтой зоне». Граница рядом, в паре шагов, и под угрозой. А есть ситуации, которые явно вредят вам. Вы испытываете боль — физическую, душевную и эмоциональную. Когда нейтральный опыт уступает негативному, вы «в красной зоне» — это значит, что граница пересечена.

Наш организм и психика постоянно отслеживают состояние границ. Проблема в том — и, собственно, поэтому я и пишу эту книгу, — что во многих случаях наш сознательный ум даже не в курсе, что граница существует, и не догадывается, что она была нарушена. По многим причинам, которые я подробно разберу, мы научились подавлять способность ума замечать огромные объемы информации, которая регистрируется на эмоциональном и интуитивном уровнях.

В результате этой эмоциональной слепоты наши естественные границы нарушаются сплошь и рядом, причем обычно мы даже не замечаем, что это происходит. Случалось ли вам по невыясненной причине испытывать гнев, возмущение, желание замкнуться в себе, беспомощность? Все это предупреждающие знаки, свидетельствующие

о том, что что-то не так: предел нарушен, вы в красной зоне. Пора осторожно вернуться туда, где вы чувствовали себя хорошо и спокойно, где были счастливы. Раздел между положительным и отрицательным опытом (ваша естественная граница) был пересечен.

Естественно, возникают вопросы: «Неужели отрицательные переживания всегда свидетельствуют о нарушении границ? Разве не являются они частью жизни»? На оба этих вопроса можно ответить «да». Отрицательный опыт — неизбежная часть человеческой жизни. Мы не можем всю жизнь прожить в безопасном коконе, иногда приходится переступить предел. Мы теряем близких, попадаем в аварии, ушибаемся и вскрикиваем от боли. Никто по доброй воле не хочет попадать в такие ситуации, и часто они возникают бесконтрольно.

Но это не значит, что мы не в силах создать жизнь, которая становится лучше день ото дня. Мои клиенты очень часто «сдают» границы, хотя вполне в состоянии их контролировать, и называют нарушение границ неизбежным, хотя это совсем не так.

Вот о чем эта книга. Мы оставим в стороне формажоры, приводящие к нарушению границ, и сосредоточимся на рутинном, повседневном нарушении границ, с которым мы зачем-то миримся. Неосознанно или сознательно миримся каждый день с посягательствами на наше личное пространство, время, физический и эмоциональный комфорт.

Как установить границу? Для этого нужно просто обозначить линию, которая уже существует, заявить о ее существовании вслух. Мы не придумываем ничего нового — мы просто облакаем в слова нужды и потребности, которые были всегда, но мы их подавляли.

Таким образом мы выводим бессознательное в сферу сознательного. Мы говорим себе и окружающим, что не согласны мириться с определенными ситуациями, потому что они вредят нам и вызывают неприятные ощущения. Для того чтобы полноценно заботиться о себе и удовлетворении своих потребностей — физических, эмоциональных, энергетических, умственных и материальных, — нам необходимо выяснить, где пролегают наши границы, и сообщить об этом вслух.

Границы бывают разные. Вот несколько типов:

Физические границы — это все, что касается тела, личного пространства, времени и приватности. Например, если кто-то прикасается к вам и у вас возникает дискомфорт, это значит, что ваши физические границы нарушены, даже если нарушение ненамеренное.

Эмоциональные границы — все, что касается ваших и чужих эмоциональных потребностей. Например, если вы не хотите наблюдать, как мать ругается с отцом, вы имеете право уйти.

Энергетические границы — все, что касается ваших жизненных сил. Когда они нарушаются, вы заряжаетесь энергией окружающих, и она начинает влиять на вас. Вы ощущаете усталость от эмоциональных драм в отношениях и постоянно чувствуете, как взаимодействие с окружающими истощает вас.

Ментальные границы — все, что касается ваших мыслей, ценностей, мнений. Например, вы сидите и слушаете чьи-то мизогинистические рассуждения. Вам не нравится то, что вы

слышите, вам кажется, что это ужасно, следовательно, ваша ментальная граница нарушена.

Материальные границы — все, что касается ваших денег и собственности. Например, вы ощущаете внутреннее сопротивление, когда друзья предлагают поделить счет поровну, хотя все, кроме вас, заказали бутылку вина и пили вино, а вы — нет.

Границы напрямую связаны с нашими потребностями и желаниями — это отражение самой нашей сути. Границы помогают чувствовать себя максимально хорошо и жить такой жизнью, о которой мы мечтаем. Если вы хотите, чтобы жизнь приносила радость и восторг, нужно начать с границ.

О ПОЛЬЗЕ ГРАНИЦ

Если вы хотите жить своей, а не чужой жизнью, хотите, чтобы ваши собственные потребности удовлетворялись, а отношения с людьми складывались, вы *должны* научиться устанавливать границы.

Минуточку! Неужели границы действительно улучшают отношения с людьми, а не наоборот? Как правило, это первое возражение, которое я слышу от клиентов. Оказывается, большинство людей пренебрегают собственными границами из страха, что окружающие перестанут любить и принимать их, если они проведут черту. Ведь если вы перестанете ублажать окружающих, а вместо этого заявите о том, что у вас, вообще-то, тоже есть потребности, разве на вас не рассердятся? Некоторые, конечно, рассердятся, по крайней мере сначала.

Но со временем, если окружающие действительно любят вас и хотят, чтобы вы были счастливы, они не станут отрицать того, что у вас есть потребности. Если я чему и научилась с момента своего развода, так это тому, что отношения становятся гораздо более искренними и тесными, когда люди честны друг с другом. Когда обе стороны открыто говорят о своих потребностях, возникает меньше эмоциональных разногласий. Мой брак распался именно потому, что я застряла в режиме самопожертвования — у таких отношений нет будущего. Ложь и маски — худшие враги близких отношений.

Нам часто кажется, что наши потребности и желания неизбежно будут конфликтовать с потребностями и желаниями окружающих, что «на всех не хватит». Но представьте, что это не так. Вообразите, что обе стороны в отношениях полностью удовлетворяют свои потребности не в ущерб друг другу. На самом деле наши желания не всегда противоречат желаниям окружающих. И если высказать их вслух, мы тем самым поможем другим людям осознать их истинные потребности.

С опытом я убедилась, что, когда страдаю я, страдают и мои отношения. С тех пор как я научилась устанавливать границы, мои отношения с людьми существенно улучшились. Теперь для меня на первом месте любовь к себе. Я забочусь о себе не меньше, чем о других людях в своей жизни. Мало того, я пришла к выводу, что чем больше я люблю себя и забочусь о своих нуждах, тем больше любви могу отдавать окружающим. Если я постоянно опустошаю себя, стремясь помочь окружающим, я испытываю жажду. Из камня не выжмешь воду. Но когда моя чаша наполнена любовью и уважением к себе, когда мои границы на замке, у меня есть чем делиться.

У меня гораздо больше ресурсов, которые я могу отдать тем, кого люблю.

Когда я устанавливаю здоровые границы, мои потребности и желания чаще всего удовлетворяются. Затем я позволяю окружающим (включая своего партнера) быть взрослыми и взять на себя ответственность за их потребности и желания. Улавливаете суть? Мои потребности — моя ответственность, твои потребности — твоя ответственность. Установление и поддержание границ — внутренняя работа.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МНЕ НУЖНО УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ?

Вот несколько типичных сигналов, указывающих, что границы вам необходимы. Это реальные жизненные ситуации моих клиентов. Узнали себя?

- Мать звонит вам пять раз в день и перечисляет все, что вы делаете неправильно.
- Ваш партнер бросает грязную одежду на пол, так как знает, что вы ее всё равно поднимете.
- Ваш сосед громко слушает музыку и мешает вам спать.
- Начальник рассчитывает, что вы будете работать сверхурочно без дополнительной оплаты и без предупреждения.
- Когда вы встречаетесь с подругой в ресторане, она указывает, что вам полезно есть, а что — вредно.
- Ваш партнер планирует совместное времяпрепровождение, не спрашивая, интересно вам это или нет.

- Ваши родственники рассчитывают, что вы будете раскрывать им всю подноготную.
- Вы сидите в ресторане, и вам холодно, но вы не хотите просить официанта включить обогреватель.
- Ваша тетьа заходит к вам домой, когда хочет, и рассчитывает, что вы ради нее бросите все свои дела.
- Ваш ребенок-подросток без спросу берет деньги из вашего бумажника — мол, вы возражать не будете.
- Ваш партнер постоянно критикует вас, а если вы обижаетесь, обвиняет в излишней обидчивости.

Сколько чужих потребностей вы на себя взвалили, потому что вовремя не установили границы? Вам определенно стоит подумать о границах, если...

- Вы часто чувствуете себя жертвой из-за того, как ведут себя окружающие.
- Вам кажется, что вся ваша жизнь выставлена на всеобщее обозрение.
- Окружающие всё выбирают за вас, а вы им позволяете — это касается совместного времяпрепровождения, выбора ресторанов, фильмов, планирования отпуска.
- Когда другие говорят о своих желаниях, вы чувствуете, что вами помыкают.
- Вы предпочитаете молчать, когда кто-то обижает вас или обманывает (случайно или нарочно).
- Вам кажется признаком добродетели пренебрежение собственными потребностями ради

окружающих, а пытаюсь заявить о своих желаниях, вы чувствуете себя злой эгоисткой.

- Вы часто обижаетесь на окружающих, потому что те не учитывают ваши потребности.
- Вы уверены, что с некоторыми людьми из вашего окружения устанавливать границы просто бессмысленно.
- Вам никогда не удавалось обозначить четкие границы, но вы хотели бы стать мастером в этой области.

Если что-то из перечисленного вызывает у вас эмоциональный отклик, вы наверняка верите в один из следующих мифов о границах:

- Если любишь человека, границ быть не может.
- Если я устанавливаю границы, значит, я эгоистка.
- Если я установлю границы, все меня возненавидят.
- Я смогу жить так, как мне хочется, не устанавливая границы.
- Я не смогу установить границу, потому что не знаю, как сделать это, не спровоцировав конфликт.
- Если я всё время буду заботиться только о своих нуждах, остальные люди просто зачухнут без меня!
- Если я всю жизнь буду устанавливать границы, я перестану быть щедрым, дающим человеком и никто не захочет со мной общаться.
- Границы не дают свободу и ощущение личного пространства; они ограничивают.

- Стоит установить границу, и мне больше никогда не придется делать этого снова. (Поверьте, мне есть что сказать по этому пункту!)

Верите в эти мифы? В этой книге я развенчаю их все, и вы начнете совсем иначе смотреть на границы. Я научу вас находить границы и контролировать их со всей тщательностью и вниманием, которых они заслуживают. Лишь тогда ваша жизнь станет такой, какой и должна быть.

МАСТЕР ГРАНИЦ

Чтобы жить так, как я описывала выше, нужно стать мастером границ. Ради этого мне пришлось много работать над собой, и я продолжаю учиться. Но это полностью изменило мою жизнь, и изменило к лучшему. Я стала спокойнее, увереннее, достигла удовлетворенности и благополучия во всех сферах жизни. Когда я озвучиваю свои требования и уважаю себя, я освобождаюсь от вины и чувства долженствования перед окружающими и понимаю, что не обязана заботиться о ком-то в ущерб себе.

Забавно, что чем больше я уважаю себя, тем меньше вовлекаюсь в конфликты по поводу моих границ. Я стала более чувствительной и заранее ощущаю опасную близость границы. Лишь заметив границу на горизонте, я немедленно заявляю об этом вслух, и теперь это кажется совершенно естественным. Меня больше не волнует, что я перестану нравиться окружающим. (Не верите? Я не обманываю. Просто читайте дальше.)

Если вы читали другие мои книги, то знаете, что всё, что я делаю, продиктовано любовью к себе. Я считаю, что любовь к себе — основа жизни, без любви к себе нельзя по-настоящему любить окружающих. Когда дело доходит до границ, любовь к себе означает, что у нас есть право иметь границы независимо от того, что хотят окружающие, и эти границы могут пролегать где угодно. Можно идти на компромисс, можно устраивать переговоры, но нельзя отказываться от самых важных границ.

Тому, кто всю жизнь привык угождать, сжился с ролью спасителя, благодетеля и решателя чужих проблем, сама мысль о том, чтобы поставить себя выше других, покажется радикальной. Мы не привыкли сначала думать о своих желаниях и стремиться к собственному комфорту. Я понимаю, что это пугает, и многие готовы дать деру при мысли, что в каких-то отношениях и сферах жизни нужно провести черту. Поверьте, я вас прекрасно понимаю. Сама была такой. Но если даже такой дверной коврик, как я, о который все кому не лень вытирали ноги, смог стать мастером границ, сможете и вы!

ПАРА СЛОВ ОБ ИНКЛЮЗИВНОСТИ

Сложно написать инклюзивную книгу, располагая ограниченными средствами языка. В самом языке заложено предубеждение и деление на черное и белое; для прекрасного разнообразия и двусмысленностей, из которых состоит реальный мир, не остается места. Кроме того, я белая цисгендерная гетеросексуальная американка и моя жизнь и восприятие, безусловно, искажены определенными фильтрами.

Поскольку большинство моих клиенток — гетеросексуальные женщины, именно их историй в книге

больше всего. Но мне кажется, что принципы установления границ, описанные в этой книге, пригодятся каждому независимо от гендера и сексуальной ориентации.

На этих страницах я решила дать высказаться тем своим клиенткам, которые уже оценили на себе эффективность моей работы, ведь их правдивые истории являются естественным следствием моих наработок. Я искренне надеюсь, что их голоса затронут ваше сердце и жизнь, как им удалось тронуть меня.

О СТРУКТУРЕ КНИГИ

В последующих главах я рассказываю о процессе, состоящем из десяти шагов, в ходе которого вы научитесь устанавливать границы. Я поделюсь своей историей и историями многих своих клиенток, которые проделали большую работу, чтобы научиться устанавливать границы в различных ситуациях и отношениях. Вы также сможете выполнить те же упражнения, которые я предлагаю сделать своим клиенткам, чтобы выяснить, что мешает им стать мастерами границ.

Итак, вот ступени моего плана:

Шаг 1: признайте, что вы сами нарушаете свои границы. Первое, что нужно сделать, — смириться с жестокой правдой: вы сами — главный нарушитель своих границ. Вы и никто другой. (Даже не думайте спорить со мной по этому поводу, пока не прочтете первую главу!)

Шаг 2: проведите ревизию границ. Думаете, вам не нужно устанавливать границы? Вы

уверены? Во-первых, мы подумаем, какие границы вы легко устанавливаете и как вам удастся их поддерживать. Во-вторых, проведем ревизию границ, которые давно пора установить. Оба этих списка помогут пролить свет на многое. Наконец, мы построим так называемую пирамиду границ и распределим границы по категориям важности и сложности.

Шаг 3: борьба с созависимостью. Многим людям трудно устанавливать границы, потому что они созависимы. Это значит, что ответственность за окружающих перевешивает и заставляет отрицать собственные желания и потребности, так как есть стремление в первую очередь удовлетворить чужие. На этом этапе вы поймете, что в эгоизме и чувстве вины нет ничего плохого.

Шаг 4: проникните в бессознательное. Недостаточно просто решить, что с сегодняшнего дня вы начнете устанавливать границы. Если бы всё было так просто, все проблемы решились бы за минуту! Нет, необходимо копнуть глубже. Есть множество сложных причин, мешающих установить границы, и ответы лежат в подсознании. На этом этапе мы попробуем вывести часть бессознательного в сознательную сферу и понять, что мешает нам идти вперед.

Шаг 5: приготовьтесь испытать кратковременный дискомфорт. От установления границ нас удерживает нежелание испытывать кратковременный дискомфорт, но, избегая кратковременного дискомфорта, мы всю жизнь остаемся недовольными. Логичнее было бы сделать

наоборот, но никто не решается. На пятом этапе мы подумаем о кратковременных трудностях, которых стараемся избегать. Мы проанализируем страх границ и составим список «самого страшного, что может случиться» — всех тех ужасных последствий, которые, как вам кажется, обязательно наступят, если вы установите границы.

Шаг 6: представьте светлое будущее. Еще до того, как вы начнете активно устанавливать границы, представьте, какой станет жизнь, когда вы превратитесь в мастера границ.

Шаг 7: пропишите сценарии. Это целиком практический шаг в нашем процессе. Я предложу вам слово в слово прописать, что вы скажете, когда будете устанавливать ту или иную границу. Не волнуйтесь, я подскажу примерные фразы. Затем можно будет потренироваться перед зеркалом или с другом и переходить к делу.

Шаг 8: попробуйте установить «несложные» границы. Пора установить несложные границы, которые заставят вас *слегка* выйти из зоны комфорта, но не слишком. Я пропишу четкую схему, как устанавливать границы из этой категории. Потом вы сделаете глубокий вдох и поговорите с тем, с кем необходимо, утверждая свои новые границы.

Шаг 9: установите самую важную границу. На этом этапе вы оканчиваете школу мастерства и готовитесь установить свою самую важную границу — одну из самых значительных и сложных. Сначала мы сделаем это энергетически, посредством визуализации и намерения. Вы всё

спланируете, пропишете сценарий, вновь перечитаете список «самого страшного, что может случиться» и составите список «самого хорошего, что может случиться», чтобы напомнить себе, что вы получите, установив эту границу. А потом к делу!

Шаг 10: повторите много раз. В последнем шаге мы поговорим о том, как мастерство в области установления границ становится образом жизни. Если регулярно поддерживать свои границы, не придется часто «переустанавливать» их. Мы поговорим об осознанном выборе, здоровом эгоизме и о том, как границы будут меняться со временем.

Этот процесс изменил мою жизнь, и если вы годами избегали границ, то изменит и вашу. Установите необходимые границы — и жизнь начнет приносить гораздо больше радости.

НУЖНО ЛИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПИСЬМЕННО?

Конечно, да! В каждой главе довольно много упражнений, и очень важно делать их письменно. Время от времени мы будем возвращаться к написанному, поэтому держите все ответы в одном месте.

Для этого можно завести файл или заметку на телефоне или делать упражнения в бумажном блокноте.

Я также советую записывать все мысли и чувства, которые будут возникать по мере прочтения этой книги и выполнения упражнений. Мы будем заниматься

самоизучением, и если вы хорошо проанализируете свои ответы, то многое о себе узнаете. Когда мы возвращаемся к написанному и перечитываем свои заметки через несколько дней, недель или месяцев, мы приходим к важным выводам, замечаем свои ограничивающие установки и можем наконец от них избавиться. Дневниковые записи — мощный инструмент, используйте его в работе с этой книгой.

В ПУТЬ

Мне хотелось бы, чтобы исследование границ сулило освобождение и надежду и не вызывало у вас стресса и страха. Хотя в этой книге много говорится о том, что границы защищают и предохраняют нас от посторонних вторжений, они также помогут аккуратно сортировать и осознанно контролировать то, что мы предпочитаем впускать в себя. Готовность испытать кратковременный дискомфорт и установить границы — ключ ко всему, о чем вы мечтаете в жизни. Истина, близкие доверительные взаимоотношения, свобода — всё это откроется вам, когда вы поставите свои желания на первое место, отбросив страхи и сомнения.

Помните: когда вы устанавливаете здоровые границы, вы говорите «да» себе. Присоединяйтесь к моей группе в Facebook «Transform Together» (www.transformtogether.us) и делитесь впечатлениями от работы с этой книгой. В группе вы найдете тесное сообщество единомышленников и поддержку на каждом этапе процесса.

Давайте начнем!

Признайте, что главный нарушитель — вы сами

«Я говорила “да”, когда имела в виду “нет”, — рассказывает моя клиентка Валери. — Я соглашалась заниматься сексом, хотя мне совсем этого не хотелось. Я соглашалась делать то, чего не хотела. Моя мать постоянно разговаривает со мной, но еще ни разу не спросила моего мнения по какому-либо вопросу, не поинтересовалась, чего я хочу и что мне нужно. Бывший муж вел себя точно так же. Как будто меня не существовало. Я позволяла окружающим говорить за себя и решать за себя. Контролировать и манипулировать. Я оказывалась в таких ситуациях, когда хотела уйти, но не могла. Потом я заболела и поняла, что если не уйду, то умру. Недовольство, гнев, депрессия — я пережила все».

Таких, как Валери, много. Другая моя клиентка, Тина, рассказывает свою историю: «Много лет назад мы с мужем решили разойтись по-дружески, и в то же время я начала общаться со старым другом детства, который теперь жил в другом часовом поясе. Мы стали переписываться, затем разговаривать подолгу несколько раз в день. Одновременно я работала на двух работах и активно участвовала в жизни школы, где училась моя дочь. Свободного времени почти не было.

Я стала недосыпать, раздражаться, потом заболела. Когда я поставила своему другу условие не писать мне так часто, тот разозлился, стал обвинять меня и отказался принять мои новые “правила”. Он заявил, что я его обманываю и, наверное, у меня кто-то есть. Потребовал сообщать ему свой каждый шаг вплоть до того, когда я принимала душ и что ела. Я постоянно объяснялась с ним, оправдывалась, почему трачу время именно так, а не иначе. Долгое время я ему перезванивала даже после того, как он напивался и впадал в ярость, оскорблял и обижал меня, а потом в слезах извинялся. Я по-прежнему продолжала пытаться задобрить его и успокоить его страхи, хотя в глубине души понимала, что человек, который действительно любит меня, отнесся бы к моим границам с уважением».

Вот еще несколько историй моих клиенток. Рассказывает Пола:

«Мать раньше всегда звонила мне поздно вечером. Я попросила ее прекратить звонить мне после девяти вечера, а потом стала выключать звонок. Бывало, в девять я еще не спала и, если она звонила, подходила к телефону. Тогда мне приходилось слушать ее до поздней ночи». Потом Пола, разумеется, сердилась на мать.

Фэйт была замужем много лет. Ее муж даже не подозревал, что ей не нравится его привычка выпивать и она сомневается, остались ли у нее к нему чувства. «Я жила как в ловушке, мне казалось, что у меня нет выбора. Муж не знал, как на меня влияет его алкоголизм, ведь я никогда не говорила с ним об этом».

Когда муж Джессики спрашивает, чем она хотела бы заняться, та отвечает «мне всё равно» или «как ты

скажешь». «Я отказываюсь от своих желаний, потому что мне так проще», — говорит она. Поступая так, она отрицает значимость своих желаний и чувств.

Когда Зоуи была маленькой, ее родители практически на все ее просьбы отвечали «нет». Теперь она ведет себя точно наоборот со своей дочерью и соглашается на все ее требования, хотя понимает, что, наверное, это неправильно.

Итак, Валери соглашалась делать то, чего ей не хотелось, и терпела определенные ситуации, хотя ей хотелось уйти. Тина терпела словесные оскорбления от мужчины. Пола продолжала разговаривать по вечерам с матерью против своего желания. Фэйт не сказала мужу ни слова по поводу его алкогольной зависимости. Джессика подавляла свои желания в угоду окружающим, а Зоуи говорила «да», когда нужно сказать «нет».

Все эти ситуации объединяет одна жестокая правда о границах, которая подводит нас к первому шагу нашего процесса, а именно к необходимости признать, что **вы сами являетесь главным нарушителем границ — вы и никто другой.**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Да, это правда. Вы сами — главный нарушитель. Ведь никто не сможет нарушить ваши границы, если вы не позволите.

Да! Осознавать это больно, понимаю.

Но если вы хотите научиться эффективно устанавливать границы, нужно признать: **вы сами должны выявить и прочертить свои границы и сообщить**

о них окружающим — предупредить их заблаговременно. Если граница будет нарушена, необходимо отстоять ее и прекратить ситуацию, в которой ваши границы не уважают. Если этого не произойдет, очевидно, что вы сами допускаете нарушение.

Когда речь заходит о повседневных, бытовых границах, которым главным образом и посвящена эта книга, ответственность всегда лежит на вас. Не на вашей навязчивой матери, надоедливом коллеге или неуправляемых детях — *на вас*.

Я тоже долго не хотела замечать правду. В течение долгого времени я догадывалась, что муж нарушает мои границы. Мне казалось, что он ведет себя неприемлемо, что он должен стыдиться своего поведения.

Но знаете что? Ведь я сама позволяла этой ситуации продолжаться. Я возвращалась к нему раз за разом и ждала, когда тот же самый человек начнет вести себя иначе. Разумеется, он снова и снова пренебрегал моими желаниями и потребностями, но лишь потому, что я дала ему зеленый свет.

Я вас по-прежнему не убедила? Когда в следующий раз кто-то нарушит ваши границы, напомните себе, что поведение этого человека не имеет значения. *Имеет значение, как вы защищаете себя, если человек продолжает вести себя неадекватно.*

Большинство людей не хотят брать на себя ответственность за то, что с ними происходит, но реальность такова: за исключением случаев домашнего насилия (подробнее об этом чуть позже), **никто не может нарушить ваши границы, если вы не позволите**. Если вам кажется, что кто-то вам вредит, а вы при этом выступаете в роли беспомощной, пассивной жертвы, значит, вы

сжились с такой ролью. Если вы позволяете человеку переступить ваши границы — это ваш выбор.

Оставаться жертвой гораздо удобнее, ведь с позиции жертвы во всех наших бедах виноват кто-то другой. Но, отказываясь брать на себя ответственность за свою жизнь и границы, мы «сдаем оружие» и отказываемся от силы и контроля, которые на самом деле у нас есть. Мы смиряемся с тем, что наша судьба неизбежна, и не замечаем других вариантов. Позиция жертвы ведет к туннельному видению и лишает надежды на иное развитие событий. Тогда действительно ничего не остается, кроме как жаловаться и оплакивать свою судьбу.

Однако обстоятельства кажутся безнадежными лишь потому, что мы застреваем в позиции жертвы. У этой роли есть краткосрочные преимущества, они дают временное утешение: нам сочувствуют окружающие. Но с точки зрения долгосрочных перспектив мы готовим себя к жизни, полной страданий.

Моя клиентка Тина в конце концов поняла, что она действительно застряла в позиции жертвы. Она не обозначила границы в том, что касается домашних дел, и позволила постоянно их нарушать. Ей нужно время для себя, но она пренебрегает этой потребностью, беспрестанно готовя, убираясь и заботясь о семье. А вот у ее мужа и дочери, напротив, нет никаких проблем с временем для себя.

«Я очень злюсь, когда муж подолгу играет в компьютерные игры или смотрит сериалы в своей берлоге, — признается Тина. — Мне бы тоже хотелось иметь возможность писать и творить, но всё свободное время уходит на готовку и стирку. Дочь с мужем отдыхают сколько хотят, и я осуждаю их за это. Компьютерные

игры или телевизор не заряжают меня, это занятие кажется мне бессмысленным и безответственным».

«Главное откровение, которое пришло ко мне в ходе этой работы над границами, — я поняла, что муж своим поведением “зеркалит” меня и показывает, как я должна себя вести на самом деле, — признается Тина. — В действительности это я веду себя безответственно по отношению к себе, так как не нахожу время, чтобы заняться тем, что меня заряжает и наполняет жизнь красками. Я отказываюсь брать на себя ответственность за свои границы, а потом злюсь, устаю и обижаюсь».

А вот что говорит по этому поводу моя клиентка Габриэль: «Я не устанавливаю границы сама и жду, когда кто-то сделает это за меня. Я жду, когда кто-то даст мне всё необходимое, но никогда ничего не прошу сама. Когда же никто не догадывается о том, что нужно мне, я расстраиваюсь и разочаровываюсь».

Разумеется, установление границ подразумевает, что мы должны научиться без стеснения говорить «нет». И в этом главная загвоздка. Ведь большинство людей всю жизнь даже не догадываются, что так можно. Так, моя клиентка Валери признается, что всю жизнь ей казалось, что она *не имеет права* отказывать людям; она жила с ощущением, что ее время, деньги, личное пространство, даже ее тело *ей на самом деле не принадлежат*. Но ведь если не говорить «нет», мы, по сути, посылаем окружающим сигнал: да, пожалуйста, нарушайте мои границы!

Часто мы не в состоянии отказывать не только в личных отношениях, но и в деловых. Рассказывает моя подруга Дебра: «У меня есть очень обеспеченная клиентка,

которая всегда пытается выбить у меня скидку. Манипулируя чувством вины, она заставляет меня сильно снизить цену, и я делаю это лишь потому, что боюсь, что она перестанет сотрудничать со мной». В данной ситуации Дебра не только снижает цену на свои услуги — она обесценивает себя. Действительно, если деньги нужны, мы можем бояться потерять обеспеченного клиента, но стоит поверить в свою ценность, и мы обретем уверенность в своих силах. Если отношения с клиентом больше не складываются, можно прекратить их, понимая, что скоро найдется другой клиент, который согласится платить по вашему прайсу.

Моя клиентка Элейн поняла, что ей удастся установить границы только в том случае, если она уверена в своей правоте и неправоте другого человека. Например, если муж Элейн считает, что нужно потратить все совместные накопления на новую машину, а она против, она может провести черту. Но если речь о том, чтобы каждый вечер выделить полчаса времени на себя, ей сложно установить эту границу, потому что в этой ситуации нет правых и неправых. Однако устанавливать границы нужно независимо от того, кто прав или неправ. Нужно ориентироваться на свои желания и потребности.

Когда мы берем на себя ответственность за свою жизнь, то начинаем принимать решения и совершать поступки в соответствии со своими истинными желаниями. Мы активно отстаиваем свои границы, и это помогает освободиться от нежелательных обстоятельств.

Вы можете даже не осознавать, что в ваших силах обеспечить себе такие жизненные условия, о которых вы мечтаете. Ваш ежесекундный выбор определяет,

какой станет ваша жизнь. Решая настоять на своем, вы выбираете жизнь, близкую к своему представлению об идеале. Игнорируя границы ради поддержания мира, вы выбираете жизнь, где правят чужие потребности и желания. Вы должны проследить за тем, чтобы ваши поступки не приводили к нарушению границ, а защищали их.

Стоит один раз решиться на это, и всё изменится. Как только вы признаете, что за свои границы отвечаете вы и только вы, так тут же поймете, что практически в любой ситуации, которая казалась безвыходной, удушьющей и неконтролируемой, на самом деле существует несколько вариантов развития событий. Их всегда минимум два: вы можете установить границу, а можете не делать этого!

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

Хочу сразу сказать, что в этой книге речь идет о границах, которые в той или иной степени можно контролировать. К примеру, я не имею в виду ситуации, когда вы подверглись нападению, сексуальному насилию, когда вас удерживали против воли. Я ни в коем случае не утверждаю, что жертвы преступлений должны нести ответственность за то, что с ними случилось. Жертвы жестокого обращения и изнасилований и так часто винят себя в том, что с ними случилось. Это очень вредная позиция, она не имеет ничего общего с правдой.

Иногда люди, установив границы, действительно могут выпутаться из сложных ситуаций жестокого обращения, но я прекрасно отдаю себе отчет в том, что это может быть непросто и небезопасно.

ШАГ 1. ПРИЗНАЙТЕ, ЧТО ГЛАВНЫЙ НАРУШИТЕЛЬ — ВЫ САМИ

В этой книге я говорю о границах, которые мы решаем установить или не устанавливать в общении с друзьями, близкими, коллегами и знакомыми. Но даже в этих бытовых ситуациях брать на себя ответственность — это не то же самое, что обвинять во всем себя. Что бы вы ни узнали из этой книги, это не должно становиться причиной для самокритики. Почти все мы беспомощны в том, что касается границ, так как нас не учили их устанавливать. Не чувствуйте себя виноватой из-за того, что позволили кому-то нарушить свои границы, не критикуйте себя за то, что поступили неправильно. Если вы начали осуждать себя, прекратите немедленно и глубоко вздохните. Затем постарайтесь ощутить любовь к себе, насколько это возможно. Помните, что у меня возникали такие же проблемы с границами, как и у вас, поэтому я и написала эту книгу. Мы все учимся постепенно, поэтому будьте терпеливы.

Но иногда бывает, что сама жизнь нарушает наши границы и мы осознанно это допускаем. Например, представьте, что у вас есть граница: вы пообещали себе держаться подальше от больниц, поскольку с ними у вас связаны травматичные воспоминания. Но если в больницу попадет ваш близкий человек, вы можете решить находиться рядом с ним, невзирая на границу. Тут важно признать, что вы делаете этот выбор осознанно и понимаете, что переступаете границу, — так вы сохраните ответственность и контроль над ситуацией.

Я также не могу не упомянуть о том, что систематический сексизм и расизм осложняет проблему границ. Угнетение не миф, оно сильно ограничивает выбор человека во многих жизненных ситуациях. Упражнения из этой книги помогут ощутить свою силу в мелких бытовых ситуациях, которые находятся в сфере нашего контроля. Это подготовит нас к противостоянию более

глобальным систематическим проблемам, с которыми по-прежнему сталкиваются многие из нас.

Но при всем при этом позиция жертвы всё равно не помогает никому независимо от обстоятельств. Поэтому я советую выискивать возможности, которых вы, вероятно, раньше не замечали. Порой, даже если нам кажется, что выбора нет, в чем-то мы всё же располагаем определенной свободой выбора. Например, мы можем выбирать свое отношение к ситуации: вы сами решаете, возражать ли вам, когда кто-то высказывается неуважительно, или просто выключить телевизор только сегодня, потому что новости вызывают тревогу.

Уэйн Дайер говорил: «Стоит изменить взгляд на ситуацию, и сама ситуация изменится».

ПОЧЕМУ СТОЛЬ МНОГИЕ ИЗ НАС НЕ УМЕЮТ УСТАНОВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ

Я росла в семье, похожей на многие другие в том смысле, что культура границ у нас отсутствовала. Нас не учили их проводить, а подспудные, бессознательно проецируемые установки о границах были противоречивыми. В результате я, как и многие, выросла, не зная даже, как относиться к границам, и тем более не умела их устанавливать.

В большинстве семей процветает созависимость, а границы настолько размыты, что никто толком не понимает, где заканчивается твое «я» и начинается «я» других членов семьи. В результате этого слияния образуется то, что я называю *токсичной эмпатией*. Мы развиваем

в себе настолько сильную эмпатию к окружающим и учимся настолько точно зеркалить их чувства, что перестаем отличать свои потребности от потребностей близких. Люди с чрезмерной эмпатией порой вообще не могут определить, где проходит граница «я» и начинается совершенно чужой, незнакомый человек, то есть начинают заботиться о людях, с которыми даже не знакомы лично.

Для детей, выросших в западной культуре, да и во многих других культурах тоже, этот процесс слияния начинается в раннем детстве. В детстве мы видим, что другим людям, а именно нашим родителям и прочим авторитетам, позволено устанавливать границы. Но во всех семьях, кроме, пожалуй, самых прогрессивных, попытка ребенка установить личные границы встречается неодобрением и даже наказываемся. Тому есть веская причина, ведь большинство маленьких детей не очень разбираются в том, что для них хорошо, а что нет. Но на бессознательном уровне это учит детей игнорировать и подавлять свои желания, естественные ограничения и потребности.

Нам внушают, что мы должны быть хорошими мальчиками и девочками, и это самое главное. Под «хорошими» подразумевается, что мы должны угождать окружающим, всегда быть вежливыми и делать, что говорят. В результате мы вырастаем с чувством, что именно на нас лежит ответственность за счастье наших близких, и с неспособностью говорить «нет» кому бы то ни было. Наше понятие о самооценности основано на мнении других людей, и мы даже позволяем им принимать решения за нас. Позже, когда мы сами становимся родителями, мы можем начать устанавливать родительские

границы с детьми, но при этом по-прежнему не понимать, как это делается со взрослыми.

Люди так устроены, что, если кто-то несчастен или расстроен, мы начинаем думать, что сделали что-то не так и нужно исправить ситуацию. Но часто мы доходим при этом до таких крайностей, что начинаем считать чужие желания чрезвычайно важными, а свои — незначительными. Мы игнорируем свой гнев и боль, сигнализирующие о том, что граница рядом или уже пересечена, и ставим на первое место чужие желания. Если чужое поведение причиняет дискомфорт, нам кажется, что мы должны терпеть его, так как другого выбора нет. Мы всем подряд даем второй шанс, но не даем его себе. Нам кажется, что умение заботиться об окружающих, игнорируя себя, делает нас «хорошими людьми».

Нам внушают, что, если мы проявляем подобную самоотверженность, значит, живем «правильно». Но, похоже, метод неэффективен. Иначе почему так мало самоотверженных, по-настоящему довольных жизнью и счастливых?

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ГРАНИЦ

Когда мы считаем своим долгом угождать людям, наша жизнь превращается в ложь. Я жила так много лет. Я постоянно испытывала стресс и была начеку, боясь, что меня «раскроют», что кто-то узнает, что я на самом деле не идеальна, или мне не удастся удовлетворить чьи-то потребности.

Я не умела любить себя со всеми своими человеческими изъянами, поэтому жизнь моя была полна

крайностей. Я пренебрегала границами: я вообще не подозревала об их существовании, они находились лишь в подсознании. Но поскольку невозможно долго жить, испытывая такое сильное давление, где-то я должна была дать трещину. Естественно, так и произошло: трещина была значительной и вся моя жизнь перевернулась вверх дном.

Так происходит всегда, когда мы не понимаем важности проведения границ и не учимся их проводить. Помните историю с портфелем Уэйна Дайера из вводной части? Будь у меня здоровые границы, я бы сказала Уэйну, что вернуть портфель невозможно и ему придется провести презентацию без него. Да, ему было бы сложнее работать без заметок, но как-нибудь он справился бы. Великий Уэйн Дайер — еще бы он не справился!

Будь у меня здоровые границы, я сказала бы мужу, что он не имел права читать мои дневники и неважно, что в них написано. Я не стала бы возвращаться к нему пять раз, зная, что он будет относиться ко мне неуважительно, как и всегда.

Будь у меня здоровые границы, я, скорее всего, не изменила бы мужу. Если бы я давно установила границы с мужем, то, вероятно, даже не вышла бы за него замуж! Или ушла бы от него, не став бессознательно искать на стороне всего, чего мне не хватало в нашем браке.

Когда мы из кожи вон лезем ради «худого мира», мы поступаемся своими принципами. Мы относимся к себе так, как никогда бы не стали относиться к другому человеку. Правда в том, что, сколько бы мы ни пытались угодить окружающим, мы не несем ответственности за чужие чувства. Только сам человек отвечает за свои эмоции, реакции и потребности.

Не устанавливая границы, мы отказываемся от своего истинного «я». Последствия очень серьезны: по сути, мы зря растрачиваем данную нам драгоценную жизнь. Очень скоро это начинает сказываться на эмоциональном и физическом здоровье. Такова цена подавления своих желаний в угоду окружающим, жизнь ради кого угодно, только не себя.

Если вы живете с постоянным ощущением, что о вас вытирают ноги, если вам кажется, что ваши чувства неважны, вполне естественно, что вы начнете испытывать гнев, недовольство и обиду. Гнев можно успешно подавлять годами и даже десятилетиями, но так или иначе он выплеснется наружу. Однажды вы взорветесь и шокируете всех вокруг, включая себя. Вы можете заболеть. Историй о том, как люди заболели хроническими или острыми заболеваниями и позже пришли к выводу, что те вызваны накопившимся непереработанным гневом, яростью и горем, несметное количество. Склады токсичных эмоций внутри нас образуются именно из-за неумения устанавливать границы.

Вы можете и не понять, что ваши границы нарушаются, до тех пор, пока не погрузитесь в хаос. Нас не учили замечать и принимать всерьез предупреждающие сигналы тела и сердца, и мы часто не догадываемся о проблеме, пока не становится слишком поздно. Помните сказку о лягушке, которая медленно варилась в кастрюльке? Когда кастрюльку только поставили на огонь, вода в ней была прохладной и приятной. Постепенно вода нагревалась, но, пока вода не вскипела, лягушка так и не поняла, что ей грозит опасность. С границами та же история. Можно убеждать себя, что всё

хорошо, даже когда вода становится слишком горячей. А потом — бац! — и вы уже сварились.

Фаза «онемения» может длиться годами — для кого-то она длится всю жизнь. Мы так боимся мутить воду, что стараемся не замечать происходящего до последнего.

Одна из главных причин, почему люди игнорируют свою потребность в границах, — уверенность в том, что установление границ вызовет конфликт. Мы страшно боимся рассердить или расстроить окружающих. Боимся, что нас бросят и мы останемся в одиночестве. Поэтому-то мы и жертвуем собой, поддерживая «худой мир» — ложное ощущение гармонии. Но границы не всегда приводят к конфликту. Разумеется, иногда конфликт неизбежен, особенно когда мы меняем динамику отношений с родными и друзьями, которые привыкли, что мы обслуживаем их нужды. Но, полагая, что окружающие непременно расстроятся, мы часто глубоко ошибаемся. На самом деле они могут искренне поразиться тому, что предыдущая динамика отношений всё это время вас не устраивала, и с готовностью пойти навстречу.

Перспектива конфликта пугает, особенно тех, кто в детстве перенес жестокое отношение, был свидетелем родительского гнева или семейных скандалов. Но прожить всю жизнь во лжи и притворстве, лишь бы избежать временного дискомфорта, — это уж слишком.

Поэт Дэвид Уайт как-то сказал, что, если мы будем жить так, как нам действительно хочется, кому-то из близких обязательно покажется, что мы его предаем. Опыт моей подруги Рошель это подтверждает. Когда ей было двадцать три года, она переехала в другой город, что ее отец расценил как предательство. Через двадцать

лет он по-прежнему обижался на нее. Но она осталась в городе, где ей нравилось жить, и отцу пришлось смириться. Если бы она позволила отцу нарушить ее границы, то не было бы у нее чудесной жизни в любимом городе.

В романе «Поцелуй теней»* Лорел Гамильтон описывает это так: «Приходит момент, когда вы или открываетесь тому, кто вы есть и *что* вы есть, или обрекаете себя на несчастье до конца дней. Другие люди будут пытаться сделать вас несчастными; не помогайте им, выполняя за них эту работу».

А вот утверждение, которое, возможно, покажется вам радикальным: конфликт — это не всегда плохо. Конфликт проливает свет на наши различия, и обязательно в итоге приходит к единому мнению — мы можем «согласиться не соглашаться». Не обязательно во что бы то ни стало доказывать свою правоту, и обязательно кому-то одному выходить победителем.

В своей книге «Сначала позаботьтесь о себе: вопросы, упражнения и советы, которые изменят ваши отношения с людьми» (Permission to Put Yourself First) я пишу о том, что нужно развивать толерантность к конфликтам. Не бойтесь раскачивать лодку! Мы должны рискнуть и, возможно, вступить в конфликт, чтобы установить границы и дать проявиться своему подлинному «я». Без риска не получится жить полноценной жизнью.

Если переход от прежнего бесконфликтного существования к новому кажется невозможным, взгляните на меня. После того как я проделала работу, описанную в этой книге, я стала другим человеком. Я больше

* Гамильтон Л. Поцелуй теней. М.: АСТ, 2007.

не притворяюсь кем-то другим, чтобы окружающим было легче меня принимать. Я знаю, что мои потребности имеют такое же право на существование, как и чужие, даже если речь о самых близких людях. Я перестала считать почетным делом отказ от себя ради других, я теперь даже не рассматриваю такую возможность. Я предпочитаю расстроить кого-то из окружающих, но не предать себя.

Если после всего сказанного у вас возникло впечатление, что границы — это про наплевательство и нелюбовь к другим людям, хочу сразу прояснить: наличие личных границ не дает нам разрешения топтать чужие границы, не отрицает оно и великодушия. Напротив, осознав свои границы, я стала гораздо чувствительнее к чужим. Что до доброты и великодушия, только сейчас я поняла истинный смысл этих чувств и осознала, что великодушные поступки должны быть продиктованы искренним желанием отдавать, а не страхом, что меня перестанут любить, если я не буду делиться.

Поймите одно: если вы кого-то разочаруете, мир не рухнет. Расстраивать людей нормально. Такое бывает. А зрелый взрослый человек умеет с этим справляться. Я не предлагаю вам пренебрегать элементарной вежливостью. Я лишь прошу, чтобы вы и с собой были вежливы. Ведь вы позволяете себе расстраиваться раз за разом, год за годом. Не это ли путь к несчастной жизни?

ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ ИЗМЕНИТЬ

Вот еще одна жестокая правда о границах: мы не только должны брать на себя ответственность за свою жизнь и границы, даже если этим разочаруем окружающих, но

и не должны рассчитывать, что люди изменятся ради сохранения неприкосновенности наших границ. Другими словами...

**Никто не обязан оберегать
и уважать ваши границы.**

Да, еще одно неприятное открытие, но, если задуматься, это правда.

Писательница и пропагандистка здорового образа жизни Крис Карр говорит: «Поменять можно подгузник, но не человека». Мы можем сколько угодно хотеть, чтобы кто-то что-то сделал (или не делал), но конечный выбор всегда остается за другим человеком. Мы можем *попросить* человека сделать что-то, а потом планировать наши дальнейшие действия в зависимости от ответа — это вполне в зоне нашей ответственности. Каким бы ни был ответ, свои потребности можем удовлетворить только мы сами.

Это утверждение может показаться радикальным, особенно когда речь идет о романтических отношениях. Ведь нас учили, что «вторая половинка» должна выполнять все наши желания. Но это нереалистично, да и вообще невозможно. Ожидая, что кто-то другой прочтет наши мысли и позаботится о наших потребностях, мы обрекаем себя на постоянную неудовлетворенность.

Никто не несет ответственности за удовлетворение наших потребностей, кроме нас самих, а вот удовлетворять чужие потребности не наша обязанность. Единственное исключение — маленькие дети: удовлетворение их потребностей входит в обязанности родителя.

Впрочем, мои клиенты научились устанавливать прочные границы даже с детьми, и это положительно повлияло на взаимоотношения.

Вот что говорит моя клиентка Эбби: «Когда ты постоянно обжигаясь о горячую плиту, рано или поздно перестаешь ее трогать. Когда я взваливаю ответственность за свои потребности на чужие плечи, я проигрываю. Никто не сделает для меня того, чего даже я сама не могу для себя сделать».

Вы можете определить для себя, с чем согласны и не согласны мириться, а потом, если ваши условия не выполняются, поступить по-своему. Другие люди гораздо менее заинтересованы в неприкосновенности ваших границ, чем вы сами. Действительно, зачем им это? Напротив, они могут быть заинтересованы в том, чтобы вы забыли о границах или пошли на попятную, ведь тогда они смогут продолжать вести себя так, как привыкли, и нарушать ваши границы сознательно или бессознательно. Короче говоря, ваши границы — ваша ответственность, а окружающие тут ни при чем.

Это не значит, что нужно заранее подготовиться к тому, что никто и никогда не будет уважать ваши границы. Но окружающие сами должны решить, хотят они выполнять ваши требования или нет; вы, в свою очередь, можете решить, сохранять ли с ними отношения. Например, мы с моим бывшим партнером Аароном придерживались кардинально разных мнений о спонтанной обратной связи. Он любил без спросу раздавать комментарии и любил, когда комментировали его поведение. Я же терпеть не могу непрошенные советы и отзывы и не хочу ни давать,

ни получать обратную связь, так как мне кажется, что меня критикуют, если я не просила другого человека высказывать мнение.

Нам пришлось обсудить эту проблему. Аарону не нравилось, что я заставляю его «прикусывать язык», но на это я ответила, что не буду слушать его непрошенные комментарии и это мое окончательное решение. Я предупредила, что, если он начнет высказывать свое мнение без спросу, я просто выйду из комнаты или повешу трубку.

Если бы после этого предупреждения Аарон продолжал регулярно нарушать мои условия, это послужило бы причиной для окончания отношений. Но в любом случае его поведение было бы зоной его ответственности, а моя реакция на его поведение — зоной моей ответственности.

ДЗЕН И ИСКУССТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ГРАНИЦ

Причина страданий — в стремлении изменить истинную природу вещей и людей. Ответственность за свои границы начинается с осознания, что мы не можем требовать от окружающих измениться и стать такими, как нам удобно. Мы должны научиться рассматривать каждую ситуацию честно и беспристрастно, а затем поступать так, чтобы наши границы остались неприкосновенными. Это значит, что необходимо не только устанавливать границы, но и постоянно поддерживать их.

Этого ключевого элемента не хватает во многих теориях, посвященных границам. Именно поддержание,

а не первоначальное установление границ является главной проблемой для моих клиентов. Они устанавливают границу, а потом жалуются: «Но она снова ее нарушила, хотя я предупреждала!»

Реальность такова, что люди *обязательно* будут нарушать границы даже после того, как вы их обозначили. Вполне возможно, они будут делать это многократно, сколько бы раз вы их ни предупреждали. И вам многократно придется проводить эту черту.

Другого человека не изменить, и это значит, что даже после того, как вы обозначите границы, вы не всегда будете получать желаемый результат. Допустим, вы хотите, чтобы муж перестал играть в азартные игры. Но вы не можете его изменить. Значит, придется изменить воздействие его вредной привычки на вас. Вот что можно сделать, чтобы поддержать свою границу, одновременно отдавая себе отчет в том, что изменить поведение мужа сможет только он сам:

- Вы можете сообщить мужу, что отныне не будете пополнять совместный банковский счет.
- Сообщить, что не будете давать ему деньги, если есть какие-то признаки, что он по-прежнему играет.
- Можете попросить его съехать или пойти до конца и подать на развод.

Тина и ее нынешний муж составили список и назвали его «Правила счастливого дома». Они прописали обязанности, которые должен выполнять каждый. Муж согласился со списком, но не всегда выполняет свои обязанности. «Мне надоедает постоянно напоминать ему

и просить сделать то, что он должен, и иногда я просто делаю всё за него, — рассказывает Тина. — Я обижаюсь и выполняю его часть списка. Этот слив обязанностей происходит постоянно. Я понимаю, что постоянно делаю что-то за него. Он утверждает, что просто забыл, и если напомнить, то быстро сделает всё, что нужно. Но я не хочу напоминать. Я чувствую себя его мамой, а не женой, и меня это злит».

Тина не может изменить своего мужа и не в силах его контролировать, но может сделать следующее: 1) по-прежнему брать его обязанности на себя и злиться; 2) по-прежнему напоминать ему о его обязанностях и злиться; 3) перестать делать дела за него, и тогда, *возможно*, он вспомнит, что забыл (а может, и не вспомнит); 4) уйти от мужа, но она не хочет этого делать; 5) сосредоточиться на всем хорошем, что делает ее муж, вместо того, чтобы думать о том, чего он не делает. Выбор за Тиной, и все эти варианты вполне осуществимы — всё зависит от потребностей Тины и от того, что она хочет для себя. Ей нужно принять осознанное, взвешенное решение.

В детстве Габриэль твердо усвоила, что должна принимать своих близких и окружающих такими, какие они есть, и всегда стараться найти в них хорошее. Она пыталась устанавливать границы, но не поддерживала их, так как ей казалось, что границы — это неприятие окружающих такими, какие они есть. Но ситуация Тины показывает, что у нас есть выбор: мы можем одновременно поддерживать границы и принимать людей такими, какие они есть. При этом, возможно, мы не всегда будем получать желаемое, но определенно сможем улучшить текущую ситуацию.

Вот что сделала моя клиентка Рене, когда у нее возникли трудности с поддержанием границ: «Мои дети воспринимали мое “может быть” как “да”, поэтому я перестала говорить им “может быть”. Теперь есть только “да” и “нет”. Но если не сказать “нет” сразу, они слышат это как “возможно, завтра она передумает”». Поскольку Рене не поддерживала границы, она, по сути, приучила своих детей подкрадываться и незаметно переходить их. Ей нужно вернуть свой родительский авторитет, напоминая о границах так часто, как необходимо.

Забывая о поддержании границ, мы становимся как тот мальчик, который кричал: «Волк!» Мы устанавливаем границу, потом позволяем людям нарушать ее. В результате им кажется, что мы пошутили. Так произошло с Рене. Она один раз уступила, после чего ей пришлось принять более решительные меры. Поскольку поддерживать границы не так-то просто, я советую клиентам устанавливать такие границы, о которых они готовы напоминать постоянно.

Если мы не в силах изменить поведение окружающих, какой смысл тогда пытаться устанавливать границы? Уверяю вас, смысл есть. В седьмом шаге своей системы я поделюсь конкретными сценариями, как проговаривать свои границы вслух, но базовую информацию дам уже сейчас. Если вам сильно захочется установить границу, не дочитав эту книгу до конца, вы будете примерно представлять, как это сделать.

Большое значение имеют слова, которые мы произносим, когда устанавливаем границу. Граница — это не требование («со мной нельзя так разговаривать!»). Это

и не ультиматум («или ты прекращаешь так со мной разговаривать, или я уйду!»).

Граница — это *сообщение*, в котором говорится о наших потребностях и ограничениях. Мы четко озвучиваем, что намерены делать, чтобы позаботиться о себе, при этом не требуем от другого человека изменить его поведение. Базовый шаблон разговора о границах выглядит так: «Если ты сделаешь X, я сделаю Y, чтобы позаботиться о себе». Например: «Когда ты разговариваешь со мной так, я чувствую, что меня не уважают. Когда это произойдет опять, я буду защищать себя и выйду из комнаты. А если понадобится, уеду к сестре».

Вы сообщаете человеку, что выйдете/уедете, потому что его поведение вызывает у вас неприятные эмоции. Вы не должны отстаивать и объяснять свою позицию. Не обязательно и разрешать все ваши разногласия: можно иметь разногласия и при этом сохранять отношения*.

Представьте такую ситуацию: перебрал с выпивкой, ваш партнер начинает вести себя неподобающе. Вот что вы можете сказать: «Когда ты выпиваешь больше, чем ___ бокалов, я начинаю чувствовать себя неуютно. Если это произойдет снова, я буду ночевать в другом месте».

Допустим, партнер отвечает: «Прекрасно! Вот дверь». Это не значит, что вы не можете передумать и теперь непременно должны ночевать в другом месте.

* Исключение — жестокие отношения: если по отношению к вам совершается психологическое или физическое насилие, я настоятельно рекомендую по возможности навсегда закончить отношения с тем, кто совершает над вами насилие. *Прим. авт.*

Не воспринимайте его слова как угрозу — рассуждайте с позиции силы и сделайте всё необходимое, чтобы о себе позаботиться.

Что, если партнер пытается убедить вас остаться? Просто запомните: никто не может указывать, что для вас правильно. Только вы это знаете. Только вы по-настоящему в себе разбираетесь.

Когда мы устанавливаем границы таким образом, поведение окружающих постепенно перестает на нас влиять. Мы перестаем быть жертвой.

Если человек продолжает нарушать границы и после того, как вы сказали о своих потребностях, легко решить, что он ведет себя так, потому что вы ему безразличны. Но не факт, что так оно и есть на самом деле. Вероятно, он просто привык вести себя подобным образом или не умеет иначе, так как именно такое поведение дает ему ощущение безопасности. «Я рассчитываю, что мой муж поймет мои потребности, потому что я говорю ему о них, но он забывает, — признается Тина. — Мне кажется, что я совершенно ясно озвучиваю свои потребности, и всё равно каждый день повторяется одно и то же, как в фильме “День сурка”. Поэтому приходится смириться с тем, что он постоянно забывает». Тина учится не наделять поведение мужа выдуманными смыслами. Она понимает, что его поведение не отражает его чувства к ней.

Поддерживать границы с любимыми людьми особенно трудно. Для этого требуется хорошо осознавать свои чувства и отделять себя от любимого человека, понимать, где заканчивается «я» и начинается другой человек. Чтобы это сделать, нужно перевести внимание с другого человека на себя. Чужие чувства не наша

ответственность, но нам часто кажется, что это так. Иногда трудно позволить партнеру быть взрослым и самостоятельно отвечать за свои действия, реакции, эмоции и выбор.

Все это не превращает нас в холодных и грубых людей и не значит, что мы перестаем принимать во внимание чужие желания. Это просто значит, что мы перестаем относиться к окружающим как к детям. Свои потребности и желания мы ставим на первое место и прежде всего заботимся о них.

Большинство людей потратили так много времени, пытаясь обосновать и оправдать свое нежелание проводить границы, и так долго спорили с собой по этому поводу, что уже забыли о том, что им, собственно, нужно от жизни.

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ, МОЖЕТ, И НЕ СТОИЛО УСТАНОВЛИВАТЬ...

Иногда ради сохранения границ приходится отказываться от того, что могло бы доставить нам большую радость. Писатель Роберт Холден, сотрудничающий с издательством Hay House, рассказывает историю, которую он назвал «Как я сказал "нет" Мадагаскару». Его пригласили выступить на Мадагаскаре, но у него есть строгое личное правило, согласно которому он не расстается со своими детьми дольше чем на несколько дней в месяц. И хотя ему выпала невероятная возможность поехать на Мадагаскар, он решил не нарушать свое правило. Он отказался. Даже если очень чего-то хочется, иногда мы вынуждены сказать «нет», если это что-то противоречит нашей жизненной позиции.

ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Один случай со старшим сыном Элейн (ему чуть больше двадцати) научил ее, как важно говорить о своих потребностях вслух. Они всей семьей поехали на яхтенную пристань, но сын сказал, что не хочет оставаться со всеми на берегу. Он поехал кататься на яхте, а Элейн с мужем и младшим сыном остались на пристани. «Прошел час, а сын так и не вернулся, — рассказывала она. — Я надеялась, что он проведет время с нами, и с каждой минутой всё больше злилась. Муж же заявлял, что ничего страшного. Когда сын вернулся, я была уже в ярости и резко высказалась по поводу того, как долго его не было. В итоге день был испорчен. Сын замкнулся, между нами выросла стена. Я надулась и нашла повод разозлиться на всех домочадцев, включая мужа. Я вошла в роль жертвы. Этой ситуации можно было бы легко избежать, если бы я только попросила сына вернуться через полчаса».

«Перед Рождеством я всегда начинаю сильно нервничать, потому что семья моего мужа устраивает из Рождества настоящий церемониальный пир вплоть до схемы рассадки гостей, — рассказывает моя клиентка Лора. — У них всё продумано до мельчайших деталей, и, если кто-то отказывается следовать правилам, которые они сами себе придумали, они очень расстраиваются. Поэтому проводить каникулы в их доме просто неприятно, это сильный стресс и сплошные конфликты по пустякам. Но вместо того чтобы установить границу, я всегда обвиняла мужа, что он заставлял меня ехать к ним. Обычно он говорит: “Нам всё равно больше

нечего делать!» Я соглашаюсь, и мы едем. А потом считаю минуты до возвращения домой. Несколько лет назад я стала настаивать, чтобы мы ехали на двух машинах и муж мог остаться дольше, а я — уехать, когда захочу. В прошлом году я сказала, что не поеду. Я всегда винила мужа и его родителей в том, что они заставляют меня проводить Рождество там, где я не хочу, и считала, что злюсь на них оправданно. Но вдруг поняла, что они могут манипулировать мной, только если я сама им это позволю. Если я разочарую их, ничего страшного не случится. Границу должна была установить я. Это моя обязанность».

Валери пришла к тому же выводу: «Теперь я понимаю, что никто не сделал мне ничего плохого. Я сама с готовностью участвовала во всех неприятных ситуациях в своей жизни. Мне до сих пор приходится напоминать себе об этой истине, когда возникает желание обвинить кого-то в том, что со мной происходит. Я долго считала себя жертвой поведения своего бывшего мужа и терпела его оскорбительные вспышки. Понадобилось много времени, чтобы понять, что не я была причиной его гнева и не я отвечаю за его эмоции и действия. Всё это время он просто был собой. Когда он злился, то злился не на меня. Он был недоволен собой, и я не могла этого исправить или изменить его. Я вынуждена была прекратить эти отношения, чтобы выжить, хотя мне и до сих пор сложно устанавливать границы. Но теперь я знаю, что моя единственная ответственность — заботиться о себе и не оставаться жертвой. У меня всегда есть выбор».

«В отношениях я никогда не говорю о своих желаниях, — рассказывает моя клиентка Шэрон. — Я жертвую

своими желаниями, чтобы другой человек был счастлив. Потом я обижаюсь и начинаю думать, что партнеру просто наплевать на мои потребности. Я обвиняю партнера в том, что мои потребности не удовлетворяются. Теперь я понимаю, что мое недовольство, пассивная агрессия и злость свидетельствуют о том, что я не установила границу. Я убедила себя в том, что мой бывший жених — подлец. Я твердила себе, что он крадет мой покой, радость, мои деньги. На самом деле я сама впустила его в свою жизнь, позволила ему нарушить свои границы и отдавала ему деньги по собственному желанию. Он не заставлял меня этого делать. Но долгое время я винила его. Моя жизнь началась, когда я осознала правду и взяла на себя ответственность за то, что позволила ему нарушить мои границы. Я признала, что была соучастницей происходящего, приняла это, отпустила и стала жить дальше».

«Раньше я винила своего бывшего начальника в том, что он заставлял меня задерживаться на работе, — рассказывает моя клиентка Бренда. — Я не понимала, что ответственность за установление и поддержание границ лежит на мне. Я волновалась, что потеряю работу или создам конфликт, что выльется в напряженную рабочую атмосферу. Мне казалось, что я не могу контролировать ситуацию. Лишь после того, как я уволилась с этой работы, я поняла, что никого не стоит винить в моей неспособности защитить свои интересы». После этого Бренда сообщила рекрутерам, что ей не нужна работа с ненормированным графиком.

Габриэль тоже уверяла себя, что не может уйти с работы, хотя чувствовала себя абсолютно несчастной. Но если она при этом не предпринимала никаких

усилий по поиску другой работы, значит, сама предпочла ничего не менять.

Когда мы наконец перестаем считать себя жертвами обстоятельств и берем на себя ответственность за свои границы, мы обретаем силу. Перед нами открывается выбор, которого мы раньше не замечали. Мы можем выбирать, как поступить.

Я знаю, как трудно перестать обвинять в своих бедах человека или людей, которые, по вашему мнению, несут ответственность за ваши жизненные обстоятельства. Но попробуйте понять, какие ваши поступки способствовали возникновению этой ситуации. Теперь представьте, как можно было бы поступить иначе.

Вот еще одна жестокая правда: хотя за установление границ отвечаете вы, это не отменяет сложных ситуаций. Возможно, вам придется выбирать между своими границами и важными отношениями. Допустим, ваш партнер отказывается участвовать в воспитании ваших детей и на вас ложится вся работа по поддержанию дисциплины. Нужно ли винить его в этом? Какие у вас варианты? Например, вы с партнером можете поговорить о важности дисциплины. Если не удастся договориться, можно предложить сходить на терапию для пар. Если и это не поможет, можно смириться с разногласиями или уйти от партнера.

Такие решения никогда не бывают простыми. Как я уже говорила в этой главе, поскольку мы не в силах изменить окружающих, порой мы не будем получать желаемого. Можно лишь стараться создавать ситуации, в которых наши границы не будут нарушаться. Если вы научитесь говорить о своих границах и отстаивать их,

ШАГ 1. ПРИЗНАЙТЕ, ЧТО ГЛАВНЫЙ НАРУШИТЕЛЬ — ВЫ САМИ

ваша жизнь, возможно, и не станет идеальной, но она определенно приблизится к идеалу.

А теперь с учетом всего, что вы узнали об ответственности и свободе выбора, давайте проанализируем границы, которые вам хотелось бы установить.

ЗАПОМНИТЕ

Главный нарушитель границ — вы сами. Поддерживать границы и при необходимости напоминать о них — ваша ответственность. Если ваши границы нарушаются, ваша ответственность — прекратить это.

Проведите ревизию границ

«Никогда не забуду день и час, когда я поняла, что у меня практически не бывает своих собственных мыслей, — признается моя клиентка Габриэль. — Я уже семь лет как получила докторскую степень, и меня наняли на работу национальным консультантом. Мы обсуждали что-то на конференции, и я вдруг услышала, как говорю: “Мой муж говорит”, “Мой муж считает...” Ис изумлением осознала, что выражаю чужое мнение. Мое личное мнение не казалось мне достаточно важным, чтобы высказывать его вслух».

В детстве Габриэль усвоила, что, если кто-то нарушает ее границы, это неприятно, но неизбежно. В ее мире любовь означала отсутствие границ.

«Поначалу, когда я думаю о том, что надо бы установить границу, я кажусь себе такой храброй, — говорит она. — Но потом я начинаю думать, что, если я не могу быть более уступчивой, значит, я плохой человек. И мне становится даже физически нехорошо. Как будто устанавливать границы — это подло». Дошло до того, что Габриэль стала избегать общения с некоторыми

людьми, чтобы не устанавливать границы или мириться с последствиями их нарушения.

Моя клиентка Ивонн много лет состояла в эмоционально абьюзивных отношениях и в итоге потеряла все. Ее выселили из дома, она лишилась автомобиля и всех своих вещей. Четырнадцать лет она терпела унижения, затем в один момент не выдержала и ударила мужа. Он выдвинул против нее обвинения.

Тина знала, что парковка около ее офиса небезопасна, тротуар неровный, с большими ямами. Она сообщала об этом начальству, предупреждала его и устно, и письменно, даже предложила, как можно всё исправить, но начальники никак не отреагировали. На самом деле ей надо было сказать, что она уволится, если парковку не отремонтируют, но она боялась остаться без работы. В конце концов она упала на парковке дважды. Во второй раз падение обернулось трещиной в позвоночнике и необратимой травмой обоих коленей, и ей всё равно пришлось уволиться для восстановления.

Элейн вспоминает, как много лет назад села в машину к другу, который был пьян, хотя внутри срабатывали всевозможные тревожные сигналы. «Я не знала, как постоять за себя, боялась показаться истеричкой или слишком консервативной». В тот период ее жизни мнение окружающих волновало ее гораздо больше собственной безопасности.

Габриэль, Ивонн, Тина и Элейн — раньше они, как и я, не догадывались о том, что такое границы. Прделав внутреннюю работу, описанную в этой книге, они поняли, что позволяли их нарушать. Все выросли в разных семьях и условиях, но устанавливать и поддерживать

границы не учили никого. Делай, что говорят, ни в коем случае не допускай конфликтов, даже если чувствуешь себя ужасно, — вот какую «норму» прививали всем этим женщинам.

Забота о себе через установление здоровых границ невозможна без сознательных усилий. Вообще говоря, заботиться о своих потребностях и желаниях естественно, но нам привили неестественный взгляд на порядок вещей и научили задвигать свои потребности в самый дальний угол. В итоге мы лишаем себя комфорта, чтобы обеспечить комфорт окружающим.

Мои клиентки тяжело поплатились за то, что избегали работы по установлению границ, но из этих примеров хорошо видно, что они не делали этого, потому что недостаточно любили себя. Я уже говорила в предыдущих книгах и скажу еще раз: в основе всего, чему я учу, — любовь к себе. Когда мы учимся устанавливать границы и поддерживать их, мы учимся любить себя. Вот почему так важно задуматься о следующем: забочусь ли я о себе и устанавливаю ли границы, которые идут на пользу *мне*? Каких границ я избегаю, хотя надо бы их установить?

Эти вопросы помогут многое прояснить. Если мы хотим, чтобы в жизни было больше радости, внутреннего покоя, удовлетворенности и искренних человеческих взаимоотношений, нужно увидеть болевые точки — ситуации, в которых мы в данный момент миримся с тем, что прямо противоположно нашим стремлениям. Вот почему во втором шаге нашей программы нам предстоит провести ревизию границ. Выработать план действий и составить список всего, чему пора сказать «нет».

ИСТОКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ САМОПОЖЕРТВОВАНИЯ

В большинстве мировых культур существует давно сложившаяся традиция почитания мучеников. Нам внушают, что самопожертвование — добродетель и чем больше мы заботимся об окружающих, тем лучше. С детства в школе и дома нам прививают установку: любви достойны только «хорошие». Но что это значит — быть хорошим? В представлении общества — угождать окружающим, даже если в процессе придется пожертвовать своим счастьем.

Это в корне неправильная и нездоровая установка, и пора отринуть устаревшие культурные нормы. Сейчас даже появились исследования, связывающие самопожертвование с депрессией и высоким уровнем стресса. Так, в исследовании 2017 года, опубликованном в журнале *Nature Human Behaviour*, установлено, что «милые» и чувствительные люди гораздо чаще подвержены депрессии, чем эгоисты.

Если не заботиться о себе, страдает здоровье, эмоциональное благополучие и отношения. Люди, с детства приученные отдавать, как правило, привлекают тех, кто приучен брать. Ведь если самоотверженная забота об окружающих дарит вам ощущение безопасности, вы непременно найдете тех, кто с радостью примет эту самоотверженную заботу. Само собой, такие отношения не будут ни равными, ни сбалансированными, ни счастливыми — и это я знаю по опыту. В прошлой главе я говорила, что легко молча, про себя, обвинять окружающих в том, что они только берут, берут, берут и ничего не отдают взамен. Но ведь вы им это позволяете. Такая

динамика продолжается лишь до тех пор, пока вы готовы отдавать.

Мы бессознательно полагаем, что, если нас начнут считать «плохим человеком» — или, что хуже, эгоистом, — мы станем изгоями, все отвернется от нас, перестанут любить, и мы останемся в одиночестве. Перспектива такой ужасной участи заставляет лезть из кожи вон, чтобы окружающие считали нас «хорошими». Эта тенденция становится особенно отчетливой в подростковый период, когда принятие сверстников видится абсолютной необходимостью. В этот период мы можем отрицать свое «я» и соглашаться со всем, что считается крутым в нашей социальной группе. Мы можем делать то, что на самом деле делать не хотим, и позволять окружающим обижать нас — всё ради принятия. Мы делаем, что говорят, даже если при этом чувствуем, что нас не уважают и нарушают наши границы. Мы можем даже терпеть жестокое и уничижительное обращение.

Еще одна причина подобного поведения — бессознательное убеждение в том, что мы не заслуживаем уважительного отношения. Другие люди кажутся нам более достойными, и мы отодвигаем свои желания на второй план. Это начинается в детстве, но многих эта установка сопровождает всю жизнь.

Труднее приходится тем, кто хочет установить границы, противоречащие культурным и семейным нормам. Если в вашей культуре и семье отсутствует представление о границах, вы наверняка боитесь, что близкие решат, будто, устанавливая их, вы слишком много себе позволяете. Члены семьи могут ужаснуться вашему вопиющему нарушению «семейного кодекса», если вы, к примеру, потребуете, чтобы брат вел себя

более адекватно, или решите не приезжать домой на праздники. Не стану отрицать — если вы решите стать мастером границ, вам придется нарушить статус-кво, а это никому не нравится. Однако выбора нет. Вы же не хотите всю жизнь прожить в смиренной рубашке? Не может быть, чтобы ваша судьба и предназначение заключались в этом. Вы готовы к другой судьбе, иначе не читали бы эту книгу.

Недавно моя клиентка Прийя решила провести новую границу в общении с семьей, хотя и знала, что это будет непросто. Родные ожидали, что они вместе поедут в отпуск, как всегда, но Прийя не хотела ехать с ними, потому что знала, что это принесет ей только стресс и конфликты. Когда я посоветовала ей решиться и провести границу, она быстро пошла на попятную. «Лучше я ничего не буду делать — может, на этот раз обойдется», — ответила она.

«И к чему приводила такая позиция раньше?» — спросила я. Ей пришлось признаться, что ни к чему хорошему. Ничего не делать — тактика избегания; это всё равно что соглашаться делать то, чего не хочется. В конце концов Прийя решила установить границу и не ехать в отпуск вместе с семьей. Это было нелегко, но она почувствовала себя намного счастливее, когда у нее появился отпуск, который она могла провести на свое усмотрение.

Если в детстве в вашем доме часто скандалили и конфликтовали, перспектива навлечь на себя гнев другого человека, скорее всего, вызывает у вас настоящий ужас. Поэтому вы и стараетесь во что бы то ни стало сохранить мир, даже если это стоит вам большой крови.

«Когда мне было шесть лет, — вспоминает Рене, — моя мать как-то сильно разозлилась на сестру. Помню,

как лицо ее стало пунцовым, она схватила кочергу и погналась за сестрой. В зависимости от того, кто рассказывает историю, мать или врезалась в дверь, или получила дверью по лицу, когда сестра захлопнула ее у нее перед носом. В результате она сломала нос в двух местах. Я всё это время сидела, съежившись в углу. Я усвоила одно: я ни за что не хочу оказаться на месте сестры, и с тех пор я была образцовым ребенком, лишь бы не столкнуться с кочергой. Этот случай научил меня никогда не перечить, не спорить и не испытывать терпение человека, который может лишить меня любви. Если я это сделаю, мне или кому-то другому будет больно. Я всегда должна со всем соглашаться. Эта позиция соглашателя привела к тому, что я не смогла отказать отцу, когда он сексуально домогался меня. Я также не могла сказать “нет” своим детям, когда те требовали купить новую игрушку, конфету или что угодно, что в итоге привело меня к банкротству. Моя жизненная позиция диктовала: конфликтов нужно избегать любой ценой. Когда мне приказывали прыгать, я лишь спрашивала: “С какой высоты?” — и не обращала внимания на внутреннее сопротивление. Эта установка по-прежнему продолжает влиять на все мои решения. Например, я хочу записаться в местный хор, но занятия проходят в тот же день, что занятия по ораторскому искусству. Я перестала посещать занятия по ораторскому искусству больше года назад и не собираюсь возвращаться, но по-прежнему плачу взносы, потому что боюсь, что организаторы расстроятся, что потеряли участника».

Я понимаю, как силен может быть страх конфликта. И понимаю, почему пережитое в детстве так напугало Рене. Но теперь она взрослая и должна научиться давать

отпор своим детским страхам, иначе они так и будут управлять ее жизнью.

Когда мы боимся устанавливать границу, мы оправдываем и рационализируем свой поступок тем, что отсутствие границ — не такая уж катастрофа, что последствия этого «можно потерпеть». Многие так и терпят много лет, а ведь можно не терпеть! Такая жизнь сказывается на нас — копится подавленное недовольство. Но всё подавленное имеет обыкновение выходить на поверхность, как бы мы ни пытались этого не допустить. Например, мы можем сорваться на ребенка, проявлять пассивную агрессию к партнеру или коллеге. Подавленный гнев может принимать форму деструктивного поведения — неуправляемых вспышек ярости или, как в моем случае, саботажа отношений, приводящего к их полному уничтожению. Моя клиентка Ивонн, чью историю я рассказывала чуть раньше, так долго подавляла гнев, что в итоге ударила мужа и тот обвинил ее в нападении.

Когда мы говорим «да» или молчим, если на самом деле нам хочется сказать категорическое «нет», мы вступаем в порочный круг, где нам придется говорить «да» снова и снова. Кажется, что это простой выход. Но поверьте мне как человеку, который много лет вел себя именно так в отношениях: подобный выход только кажется простым. Такое поведение может некоторое время сдерживать внешние конфликты, но значительно усиливает конфликт внутренний. Хочу снова повторить: избегая внешнего конфликта, мы усиливаем конфликт внутренний. Поскольку нельзя похоронить чувства навсегда, мы лишь откладываем неизбежное. Когда правда наконец вырывается наружу, у нее

отрастают когти. Конфликт с человеком в таком случае всегда проходит острее, чем если бы мы с самого начала были честны.

Поразительно, какие усилия мы постоянно готовы предпринимать, чтобы не рассердить окружающих, хотя всё это приводит к тому, что в итоге мы сами впадаем в ярость!

Гнев — самая естественная эмоция, которую испытывает человек, чьи границы нарушаются. *Как они смеют так поступать со мной?* Но в нашей культуре гнев считается опасным и неприемлемым. Нас с детства учат подавлять его. Мы усвоили подспудную установку: гнев опасен, ему нельзя доверять, поэтому мы делаем все, что в наших силах, чтобы гнев не нашел выхода.

Но именно подавление гнева приводит к потере самоконтроля. Наступает момент, когда сдерживать гнев больше не получается, и тогда ярость прорывается наружу. Поэтому в том, что касается гнева, нам придется переучиваться. Можно найти осознанные пути выхода гнева, а не выплескивать его неожиданно на чью-то голову. Секрет в том, чтобы научиться говорить «я злюсь» сначала себе, а потом людям, которые должны это услышать.

Если держать гнев под замком, возникает еще одна проблема. Подавляя одну эмоцию, мы невольно подавляем и другие. Нельзя подавить гнев и печаль, не подавив одновременно радость и счастье. Стратегии избегания, которые мы используем, чтобы заглушить отрицательные эмоции, — наркотики, алкоголь, переедание, трудоголизм, чрезмерные физические нагрузки, шопинг, бесцельное зависание в интернете (можете сами добавить ваши любимые стратегии) — действуют и на плохие эмоции, и на хорошие.

В итоге страдает наше тело, ведь следы всех эмоций, которые мы не разрешаем себе чувствовать, отпечатываются в организме. Именно поэтому для многих нарушение границ сначала проявляется в физических ощущениях. Когда я начала работать над своими границами, я заметила кое-что неожиданное. Когда передо мной вставал выбор и необходимо было установить границу, у меня возникало странное физическое ощущение в средней части бицепсов. Казалось, будто кто-то обернул меня колючей проволокой и стягивал узел. Я ощущала полную скованность, как будто у меня не было выбора, кроме как нарушить собственную границу. Сейчас я тоже чувствую этот «ободок» из колючей проволоки, но только тогда, когда поступаю вразрез со своими истинными побуждениями.

У моей клиентки Кэндис зажимало нерв в шее, когда сестра нарушала ее границы. У другой клиентки нарушение границ отзывается неприятными ощущениями в челюсти, еще у одной — в желудке. Элейн чувствует, как у нее сжимается горло, словно страх хочет помешать ей произнести то, о чем она не решается говорить.

Психолог Луиза Хей говорила, что, если мы не будем обращать внимания на шепот своего тела, оно рано или поздно сообщит о себе криком. Когда у Рене возникли проблемы с границами на работе, это отразилось и на ее эмоциональном, и на физическом самочувствии. У нее возникла депрессия, тревожность, панические атаки, суицидальные мысли. Она заболела астмой и болезнью Крона.

Мы привыкли игнорировать предупреждающие сигналы тела, и большинство людей просто не улавливают

связи между болезнью и границами. Мы не принимаем всерьез свой дискомфорт, боль и тревожные сигналы. Мы остаемся в неблагоприятной ситуации и продолжаем отдавать себя, когда подавлять эмоции уже не получается. В конце концов отсутствие границ и, как результат, огромные залежи подавленного гнева приводят к хроническим нарушениям в организме.

Задумавшись о том, в каких сферах жизни вы не установили прочные границы, вы можете почувствовать желание укорять себя. Вам может показаться, что вы совершенно безответны, что вам нужно начинать с нуля. Но не унывайте: все люди хоть немного, но знакомы с понятием границ и умеют устанавливать хотя бы *самые элементарные*. На следующем этапе вам предстоит подумать о том, какие границы вам удастся удерживать легко.

Прежде чем замахиваться на границы, которые вам пока не по силам, проведем небольшую ревизию границ, которые вы уже установили и легко поддерживаете. Это упражнение докажет, что устанавливать границы не только возможно — у вас это уже получилось, а значит, получится опять.

УПРАЖНЕНИЕ

РЕВИЗИЯ СУЩЕСТВУЮЩИХ ГРАНИЦ

Это упражнение посвящено составлению списка границ, которые вы легко удерживаете, а также тому, как именно вы это делаете. Выполняется письменно на бумаге или в электронном устройстве.

1. Вспомните минимум пять границ, которые вы легко, безо всякого труда, устанавливаете в жизни, и подумайте, как вы их оберегаете. Вот несколько примеров:

Я не впускаю в дом незнакомцев.

Как: запираю окна и двери.

Я оберегаю себя от физического вреда.

Как: в автомобиле пристегиваюсь ремнем безопасности; никогда не сажусь в автомобиль с пьяным водителем; сторонюсь людей, склонных к насилию.

Я оберегаю себя от болезни.

Как: не ем вредную пищу; не общаюсь с кошками, так как у меня аллергия; не принимаю наркотики.

Я не нарушаю закон.

Как: не участвую в противозаконных действиях.

У меня есть правило: я не разрешаю детям поздно ложиться.

Как: требую, чтобы они ложились спать в одно и то же время.

2. Теперь подумайте о границах, которые вы установили в следующих сферах своей жизни:
 - границы между вами и вашим партнером. (Например, вы могли договориться, что не будете изменять друг другу.);
 - границы между вами и детьми. (Например, время, когда дети должны быть дома.);

- границы между вами и родителями, если они еще живы;
- между вами и вашими братьями и сестрами, если они есть;
- между вами и другими родственниками;
- между вами и вашими друзьями;
- между вами и коллегами;
- между вами и клиентами.

Возможно, это упражнение покажет, что в каких-то вопросах вам гораздо проще устанавливать границы, чем вы думали. Со временем вы научитесь делать это и в тех сферах, где пока не очень хорошо получается.

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ ДАВНО ПОРА УСТАНОВИТЬ

Итак, вы удостоверились, что некоторые границы в вашей жизни уже есть. Теперь давайте подумаем о границах, которых вы постоянно избегаете, — тех, которые давно пора установить. Проблема с этими «просроченными» границами часто возникает из-за того, что мы пытаемся любой ценой избежать конфликтов. Но, избегая конфликтов, то есть *кратковременного дискомфорта*, связанного с установлением границ, мы обрекаем себя на *длительный дискомфорт*, порой длиной в десятилетия.

Мы, как правило, позволяем окружающим нарушать свои границы неосознанно, в пассивном состоянии. Мы не предпринимаем действий, препятствующих их нарушению. Чтобы установить границу, необходимо

осознанно поступить непривычным для себя образом: мы должны совершить определенные действия. Это особенно сложно, если мы позволяли нарушать свои границы много лет. Внезапно начать вести себя иначе боязно, потому что окружающие этого не ждут и, скорее всего, им это не понравится.

Например, вы взяли на себя все обязанности по уборке дома. Вы устаете от уборки, злитесь, но ничего не говорите, потому что не знаете, как завести этот разговор. Или представьте, что родственники заявляются к вам домой в любое время, хотя вам это может быть неудобно, но вы никогда не говорите «нет». Или начальник регулярно выдает вам работу на выходные без дополнительной оплаты, а вы соглашаетесь, потому что боитесь потерять место.

Мы предпочитаем не устанавливать столь необходимую границу, потому что ценим спокойствие и стремимся избежать кратковременного дискомфорта, который приносят потенциальные конфликты. Но нужно учитывать, что не только установление границ чревато последствиями, но и их неустановление. Терпеть дурное обращение, глотать недовольство и притворяться, что всё хорошо, тоже не так-то просто. Почему-то нам кажется, что лучше молча терпеть длительный дискомфорт. Но, как мы уже говорили, если не установить желаемые и необходимые границы, последствия могут быть очень серьезными.

Представьте, что вы игнорируете свои потребности в отношениях, потому что боитесь, что партнер бросит вас, если вы начнете устанавливать границы. Но не слишком ли высока цена за чье-то общество — отказ от себя ради того, чтобы человек вас не оставил? Мало того, что ваши потребности не удовлетворяются,

вы еще тратите огромное количество энергии, передвигаясь по тонкому льду и пытаясь не расстроить партнера. Вы можете притворяться, что всё хорошо, но в глубине души ведь знаете, что это не так.

Я знаю, как страшно даже представить, что можно потерять любимого человека. Эта мысль так пугает, что большинство из нас задерживаются в отношениях гораздо дольше, чем следовало бы, надеясь, что случится чудо и партнер прозреет. Но давайте зададим себе жестокий вопрос: как можно охарактеризовать ваши отношения, если они не выживут после того, как вы скажете о своих потребностях? Если партнер согласен оставаться с вами, лишь пока вы пренебрегаете своими нуждами, действительно ли вы ему дороги? Я бы поспорила — горячо поспорила, — что вы, безусловно, достойны большего. Кроме того, быть одной, но уважать себя — однозначно более завидная судьба, чем отношения, в которых приходится постоянно собой поступаться.

Если описанные ситуации кажутся вам знакомыми, представьте, что я сейчас стою напротив вас. Я положила руки вам на плечи, заглянула в глаза и говорю: «Вы достойны партнера, который хочет быть с вами настоящей. Хватит поступаться собой ради других». Если установление границ повлечет за собой конец отношений, значит, следует задуматься о том, что это были за отношения.

В жизни мы обычно слишком ориентируемся на других, то есть нужды окружающих заботят нас гораздо больше, чем собственные, при этом мы совершенно не замечаем, насколько отрицательно это на нас воздействует. Большинство из нас мирится с пожизненным дискомфортом до тех пор, пока не сталкивается

с вынужденным поворотом, как в моем случае, или до тех пор, пока в руки не попадает книга вроде этой и мы не решаем начать сознательную работу над границами.

У многих моих клиенток самая серьезная «просрочка» границ касается именно романтических отношений. Возможно, вам тоже следует установить границы прежде всего с партнером. Или основным источником проблем являются отношения с коллегами или детьми. Вы можете прекрасно понимать, какие именно границы давно пора установить в той или иной сфере, но можете даже и не подозревать, о каких границах идет речь. Если это так, значит, вы настолько утратили связь со своими подлинными потребностями и желаниями, что не понимаете, что ваши границы нарушаются. Если это ваш случай, поверьте, я прекрасно вас понимаю. Когда я была замужем, муж указывал мне, что есть, что носить и как заниматься спортом. Я никогда не спрашивала себя, чего хочу я, думать о своих желаниях было мне совершенно чуждо. Если бы кто-то спросил меня, какие границы я хотела бы установить, я бы пожала плечами. Я действительно не замечала всей боли, гнева и печали, которые подавляла годами.

Один из способов понять, какие именно границы давно ждут своего часа, — задуматься об отношениях, которые, как вам кажется, вы потеряете, если начнете заботиться о своих потребностях и желаниях. Тогда вы поймете, как предавали себя, чтобы завоевать любовь и принятие окружающих. Кроме того, любая ситуация, в которой вы жалуетесь на жизнь или ноете (вслух или про себя), как правило, свидетельствует о том, что в этой сфере границы как раз и нужны.

Следующее упражнение поможет разобраться, какие границы вы давно себе задолжали. Даже если вам кажется, что вы прекрасно знаете, какие границы вам нужны, выполните его — вы можете обнаружить новые.

УПРАЖНЕНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕВИЗИЯ И ГРАНИЦЫ,
КОТОРЫЕ ДАВНО ПОРА УСТАНОВИТЬ

В этом упражнении мы задумаемся о том, в каких сферах жизни испытываем отрицательные эмоции. Затем проанализируем, не являются ли причиной этих эмоций границы, которые вы позволяете нарушать. Обязательно записывайте ответы в блокноте или на электронном устройстве.

1. Поразмышляйте об обстановке дома и на работе, о своих взаимодействиях с людьми — родственниками, друзьями, коллегами. Запишите ситуации и сферы, в которых испытываете следующие негативные эмоции:
 - **гнев:** часто ли вы злитесь? Если да, то почему? Если вы не уверены, почему злитесь, задумайтесь, почему человек в ваших жизненных обстоятельствах мог бы злиться;
 - **страх:** боитесь ли вы чего-нибудь? Чего именно и почему? Если вы не уверены, почему боитесь, спросите себя, почему другой человек в той же жизненной ситуации мог бы испытывать страх;

- **депрессия, подавленность:** ощущаете ли вы подавленность? Если да, почему? Если вы не уверены, в чем причина вашей депрессии, задумайтесь, почему кто-то в такой же жизненной ситуации может испытывать подавленность;
 - **беспомощность:** ощущаете ли вы беспомощность? Если да, то почему? Если вы не уверены, почему чувствуете беспомощность, спросите себя, почему кто-то другой в такой же ситуации может чувствовать то же самое;
 - **безнадежность и апатия:** чувствуете ли вы безнадежность и апатию? Если да, то почему? Если не уверены, почему, задумайтесь, почему человек в таких же жизненных обстоятельствах мог бы испытывать безнадежность;
 - **грусть:** часто ли вы грустите? Почему? Если причина грусти вам непонятна, представьте кого-нибудь еще на своем месте и оцените свою ситуацию со стороны;
 - **усталость:** вы истощены, чувствуете полное отсутствие энергии? Если да, то почему? Если вы не уверены в причинах, представьте кого-то другого на своем месте и подумайте, почему этот человек может чувствовать усталость в тех же обстоятельствах.
2. Просмотрите все свои ответы на первый вопрос, а затем запишите ответы на следующие вопросы:

- могут ли какие-либо из перечисленных негативных эмоций возникать в результате нарушения границ;
- что нужно изменить в текущей ситуации, чтобы мои истинные потребности были удовлетворены;
- какую границу мне надо установить, чтобы приблизиться к исполнению своего желания;
- четко ли я обозначил(а) эту границу для себя и окружающих?

3. Просмотрите все записи и составьте список границ, которые вам давно пора установить, но вы этого не сделали. Это ваши самые важные границы.

Например, вы можете написать: «Я злюсь на сестру за то, что та критикует меня в присутствии всей семьи. Это продолжается уже много лет. Мне давно пора установить границу и сказать ей, что, когда она в следующий раз начнет так делать, я просто уйду».

Или: «Я без сил и в депрессии, потому что не знаю, жизнеспособен ли мой брак. Я так стараюсь сохранить неудавшиеся отношения, что пренебрегаю собой. Мне нужно установить границу и перестать делать всё возможное, чтобы умиротворить жену из страха потерять ее. Я должен посвящать больше времени себе и делать то, что меня радует».

Вот некоторые примеры «просроченных» границ от моих клиенток:

- я буду брать плату за работу, даже если клиенты рассчитывают, что я сделаю работу бесплатно;
- я требую, чтобы муж относился ко мне с уважением;
- я больше не буду давать так много денег своим взрослым детям;
- я попрошу оплатить мне сверхурочные;
- я откажусь делиться слишком личными подробностями своей жизни с родителями, братьями и сестрами.

Это упражнение на многое открывает глаза. Если вы только что поняли, что именно отсутствие границ — причина ваших эмоциональных проблем, не падайте духом. В последующих разделах вы узнаете, как это исправить.

ПИРАМИДА ГРАНИЦ

Наверняка вы уже заметили, что граница границе рознь — это касается даже тех границ, которые важно установить в первую очередь. Есть границы, нарушение которых ощущается как легкая досада, а есть очень болезненные. Есть и «средние» по ощущениям.

Вот пример границы, нарушение которой вызывает легкое раздражение: моя подруга не смотрит телевизор. Когда она приезжает в гости к матери, ее сводит с ума, что у той телевизор работает постоянно, с утра до вечера. Поскольку она не у себя дома, ей кажется неправильным требовать, чтобы телевизор выключили, хотя она попросила, чтобы его выключали хотя бы во время

еды. Мать неохотно согласилась, хотя и предпочла бы посмотреть ток-шоу. Я называю такие границы «вишенкой на торте». Это те желания, которые вам хотелось бы исполнить, но для вашего благополучия они большой роли не играют.

А есть границы средней важности. Эти границы, безусловно, неплохо бы установить, если хотите, чтобы ваша жизнь стала проще и приятнее. Например, подруга посылает вам по несколько сообщений в день и ждет немедленного ответа. Вы не можете так часто прерываться на ответы и хотели бы попросить, чтобы она не засыпала вас сообщениями в будни, если это не что-то срочное. Ситуация вроде бы не критичная, но вы недовольны подругой. А вот, например, ситуация на работе: коллеги собираются у кулера, который стоит как раз рядом с дверью вашего кабинета, и так громко разговаривают, что вы не можете сосредоточиться на важных телефонных разговорах даже с закрытой дверью. В этой ситуации вы можете попросить коллег говорить тише около вашей двери.

Наконец, есть самые критичные границы — те, которых вы больше всего боитесь, но установить их надо бы уже давно. Это поведение, которое вы не желаете больше терпеть. Если нарушитель не исправится, вы вынуждены будете предпринять определенные защитные действия, даже если придется уйти или прекратить общение. Например, ваш муж и ваш отец при каждой встрече спорят о политике, и это вызывает у вас огромный стресс. Вы можете сказать мужу, как вы себя чувствуете, когда это происходит, и сообщить, что выйдете из комнаты или из дома, когда это повторится.

У меня есть критичная граница: сразу после пробуждения я должна медитировать. Поэтому я сразу предупреждаю своего партнера, что не буду разговаривать с ним, пока не закончу медитацию. Есть у меня и другие критичные границы: например, я никому не позволяю курить в своем доме и не приемлю злонамеренную критику. Моя подруга Анна отказывается находиться в одной комнате со своим шурином, когда с ним случается очередная вспышка гнева, — это ее критичная граница. Мой клиент Алекс не отвечает на назойливые расспросы сестры о своей личной жизни.

Не волнуйтесь, я пока не прошу вас устанавливать эти границы. Пока мы только анализируем. Прежде чем устанавливать границы, попробуйте оценить, как в целом обстоит дело с границами в вашей жизни. Помните: вы не должны устанавливать границы, если ощущаете сильный дискомфорт: всему свое время, всё должно быть постепенно. Но важно составить список границ, которые вы установите, когда почувствуете, что готовы. Это очень важный момент в нашем процессе, обратите на него особое внимание. Смело запишите все неустановленные границы, которые приходят в голову.

С другой стороны, вероятно, теперь, когда вы поняли, что «так можно», вам не терпится установить самую главную, самую критичную границу, о которой вы раньше даже не заикались. Я рекомендую набраться терпения и всё же подождать до шагов 7—9. Не перескакивайте сразу к самым критичным границам, пока не прочтете хотя бы первые две трети книги, — это важно. Последующие главы помогут не только развить в себе мужество, необходимое для установления границ, но и увеличат шансы на успех.

УПРАЖНЕНИЕ

ПИРАМИДА ГРАНИЦ

Давайте вернемся к списку границ, которые давно пора установить, и поделим их на категории.



1. Какие границы можно отнести к категории «вишенка на торте»? Проставьте их на верхушку пирамиды. Устанавливать эти границы несложно, но они часто кажутся нам «баловством». Думая о них, вы говорите себе: «Это приятно, не правда ли?» Пример желательной, но необязательной границы: вы настраиваете термостат в своей комнате на ночь на температуру, комфортную лично для вас. Или: просите не беспокоить вас с 6 до 7 вечера, потому что в это время дети как раз возвращаются из школы.
2. Какие они, ваши границы средней важности — те, что способны существенно улучшить вашу жизнь? Расположите их в средней части пирамиды. Пример такой границы: вы отказываетесь подходить к телефону, если брат звонит вам после 20:00. Просите соседей убрать их мусорные баки с вашей территории.

3. Что можно отнести к критичным границам? Это границы, нарушение которых вызывает у вас сильный длительный дискомфорт, те, которые вы бы установили прямо сейчас, если бы так не боялись. Пример такой границы: вы отказываетесь убираться в доме одна; выходите из комнаты, когда мать начинает перечислять всё то, что, как ей кажется, вы делаете неправильно.

Сохраните свою пирамиду границ. Мы еще не раз к ней вернемся.

Итак, вы составили пирамиду границ и теперь имеете неплохое представление о том, каких границ вам не хватает. Читая книгу, вы обнаружите их еще больше, но сначала нам нужно перейти к шагу 3. Именно на этом шаге мы займемся преодолением эмоциональных трудностей, с которыми сталкивается каждый, кто пытается устанавливать границы.

ЗАПОМНИТЕ

Начав устанавливать границы, вы можете ощутить неприятные последствия, но, если границы не установить, последствия будут еще неприятнее.

Избавьтесь ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

«В детстве я постоянно жила с ощущением, что ступаю по тонкому льду. Мне приходилось внимательно прислушиваться к эмоциональной обстановке в доме, прежде чем решить, как поступить и что чувствовать, — рассказывает Джессика. — С моим отцом так до сих пор. Даже по телефону я могу определить его настроение еще до того, как он поздоровается. Я никогда не знаю, кто мне ответит сегодня — весельчак Дон, ворчливый Дон или какой-то другой Дон. Его поведение настолько токсично, что однажды, решив вступить с ним в конфликт, я вся покрылась сыпью. Мне бы хотелось сказать, что сейчас всё позади и он больше не провоцирует меня, но это неправда. Любое планирование поездки к нему превращается в стратегическую операцию, и мы с сестрой до сих пор спрашиваем друг друга: “А ты это папе рассказывала? А это?” Мы многое от него скрываем, так как боимся, что он неадекватно отреагирует, мы просто не хотим связываться».

Если муж Тины колебался, когда она просила вместе с ней заняться чем-то, что ей нравится, она отказывалась от своих любимых занятий. Вскоре она просто перестала его о чем-либо просить. «Я перестала делать все,

что мне нравится, потому что он не хотел заниматься этим вместе со мной, — рассказывает она. — Например, муж не любит бары. Когда мы познакомились, все мои друзья играли в группах и, хотя я не пила, я всё свободное время проводила в барах, пела сама или смотрела выступления друзей. Но после замужества я потеряла связь со всеми друзьями, потому что муж не хотел туда ходить. Я понимаю, как постепенно отказывалась от себя, теряла себя по частям, а внутри накапливалось недовольство. Я признаю, что сама виновата, выбор был только моим, но осознавать правду больно».

Валери с детства научилась подавлять свои потребности, и эта привычка сохранилась и в зрелом возрасте. Только сейчас она учится принимать во внимание свои желания и устанавливать столь необходимые границы.

Все это примеры созависимости — поведения, которое характеризуется подавлением собственных потребностей ради потребностей окружающих. Я определяю созависимость как поиски внешнего источника эмоциональной регуляции. Другими словами, *мы не понимаем, в каком мы настроении, пока не определим настроение окружающих.*

Говоря «созависимый», мы обычно представляем себе человека, потакающего чужой зависимости (например, алкогольной), но это вовсе не обязательно. Созависимых среди нас много, хотя в нашем окружении может и не быть зависимых. Созависимость — это когда мы, как Джессика, измеряем «эмоциональную температуру» окружающих, прежде чем прислушаться к собственным эмоциям. Но всё должно быть наоборот. Надо сначала прислушиваться к своим эмоциям и желаниям, а потом уже оглядываться на окружающих.

Почему возникает созависимость? Она дает ощущение безопасности. «Я сначала посмотрю, что другие думают по этому поводу, а потом уже составлю свое мнение», — рассуждаем мы. Нам кажется, что, если мы будем знать, что окружающие считают неприемлемым, мы не попадем впросак и не выскажем «неподобающего» мнения, за которое нас засмеют или из-за которого от нас отвернутся. Я много лет придерживалась такой линии поведения не только с партнером, но и со всеми своими знакомыми.

Созависимое поведение — одна из основных причин, мешающих нам устанавливать здоровые границы. Вот почему на третьем шаге нашего процесса нам предстоит побороть созависимость.

СОЗАВИСИМОСТЬ И ГРАНИЦЫ

Страдающие крайними формами созависимости могут вообще не представлять, как это — иметь свои желания. Часто, когда нас спрашивают, чего мы хотим, мы автоматически начинаем думать о том, чего хотят другие. Наши желания не касаются нашего собственного благополучия: нам хочется оставаться в «безопасном» положении относительно окружающих.

Созависимые люди эмпатичны. Мы считываем энергию окружающих и заражаемся ей, поэтому наши границы очень расшатаны. Мы с трудом понимаем, где кончаются наши чувства и начинаются чужие. Когда что-то случается с любимым человеком, кажется, будто это происходит с нами. Мы лезем из кожи вон, чтобы у всех вокруг было всё в порядке, а в порядке ли мы — дело десятое, это может нас вообще не волновать. Мы убеждаем

себя, что защищаем окружающих от негативных эмоций и последствий, но в итоге сами глотаем яд.

И что в результате? Чтобы позаботиться о другом человеке, сохранить мир и отношения, мы попираем собственные границы. Мы говорим «да», хотя не согласны, а когда люди интересуются, чего мы на самом деле хотим, мы даже не знаем, что ответить. Многие терпят абьюзивное поведение.

Проявления созависимости могут быть и мелкими, и масштабными. Например, моя подруга ходит на массаж, хотя тот не приносит ей никакого удовольствия. Она просто стесняется попросить о том, чтобы ее массировали иначе, боится, что массажистка обидится на критику, ей просто невыносимо причинить другому человеку даже малейший дискомфорт. А ведь массажистка, скорее всего, не испытает отрицательных эмоций, если попросить ее массировать чуть мягче или жестче. Даже если она обидится и ощутит легкую неуверенность в себе, она же взрослая и сможет справиться с этими чувствами.

Обычно созависимость формируется в детстве. Если в доме, где вы росли, ради самосохранения вам приходилось, подобно Джессике, всё время ходить по минному полю, «считывать» чувства окружающих и подстраиваться под них, у вас сформировалась гиперчувствительность к чужим настроениям и настоящий талант притворяться именно такими, какими хотят вас видеть другие.

В основе созависимого поведения лежит навязчивое стремление контролировать ситуацию ради безопасности. К примеру, мать моей подруги Марсии делала всю домашнюю работу за ее брата, так как боялась, что

тот получит двойку. В результате он вырос неуверенным в своих способностях. Но мать таким образом пыталась контролировать ситуацию, которая ее пугала. Когда мы ведем себя созависимо, мы пытаемся контролировать то, что на самом деле находится вне зоны нашего контроля, — чужой опыт.

Кроме того, созависимость в долгосрочной перспективе неэффективна. Ведь в основе ее — страх перед чужим мнением, а что это за жизнь, когда вы постоянно боитесь, что подумают окружающие? Созависимость приводит к нечестности и неискренности. Нельзя вечно оставаться в тени, питаться объедками и крохами, отдавая другим лучшие куски. Рано или поздно склонность всё отдавать, отрывая от себя обернется боком. Наше подлинное «я» затребует свое. Оно захочет проявить себя, чтобы мы смогли наконец реализовать свой жизненный потенциал. Как бы мы ни отрицали и ни подавляли свои устремления, всем людям свойственно желание быть собой и поддерживать баланс между количеством энергии, которую мы отдаем, и энергией, которую тратим на себя. Собственно, этому мы и будем учиться.

Если вы хотите бороться со склонностью к созависимости, первое, что нужно сделать, — осознать свои собственные желания и потребности. Затем придется научиться оберегать свои желания и потребности, не позволяя чужим эмоциям и желаниям влиять на них. Я очень долго училась оставаться в хорошем настроении независимо от того, что чувствуют окружающие. Сейчас я могу отделять свое состояние от чужого, даже если окружающие рядом со мной подавлены или рассержены.

Первый шаг к осознанию созависимости — научиться одергивать себя, когда мы вовлекаемся в чужие эмоции или ставим чужие желания выше собственных. Для этого нужно быть внимательными и бдительными. Мы должны следить за своим поведением и замечать, в каких ситуациях ставим окружающих на первое место, пренебрегая собой. Осознание созависимости — первый шаг на пути к избавлению от нее, без этого мы не научимся заботиться сначала о себе, а уже потом о других.

Джессика постепенно учится менять свое созависимое поведение. Однажды ей написала сестра и пожаловалась, что задолжала денег адвокату и не может заплатить. «Прежняя я немедленно предложила бы оплатить счет с кредитки, надеясь, что сестра потом отдаст долг, — говорит Джессика. — Теперь же я ответила ей, что мне очень жаль, и спросила, может ли она сама выплатить долг адвокату частями. Сестра ответила, что всё “как-нибудь” разрешится. Мне стало немного совестно, но я не сдала позиции. В итоге я прониклась уважением к себе и мой счет не обмелел на несколько тысяч долларов».

Изменить типичные паттерны поведения и привычку ставить окружающих выше себя непросто, но это приведет к ощутимым изменениям в жизни. Все созависимые, которых я знаю, избавившись от этого паттерна, существенно улучшили качество своей жизни.

Взять пример моей клиентки Полы, поборовшей паттерны созависимости. «Когда мой сын Пол учился в начальных классах, он виделся с отцом — моим бывшим мужем Робертом — раз в две недели. Сыну явно этого не хватало. Он скулал по отцу, и иногда его обида и тоска

выражались опосредованно в виде непослушания. Раньше я звонила Роберту и напоминала ему, чтобы он звонил Полу. Когда отец звонил, Пол был счастлив и я тоже. Поработав над своей тенденцией к созависимости, я поняла, что пыталась контролировать родительские качества Роберта, указывая ему, когда звонить Полу и как с ним общаться. Я хотела, чтобы Роберт принимал более активное участие в жизни сына, и пыталась заставить его вести себя так, как мне казалось правильным. Потом я поняла, что, сколько бы я ни пыталась контролировать ситуацию, рано или поздно Полу придется самому справиться с обидой на отца. Поэтому я перестала просить Роберта звонить сыну. Я знала, что Полу будет трудно, но в итоге для всех так будет лучше. В конце концов, когда Пол стал постарше, они с отцом выработали свой график и методы общения. А я перестала из-за этого переживать».

В своей книге «Сначала позаботьтесь о себе» (Permission to Put Yourself First) я высказываю радикальную мысль: *мы можем заботиться об окружающих, но при этом не брать на себя их эмоции и не решать их проблемы.* Созависимым сложно понять, как такое возможно, но это правда. Пола обнаружила, что это возможно даже в отношениях с ребенком. Мысль поистине революционная! Родители отвечают за благополучие своих детей, но ограждать их от жизни — не наша обязанность. А в жизни, как понимаете, бывает всякое: мы испытываем множество разных эмоций и переживаем различные ситуации — плохие и хорошие.

Отказ от обслуживания чужих потребностей вовсе не означает, что мы отказываемся любить близких. Когда мы ведем себя так, будто наши близкие неспособны

позаботиться о себе сами, мы относимся к ним как к малым детям и недооцениваем их способности. Это никому не идет на пользу. Понаблюдайте, в каких ситуациях вы перетруждаете себя, слишком много отдаете и освобождаете людей от их обязанностей, которые они вполне способны выполнить самостоятельно. Затем установите необходимые границы и начните заботиться о себе, предоставив окружающим возможность самим заботиться о своем благополучии.

САМООТРЕЧЕНИЕ И ВИНА

Больны ли вы созависимостью? Проверьте себя на наличие одного из самых распространенных симптомов — чувства вины. Если мы верим, что угождать окружающим — наша святая обязанность, сам факт наличия собственных желаний и потребностей будет вызывать чувство вины.

Валери страдала этим в чрезвычайной степени. «Когда я выбираю себя и делаю то, что хочется мне, я чувствую себя виноватой и мне стыдно, — рассказывает она. — В жизни мне не раз приходилось врать и скрывать то, что для меня действительно важно». Родители Валери расстались, когда она была маленькой, и мать не одобряла теплые чувства Валери к отцу. Чтобы мать приняла ее, ей пришлось вычеркнуть отца из жизни и задавить в себе любовь к нему. Это было очень болезненно. Поскольку это случилось в юном возрасте, когда она была впечатлительным ребенком, она выросла с уверенностью, что ее истинные чувства «неправильные». «Каждый раз, когда я набираюсь храбрости, чтобы сделать выбор в пользу себя, я чувствую себя ужасным

человеком, который причиняет боль всем вокруг». Естественно, в большинстве случаев решение Валери поступать по-своему никому не вредит. Например, Валери чувствовала себя очень виноватой, отказываясь от встреч с друзьями, но ее друзья совсем не обиделись, когда она пару раз не пришла. Когда подобные убеждения формируются в раннем детстве, они очень сильно влияют на нас, пока мы не осознаём их и осознанно не поставим под сомнение их правильность.

Начав работать над установлением границ, моя клиентка Мэри столкнулась с огромным чувством вины. Ей необходимо было возвести границы в отношениях с родителями: те по несколько раз в неделю изливали на нее все свои проблемы и привыкли, что она слушает. Их негатив стал сказываться на ее здоровье, но при мысли, что надо прекратить эти частые жалобы, она чувствовала себя ужасно. А ведь чувство вины свидетельствовало лишь о том, что она всю жизнь позволяла нарушать свои границы. Когда Мэри научится заботиться о себе и поймет, что в этом нет ничего плохого, как и в том, чтобы позволить другим людям решать свои проблемы самостоятельно, чувство вины утихнет.

Испытывать вину естественно, и это не конец света. Можно чувствовать себя виноватым и удерживать границы, которые мы считаем нужными. Для многих вина вошла в привычку и превратилась в механизм обеспечения безопасности, из-за которого мы застреваем в привычном порядке вещей. Чувство вины отнюдь не свидетельство того, что мы делаем что-то плохое. Напротив, мы всё делаем правильно. Вот еще одна радикальная мысль:

**Если вы чувствуете вину, устанавливая
границу, вы всё делаете правильно.**

**Это говорит о том, что вы наконец-
то разрушаете старые паттерны
и учитесь уважать себя.**

Вина — нормальная реакция, возникающая у человека, который меняет правила в отношениях с близкими людьми. Чувство вины не смертельно, его можно пережить.

Много лет назад, еще до того, как я узнала эту важную истину, я сопровождала Луизу Хей на мероприятии издательства *Hay House* в Лондоне. Луиза попросила меня прогуляться с ней в городские сады, но я очень устала. Я собралась с духом, решив в кои-то веки позаботиться о себе, и ответила «нет». Я сказала «нет» Луизе Хей! Для нее это, наверное, ничего не значило, но для меня было очень серьезным поступком, и я чувствовала себя глубоко виноватой. Но теперь я знаю, что вина — это признак того, что мы на правильном пути. И действительно, тот случай стал для меня важным поворотным моментом. Решив позаботиться о себе вместо того, чтобы автоматически соглашаться на предложение человека, который много для меня значил, я училась любить себя. Я поняла, что из-за чувства вины не обязана во всем потакать другим.

Мне кажется очень смешным, что мы, созависимые, требуем самоотречения от себя, но никогда не просим того же от окружающих. Ведь если бы мы попросили, нам удалось бы выровнять баланс «отдавай — получай» в отношениях; мы поняли бы, что всё время отдавать неправильно, и научились бы принимать. Надо быть

очень самонадеянным, полагая, что ответственность за окружающих лежит целиком на нас. С какой стати мы считаем себя такими особенными?

Я уже много раз говорила о том, что, если долго подавлять свои потребности, они дадут о себе знать самым неожиданным образом. Под «неожиданностью» я имею в виду неосознанное поведение или болезнь, психическую или физическую. Порой жизнь заставляет нас неожиданно меняться: партнер подает на развод, нас увольняют с работы, случается пожар, разбивается машина. Кажется, что эти события непредсказуемы, но они могут послужить сигналом к освобождению от привычных паттернов и стимулом глубоко задуматься о том, как мы живем. Хорошо ли мы заботимся о себе? Прислушиваемся ли к предупреждающим сигналам своего тела и сердца? Ставим ли в приоритет свое счастье и самореализацию? Если нет, что-то нужно менять.

Однако перемены возможны лишь тогда, когда мы начнем ценить себя. Когда в нас начинает крепнуть уверенность в собственной ценности, мы перестаем мириться с крохами, которые нам бросает жизнь, и начинаем хотеть весь обед целиком. В этом смысле самооценność, созависимость и границы тесно взаимосвязаны. Когда мы полны достоинства, мы знаем, что заслуживаем не меньше, чем окружающие, и следим за тем, чтобы нам доставалось не меньше. Профессор, исследователь и автор бестселлеров Брене Браун пишет: «Лишь когда в глубине души мы уверены, что достаточно хороши, мы можем сказать “достаточно!”».

Когда я начинала работать над своей самооценностью и границами, мой психотерапевт дала мне веревку

и попросила сесть на пол. Она предложила ограничить веревкой территорию, которую я считаю своим личным пространством. Я разместила веревку как можно ближе к себе, поджала колени и обняла их руками, сжавшись в комочек. Другими словами, я не считала, что имею право занимать какую-либо территорию, где могла бы свободно двигаться, дышать и чувствовать себя в безопасности. Я отдала свое личное пространство другим. Это упражнение с веревкой открыло мне глаза: я четко увидела, чем жертвую, чтобы угодить всем и вся.

В книге «Спасать или спастись?» Мелоди Битти* пишет: «Я тратила всё свое время, реагируя и откликаясь на окружающих, и в итоге в моей жизни не было никакого вектора. Ее направление задавали чужие жизни, чужие проблемы и желания. Когда я поняла, что думать о себе и формулировать свои желания совершенно нормально, со мной стали происходить удивительные вещи».

Как будто про меня написано! Невозможно описать и измерить, насколько качественно лучше стала моя жизнь сейчас по сравнению с тем, что было раньше. Теперь я сама строю свою жизнь на своих условиях. Я ни на что не соглашаюсь, сначала не выяснив, чего хочу я, и мои желания всегда на первом месте. Каждый день я принимаю решения исходя из своих личных потребностей и желаний и верю, что другие люди смогут самостоятельно позаботиться о своих потребностях

* Мелоди Битти — американская писательница, автор книг по самопомощи в созависимых отношениях. Книга «Спасать или спастись?» издана на русском языке: Битти М. Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе. М. : Бомбора, 2016.

и желаниях. Я не поддаюсь на уговоры, не подстраиваюсь, не отхожу в сторонку. Если ради удовлетворения своих потребностей мне надо сказать «нет», я говорю «нет». Я полностью отдаю себе отчет в том, что не несу никакой ответственности за реакцию окружающих на свою правду. Когда я делюсь, я делаю это искренне, потому что хочу делиться. Я не пытаюсь таким образом обезопасить себя, не делаю это, чтобы понравиться. Я человек, который излечился от созависимости и научился устанавливать границы. И вы тоже можете стать таким человеком.

УПРАЖНЕНИЕ

КАК СОЗАВИСИМОСТЬ МЕШАЕТ УСТАНАВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ?

Это упражнение состоит из двух частей. В первой вам предстоит выяснить, созависимы ли вы. Выполняя вторую часть упражнения, вы сможете понять, как созависимость влияет на вашу способность устанавливать границы. Обязательно записывайте ответы на вопросы в блокноте или на электронном устройстве.

ЧАСТЬ 1. СОЗАВИСИМЫ ЛИ ВЫ В ОТНОШЕНИЯХ?

1. Ответьте на вопросы и оцените свое типичное поведение в отношениях с людьми.
 - Часто ли вам кажется, что вы единственный(ая) что-то делаете, чтобы сохранить или поддержать отношения?

- Чувствуете ли вы, что вам не хватает времени для себя?
- Часто ли вам кажется, что ваш партнер или другие люди из вашего окружения не в состоянии правильно или удовлетворительно выполнять дела, которые у вас хорошо получаются?
- Возлагают ли окружающие на вас ответственность за планирование и выполнение разного рода мелких дел?
- Вы когда-нибудь чувствовали, что застряли в отношениях и не можете их прекратить?
- Часто ли вам приходится сдерживать чувства, потому что боитесь обидеть или разозлить окружающих?
- Трудно ли вам сообщать окружающим о том, что они вас обидели или пренебрегли вашими чувствами?
- Трудно ли вам отказывать, когда другие просят о помощи?
- Часто ли вы чувствуете, что слишком много наобещали и теперь вам, что называется, не продохнуть?
- Считаете ли вы, что надо позволять другим людям решать что-то за вас, даже если решения затрагивают вас напрямую?

Если вы ответили «да» на один из этих вопросов, значит, вы в той или иной степени страдаете от созависимости. Посмотрите, на какие вопросы вы ответили «да», и составьте список ситуаций,

в которых вы позволяли нарушать свои границы. Например, если вы чувствуете, что слишком много обещаете окружающим, вы можете записать: «Я позволила нарушить свои границы, когда согласилась быть председателем родительского комитета, хотя у меня совсем нет на это времени».

ЧАСТЬ 2. КАК СОЗАВИСИМОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ВАШИ ГРАНИЦЫ

1. Составьте список людей, которые вам наиболее дороги, — члены семьи, близкие друзья.
2. Напротив каждого имени напишите всё, что вы регулярно делаете для этих людей, хотя они вполне в состоянии сделать это сами.
3. Когда вы берете на себя чужую ответственность, какие границы вы позволяете нарушить в отношениях с этими людьми? Запишите свои мысли напротив каждого имени.
4. Если в ходе выполнения этого упражнения вы обнаружили новые границы, которые давно пора установить, добавьте их в нужную графу в таблице границ из предыдущей главы (шаг 2).

КОГДА МЫ САМИ НАРУШАЕМ ЧУЖИЕ ГРАНИЦЫ

В этой книге мы прежде всего говорим о границах, которые должны установить в отношениях с окружающими, но все мы хоть раз нарушали и чужие границы тоже. Можете вспомнить ситуацию, когда кто-то устанавливал

прочную границу в отношениях с вами? Как вы себя почувствовали? Если вам было неуютно, вы, скорее всего, могли укрепиться во мнении, что устанавливать границы нехорошо. Теперь, когда вы понимаете, как важно устанавливать границы, возможно, эта ситуация представится вам совсем в другом свете?

Парадокс, но наша тенденция слишком много отдавать иногда приводит к тому, что мы нарушаем чужие границы, о которых даже не догадывались. Моя клиентка Пола вспоминает, как однажды за компанию с подругой пошла в мебельный магазин покупать диван. «Диван покупала она, но я начала задавать вопросы продавцу по поводу контракта. Подруга посмотрела на меня и сказала: “Это не твое дело”. И была совершенно права. Я извинилась и перестала задавать вопросы. Теперь, когда мне, что свойственно созависимым, хочется вмешаться в чужую жизнь, я всегда вспоминаю этот случай и одергиваю себя: занимайся только тем, что тебя касается».

Пола пыталась помочь, задавая правильные вопросы, но при этом отнеслась к подруге снисходительно, как к несмышленому ребенку. А ведь ее взрослая подруга вполне могла справиться с приобретением дивана самостоятельно. Это классический пример того, как созависимые ненамеренно переступают чужие границы.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭГОИЗМ И САМОУВАЖЕНИЕ

У понятия «эгоизм» незаслуженно плохая репутация. Я не имею в виду нездоровый эгоизм, когда вам нет дела до окружающих и вы нарушаете их границы. Эгоизм не оправдание для дурного поведения. Но мне кажется,

что в нашей культуре зря не проводят черту между нездоровым и здоровым эгоизмом; это приводит к тому, что многие лишают себя любви к себе и самоуважения, которого заслуживают.

Мне понадобилось много времени, чтобы это осознать, но сейчас я не сомневаюсь: что хорошо для меня, хорошо и для любых отношений, будь то отношения с партнером, членом семьи, другом или коллегой. Если я буду наступать на свои границы ради чужого блага, во мне станет копиться недовольство. А я знаю, что недовольство в итоге навредит отношениям гораздо сильнее, чем кратковременные конфликты, возникающие в ходе установления границ.

Поверьте, я проверяла эту теорию на опыте в течение последних нескольких лет и обнаружила, что когда мы действуем в своих интересах, то получаем гораздо больше. Естественно, я говорю о разумных интересах, а не о тех, что причиняют вред окружающим. Дурное поведение не идет на пользу никому.

Я также не утверждаю, что никогда не выхожу из зоны комфорта, чтобы помочь окружающим. Как я уже говорила, чем меньше я чувствую себя обязанной помогать, тем больше мне хочется помогать и любить. Я отдаю и делюсь не потому, что кому-то что-то должна, и не из необходимости что-то кому-то доказывать. Когда я отдаю, я делаю это искренне, потому что мне так хочется. Меня никто не принуждает отдавать, я не испытываю недовольства, когда это делаю. Моя щедрость чиста, и я ничего не требую взамен. Отдавая, я наполняюсь, а не истощаюсь.

Здоровый эгоизм, забота о себе и любовь к себе — три сестры, чья задача — поддерживать нас и следить, чтобы

мы себя уважали. Если вы заботитесь о собственных нуждах, устанавливаете границы, угождаете сначала себе, возможно, кто-то из ваших близких будет разочарован. *Но в этом нет ничего страшного.* Прочная связь в отношениях важнее согласия. Большинство людей уверены, что для того, чтобы сохранить отношения и тесную связь, надо во всем соглашаться с партнером. Но это не так! Разногласия и различия являются неотъемлемой частью любых отношений, а несогласие не равно отчуждению.

У каждого человека есть обязанность заботиться об удовлетворении своих потребностей. Когда ваш партнер, брат, сестра, коллега устанавливают границу, разочароваться можете вы. Но это нормально. Разочарования не смертельны для отношений. Что смертельно, так это длительный дисбаланс, когда одна сторона только дает, а другая только получает, в результате чего у дающего накапливается недовольство.

Мы должны развивать в себе умение не соглашаться, не обвиняя другого человека во всех грехах. Тогда мы сможем иметь границы и сохранять прочные человеческие связи, даже если ваш партнер или вы оба почувствуете временное разочарование.

Можно заботиться о себе и устанавливать необходимые для этого границы, при этом не обижая и не отвергая окружающих. Нет нужды существовать в парадигме «или я, или все остальные». Представьте, что всем всего хватает. Нередко бывает так, что и о себе получается позаботиться, и окружающие получают все, что им нужно. Конечно, так бывает не всегда, но гораздо чаще, чем кажется.

Моим клиентам сложнее всего признать и проговорить вслух наличие различий и разочарований

в отношениях с романтическими партнерами. Почему-то (подсказка: этому учат нас волшебные сказки и романтические фильмы) нам кажется, что гармоничные отношения — это когда у партнеров нет разногласий. Если у нас с партнером имеются разногласия по важному вопросу, мы тут же решаем, что нам не суждено быть вместе. Позвольте разрушить эту романтическую мечту: люди *никогда* не будут соглашаться во всем. В том числе и романтические партнеры.

Чтобы отношения сохранились, у них должен быть прочный фундамент, а он образуется, когда два подлинных «я» уживаются, *несмотря* на разногласия. Гармония в отношениях не может быть постоянной, если один из партнеров вечно наступает на свое истинное «я».

Как же выглядят честные отношения, в которых каждый партнер заботится о себе? Вот пример: в отношениях с Аароном мне хотелось иметь больше времени для себя, а Аарону — проводить больше времени вместе. Я прислушалась к себе и поняла, что мне хочется чаще бывать в одиночестве. И я установила границу, сообщив Аарону о том, что три раза в неделю по утрам я буду уходить в кабинет, запираю дверь и проводить там время одна, а не пить с ним кофе, хотя знала, что он обожает это утреннее время со мной.

Установить эту границу было нелегко, и Аарон расстроился. Но я поставила свои потребности выше его удобства. Я поставила себя на первое место. Я тоже расстроилась, увидев, как он разочарован, но знала, что неправильно отказываться от своих потребностей лишь потому, что мне не хочется причинять ему дискомфорт и разочаровывать его. Он взрослый человек и вполне в состоянии справиться с неприятными эмоциями.

В конце концов Аарону тоже стали нравиться эти одинокие утренние ритуалы три раза в неделю, и мы оба оказались в плюсе. Никто не пострадал из-за того, что другой выиграл; выиграла оба.

В отношениях можно сделать так, чтобы удовлетворялись потребности обоих партнеров, и, на мой взгляд, лучший способ это сделать — всегда думать о своих потребностях в первую очередь и предоставить партнеру заботиться о его потребностях самостоятельно. Тогда вы сможете проводить время вместе без ожиданий, которые часто приводят к конфликтам, тем самым конфликтам, которых мы, созависимые, отчаянно пытаемся избегать. На самом деле мы избежали бы гораздо больше конфликтных ситуаций, если бы взяли на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей и всегда ставили себя в приоритет. Если бы мы автоматически и регулярно устанавливали нормальные границы, наши отношения с людьми стали бы намного здоровее и счастливее.

Самое важное, что я могу вам посоветовать, особенно если вы склонны к созависимости, — научиться быть верными себе. Поймите, кто вы, чего хотите и какой хотите видеть свою жизнь. Тогда вы сможете принимать решения и устанавливать границы исходя из своих желаний, а не из желаний окружающих.

«Раньше во всех своих решениях я руководствовался желанием угодить другим людям или конкретному человеку», — рассказывает мой клиент Боб. Он ошибочно полагал, что «быть джентльменом» означает позволять окружающим получать всё, чего им хочется, при этом жертвовал своими желаниями. Например, его желания не учитывались, когда они с женой планировали

совместный досуг, семейные отпуска или общие покупки. Теперь он думает о том, какая польза ему от того или иного решения, как оно повлияет на него, а не о том, будет ли другой человек доволен. Если ему не хочется тратить выходной на походы по антикварным магазинам с женой, он так и скажет, вместо того чтобы тащиться с ней и тихо ненавидеть себя и ее за это.

Мысль о том, чтобы ставить себя в приоритет, кажется созависимым революционной. Предлагаю вам задачу: представьте, что всего на один день вы поставили в приоритет свое счастье. Если это слишком сложно, выделите себе не день, а час и увеличивайте время, пока не привыкнете сверяться со своими желаниями и придавать им не меньшее значение, чем желаниям окружающих, включая ваших детей.

Как пройдет ваш день, если вы хоть раз поставите в приоритет свои нужды и свое счастье? Вот пример одного дня из жизни человека, избавившегося от созависимости.

Вы просыпаетесь утром и ставите телефон в режим «в полете». Первый час дня посвящен общению с собой. Вы медитируете, пишете в дневнике, принимаете неспешный горячий душ, завтракаете полезными продуктами. Не бросаетесь сразу проверять почту, а начинаете день в спокойном, расслабленном состоянии.

Затем вы включаете телефон и видите, что брат отправил вам сообщение. Он в панике, так как в этом месяце ему не хватает денег на оплату счетов. В прошлом вы бы отреагировали незамедлительно и сразу предложили одолжить ему

денег. Но вы знаете, что брат живет не по средствам, и именно поэтому у него постоянно возникают проблемы. Вы решаете не отвечать сразу, а подумать, что именно вы хотите ему сказать, но в любом случае уже сейчас решаете, что денег вы ему не дадите.

Больше вы не намерены этого терпеть. Сегодня вы скажете правду и не позволите брату нарушать ваши границы; при этом не испытаете ни гнева, ни чувства вины.

Вы немного нервничаете, что брат расстроится и разочаруется в вас, но одновременно чувствуете себя сильным человеком.

В результате вам удастся честно поговорить и прийти к соглашению, которое всех устраивает. (А ведь вам казалось, что это невозможно!)

Чуть позже у вас назначена важная встреча (собеседование, разговор с потенциальным клиентом, свидание). Раньше на таких встречах вы притворялись «лучшей версией себя», надевали маску человека, приятного во всех отношениях, чтобы всем понравиться. Сейчас вы понимаете, что этот паттерн не приведет ни к чему хорошему, и решаете вести себя иначе.

Вы ведете себя, как обычно, и представляете перед собеседником со всеми своими недостатками. И нравитесь ему таким, какой есть! Оказывается, те качества, которые вызывали у вас наибольшую неуверенность в себе, нравятся собеседнику больше всего.

Если бы вы могли вернуться в прошлое, то сказали бы своему прежнему «я», что можно жить

так. Можно быть собой, говорить о своих желаниях и быть верным себе. Можно жить так, как вы заслуживаете. Но главное, что теперь вы это знаете и знаете, что дальше будет только лучше.

Все вышеописанное кажется несбыточной мечтой? Это вполне реально, обещаю! Но для начала нужно избавиться от созависимости и научиться устанавливать здоровые границы.

УПРАЖНЕНИЕ

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Когда вы почувствуете, что вина затягивает вас обратно в болото созависимости, попробуйте выполнить эту медитацию. Она поможет отделить себя от окружающих и вернуть им ответственность за их собственное благополучие.

Подготовка к медитации: выключите телефоны, чтобы они не отвлекали вас от процесса. Наденьте свободную одежду, сядьте в удобную позу на стул или диван. Можно поставить тихую музыку или зажечь свечи. Можно также заранее записать процесс медитации на диктофон, чтобы не надо было открывать глаза и читать, так как это помешает медитативному состоянию. Начитывая медитацию на диктофон, пропускайте текст, напечатанный курсивом.

Первая часть медитации одинаковая для всех медитаций в этой книге. Со временем вы

привыкнете к этому упражнению на релаксацию и будете легко входить в медитативное состояние.

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте всё тело, начиная со стоп. Постепенно переводите внимание вверх и расслабляйте ноги, бедра, живот, грудную клетку, спину, руки, шею и голову, пока не почувствуете, что всё тело расслабилось. Не прилагайте чрезмерных усилий. Просто попросите тело расслабиться. В ходе медитации вы достигнете еще более глубокого расслабления.
2. Представьте шнур, протянутый между вашим солнечным сплетением и солнечным сплетением человека, за чьи чувства вы, как вам кажется, несете ответственность. Солнечное сплетение — это участок грудной клетки между нижними ребрами; считается, что здесь находится эмоциональная чакра.
3. Представьте, что вы разрезаете этот шнур воображаемыми ножницами. При этом вы возлагаете ответственность за чувства другого человека на его собственное «я», его внутреннюю мудрость, соединенную со вселенской мудростью.
4. Когда вы делаете это, кажется ли вам, что вы бросаете или предаете этого человека? Возникает ли чувство вины? Если да, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов

и напомните себе, что каждый взрослый человек способен позаботиться о себе и удовлетворять свои потребности самостоятельно.

5. Представьте, что «я» этого человека благожелательно машет вам рукой и поддерживает ваше стремление установить границы и больше не нести ответственности за других людей.
6. Чтобы подкрепить свою отдельность от этого человека и понимание, что он сам в состоянии о себе позаботиться, представьте себя в коконе или защитном круге белого света, окутывающего вас спиралью от головы до ног. Этот кокон сохранит вашу отдельность от окружающих, не позволяя сливаться с их эмоциями и потребностями.
7. Затем представьте защитный кокон белого цвета, обволакивающий тело другого человека спиралью с головы до ног. В этом коконе человек существует отдельно от вас, и его эмоции и потребности являются целиком его личной ответственностью.
8. Когда будете готовы выйти из медитации, пошевелите пальцами руки и ног, подвигайте шеей и вернитесь в настоящий момент. Откройте глаза и почувствуйте, что избавились от ответственности за другого человека.
9. Если чувство вины не отступает, помните, что оно является позитивным признаком происходящих с вами изменений. Если чувство вины будет мешать вам установить границу,

закройте глаза, снова мысленно разрежьте шнур и визуализируйте себя и другого человека в отдельных коконах света.

Избавление от созависимости — важнейший шаг на пути к установлению границ. В следующем разделе нам предстоит копнуть еще глубже и обнаружить новые эмоциональные препятствия, мешающие двигаться вперед. Давайте перейдем к четвертому шагу и погрузимся в изучение бессознательного.

ЗАПОМНИТЕ

Чувство вины при установлении границ — хороший знак. Оно свидетельствует о том, что вы наконец избавляетесь от старых паттернов и учитесь прислушиваться к себе.

Изучите бессознательное

Как считают ученые, 95 процентов активности мозга приходится на подсознание. То есть наши эмоции и поведение по большей части продиктованы бессознательным, а не сознательным умом. Стоит ли удивляться, что мы часто не понимаем, почему у нас возникают те или иные эмоции или почему мы ведем себя так, а не иначе? Почему мы так часто делаем выбор не в свою пользу и решаем поступить так, как для нас хуже? Неудивительно, что мы испытываем сложности с отношениями и нам кажется, что мы не в силах их контролировать.

Но когда мы начинаем выводить бессознательное в сферу сознательного, наша психика становится здоровее. Чем больше мы осознаем свои бессознательные мотивации, тем реже руководствуемся бессознательными страхами и травмами, которые мешают устанавливать границы. Мы овладеваем ситуацией и сознательно заявляем о своих желаниях и потребностях.

В первых главах я уже упоминала об ограничивающих убеждениях, которые иногда называют «теньвыми». Эти установки, сформированные в раннем детстве, часто хранятся в подсознании до тех пор, пока мы сознательно не начинаем проливать на них свет. Хотя

установки могут меняться и пересматриваться, многие взрослые относятся к ним как к чему-то непреложному и неизбежному.

За годы работы со своими теневыми убеждениями я обнаружила, что в возрасте двух лет у меня появилась установка, что я, чтобы пребывать в безопасности, должна быть идеальной. «Идеальной», в моем представлении, означало, что я должна всем угождать, а когда пытаешься всем угодить, устанавливая границы почти невозможно. Хотя моя установка противоречила всякой логике и укоренилась в моей психике, когда мне было всего два года, она до недавнего времени правила в моей жизни всем.

Мою подругу в детстве ругали, когда она злилась. В результате она выросла с убеждением, что злиться нехорошо. Она никогда не выражала недовольства, что, естественно, мешало ей устанавливать границы.

Обе эти установки неверны: злиться нормально, а если вы будете всем угождать, это никак не гарантирует вам безопасность. Но мы с подругой обе жили в уверенности, что наши установки — непреложный факт, и это заставляло нас пренебрегать своими потребностями и желаниями. Осознав свои теневые убеждения, мы смогли переформулировать их и заменить новыми, более здоровыми. Это помогло нам научиться устанавливать границы и следить за тем, чтобы наши потребности удовлетворялись.

Помимо ограничивающих убеждений, есть и другие препятствия, которые чинит нам наш бессознательный ум. Их нужно «раскопать» и осознать, ведь именно они вызывают бессознательное сопротивление границам. В этом разделе мы займемся внутренней работой:

копнем поглубже и попробуем выяснить, какие скрытые программы мешают устанавливать границы из нашей пирамиды границ.

СКРЫТЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Моя покойная наставница Дебби Форд, автор бестселлеров и коуч по личностной трансформации, научила меня одной важной концепции. Форд говорила о том, что у каждого человека есть «скрытые обязательства» (их еще иногда называют «бессознательными обязательствами»). Мы можем говорить или думать одно, но наши сознательные убеждения нередко противоречат глубинным обязательствам перед собой, хранящимся в подсознании. Мы можем верить, что хотим одного, а на самом деле подсознательно тянуться к прямо противоположному.

Скрытые обязательства — это обещания, которые мы дали себе в детстве, и в основе их, как правило, лежит ограничивающее убеждение. Например, если в детстве вы, как и я, верили, что обеспечите себе безопасность, если будете вести себя идеально, вы бессознательно обязались делать всё возможное, чтобы приблизиться к идеалу. Когда уже в зрелом возрасте вам понадобится установить границу, противоречащую вашему представлению об «идеальном поведении», вам будет сложно это сделать. Скрытые обязательства объясняют, почему нам легко говорить о своих желаниях, но сложно предпринять конкретные шаги по их осуществлению.

У меня было еще одно скрытое обязательство: чтобы заслужить любовь окружающих, я чувствовала себя обязанной доказывать свою ценность. В основе этого обязательства лежала установка, что, если я не стану

заботиться о чужих потребностях, меня не будут любить. Я твердила себе, что мне нужны отношения с сильным самодостаточным мужчиной со стабильным доходом, но вышла замуж за человека, который финансово зависел от меня. Я заботилась о нем и верила, что тем самым доказываю свою человеческую ценность. Мое скрытое обязательство стало предлогом, удерживающим меня в браке, хотя в этом браке мои границы нарушались на каждом шагу.

Тина решила, что им с мужем необходимо расстаться. Поскольку они по-прежнему жили под одной крышей, она установила границу: у них не должно быть физических контактов. «И вот через несколько месяцев я сама нарушила свою же границу и переспала с ним, потому что мне не хватало секса и физического контакта, — говорит она. — Тогда я поняла, что мной руководило скрытое обязательство: довольствуйся тем, что рядом, и не ищи большего. Опасаясь быть отвергнутой, я не искала новых отношений и в итоге поступила в соответствии со старым убеждением: мои личные потребности недостойны внимания. Я сделала то, что казалось безопасным и привычным, хоть и не получила от этого никакого удовлетворения».

Когда Анна была маленькой, она верила, что никто не полюбит ее, если она не будет вести себя тихо и подчиняться взрослым. Сама того не осознавая, она взяла на себя скрытое обязательство не высовываться, чтобы окружающие принимали ее за свою. «Самое смешное, что я никогда и нигде не чувствовала себя “своей”, потому что не позволяла себе выражать свои истинные чувства», — рассказывает она. Разумеется, позиция тихони и послушной девочки мешала ей устанавливать границы.

«Я не должна раскачивать лодку» — еще одно распространенное скрытое обязательство, характеризующее тех, кому сложно устанавливать границы. Оно возникает у тех, кто вырос в доме, где взрослые часто конфликтовали или сурово наказывали детей за проявление эмоций.

Вот еще один пример: допустим, вы ненавидите свою работу и хотите установить границу, сказав начальнику, что больше не станете работать сверхурочно без оплаты. Но сделать это никак не получается. Вы бессознательно избегаете риска, и это перевешивает осознанное желание получать справедливую оплату за свой труд.

Возможно, вами движет скрытая установка, что, когда кто-то злится на вас, вы в опасности. В результате вы взяли на себя скрытое обязательство никогда не сердить окружающих. Чтобы сдержать это обязательство, вы готовы сделать всё возможное, лишь бы соглашаться и угождать чужим желаниям, при этом о своих желаниях даже не заикаетесь.

Таким образом, мы привыкаем принимать все удары на себя, заботясь прежде всего о спокойствии окружающих, и не осознаем, что в процессе предаем себя. Многие даже гордятся способностью терпеть эти удары. Я говорю о вас, созависимые мученики этого мира!

Если вы тянете с установлением границ, скорее всего, вам мешает скрытое обязательство. В детстве нам казалось, что эти обязательства лучше всего защищают нас от вреда. Но в зрелом возрасте всё развернулось на 180 градусов, и теперь скрытые обязательства вредят нам.

К сожалению, выявить скрытые обязательства не так-то просто. Иногда нам кажется, что мы чего-то хотим, а на поверку оказывается, что скрытое обяза-

тельство никак не связано с этим желанием. Рассмотрим три примера.

1. «Мне *кажется*, что я хочу зарабатывать больше, но работать меньше».

Скрытое обязательство: «На самом деле я не хочу вступать в конфликты, поэтому не ухожу с нынешней работы, хотя она мне совершенно не нравится». (Обратите внимание, что скрытое обязательство никак не связано с количеством денег.)

2. «Мне *кажется*, что я хочу заявлять о своих желаниях вслух».

Скрытое обязательство: «На самом деле я хочу, чтобы все вокруг были всегда довольны». (Заметьте, что о ваших собственных желаниях тут ни слова.)

3. «Мне *кажется*, что я хочу как следует заботиться о себе».

Скрытое обязательство: «На самом деле я всегда стремлюсь поступать не так, как большинство, плыть против течения, поэтому общаюсь с компанией друзей, ведущих рискованный образ жизни».

Порой наши скрытые обязательства бывают настолько нелогичными, что трудно поверить, что они действительно управляют нами. Так, моя клиентка Ноэль пришла к выводу, что ее скрытое обязательство — быть несчастной. С какой стати у кого-то может возникнуть

такая установка? Сама Ноэль не уверена, почему так получилось, но можно предположить, что в детстве ее окружали несчастливые взрослые. Мы учимся, глядя на взрослых, и быть несчастной для нее — способ ощутить близость с родной семьей. Возможно, окружающие плохо реагировали, когда она бывала счастлива и радовалась. Откуда бы ни взялась эта установка, до недавнего времени Ноэль чувствовала себя обязанной быть несчастной, как все в ее семье. Роль несчастной жертвы имеет свои преимущества. Она позволяет не брать на себя ответственность за то, что с нами случается, и всегда винить окружающих в том, что наши границы нарушаются, хотя мы сами их не установили. А еще можно рассказывать на вечеринках захватывающую историю о том, как мы ради всех страдаем.

Есть скрытые обязательства, от которых можно быстро избавиться; с другими придется побороться. Полезно будет поработать с психотерапевтом или коучем, который знает, о чем речь, выявить скрытые обязательства и попытаться преодолеть их. Проявите терпение. Исследование бессознательного — внутренняя работа, которая может длиться всю жизнь, но она интересна и увлекательна, так как с каждым новым открытием улучшается качество жизни.

УПРАЖНЕНИЕ

ВЫЯВЛЯЕМ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ
УСТАНОВКИ И СКРЫТЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Это упражнение поможет выявить скрытые обязательства. Возможно, это получится

не сразу — проявите терпение. Записывайте ответы в блокнот или электронное устройство. Возможно, некоторые ответы вас удивят.

ЧАСТЬ 1. ВЕРОЯТНЫЕ СКРЫТЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

1. Просмотрите свою пирамиду границ и выберите самую насущную и сложную границу, которую должны установить. Затем запишите сознательную причину, почему вы до сих пор не установили эту границу; следом запишите ограничивающее убеждение (или несколько убеждений) и скрытое обязательство (обязательства), мешающие вам установить границы.

Рассмотрим несколько примеров.

ПРИМЕР

Граница, которую я хочу установить: сказать брату, что я больше не намерена мириться с его указаниями, как мне лучше жить.

Почему я до сих пор не установила эту границу / какая установка мне мешает: я верю, что потеряю брата.

Вероятное скрытое обязательство: я боюсь остаться в одиночестве, боюсь, что меня бросят, и пытаюсь избежать этого любой ценой. Я стремлюсь во что бы то ни стало избегать конфликтов.

ПРИМЕР

Граница, которую я хочу установить: хочу перестать брать на себя ответственность за проблемы своей лучшей подруги.

Почему я до сих пор не установила эту границу / какая установка мне мешает: я верю, что жестоко отказывать, когда друг о чем-то просит; если я жестока, значит, я плохой человек.

Вероятное скрытое обязательство: я хочу казаться хорошим человеком, потому что иначе не ощущаю своей ценности.

2. Перечитайте свои ответы. Чувствуете ли вы, что верно определили свои скрытые обязательства? Если вы выявили более одного скрытого обязательства, то какое из них вызывает у вас самую сильную реакцию? Как правило, это упражнение связано с сильными эмоциями и моментами озарения. Если озарения не случилось, выберите обязательство, с которым, как вам кажется, вы попали в точку.

Теперь подумайте, почему много лет назад — возможно, в детстве — вы взяли на себя это обязательство? Какая ситуация или обстоятельства заставили вас пообещать это себе? Закройте глаза и попытайтесь вспомнить конкретный момент из детства, когда вы дали себе это обещание. Скорее всего, это случилось в возрасте до десяти лет. Если ничего не вспоминается, не переживайте. Возможно, вы были слишком малы, когда взяли на себя скрытое обязательство, и просто не помните. Записывайте все, что приходит в голову.

ПРИМЕР

Если я пообещала себе не раскачивать лодку, почему это произошло? Чего я боялась? Что

должно было произойти, если бы я стала вести себя иначе, возмущаться и т. п.? Ответ: когда мои родители начали ссориться, это привело к разводу, и я стала редко видеться с папой. Это было очень больно, и мне хотелось избежать этой боли во что бы то ни стало.

ЧАСТЬ 2. НОВЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И УСТАНОВКИ

1. Запишите новое убеждение и новое скрытое обязательство, которые будут отражать ваши истинные желания.

ПРИМЕР

Ограничивающая установка: я верю, что жестоко отказывать подруге в ее просьбах; если я жестока, значит, я плохой человек.

Новая установка: я могу говорить «нет», ведь только так я смогу позаботиться о своих потребностях; если я отказываю кому-то в просьбе, это вовсе не значит, что я плохой человек.

Скрытое обязательство: я должна соответствовать своему представлению о «хорошем человеке», потому что иначе не смогу почувствовать свою ценность.

Новое обязательство: я пересмотрю свое представление о том, что значит быть «хорошим человеком». Я буду знать, что моя самооценка не зависит от моих поступков.

2. Подумайте, чем вам придется поступиться, чтобы взять на себя новое обязательство.

ПРИМЕР

Чтобы отказать подруге в просьбе и установить границу, я должна перестать верить, что в просьбах отказывают только плохие люди. Я должна рискнуть расстроить подругу и, возможно, потерять эти отношения.

3. Подумайте, что вы приобретете, взяв на себя новое обязательство.

ПРИМЕР

Если я откажу подруге и установлю границу, я стану больше уважать себя и смогу позаботиться о себе так, как того заслуживаю. Я больше не буду испытывать недовольство из-за того, что сделала что-то, чего мне не хотелось делать. Если я потеряю подругу, отказав ей один раз, значит, не такая уж хорошая это была подруга.

ЧАСТЬ 3. ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Загляните в свое сердце и найдите в нем сочувствие к своему внутреннему ребенку, который создал эти ограничивающие установки и скрытые обязательства из инстинкта самосохранения. Отнеситесь с уважением к его страху и примиритесь с тем, что когда-то эти обязательства были нужны. Затем сообщите внутреннему ребенку, что больше не нуждаетесь в старых обязательствах и убеждениях и на смену им придут новые. Пообещайте себе, что новые убеждения помогут вам устанавливать границы и лучше заботиться о своем внутреннем ребенке.

Я рекомендую периодически повторять это упражнение, потому что нет более мощной внутренней работы, чем выявление скрытых обязательств и замена их новыми. Если вам сложно выявить скрытые обязательства самостоятельно, попробуйте поработать с психотерапевтом.

КАЧЕСТВА, ОТ КОТОРЫХ МЫ ОТРЕКЛИСЬ

Помимо ограничивающих убеждений и скрытых обязательств, наша психика прибегает к еще одной уловке, мешающей видеть и устанавливать границы. Она заставляет нас бессознательно отрекаться от некоторых своих качеств, подавляя их в себе до такой степени, что мы забываем, что когда-то обладали ими. Это опять же происходит в очень раннем детстве; подавленные качества (их иногда называют «подавленное “я”», или «теневое “я”») тогда считались нежелательными, проблематичными, неправильными, вызывали неодобрение тех, у кого была власть. Чтобы нас приняли и полюбили, нам пришлось вытеснить «плохие» качества. Скрывая их от себя, мы бессознательно верим, что защищаем себя от отторжения окружающими и одиночества.

Поэт Роберт Блай описывал эти качества как «длинный мешок, который мы тащим за собой». В этом мешке содержатся все составляющие нашей личности, которые, как нам кажется, надо скрывать от мира. «Где-то до двадцати лет мы решаем, какие части себя положить в мешок, а остаток жизни проводим, пытаясь вытащить их на свет», — пишет Блай.

Но зачем вытаскивать на свет эти предположительно ужасные качества? Затем, что, если этого не сделать, они проявятся бессознательно. Да, я снова имею в виду «неожиданные» прорывы. На самом деле ничего скрыть и подавить нельзя; всё подавленное выходит наружу и в самый неподходящий момент скалит зубы. Мы также обостренно реагируем на эти качества в окружающих. Поскольку мы не можем проявлять их, когда другие люди открыто и без стыда позволяют себе выражать эти качества, мы реагируем чувствительно.

Отвергнутые качества лежат в основе разговора о границах, поскольку именно боязнь проявить их заставляет нас угождать людям и слишком много отдавать. Когда мы не устанавливаем границу, хотя знаем, что это пойдет нам на пользу, мы не делаем этого, потому что боимся проявить «плохие» качества и стать такими, какими «нехорошо» быть. Когда возникает сильное сопротивление и нам очень не хочется вести себя «нехорошо», можете быть уверены: где-то рядом прячется отвергнутое качество.

Правда в том, что в нас в той или иной степени присутствуют все человеческие качества и характеристики. Мы можем быть добрыми и жестокими, умными и глупыми, воплощать собой божественные и демонические свойства. И каждое из этих свойств приносит какую-то пользу.

В младенчестве мы проявляли все эти качества и ничего в себе не подавляли. Плакали, а через минуту уже смеялись. Мы обладали всеми свойствами и характеристиками многогранной личности и выражали их без стеснения. Но однажды обратили внимание, что нашим родителям не нравится определенное поведение.

«Неужели ты не можешь посидеть спокойно?» — говорили они. «Не шуми!», «Жадничать нехорошо!» Чтобы не лишиться родительской любви, мы стали отвергать части себя: энергичность, шумливость, жадность.

В школе этот хор критиков расширился, к нему присоединились воспитатели, учителя, друзья и общество в целом. Пытаясь осмыслить мир, мы продолжали подавлять все новые части себя, отвергая и отрекаясь от всего неприемлемого. Сейчас эти подавленные части живут в тени нашего подсознания.

Но есть хорошая новость: когда вы учитесь быть собой и принимать себя во всей целостности, вы освобождаетесь от желания подавлять в себе какие-либо качества. Если вам хочется установить границу, которая кажется вам эгоистичной, есть два пути. Во-первых, вы можете разрушить миф о том, что устанавливая границы эгоистично. Во-вторых, вы можете принять свое отвергнутое качество — здоровый эгоизм — и перестать ему сопротивляться.

Помните, я говорила, что эгоизм вовсе не такое плохое качество, как нам с детства внушают? Если вы считаете, что заботиться о себе эгоистично, возможно, вам сам доктор прописал добавить в свою жизнь немного здорового эгоизма, чтобы ликвидировать дисбаланс. Это не значит, что вы станете полным эгоистом.

Вот еще один пример: одно из моих главных отвергнутых качеств — лень. Я выросла, свято веря в то, что для безопасности мне необходимо быть сверхпродуктивной, и старалась никогда не лениться. В итоге я приобрела комплекс отличницы. А как меня раздражало, когда мой бывший муж и мой бывший партнер Аарон

ленились! Точнее, это раньше мне казалось, что они ленились, теперь я понимаю, что это называется по-другому.

Вот что бывает, когда пытаешься отвергнуть часть себя: отвергнутое качество проецируется в мир и проявляется в других людях, которые показывают его нам, как в зеркале. Таким образом наша психика показывает нам красный флажок, своего рода яркий неоновый указатель: «Вот где надо искать качества, которые ты в себе отвергла!» Когда мы видим и презираем эти качества в окружающих, мы начинаем осознавать, чего нам не хватает, какие части себя необходимо вернуть, интегрировать в свою личность и исцелить.

К счастью, когда я встречалась с Аароном, я сумела понять, что то, что казалось мне ленью, на самом деле было умением расслабляться и веселиться. Когда мы встретились, я отчаянно нуждалась в расслаблении, но мне казалось, что веселье не для меня, это что-то, что делают другие люди, но не я. Я совершенно не умела наслаждаться жизнью и отдыхать. Последние несколько лет я училась на примере Аарона. Я открыла в себе «внутреннего ленивца». В процессе я стала гораздо терпимее относиться к расслабленной натуре Аарона и поняла, что мне тоже иногда приятно провести день за ничегонеделанием.

Вам уже страшно? Успокойтесь. Выявление теневых качеств вовсе не означает, что мы станем худшим, крайним проявлением этих качеств (а именно этого многие боятся). Черно-белое восприятие заставляет нас судить окружающих. Я научилась расслабляться, но это не значит, что я стала бездельницей, которая целыми днями лежит на диване. Я просто перестала компенсировать

свой страх перед отдыхом, прекратив работать круглосуточно. Я приняла свою лень и постепенно начала учиться замедляться, не перетруждать себя, больше расслабляться. У лени тоже есть плюсы.

Когда кто-то проявляет наше отвергнутое качество, его поведение служит для нас эмоциональным триггером. Триггер указывает на то, что нам необходимо копнуть глубже и понять, не подавляем ли мы в себе то качество, которое другой человек проявляет открыто. Лень для меня является мощным триггером, и порой мне приходится напоминать себе, что я осуждаю ленивых людей лишь потому, что это мое теневое «я».

Но позвольте прояснить: принятие своих отвергнутых качеств не означает, что мы принимаем или одобряем подобное поведение в окружающих. Ведь все человеческие качества могут проявляться в разной степени. Я, например, ни за что не хотела бы стать чрезмерно эгоистичной или ленивой и не стала бы мириться с этими качествами в партнере. Мы проделываем внутреннюю работу не для того, чтобы прийти к другой крайности. Наша цель — перестать подавлять отвергнутое качество, чтобы страх поступить «нехорошо» не мешал нам устанавливать границы.

Если у вас проблемы с установлением границ, подумайте, не отвергаете ли вы в себе следующие качества:

- эгоизм и защита своих личных интересов;
- гнев и злость;
- жестокость, подлость;
- безответственность;
- жадность, прижимистость;
- роль берущего, а не дающего.

Учтите, что отвергнутые качества могут быть не только отрицательными, но и положительными. Так, мы можем подавлять в себе самоуверенность, считая, что нужно быть скромнее. Подавлять интеллект, чтобы не прослыть «задавакой». Мы можем отвергать сексуальность, боясь показаться распутной, скрывать свои таланты, чтобы окружающие не подумали, что мы «выпендриваемся».

Если вы хотите выяснить, какие положительные качества вы в себе подавляете, подумайте, какие люди вызывают у вас восхищение и желание равняться на них. Если вы восхищаетесь смелыми людьми, значит, в вас есть смелость, просто она пока прячется. Вы не проявляете ее, поскольку в прошлом это было небезопасно.

Дебби Форд называла возврат положительных отвергнутых качеств «возвращением света». «Чтобы свет в человеке воссиял с новой силой, необходимо признать, что все качества присутствуют в нас, что мы многогранны. Нам хватает всего для реализации самых сокровенных желаний». Когда мы принимаем свои положительные качества и признаем свою одаренность, способность любить себя увеличивается и нам становится проще устанавливать необходимые границы.

Все положительные и отрицательные качества, которые вы отвергаете, находятся в вас, но они в тени. Вы должны осознать, что именно отвергаете и подавляете, чтобы научиться ценить эти качества и принимать их как часть своего «я». Возможно, сознательная интеграция личности и возврат себе отвергнутых качеств — именно то, что нужно, чтобы наконец установить важные границы.

УПРАЖНЕНИЕ

ВЫЯВЛЕНИЕ ОТВЕРГНУТЫХ КАЧЕСТВ

В этом упражнении мы попытаемся понять, какие отвергнутые качества могут мешать вам устанавливать границы. В первой части мы рассмотрим негативные качества. Во второй части выполним медитацию, которая поможет вывести на свет положительные отвергнутые качества. Записывайте ответы в дневник или электронное устройство.

ЧАСТЬ 1. НЕГАТИВНЫЕ ОТВЕРГНУТЫЕ КАЧЕСТВА

1. Представьте трех человек, которые вас раздражают и вызывают крайнюю антипатию. Что вам в них не нравится? Что именно раздражает? Составьте список качеств, которые ассоциируются с каждым из них.
2. Можете вспомнить ситуации в своей жизни, когда вы демонстрировали эти качества? Возможно, у них были иные проявления, менее выраженные, но, скорее всего, в той или иной степени они всё же проявлялись.
3. Спросите себя, какие усилия вы прилагаете, чтобы окружающие никогда не подумали, что вы «такой». Как вы подавляете в себе эти качества, что делаете, чтобы они никогда не выходили наружу? Например, если вы подавили эгоизм, вы можете удариться в другую крайность и застрять в позиции «дающего».

4. Просмотрите свою пирамиду границ и выберите самую насущную границу, которую хотите установить, или ту, которую сильнее всего боитесь установить. Вы осуждаете себя за то, что хотите установить эту границу? Что вы боитесь услышать от окружающих, если решите установить эту границу? Посчитают ли вас человеком подлым или безответственным? Скажут, что вы эгоист, только берете и ничего не отдаете? Просмотрите свои ответы на это упражнение и запишите все те негативные отвергнутые качества, которые вы проявите, если установите самую пугающую границу.
5. Теперь запишите положительный аспект каждого из отвергнутых качеств. Например, если речь идет об эгоизме, положительный аспект этого качества в том, что вы умеете заступаться за себя, требовать свою долю и заботиться о себе. Если речь о безответственности, положительный аспект — спонтанность и умение веселиться. Если речь о лени, положительный аспект — умение расслабляться.
6. Наконец, придумайте, что можно сделать уже на этой неделе, чтобы интегрировать эти положительные аспекты в свою жизнь. Например, если отвергнутое качество — эгоизм, придумайте, как можно поступить эгоистично. Это может быть что-то простое: например, вы выделяете один час и проводите его как хотите, не позволяя никому себя прерывать.

ЧАСТЬ 2. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОТВЕРГНУТЫЕ КАЧЕСТВА

Теперь давайте обратим внимание на положительные отвергнутые качества. В этой половине упражнения мы выполним короткую медитацию. Подготовка к медитации: выключите телефоны, чтобы они не отвлекали вас от процесса. Наденьте свободную одежду, сядьте в удобную позу на стул или диван. Можно поставить тихую музыку или зажечь свечи. Можно также заранее записать процесс медитации на диктофон, чтобы не надо было открывать глаза и читать, так как это помешает медитативному состоянию. Начитывая медитацию на диктофон, пропускайте текст, напечатанный курсивом.

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте всё тело, начиная со стоп. Постепенно переводите внимание вверх и расслабляйте ноги, бедра, живот, грудную клетку, спину, руки, шею и голову, пока не почувствуете, что всё тело расслабилось. Не прилагайте чрезмерных усилий. Просто попросите тело расслабиться. В ходе медитации вы достигнете еще более глубокого расслабления.
2. Представьте, что кто-то (ваш знакомый или воображаемое лицо) устанавливает границу, которую вы больше всего мечтаете установить. Этому человеку очень легко установить эту границу. Наблюдайте за тем, как он это делает, и спросите себя: какие качества позволяют

ему легко установить границу? Смелость? Глубокое самоуважение? Сила и уверенность в себе?

3. Вспомните ситуацию из прошлого, когда вы тоже проявляли это положительное качество. Представьте себя в это время. Чем вы были заняты? Как себя чувствовали?
4. Попробуйте вспомнить, когда именно вы решили, что выражать это качество больше небезопасно. Что случилось? Что заставило вас его отвергнуть?
5. Кто из ваших близких и знакомых сейчас демонстрирует это качество без стыда и стеснения? Эти люди — ваша внешняя проекция. Они вызывают у вас восхищение?
6. Подтвердите, что готовы вернуть себе это качество, чтобы вам стало легче устанавливать границы.
7. От какого убеждения необходимо отказаться, чтобы интегрировать отвергнутое качество в свою личность и начать проявлять его?
8. Представьте, что отказываетесь от этого убеждения и принимаете отвергнутое качество. Вообразите, что устанавливаете границу с той же легкостью, что и человек, которого вы визуализировали в шаге 2. Как вы себя чувствуете, представляя, что обладаете этим качеством и устанавливаете границу, которую давно хотели установить?

9. Придумайте, что можно сделать уже на этой неделе, чтобы интегрировать в свою жизнь положительное качество. Если это смелость, какой смелый поступок вы можете совершить? Каждую неделю делайте что-то, требующее от вас всё большей смелости, и постепенно развивайте способность интегрировать и проявлять это качество в жизни.

ОПРАВДАНИЯ И ОТГОВОРКИ

Помимо скрытых обязательств и отвергнутых качеств, важно распознавать типичные оправдания, которые мы используем, чтобы не устанавливать границы. Часто именно оправдания и отговорки помогают выявить скрытые обязательства и отвергнутые качества.

Оправдания — вещь коварная. Они могут быть настолько логичными и продуманными, что мы принимаем их за чистую монету и верим, что установить необходимые границы просто невозможно. Но, как и ограничивающие установки, оправдания не являются непреложным фактом. Они тоже основаны на страхе. Их логика — результат искаженного видения мира, и доверять ей не стоит.

Единственная цель отговорок — помешать нам сделать то, что представляется опасным. В данном случае — установить границу.

Оправдания и отговорки заставляют нас сопротивляться действию. Дебби Форд определяет сопротивление как «бессознательный защитный механизм, запрограммированную реакцию, а не осознанный выбор». Страх заставляет нас сопротивляться всему, что для нас

благо, в том числе устанавливать границы, необходимые для благополучия.

Оправдания часто звучат так: «Я никогда не смогу...», «Я не знаю, как...» Слово «никогда» помогает притвориться, что у нас нет выбора. Под «я никогда не смогу» мы на самом деле имеем в виду «я не хочу». Под «я не знаю, как» имеется в виду «я пока не знаю, как». Всему можно научиться.

Суть в том, что мы хоть сейчас можем установить даже ту границу, которая больше всего нас пугает, было бы желание преодолеть сопротивление. Мы сами делаем выбор и поддаемся отговоркам.

Попробуйте заменить фразу «я не могу установить границу в такой-то ситуации» на «я испытываю сопротивление, когда думаю о необходимости установить границу в такой-то ситуации». Например: «Я не могу уйти от мужа, хотя он злоупотребляет алкоголем», вместо этого скажите: «Я испытываю сопротивление при мысли, что должна подвести черту и уйти от мужа, потому что тот злоупотребляет алкоголем». Чувствуете разницу между первым и вторым предложением? Второе вовсе не исключает возможности, что вы уйдете от мужа.

Вот пример. Наталия верила, что принятие окружающих является гарантией ее безопасности. Она из кожи вон лезла, чтобы нравиться всем вокруг, и ради этого наступала на свои границы. Так у нее появились следующие отговорки: «Я не могу сказать лучшей подруге, что не хочу ехать с ней в путешествие, потому что она обидится»; «Я не знаю, как поднять ставку и не потерять при этом клиентов».

А вот другие распространенные отговорки, которые мы используем, лишь бы не устанавливать границы:

«Я сделаю это завтра, сегодня слишком устала»; «Я поговорю с ней на следующей неделе, когда она не будет так напряжена»; «Я установлю границу в следующий раз, когда он ее нарушит».

Наши отговорки — самосаботаж: мы даем себе разрешение не устанавливать важные границы. Мы рационализируем свой выбор, чтобы не покидать зону комфорта. Для внутреннего ребенка поведение вполне логичное, но у зрелых людей оно приводит к саморазрушительным паттернам.

Мои клиенты иногда настаивают, что их отговорки вовсе не отговорки — это факты жизни. Но как отличить отговорку от факта? Оправдания и отговорки всегда касаются будущего. Факт относится к настоящему. Допустим, вы с начальником не ладите, вас уже замучило постоянное хождение на цыпочках в ваших отношениях с ним. По-хорошему, вам надо установить границу и перестать работать на этого человека. Вот связанный с этой ситуацией факт: «Я не могу позволить себе уйти с работы, потому что у меня нет накоплений». Нулевой баланс на счету — это факт. И действительно, увольняться с работы, не зная, когда получишь следующий доход, — идея не из лучших. Но ведь вы можете не увольняться прямо сейчас. Вы можете предпринять какие-то шаги сейчас, например начать искать другую работу, а ту, что есть, пока сохранить. Важно не прятаться за фактами, не использовать их как отговорку для бездействия.

А вот пример отговорки, которая не является фактом: «Я не могу искать другую работу, потому что в моем возрасте никто меня не возьмет». Это проекция на будущее, основанная на вашем убеждении о возрасте.

Убеждение не факт: хотя, возможно, вам будет сложнее найти работу из-за возраста, это не значит, что вы не сможете ее найти. Подобные оправдания удерживают нас от исследования незнакомой территории и внушают ложное убеждение, что наши возможности ограничены.

Дебби Форд говорила, что жизнь должна стать «зоной, свободной от оправданий». Когда мы чего-то хотим или в чем-то нуждаемся, надо либо отказаться от желаний и потребностей и принять ответственность за последствия («Мне страшно искать другую работу, поэтому я останусь на прежнем месте»), либо начать действовать и добиваться своего («Я боюсь, что в моем возрасте никто не возьмет меня на работу, но всё равно начну рассылать резюме»). Когда в следующий раз вы поймаете себя на придумывании отговорок и нежелании устанавливать границы, попробуйте не идти на поводу у привычных паттернов. Перечитайте эту главу (шаг 4) и начните процесс установления границ, в конце которого вас ждет счастье и благополучие.

СИНДРОМ «ЧТО ЕСЛИ?»

Поскольку страх лежит в основе всех наших ограничивающих убеждений, скрытых обязательств и отговорок, значит, они не более реальны, чем чудовище из шкафа, которого мы боялись в детстве. Наши страхи порождают так называемый синдром «что если?»: мы представляем худший исход и зацикливаемся на нем, что мешает нам устанавливать границы.

Вот самые распространенные отговорки, продиктованные этим синдромом:

- Что если я расскажу мужу правду о своих чувствах, и он уйдет?
- Что если я попрошу у начальства отпуск, и меня уволят?
- Что если я откажусь давать деньги сыну, и он разозлится?

Таких сценариев может быть сколько угодно, и, воображая худший вариант развития событий, мы вгоняем себя в панику. Хотя худшее вряд ли случится, мы продолжаем бояться, а наш пессимизм подпитывает отговорки, и в итоге мы так и не решаемся установить пугающие границы.

УПРАЖНЕНИЕ

РЕВИЗИЯ ОТГОВОРОК

В этом упражнении мы запишем самые популярные отговорки и попробуем оценить, насколько худший сценарий соответствует реальности.

1. Выберите три важные границы из пирамиды границ. Запишите, какие отговорки мешают вам установить эти границы.

ПРИМЕР

«Я не могу сказать дочери, чтобы она нашла себе отдельное жилье, потому что тогда она станет бездомной».

2. Это правда? Вы уверены? В данном примере бездомная дочь — явно не единственный возможный исход. Это просто худший исход,

который вы можете представить. Он существует в вашей голове и не является фактом; ваша дочь вовсе не обязательно окажется на улице. Есть и другие варианты. Например, она может переехать к своему отцу, снять квартиру на двоих с подругой, устроиться на работу и самостоятельно оплачивать аренду. Составьте список и включите в него минимум три возможных исхода, помимо самого пессимистичного, даже если те кажутся маловероятными.

3. Теперь перефразируйте свою отговорку, представив ее не как факт, а как убеждение/нечто, мешающее вам установить границу. Запишите новые фразы.

ПРИМЕР

«Я не хочу говорить дочери, чтобы она съехала, потому что мне кажется, что она станет бездомной».

Пока мы даже не перешли к установлению границ. Но, осознав свои отговорки и оправдания, вы уже сделали большой шаг вперед. Продолжайте читать, и постепенно вы освоите новые стратегии установления границ и избавитесь от внутреннего сопротивления.

Теперь понимаете, почему так сложно устанавливать границы? Ведь на пути стоит огромная гора бессознательного! Именно поэтому одно из ключевых качеств,

ШАГ 4. ИЗУЧИТЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

которым должен овладеть любой, кто хочет стать мастером границ, — научиться *спокойно переживать временный дискомфорт*. Этому и будет посвящена следующая глава.

ЗАПОМНИТЕ:

Выявляя свои скрытые обязательства, отвергнутые качества и отговорки, вы облегчаете процесс установления здоровых границ.

Смиритесь с кратковременным дискомфортом

После смерти матери Джессика и ее сестра Кейт больше года решали, как распорядиться наследством: их матери принадлежал мотель. «Я во всем соглашалась с Кейт, — рассказывает Джессика. — Я считала, что отношения мне дороже ссоры». Кейт ясно дала понять, что хочет сохранить мотель, а Джессика знала, что у сестры нет денег выкупить ее долю. «Я сыграла роль доброй сестры, — говорит Джессика, — и даже не сказала Кейт, что хотела бы продать отель и покончить с этим. По сути, я соврала ей, притворилась другим человеком, надеясь, что смогу убедить себя, что я не расстроена, и смогу продолжать и дальше жертвовать своими интересами. Недавно одна моя любимая родственница заставила меня написать письмо Кейт, которое я сама хотела написать уже год, и честно сказать, что мы должны либо продать отель, либо пусть она выплатит мне мою долю. Я извинилась, что «передумала»: нехорошо сначала говорить одно, потом другое. Но в то же время я не могла продолжать жертвовать своими потребностями ради сестры».

Знаете, что ответила сестра после того, как Джессика так долго переживала из-за этой ситуации? «Идея мне нравится».

Мы часто не устанавливаем границы, потому что боимся, что случится худшее. Нам кажется, что стоит настоять на своем, и начнется война. Все наши отношения разрушатся, и мы будем чувствовать себя — о боже, нет! — ужасными эгоистами. Страхи доходят до крайности, мы видим только черное и белое, всё или ничего. Нам кажется, что надо или полностью отречься от себя, или потерпеть полное фиаско в отношениях с окружающими.

Хотя установление границ обычно влечет за собой последствия, многие мои клиенты, включая Джессику, пришли к выводу, что последствия редко оправдывают их худшие ожидания. Вот что говорит Джессика: «Я поняла, что откровенный спокойный разговор (или, в моем случае, письмо) эффективен, а боясь худшего, мы лишь зря тратим время и лишаемся энергии. Мое поведение в прошлом привело к тому, что меня начали воспринимать как человека, который всегда соглашается с чужими требованиями. Когда я решила, что заслуживаю справедливого отношения, мне удалось установить и поддержать границу».

Тина установила границу в отношениях с мужем: когда он дома, она может поручать ему типично «мамские» обязанности. Недавно она ушла по своим делам, оставив дочь с подругой из школы, и предоставила мужу следить за их поведением.

«Прежняя я сказала бы: “Разве можно куда-то уходить и оставлять детей одних? Тем более что эта девочка приходит к нам впервые. Это невежливо, эгоистично, это пренебрежение материнскими обязанностями!” Но, по правде

говоря, если я чем и пренебрегала, так это собой. И я ушла и оставила девочек под присмотром мужа. Кажется, я совершила очень важный поступок, который, возможно, приведет к чему-то большему, потому что, когда я пишу об этом сейчас, на глаза слезы наворачиваются. Я знаю, что эта история с детьми — лишь капля в море. На самом деле моя проблема гораздо больше», — признается Тина.

Тина давно страдает от разобщенности с собой и пренебрежения своими потребностями, так как ей «неудобно» просить мужа взять на себя часть ответственности по уходу за ребенком. Джессика долго мирилась с ненавистной ей работой по управлению семейной гостиницей, хотя у нее не было на это ни времени, ни сил. Да и деньги от продажи отеля пригодились бы. Но она терпела, потому что избегала кратковременного дискомфорта, как она считала, возникшего бы в ходе потенциального конфликта с сестрой.

Любой жизненный выбор в той или иной степени связан с дискомфортом. Но, пренебрегая границей, мы обрекаем себя на дискомфорт, которому не видно конца. Установление границы тоже связано с дискомфортом, но это действие позволяет покончить с долговременным дискомфортом и обладает дополнительным преимуществом: мы начинаем больше любить и уважать себя.

Поэтому на пятом этапе нашего процесса нам предстоит *смириться с кратковременным дискомфортом.*

ВЛАСТЬ ДИСКОМФОРТА

Какой стала бы наша жизнь, если бы мы перестали прятаться от дискомфорта? Мы бы привыкли к временным неудобствам, потому что научились бы преодолевать их.

Все проблемы решались бы легко. Мы не лишались бы энергии, избегая своих и чужих эмоций, и нам не приходилось бы всё время ходить вокруг людей на цыпочках, боясь их рассердить.

Почему же для нас так важно избегать кратковременного дискомфорта? Дело в том, что людей пугает неопределенность. Что если случится ужасное? (Синдром «что если?» снова дает о себе знать.) Мы выбираем *знакомый* дискомфорт вместо *незнакомого*. Со знакомым дискомфортом мириться проще: мы уже знаем, что не умрем от этих страданий, ведь как-то мы жили всё это время. Но сможем ли мы пережить реакцию окружающих на наше решение установить новые границы? Привычное, знакомое страдание — высокая цена, которую мы платим за определенность. Мы думаем: по крайней мере, нам известно, как всё будет дальше.

Так, моя клиентка Джуди, чтобы избежать кратковременного неудобства — расставания и переезда, более шести лет терпела ужасные отношения с женщиной. Она боялась, что партнер будет страдать и что в результате чувство вины ее просто истерзает. Она переживала, что ей будет одиноко и трудно найти кого-то еще. Когда она наконец решила уйти и ушла, она думала только об одном: почему я не сделала этого раньше? Ее бывший действительно обиделся, но смирился и зажил дальше своей жизнью. Джуди поначалу было одиноко, но, освободившись от нездоровых отношений, она стала гораздо счастливее. Если бы она позволила себе уйти сразу, как только почувствовала необходимость, то стала бы счастливее на шесть лет раньше.

Моя клиентка Пола поняла, что отсутствие границ в ее жизни чревато проблемами не только для нее

самой, но и для окружающих. «Как-то раз соведущий нашей группы по медитации разрешил посещать занятия новому участнику, хотя тот не соответствовал критериям, которые все члены группы выработали в самом начале. Он признался, что сделал это, потому что не хотел конфликтов. Потом он сказал, что попросит нового участника покинуть группу, но попытался скинуть это на меня. Я гордо отказалась, препоручив ему самостоятельно решать свои проблемы». Любопытно, что Пола заметила, как другой человек предпочел долговременный дискомфорт кратковременному, раньше она тоже бы так поступила. В результате приход нового участника обернулся гораздо более серьезным конфликтом, чем если бы ему отказали с самого начала. «Благодаря этой ситуации я поняла, что, если мы не устанавливаем границы, пострадать могут и другие. Я сочувствую своему соведущему, но не собираюсь решать его проблемы за него», — говорит она.

Представьте, что ваша жена постоянно твердит вам, что вы толстый. Вы не реагируете, но вам обидно. Вы уже давно терпите ее словесные оскорбления. У вас хорошо получается справляться с привычной болью, вы развили порог толерантности к ней, подавляя свою обиду.

Вы не знаете, что произойдет, если вы попросите ее перестать комментировать ваш вес, вы никогда не пробовали говорить с ней об этом. Но вы сразу предполагаете худшее: вам кажется, что любой потенциальный разговор на эту тему закончится ссорой или даже приведет к разрыву. Хотя терпеть регулярные оскорбления очень тяжело и вы испытываете постоянный сильный

дискомфорт, вы подавляете свои эмоции, чтобы избежать неопределенности. В процессе вы лишаете себя всего, чего заслуживаете: чувства, что ваш партнер уважает вас и относится к вам по-доброму.

Здесь мы видим, что противопоставление касается не только длительного и кратковременного дискомфорта, но и дискомфорта внутреннего и внешнего. Мы выбираем внутренний дискомфорт и предпочитаем страдать, но не рисковать внешним комфортом (потенциальными конфликтами). Естественно, от дискомфорта никуда не деться в любом случае, но есть лишь один способ покончить с ним раз и навсегда.

В детстве конфликты с близкими людьми казались невыносимыми. Незрелая нервная система ребенка не в состоянии справиться с перспективой быть отвергнутым или брошенным, так как от старших зависит его выживание. Но теперь мы взрослые и такой зависимости больше нет. Конфликт может доставлять неудобство, но он не смертелен. Разрешив конфликт (обычно временный), мы получаем награду: свободу на всю жизнь и возможность жить по своим правилам.

Скоро вы узнаете, какая она, свободная жизнь, а пока поверьте мне, человеку, который десятилетиями избегал конфликтов и тем самым вредил себе: жизнь по своим правилам стоит любого кратковременного дискомфорта.

**Готовность перетерпеть
кратковременный дискомфорт,
связанный с установлением границ,
ведет к реализации всех ваших
жизненных устремлений.**

Нельзя жить, как хочется и нравится, не устанавливая границы. Это просто невозможно. Разумеется, при этом мы рискуем. Но если как следует проанализировать ситуацию, станет ясно, что больше всего мы боимся испытать «неудобные» чувства. Мы продолжаем жить в соответствии со старыми вредными паттернами, потому что боимся чувств, которые всплывут, если решим жить по-другому. Иными словами, мы заложники своих эмоций. Да-да, именно своих эмоций, а не чужих. Мы боимся чужих эмоций, потому что верим, что не переживем наши собственные эмоции, возникающие в ответ на чужие. То есть дело на самом деле в нас, а не в окружающих.

Так что же делать? Свыкнуться с дискомфортом, то есть с негативными эмоциями, и понять, что он нас не убьет. Чем меньше мы противимся чувству вины, стыду и грусти, которых прежде избегали, тем меньше власти эти эмоции имеют над нами. Они властны над нами лишь тогда, когда мы от них прячемся. Эмоции как погода, они приходят и уходят. Они не длятся вечно. Но мы почему-то считаем их опасными и возмнили, что нужно всеми силами их избегать.

Предположим, подруга приглашает вас на дорогой ретрит, куда вы не хотите ехать. Прежде вы согласились бы, лишь бы избежать кратковременного внутреннего дискомфорта, не обидеть подругу и не допустить возможного внешнего дискомфорта — ссоры. Вы бы отправились на ретрит, который вам не по карману, и втайне ненавидели бы подругу за это.

Однако, овладев мастерством границ, вы вовремя спохватываетесь и говорите: «Мне кажется, для тебя это идеальный вариант, но я не хочу ехать». Даже если

подруга продолжит уговаривать вас, вы не измените своего решения и скажете: «Меня не интересует этот ретрит, и давай больше не будем об этом говорить. Давай лучше обсудим то, что интересно нам обеим».

Тем, кто привык угождать людям, сложно отвергнуть предложение подруги, которая хочет, чтобы вы поехали с ней. Но когда вы честно скажете ей о своих чувствах, она, скорее всего, больше не заговорит об этом. Страх, что отказ повлечет за собой разрыв отношений, не оправдается, чувство вины быстро пройдет. А вот гнев и недовольство тем, что вы согласились делать то, чего вам не хочется, напротив, будут длиться очень долго. Их можно подавлять, но не сомневайтесь: они дадут о себе знать. Главная проблема, которую я наблюдаю в самых важных отношениях своих клиентов, — накопление невысказанного и непрожитого гнева и неудовлетворенности. Это самый частый клин, разделяющий пары и приводящий к распаду отношений.

Возможно, ваша подруга расстроится, что вы не хотите ехать на ретрит, но ваша дружба куда более вероятно пострадает от длительно сдерживаемой злости на подругу за то, что вы позволили ей нарушить свою границу. Посмотрим правде в глаза: если подруга не уважает ваше решение не ехать на ретрит, стоит задуматься, нужна ли вам такая дружба.

Чтобы совладать с кратковременным дискомфортом, мы должны быть готовы проживать свои эмоции. Если вы привыкли игнорировать их, придется переучиваться. Проживание эмоций — ключ к свободе. Свобода возможна, лишь когда мы не отрицаем свое истинное «я», подлинные чувства, желания и потребности.

НЕ ПРОТИВЬТЕСЬ КОНФЛИКТАМ

Свобода, к которой мы так стремимся, требует, чтобы мы не противились конфликтам. Мы должны свыкнуться с мыслью о том, что в нашей жизни конфликты будут периодически возникать. Я много писала об этом в книге «Сначала позаботьтесь о себе». Еще раз повторю: длительная неудовлетворенность и подавленный гнев вредят отношениям гораздо больше, чем временные конфликты. Но нам с детства внушали, что отношения должны быть гармоничными всегда, чего бы это нам ни стоило, и поэтому мы бежим от любых конфликтов, даже незначительных. Нам даже кажется, что с отношениями что-то не так, если в них не всегда всё гладко.

Абсолютно гармоничные отношения — миф. Конфликты будут возникать между людьми всегда и везде, как бы старательно мы ни пытались их избегать. Чем дольше мы избегаем конфликта, тем больше накапливается неудовлетворенность. Моя клиентка Маргарет давно избегает неудобного разговора с мужем о своих сексуальных и чувственных желаниях. Она боится, что он ее не поймет и расстроится, поэтому всё время откладывает этот разговор. В результате отчуждение между ними растет, а отношениям грозит реальная опасность.

Сам по себе конфликт опасности не представляет, нам следует перестать бояться его и начать воспринимать конфликт как возможность для развития отношений. Разногласия не должны становиться проблемой — они могут быть полезными. Разногласия могут способствовать эволюции отношений, улучшить их и сделать более целостными. Конфликт не всегда

подразумевает наличие победителей и проигравших, правых и виноватых. Согласие во всем вовсе не обязательное условие сосуществования: тесная, доверительная связь гораздо важнее.

Не все из тех, с кем нам придется иметь дело в жизни, будут воспринимать конфликт как нечто позитивное, но мы не обязаны успокаивать чужие страхи. За это придется поплатиться своим долговременным комфортом. Устойчивость к конфликтам и способность воспринимать их как часть здоровых отношений, а не помеху им позволит устанавливать границы, способствующие прочным доверительным отношениям.

Попытки наладить внешнюю гармонию любой ценой приводят к внутренней дисгармонии. Внутренняя гармония без границ невозможна. Если не вовлекаться во внешние конфликты, придется регулярно иметь дело с затянувшимся внутренним конфликтом. Динамика внутреннего и внешнего конфликта аналогична противостоянию внутреннего и внешнего дискомфорта.

Вот как формулирует эту проблему моя клиентка Элейн: «Страх перед конфронтацией всегда вынуждал меня придумывать рациональные оправдания своему нежеланию устанавливать границы. Я уговаривала себя, что сочувствую окружающим и отношусь к ним с пониманием, но забыла о том, что я тоже заслуживаю сострадания и понимания».

Если вы хотите стать мастером границ, придется раз и навсегда перестать избегать кратковременного дискомфорта и мириться с дискомфортом долговременным. Как только вы заметили в себе нереализованное желание или потребность, вы устанавливаете

границу — точка! Временный дискомфорт воспринимается как само собой разумеющееся и не становится неожиданностью. Вы знаете, что он вас не убьет. Вы никогда больше не выберете длительный дискомфорт. Весь процесс, описанный в этой книге, на самом деле готовит вас к одному-единственному шагу: набраться смелости перед возможным конфликтом и доказать себе, что он вас не убьет.

УПРАЖНЕНИЕ

ИЗБЕГАНИЕ КОНФЛИКТОВ: РЕВИЗИЯ

В этом упражнении вы проанализируете отношения, в которых избегаете конфликта. Записывайте ответы в дневнике или на электронном устройстве.

1. Запишите все отношения в вашей жизни, в которых вам сложно поддерживать мир.
2. Подумайте, какими границами вы пренебрегаете, чтобы сохранить статус-кво в тех или иных отношениях, и запишите их.

ПРИМЕР

Мне трудно поддерживать хорошие отношения со старшим братом мужа. Приходится нарушать свою границу и, когда бы он ни позвонил, выслушивать его похабные рассказы о сексуальных похождениях.

3. Как вы себя чувствуете, когда ваши границы нарушаются? С каким длительным

дискомфортом вам приходится мириться из-за отсутствия границ?

ПРИМЕР

Я терпеть не могу разговоры с братом мужа, а он даже не догадывается, как я себя чувствую. Я испытываю дискомфорт, когда скрываю от него свои истинные чувства и когда выслушиваю его истории, от которых меня бросает в дрожь. Я терплю дискомфорт, когда семья собирается вместе, и скрываю свои чувства от мужа, что тоже причиняет дискомфорт.

4. Если в результате этого упражнения обнаружили новые границы, которые необходимо установить, добавьте их в соответствующие графы пирамиды границ.

ЗОНА КОМФОРТА

У каждого человека есть условная зона комфорта. Границы этой зоны определяются прошлым опытом. Травматичные ситуации заставляют нас сделать ментальную зарубку (порой бессознательно) и пообещать себе, что это больше никогда не повторится. Мы возводим бессознательные барьеры, которые и являются нашей зоной комфорта, и боимся выйти за пределы этих барьеров. Мы убеждены, что это приведет к повторению травматичной ситуации. Но поскольку зона комфорта создается на базе прошлого опыта, она не имеет никакого отношения к текущей реальности. Часто мы живем с зоной комфорта, созданной еще в детстве, хотя уже давно повзрослели, стали сильнее и теперь вполне

способны справиться с трудностями, возникающими при установлении границ.

У большинства из нас зона комфорта гораздо шире, чем нам кажется. Вопреки нашим ожиданиям, мы в состоянии перетерпеть самые разные ситуации, связанные с кратковременным дискомфортом, особенно если учесть, что в долгосрочной перспективе это избавит нас от страданий.

«На границе зоны комфорта начинается жизнь», — гласит поговорка. Если вам страшно двигаться в незнакомом направлении, особенно если вы боитесь удивить или огорчить окружающих, вспомните эти слова. В том, чтобы не покидать зону комфорта, тоже есть свои преимущества. Но расплата за удобство — радость жизни. Если вы ограждали себя от конфликтов с малых лет, попробуйте изменить свою позицию, ведь вы уже не ребенок. Если жить в режиме «дающего» вам проще, чем просить о помощи, начните с малого — с незначительной просьбы, обращенной к человеку, который любит вас и поддерживает. Маленькие шаги позволят понять, какой может быть жизнь за пределами зоны комфорта, и, вероятнее всего, постепенно научат вас чувствовать себя уверенно в самых разных ситуациях.

ЧТО ЕСЛИ СЛУЧИТСЯ ХУДШЕЕ?

Бывало, что мои клиенты устанавливали самые «страшные» границы, но никакой катастрофы не происходило. Но бывало и наоборот. Безусловно, будут ситуации, когда установление границ повлечет за собой реальные, очень болезненные последствия. Какими-то отношениями, возможно, придется пожертвовать, с какими-то людьми войти в серьезное противостояние. Человек, которого

вы «отделяете» границей, может быть против, он может не согласиться с вами и отказаться принимать и уважать ваши новые правила.

Но помните, что если вы не установите границы, то последствия тоже будут вполне реальными. В каждой ситуации лишь вы решаете, с какими последствиями готовы столкнуться. Помните: выбор всегда за вами. Вы сами определяете приоритеты. Каждый раз следует спросить себя: в чем моя задача номер один? Нужно ли установить границу, чтобы моя главная потребность была удовлетворена? (Обнаружив, что избегание конфликтов по-прежнему для вас проблема номер один, еще раз перечитайте шаги с 1-го по 3-й!)

Если вам кажется, что установление границ повлечет потерю близких отношений, хорошенько подумайте, что для вас важнее. Как далеко вы готовы зайти или не заходить? С чем готовы мириться, чтобы этот человек остался в вашей жизни? Что важнее — сохранить отношения или проявить уважение к себе и своим границам? Ответ на этот вопрос знаете только вы.

Моя клиентка Зоуи и ее семья в конце концов решили разорвать отношения со свекровью Зоуи. «Мы долго терпели ее злобу и осуждение, списывая всё на возраст, но этому не было конца и края, и во мне скопилось огромное количество гнева и негодования. Наконец мы сказали ей, что не позволим, чтобы наша дочь была свидетельницей ее неадекватного поведения, и четко высказали свои претензии. Она ответила, что мы слишком балуем дочь (ей всего три года), и стала вести себя как раньше — злобно, указывая нам, что мы делаем не так. Мы прекратили с ней все отношения, и словно огромный груз упал с души. Хотя это решение противоречит

моему желанию быть всегда позитивной, как Поллианна*, и всем нравиться, для здоровых отношений внутри семьи это был необходимый шаг».

Моя подруга Карла много лет ходила на цыпочках вокруг отца, чтобы, не дай бог, не спровоцировать его гнев. Приезжая к родителям на Рождество, она дни напролет терпела его гневные вспышки. Ей казалось, что она обязана проводить с ними Рождество, потому что они и так редко видятся. Но в конце концов решила, что с нее хватит. Она написала отцу письмо, рассказала о своих чувствах и объяснила, почему не приедет на Рождество в следующем году.

Письмо вызвало еще больший гнев отца, и матери Карлы пришлось выслушивать его тирады. Она позвонила Карле и стала умолять дочь извиниться. «Мама, ты знаешь, что ради тебя я готова на все, но это он должен извиниться. Требуя извиниться перед ним сейчас, ты требуешь от меня предать себя, а этого я сделать не могу даже ради тебя. Я люблю тебя, но не буду извиняться за то, что сказала правду и решила защитить себя», — ответила Карла.

Последствия такого решения оказались очень болезненными. Карла не желала, чтобы мать принимала на себя удар, и по-прежнему хотела видеться с обоими родителями на каникулах. И всё же, несмотря на последствия, она позаботилась о себе, сделала всё необходимое для своего благополучия и сказала отцу правду. Это придало ей небывалую уверенность в своих силах. Боль была кратковременной и не шла ни в какое

* Поллианна — героиня одноименного романа американской писательницы Элеанор Портер (издан в 1913 г.), отличающаяся неизменно позитивным взглядом на действительность.

сравнение с длительными страданиями и необходимостью подавлять эмоции и пытаться угодить неадекватным требованиям отца. Как говорит мой клиент Боб, «верность себе приносит подлинное спокойствие в противовес ложному спокойствию, когда мы просто пытаемся не раскачивать лодку».

У Лоры возникла сложная ситуация в отношениях с дядей и тетей, которые купили ферму по соседству с ее домом. Она просила их не покупать лошадей, но они всё равно это сделали с расчетом, что Лора и ее семья будут ухаживать за животными. Тетя приплачивала Лоре за уход за лошадьми, но работы было много и Лора, и ее родные не хотели этим заниматься. Постепенно тетя стала взваливать на них всё больше и больше работы.

«Я каждый раз соглашалась и чувствовала, как внутри у меня всё сжимается, — рассказывает Лора. — У меня начались проблемы со сном, депрессия, я ощущала себя в ловушке. Мы даже стали искать новое жилье, подумывать о переезде, хотя нам нравилось жить в своем доме».

Когда Лора начала возражать, тетя пригрозила ей финансовой ответственностью. «Прошло четыре года, прежде чем я смогла установить прочную границу, — говорит Лора. — Дошло до того, что я так и сказала ей: подавай на нас в суд. Мы подадим ответный иск. Тетя и дядя ничего не сделали. Это было самое сложное решение в моей жизни, но после него у меня появилась такая уверенность в своих силах, какой никогда раньше не было. Мы больше не общаемся, но я должна была установить эту границу».

Установление некоторых границ, несмотря на всю вашу деликатность, может привести к взрывным

последствиям. Но те же границы могут привести и к удивительным для вас положительным изменениям в отношениях. Когда вы начинаете вести себя искренне и перестаете притворяться кем-то другим, окружающие начинают следовать вашему примеру.

Именно это произошло с Кэндис, которая установила границу в отношениях с сестрой. «Я сообщила ей, что не намерена терпеть ее негатив и не буду больше давать ей денег, — рассказывает Кэндис. — У меня образовался болезненный зажим в левом плече, но всё прошло, когда я установила эту границу. Сестра приняла мои условия, но удалила меня из друзей на Facebook». Несколько месяцев они почти не общались, а потом сестра сама сделала шаг навстречу. Кэндис продолжает поддерживать границу, и ее отношения с сестрой стали намного спокойнее.

И всё же, готовясь установить границы в отношениях с самыми близкими людьми, мы испытываем реальный страх. Поэтому в следующем упражнении мы попробуем представить худший исход из возможных, то есть катастрофические последствия, которых вы больше всего боитесь. Что ужасного, страшного, неправимого может случиться, если вы установите самую серьезную границу? Не самое приятное упражнение, но, проговорив худший сценарий, вы словно посветите фонариком под кровать, где прячется чудовище, которого вы боялись. Лишь взглянув ему в лицо, вы сможете принять взвешенное решение.

Я часто сталкиваюсь с тем, что мои клиенты *убеждены* в неизбежности катастрофы, но, когда мы начинаем разбирать, чего конкретно они боятся, им в голову не приходит никаких четких мыслей, кроме разве

что смутного ощущения, что случится что-то «очень плохое». Так происходит, потому что худшие страхи формируются в детстве, как правило, еще до того, как мы овладеваем речью до такой степени, чтобы их четко описать. Как я уже говорила, основным источником страха является боязнь испытать крайне негативные эмоции. Взглянув на эти эмоции взрослыми глазами, мы поймем, что ничего смертельного в них нет. Более того, судя по моему опыту, худший сценарий почти никогда не сбывается.

Мой клиент Рене больше всего боялся клеветы и позора в соцсетях. «Граница, которую мне никак не удастся установить, — прекратить общение с бывшей подругой. Я боюсь, что она начнет писать про меня в Facebook и смешает мое имя с грязью. Боюсь ее гнева. А еще боюсь потерять ее дружбу. Страшно быть отвергнутым. Мне кажется, что я ужасный человек: сначала заявился в ее жизнь со своей собакой и детьми, а потом всё это забрал».

Я прекрасно понимаю его чувства. Я тоже долго боялась, что все вокруг узнают, какая я на самом деле, и именно эту чувствительную струну задел мой бывший муж, когда прочитал мои дневники и пригрозил отправить некоторые страницы моим самым близким людям. Хотя он так и не осуществил угрозу, он действительно писал про меня гадости в соцсетях. Не могу сказать, что это было приятно, но я не умерла. И никаких катастрофических последствий не было, потому что мои близкие — те люди, которые действительно имели для меня значение, — знали, что ему нельзя верить. Несмотря на клевету, я сделала успешную карьеру коуча и писательницы. Безусловно, для некоторых людей

клевета в соцсетях чревата очень серьезными последствиями, и я не преуменьшаю потенциальные риски. Но, анализируя возможные последствия, мы начинаем видеть их в более рациональном свете и, следовательно, поступать более рационально. Насколько вероятен худший сценарий?

Давайте представим, что мы установили самые пугающие границы и катастрофа произошла. Что может случиться?

УПРАЖНЕНИЕ

СПИСОК КАТАСТРОФИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Просмотрите свою пирамиду границ и выберите одну-две границы, которые, как вам кажется, вы никогда не сможете установить. Выполните упражнение для каждой границы. Запишите ответы в блокнот или на электронном устройстве.

1. Запишите границу и перечислите причины, почему вы не можете ее установить.
2. Перечислите все ужасные последствия, которые, как вам кажется, непременно случатся, если вы установите границу. Пропишите худший сценарий.
3. На ком в вашей жизни эта граница отразится сильнее всего?
4. Какие отрицательные качества вы проявите, если установите эту границу? Жестокость? Эгоизм? Неадекватность? Отсутствие любви?

Запишите все ужасные качества, которые вам не хочется проявлять.

5. Теперь давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. Перечислите преимущества этой границы. Как ваша жизнь изменится к лучшему, когда вы ее установите?
6. Представьте человека, который любит и поддерживает вас во всем, в том числе в установлении этой границы. (Можете представить меня, если среди ваших знакомых нет таких людей.) Представьте, что этот человек подбадривает вас и перечисляет минимум три причины, почему вы заслужили эту границу.

Например:

- Каждый человек имеет право заботиться о себе в такой же степени, как он заботится о других. Вы не исключение.
- Вы достойны спокойной жизни, любви к себе и самоуважения.
- Вы заслуживаете лучшего и не обязаны игнорировать свои потребности и желания ради окружающих.

Не волнуйтесь, я не стану просить вас устанавливать самые сложные границы прямо сейчас. Но мне кажется, вы готовы к важным предварительным шагам, которые приблизят вас к результату. Например, вы можете пометать о том, какой станет ваша жизнь, когда вы овладеете мастерством установления границ,

ТВОИ ГРАНИЦЫ

и поразмышлять о том, какой она станет, если вы решите не продолжать работу над границами, описанную в этой книге (о ужас!). Оба сценария могут поведать вам о многом. Попробуем?

ЗАПОМНИТЕ:

Готовность перетерпеть кратковременный дискомфорт, связанный с установлением границ, ведет к реализации всех ваших жизненных устремлений.

Представьте светлое будущее

«Мой муж мне изменил. Мы всё обсудили, и он заявил, что останется со мной ради сына, — рассказывает Пола. — Я ответила, что мне этого мало. Мне нужен человек, который оставался бы со мной ради *меня*». Пола представила, насколько унылой будет ее жизнь в браке без любви, набралась смелости и установила границу: решила разорвать отношения.

Само собой, последствия не заставили себя ждать. «Я стала матерью-одиночкой, мой доход уменьшился, и мне пришлось искать более дешевое жилье», — вспоминает она. Но плюсы в итоге перевесили минусы. «Я освободилась от долгов и начала путь к себе после того, как долгие годы чувствовала себя потерянной в браке. Жить стало веселее. У меня даже появилось свободное время по выходным, поскольку ребенок стал уезжать к отцу», — рассказывает она.

Пола представляет, что, когда она в совершенстве овладеет мастерством установки границ, ее жизнь станет более свободной и открытой, исчезнут многие ограничения: «Я буду делать, что хочу и когда хочу, без оглядки на чужое мнение. Я перестану делать что-либо только потому, что считаю себя обязанной это делать.

Если мне что-то не понравится, я заявлю об этом сразу и не буду ждать, пока ситуация станет невыносимой. Я не буду накапливать недовольство, а сразу выскажу его и изменю ситуацию».

Джессика обнаружила, что она не может решить, что заказать в ресторане, пока не дождется, что закажет другой человек. Потом она заказывает то же самое: ей кажется, что так она больше понравится своему спутнику и ему будет приятнее в ее компании. «Если я перестану позволять мнению и чувствам окружающих влиять на себя, я перестану стремиться угодить всем, — говорит Джессика. — Это будет огромной и прекрасной переменной в жизни. Если я установлю границы, я наконец пойму, кто я такая, что мне нравится, окружающие начнут относиться ко мне с бóльшим уважением, я стану притягивать позитивных людей и в целом почувствую себя счастливее. Скорее всего, моя жизнь изменится полностью».

Часто мы даже не можем представить, сколько всего хорошего ждет нас после установления границ. Во-первых, мы так боимся худшего исхода, что не можем думать ни о чем другом. Во-вторых, счастливая жизнь представляется настолько далекой и маловероятной, что об этом даже думать трудно. Мой пример это подтверждает. Хотя мой брак был ужасен, я несколько раз возвращалась к мужу, прежде чем набралась храбрости и закончила эти отношения. Я совсем не понимала, какой счастливой и свободной могу стать. Я не представляла себе жизни вне этого брака.

Несколько лет назад мы с моей лучшей подругой Келли отправились в поход. Она хотела, чтобы я увидела все возможности, существующие за пределами

ограничений, которые я сама для себя воздвигла: она попросила меня представить свою жизнь через пять лет и описать хотя бы один вероятный сценарий. Она заставляла меня перечислять все возможности, а я чувствовала всё больше ограничений, замыкалась в себе, мне хотелось плакать. Не знаю, почему меня так задели ее слова, ведь это были просто глупые мечты. Но даже мысль о том, чтобы представить лучшую жизнь, в тот момент казалась почти невозможной.

Вспоминая об этом сейчас, я жалею, что не могла тогда хотя бы глазком заглянуть в свою нынешнюю жизнь. Она не идет ни в какое сравнение с прежней. Я не говорю, что моя жизнь идеальна, но теперь я живу по своим правилам. Я стала успешной предпринимательницей и занимаюсь любимым делом, мои отношения с людьми живые и честные, и я располагаю небывалой свободой выбора. Теперь меня гораздо меньше волнует, что думают обо мне окружающие, я всегда забочусь в первую очередь о себе. Моя жизнь радикально изменилась.

Как бы тяжело вам ни было (а я знаю по личному опыту, что мечты могут быть очень болезненным триггером), очень важно мечтать смело. Даже на секунду представив, какой станет ваша жизнь после того, как вы ее измените, вы приобретете мотивацию для установления самых необходимых границ. Если мы можем представить себе новую жизнь, вероятность, что мы станем действовать для реализации своих желаний, становится гораздо выше. Мечты дают нам уверенность и смелость, и мы начинаем делать выбор в свою пользу.

Позвольте прояснить: я вовсе не призываю вас достать клей-карандаш и старые журналы и приступить к созданию «коллажа желаний», упаси боже! Вы, конечно,

можете смастерить такую вещь, если вам это нравится, но лично я не делала этого уже лет двадцать. (Шокирующее признание для автора, издающегося в *Nay House**) Я не фанатка магического мышления и не верю в «закон притяжения». Точнее, не верю, что эти методы сами по себе эффективны. Достойную жизнь не построишь без позитивных действий. И в первую очередь необходимо отказаться от глубоко укоренившейся установки, что границы опасны, а провести их невозможно.

Когда я вспоминаю все, что пережила, когда закончился мой брак, и я открыла своим близким, друзьям и коллегам свое «истинное лицо», я также представляю, какой была бы моя жизнь сейчас, если бы я не ушла от мужа. Я, без сомнения, до сих пор была бы замужем и скрывала качества, которые считала в себе «неприемлемыми». Я никогда не стала бы коучем, не написала бы ни одной книги (а я написала несколько). Я не стала бы ведущей еженедельной радиопрограммы и не помогла бы многим людям изменить жизнь, чем очень горжусь. Грустно думать, что всего этого могло и не случиться.

Разумеется, установление границ не означает автоматического разрыва отношений — то, что произошло со мной, не обязательно случится с вами. Но всё же в рамках подготовки я советую проанализировать все возможные сценарии развития событий, положительные и отрицательные. Это позволит вам принять взвешенное решение: устанавливать границу или нет, а вашей мотивацией станет не страх, а смелость.

* Издательство принадлежит психологу Луизе Хей, автору книг по излечению от заболеваний с помощью силы мысли и гармонизации внутреннего мира. Издает книги по самопомощи, эзотерике, личностной трансформации.

Итак, в шестом шаге нашего процесса мы представим, какой станет ваша жизнь в обоих случаях. Какое будущее ожидает вас, если вы решите, что последствия слишком болезненны, и не будете устанавливать те или иные границы? А как сложится ваша жизнь, если вы всё же решите установить границы, каким бы ни был исход? Сразу проясню: оба сценария имеют право на существование. Например, если речь о границах из категории «вишенка на торте», часто бывает разумнее не устанавливать границу, если негативные последствия перевешивают положительный эффект.

Допустим, у вас с партнером разное представление о хорошем отпуске. Вы не любите пляжный отдых, а ваш муж готов с утра до вечера валяться на пляже. Вы хотите установить границу: вы больше не поедете на море. Но представьте, как сильно отразится это новое правило на вашем муже, если он вырос у океана и хотя бы раз в год должен получать свою дозу моря. Вы действительно готовы пожертвовать всем хорошим в ваших отношениях лишь потому, что ненавидите пинаколаду? Разумеется, нет. И это мудрый выбор.

В этом шаге мы выполним больше упражнений, чем в остальных, но, если вы ответственно подойдете к работе, эта глава станет одной из самых полезных на вашем пути.

ГРАНИЦЫ И ЖЕЛАНИЯ

Прежде чем построить два возможных сценария будущего, давайте сделаем небольшое отступление и поговорим о желаниях. Границы и желания тесно связаны.

Лишь осознав, чего мы хотим, а главное, поняв, что сейчас мы *не получаем* того, что хотим, мы сможем приблизиться к пониманию, какие границы нам нужно установить. В свою очередь, установление границ — самый эффективный шаг к реализации всех наших устремлений.

Концепция жизни, в которой мы получаем желаемое и наши желания имеют первостепенную важность, непривычна для многих. Обычно, если наши желания не исполняются, мы виним в этом судьбу или окружающих. Нам кажется, что, если бы другие люди вели себя иначе, мы были бы счастливы, а сами мы не несем никакой ответственности за то, что разочарованы в жизни, и не виноваты в этом. Мы не догадываемся, что до сих пор не получили желаемого, потому что, к примеру, просто *не попросили об этом*, то есть не установили границы.

Я не предлагаю вам винить себя и не игнорирую реальные привилегии или отсутствие привилегий у определенных групп людей. Не спорю, некоторым людям действительно проще реализовывать свои устремления, и каждый должен стремиться к тому, чтобы у всех были равные возможности независимо от расы, гендера, сексуальной ориентации и религии.

В то же время, если вы принадлежите к социальной группе, которая традиционно подавляется в обществе, это не значит, что вы совсем не можете контролировать свою жизнь. Если вы читаете эту книгу, значит, готовы взять на себя ответственность за выбор, который совершили. Положительные изменения возможны, лишь если вы поймете, что никто не отвечает за вашу жизнь, кроме вас самих, несмотря на то что борьба с системным

расизмом, сексизмом и гендерной дискриминацией еще далеко не закончена.

Я хочу, чтобы вы не сомневались в своих силах и верили, что способны что-то изменить, потому что своими глазами видела, как люди радикально меняли жизнь к лучшему в самых разных обстоятельствах. Им это удавалось, потому что они: 1) верили, что перемены возможны; 2) предпринимали решительные действия, чтобы изменить свою жизнь.

Но первый шаг к изменениям — понять, чего мы, собственно, хотим. Ведь для некоторых это совсем не очевидно. После того как мы много лет отодвигали свои желания на второй и третий план и угождали другим, мы можем даже не знать, чего нам хочется.

Когда моя клиентка Габриэль начала анализировать, чего ей не хватает в жизни, она поняла, что хочет изменить свое финансовое положение. В частности, она решила пересмотреть некоторые финансовые договоренности со своими детьми.

«Например, я поручилась за автокредит, который взял мой сын, — рассказывает она, — и два раза платила взносы за него, но он по-прежнему задерживает выплаты по кредиту. Я сказала, что больше не буду ему помогать. Хотя эта граница вполне реальная и позитивная, он всё равно каждый месяц задерживает выплаты, что отрицательно сказывается на моей кредитной истории».

Чего бы хотела Габриэль? «Что касается выплат за машину, я бы хотела, чтобы мой сын стал более финансово ответственным и не задерживал выплаты. В целом мне хотелось бы иметь больше денег и свободы, чтобы путешествовать, — добавляет она. — Я также хочу изменить

ситуацию на работе, так как сейчас работа высасывает из меня все соки. Мне нужно пересмотреть свои цели, представить, какой станет моя жизнь, если у меня будет больше денег и свободы, и установить границы, чтобы этого достичь».

Если в жизни вы не получаете желаемого, границы могут всё изменить. Вот что говорит моя клиентка Меган: «Мне кажется, я не получаю желаемого в большинстве сфер своей жизни. Недавно я поняла, что моя жизнь построена на чужих представлениях о том, какой она должна быть. Учитывая, что я совсем не умею устанавливать границы, думаю, они изменяют все. У меня нет финансовой независимости, нет карьеры, которая приносила бы удовлетворение и доход. В том, что касается работы, я соглашалась с мужем и нашим бухгалтером и принимала решения, которые скорее поддерживают бизнес мужа, чем улучшают качество моей жизни. Отчасти я поступала так, потому что мои родители навязали мне свою картину мира и представление о роли женщины в семье, продиктованные их религией и политическими взглядами. В моем браке было много хорошего, но есть смутное ощущение, что мой муж и его родители не уважают меня. Я соглашаюсь со всем, что от меня требуют, никогда не устанавливаю границы, мне не хватает самооценки и уверенности в себе, и я никогда даже помыслить не могла, что способна выжить в одиночестве, оберегая свои границы». Такая жизнь неизбежно рано или поздно приведет к депрессии или психосоматическим заболеваниям.

А вот что ответила Джессика, когда я попросила ее сформулировать свои желания на этом этапе процесса: «Я хочу, чтобы моя жизнь стала более полноценной

и яркой, чтобы она отражала мои потребности, а рядом со мной были люди, которые заботятся обо мне, ценят и уважают меня. Чтобы это произошло, я должна начать говорить “нет” своим скрытым обязательствам, бездействию, летаргии, страху и не допускать несправедливого обращения со стороны окружающих».

Прежде чем Джессика поймет, какие границы должна установить, ей нужно осознать, что она хочет привлечь в свою жизнь. Вам тоже предстоит подумать об этом. Представляя жизнь, в которой есть всё, что вы любите и чего хотите, и нет того, чего вы *не хотите*, вы обретете смелость и сможете установить границы.

Это происходит почти автоматически, как только вы начинаете представлять лучшую жизнь. Внезапно открываются глаза, и вы начинаете видеть те сферы своей жизни, в которых обменивали свое счастье на чужое. Всё, что прежде звучало в голове предупреждающим шепотом, превращается в крик. Потом приходит момент, когда вы уже больше не можете позволить, чтобы о вас и дальше вытирали ноги. А пока можно подготовиться к этому моменту, осознанно и активно представив всё то, что вы хотите от жизни. Именно этому посвящено следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

В этом упражнении предлагаю подумать, чего вы хотите от жизни. Что бы вы хотели прибавить? А убавить? Затем подумайте, какая отсутствующая граница стоит на пути реализации ваших

желаний. Записывайте ответы в блокнот или на электронное устройство.

1. Составьте список всего, чего не хватает в вашей жизни, или всего, что вам хотелось бы иметь в большем количестве. Перечислите 5–10 вещей; это могут быть материальные и нематериальные желания. Вы можете хотеть чего-то малого или чего-то крупного, но желания должны быть конкретными. Например, если вы хотите больше денег, напишите точную сумму. Хотите больше путешествовать — напишите, куда бы вам хотелось отправиться, сколько поездок в год совершить. Если вы хотите, чтобы люди в отношениях активнее поддерживали вас, опишите, какие эмоции вы хотели бы получать от этих отношений. Хотите больше времени для себя — определите конкретное время (день, час) и напишите, чем планируете заняться в это время.
2. Составьте список всего, что вам хотелось бы сократить в своей жизни или вовсе убрать. Перечислите 5–10 материальных и нематериальных пунктов. Например, если вы хотите проводить меньше времени с родителями мужа, запишите конкретно, как это можно осуществить (пример: «Я не хочу ездить с родителями мужа в отпуск, но увидеться на праздники можно»). Если вы хотите меньше работать сверх графика, определите свой лимит. Хотите меньше конфликтовать с детьми — определите природу конфликтов и опишите, как будут

выглядеть ваши отношения после того, как вы наладите их.

3. Просмотрите каждый пункт обоих списков и спросите себя: какие границы мне нужно установить, чтобы получить желаемое? Рядом с каждым пунктом напишите границу, которую нужно установить, чтобы изменения осуществились.
4. Добавьте новые границы из этого упражнения в пирамиду границ, разместив их в соответствующих категориях.

ОБДУМАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

В ходе работы мне всё время приходится сталкиваться с тем, что клиенты больше сосредоточены на негативных последствиях установления границ, чем на возможностях, которые откроются им после этого действия. Людям свойственно бояться перемен и неопределенности. Вполне естественно предвидеть опасность и надеяться, что удастся ее избежать. Вот почему многим так непривычно сосредоточиваться на положительных последствиях установления границ, о которых говорится в предыдущем упражнении. На самом деле важно осознавать, что случится, если мы решим ничего не менять.

Прежде чем вы решите, оставлять ли жизнь такой, как есть, или делать шаг навстречу переменам, я хочу, чтобы вы ясно представили себе последствия и того и другого. Поэтому дальше мы попытаемся представить, какой станет ваша жизнь, если вы никогда

не установите самые важные границы. Какой она станет через три, пять или десять лет, если вы все-таки решите не раскачивать лодку?

Если вы предаетесь фантазиям о том, что ваша жизнь как-нибудь сама собой изменится к лучшему, позвольте вернуть вас в реальный мир. Можно, конечно, верить, что всё «как-нибудь само» наладится, и надеяться, что ситуация исправится без нашего активного участия, можно продолжать вести себя так же, как раньше (несмотря на то что такое поведение никак вам не помогло). Можно молиться, что жена изменится или муж проснется и поймет, каким негодяем был всё это время. Уверена, вы и сами догадываетесь, что такие волшебные перемены в жизни случаются крайне редко, скажу больше: практически никогда. Гораздо более вероятен другой вариант: если будете бездействовать, то и ситуация останется прежней и лучше не станет. Всё, что сейчас вызывает ваше раздражение и боль, будет продолжать вызывать раздражение и боль. Увы, чаще всего неудовлетворенность накапливается, раздражение перерастает в гнев, а гнев приводит к извержению вулкана. Сколько лет вы будете терпеть критику начальства, прежде чем ваше терпение лопнет? Сколько лет будете находиться в созависимых отношениях с друзьями и ставить их потребности на первое место, пока не сорветесь на кого-нибудь из них, не впадете в депрессию, не заболете?

Много лет назад моя подруга Мэдди, решив переехать в Нью-Йорк, была вынуждена установить трудную границу в отношениях с авторитарной матерью и отцом, страдающим психическим расстройством. Зная родителей, она была готова к их эмоциональной реакции,

поэтому купила билет на самолет и нашла жилье еще до того, как сообщила им о своих планах.

Ее предположения подтвердились: родители очень расстроились и пытались отговорить ее. Но Мэдди знала, что должна уехать. Тогда ей казалось, что ее переезд связан с желанием сделать актерскую карьеру. Но прошло много лет, и она поняла, что на самом деле переехала, чтобы выжить. Если бы она осталась, ей было бы очень сложно построить жизнь по своим правилам. Вырвавшись из-под родительской опеки и уехав подальше от их эмоциональной токсичности, она совершила самый мудрый в своей жизни шаг, хотя это и потребовало от нее большого мужества. Она установила границу, сообщив родителям: «Это моя жизнь, и я сама буду решать, где мне жить».

Теперь ваша очередь. Каким станет ваше будущее, если вы решите не устанавливать границы, перечисленные в вашей пирамиде? Какие желания, описанные в предыдущем упражнении, никогда не осуществляются? Какие нежелательные ситуации никуда не денутся?

Представлять будущее, где вы так и не установили границы, не очень приятно, но в том и польза этого упражнения. Если не задумываться о том, что поставлено на карту, легко предпочесть путь наименьшего сопротивления и вернуться к старым паттернам. Легко начать уговаривать себя, что можно прожить и так, не устанавливая границ, которые вас пугают. Создайте свой «призрак будущего Рождества», и вам станет легче представить в конце этой главы наилучший сценарий будущего. Наберитесь храбрости, вдохните поглубже и честно оцените, что произойдет, если вы оставите всё как есть.

УПРАЖНЕНИЕ

ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ВЫ ТАК
И НЕ УСТАНОВИЛИ НИ ОДНОЙ ГРАНИЦЫ

В этом упражнении я попрошу вас сначала закрыть глаза и представить, какой станет жизнь, если вы не установите ни одной границы из своей пирамиды. Затем запишите то, что представили, и просматривайте свои заметки, когда страх одержит верх и вы начнете уговаривать себя, что без границ как-то спокойнее. Это упражнение и сценарий наилучшего будущего, который мы составим в конце этой главы, послужат предупреждением, придадут вам храбрости и укрепят решимость в предстоящей работе с границами.

Подготовка к медитации: выключите телефоны, чтобы они не отвлекали вас от процесса. Наденьте свободную одежду, сядьте в удобную позу на стул или диван. Можно поставить тихую музыку или зажечь свечи. Можно также заранее записать процесс медитации на диктофон, чтобы не надо было открывать глаза и читать, так как это помешает медитативному состоянию. Начитывая медитацию на диктофон, пропускайте текст, напечатанный курсивом.

Во второй части этого упражнения понадобится блокнот или электронное устройство для заметок.

ЧАСТЬ 1. МЕДИТАЦИЯ «ЕСЛИ В БУДУЩЕМ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИТСЯ»

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте всё тело, начиная

со стоп. Постепенно скользите вниманием вверх и расслабляйте ноги, бедра, живот, грудную клетку, спину, руки, шею и голову, пока не почувствуете, что всё тело расслабилось. Не прилагайте чрезмерных усилий. Просто попросите тело расслабиться. В ходе медитации вы достигнете еще более глубокого расслабления.

2. Когда будете готовы, не открывая глаз, представьте или почувствуйте себя в доме или квартире, где сейчас живете. Представьте, что прошло пять лет с текущего момента. Почувствуйте запахи, услышьте звуки, ощутите температуру воздуха вокруг. Представьте, что ваша главная проблема, главное нарушение границ по-прежнему с вами и это продолжается долгие годы. Кто-то обижает вас, на вас взвалили необходимость заботиться о чужих потребностях, хотя вы не должны этого делать. Представьте, что так и не установили границу в связи с этим насущным вопросом или ситуация стала еще хуже, чем сейчас. Дайте волю воображению и нарисуйте свое будущее.
3. Теперь перенеситесь еще на пять лет вперед, то есть на десять лет с текущего момента. Представьте, каково будет жить с нарушением критичной границы в течение десяти лет. На что похожа ваша жизнь? Какие ощущения вы испытываете? Как оцениваете свое эмоциональное состояние? Физическое здоровье? Как эта ситуация повлияла на вас за прошедшие

десять лет? Не торопитесь, представьте всё в красках.

4. Теперь выберите вторую по важности границу из пирамиды. Представьте людей или человека, связанного с этой ситуацией. Представьте, что эту границу вы тоже так и не установили и прошло десять лет. Как вам живется со второй вашей самой насущной проблемой, в решении которой вы за десять лет не продвинулись ни на шаг? Как вы оцениваете свое психологическое и физическое состояние? Как эта ситуация повлияла на вашу жизнь за последние десять лет? (Я знаю, что это может быть очень неприятно и даже болезненно. Поэтому не надо долго оставаться в этом моменте. Просто ощутите, какой станет ваша жизнь, если вам достаточно долго — в течение десяти лет — придется мириться с нарушениями границ, которые и сейчас причиняют боль.)
5. Когда решите, что достаточно пробыли в своих мыслях, вернитесь в настоящий момент, пошевелите пальцами рук и ног, сделайте несколько круговых движений шеей. Глубоко вдохните и откройте глаза.

ЧАСТЬ 2. ЗАПИШИТЕ ВСЕ, ЧТО ПОЧУВСТВОВАЛИ В ХОДЕ МЕДИТАЦИИ

1. Итак, теперь вы примерно понимаете, какой станет ваша жизнь, если вы никогда не установите самые важные границы. Запишите свои

впечатления в блокнот или на электронное устройство, чтобы запомнить все, что испытали в медитации.

2. Особое внимание уделите описанию эмоций. Если при мысли, что границы так и не будут установлены, у вас возникли специфические физические ощущения, опишите их тоже.
3. Сохраните эти заметки. Когда встанет вопрос об установлении сложной границы и вы начнете себя отговаривать, прочитайте их. Это поможет сделать выбор, продиктованный вашими личными интересами, а не страхом и интересами других людей. Ваши заметки напомнят вам о том, что неустановление границ также имеет последствия.

Помните: выбор всегда за вами — вы решаете, устанавливать границу или нет. Но вам придется жить с последствиями своего выбора. Не прогадайте!

НАИЛУЧШИЙ СЦЕНАРИЙ БУДУЩЕГО

Итак, вы представили, какой будет жизнь, если вы так и не установите необходимые границы. Невеселый сценарий, не правда ли? Как ни странно, представлять наилучший сценарий будущего может быть так же тяжело. Паттерны созависимости — стремление отдавать слишком много, склонность ставить чужие нужды выше собственных и избегать конфликта любой ценой — возникли и оказались настолько живучими не случайно.

Мысли о жизни без этих механизмов, так долго обеспечивавших нам безопасность, могут вызывать боль и диссонанс, несмотря на то что новая жизнь кажется более счастливой и полноценной. Поэтому не удивляйтесь, если следующее упражнение вызовет у вас еще большее сопротивление, чем предыдущее. Это совершенно нормально и ожидаемо.

Но учтите, что, лишь представив желаемое будущее, мы сможем начать действовать, менять свою реальность и понимать, что кратковременный дискомфорт — цена, которую стоит заплатить за длительные перемены, к которым мы стремимся.

Когда моя клиентка Шэрон представляет будущее, в котором она установила прочные границы, она чувствует, какой свободной и счастливой станет: «Реакция окружающих уже не будет меня так сильно волновать. Я только себя буду спрашивать, чем бы я хотела заняться сегодня, и делать всё возможное, чтобы мое желание осуществилось. Я сосредоточусь на себе и на том, что мне необходимо сделать, чтобы добиться счастья и свободы, которые мне так нужны».

Элейн представляет свое будущее как беспрепятственный поток «энергии, свободного времени, радости, легкости и свободы». «Из тех сфер жизни, где мне сейчас тяжело, уйдут тревоги, — говорит она. — Я почувствую прилив творческой энергии, потому что суждения окружающих и внутреннего критика не будут больше меня беспокоить. Мои слова и поступки придут в идеальное соответствие. Я буду ставить себя на первое место и не считать себя эгоисткой. Я буду так любить и обожать себя, что начну сиять! С практической точки зрения моей повседневной жизнью будут управлять

границы. Я никогда больше не пойду на финансовые уступки в отношениях с клиентами, так как буду знать, что моя работа много значит для них».

Кэндис очень просто формулирует свое представление о жизни после установления границ: «Я стану сама себе хозяйкой и буду распоряжаться своей жизнью, как хочу».

А вот как представляет свое будущее Валери: «Я обрету душевное спокойствие и с сочувствием отнесусь ко всем, чья жизнь окажется затронутой моими границами, но буду знать, что поступила правильно. Я уже сейчас представляю, как буду говорить правду спокойно, искренне и убежденно, потому что стану жить в согласии с собой. Мои мысли, слова и поступки будут согласованы. Я буду жить по своим правилам, и это наделит меня силой и уверенностью, даже если по пути придется ошибаться и исправлять курс. Эта жизнь будет только моей».

Стоит лишь заявить о своих потребностях и желаниях и поставить их на первое место, перед нами откроются потрясающие возможности. Мы сможем построить жизнь, радикально отличающуюся от прежней, как произошло со мной и моей подругой, которая покинула авторитарных родителей и переехала в Нью-Йорк, где стала жить так, как ей нравится.

В 1998 году моя клиентка Зоуи ушла от первого мужа, и это был очень смелый поступок: «Помню, как на пороге мой бывший сказал: “Ты всё равно вернешься; что ты будешь делать без меня?” Когда я вспоминаю эти слова сейчас, мне хочется смеяться. Но тогда я думала: “Даже не знаю... Но точно знаю одно: остаться я не могу”. Впервые я выбрала себя. Мне не сразу удалось избавиться от

старых паттернов, но это было лучшее решение». Сейчас Зоуи замужем за добрым, любящим мужчиной, у них прекрасная дочка. Когда Зоуи уходила от первого мужа, она представить не могла, что у нее будет такая жизнь, и тем не менее сейчас она живет намного лучше, чем раньше.

Установление границ не обязательно повлечет за собой столь радикальные изменения, как у меня или Зоуи. Но вы должны верить в то, что перед вами откроются возможности. Верьте в потенциально хороший исход, даже если пока вам сложно его представить.

В следующем упражнении и медитации я попрошу вас представить свою жизнь, какой она станет после установления всех границ из вашей пирамиды. Что произойдет, если окружающие начнут уважать все ваши границы и это не приведет к конфликтам? Для этой медитации от вас потребуются совершить прыжок веры: представьте, что все ваши знакомые и близкие не против установленных границ, что вы не чувствуете вины и стыда из-за того, что установили их. Это не так невероятно, как вам кажется. Страх нередко искажает наше представление о будущем, и мы не можем даже представить, что наши требования когда-нибудь будут удовлетворены. На самом деле ваши родные, друзья и коллеги могут отреагировать на ваше решение установить границы вполне позитивно.

Чтобы построить жизнь в соответствии со своими устремлениями, необходимо признать, что вам нужны границы, установить их и поддерживать. И только вы можете это сделать, поэтому я назвала это упражнение «Будущее в ваших руках».

УПРАЖНЕНИЕ

БУДУЩЕЕ В ВАШИХ РУКАХ

Это упражнение состоит из четырех частей. Первая часть — медитация; за ней следуют три письменных упражнения.

Подготовка к медитации: выключите телефоны, чтобы они не отвлекали вас от процесса. Наденьте свободную одежду, сядьте в удобную позу на стул или на диван. Можно поставить тихую музыку или зажечь свечи. Можно также заранее записать процесс медитации на диктофон, чтобы не надо было открывать глаза и читать, так как это помешает медитативному состоянию. Начитывая медитацию на диктофон, пропускайте текст, напечатанный курсивом.

Для следующих частей упражнения имейте под рукой блокнот или электронное устройство для записок.

ЧАСТЬ 1. ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте всё тело, начиная со стоп. Постепенно скользите вниманием вверх и расслабляйте ноги, бедра, живот, грудную клетку, спину, руки, шею и голову, пока не почувствуете, что всё тело расслабилось. Не прилагайте чрезмерных усилий. Просто попросите тело расслабиться. В ходе медитации вы достигнете еще более глубокого расслабления.
2. Когда будете готовы, по-прежнему не открывая глаз, представьте, что вы у себя дома через

пять лет. Вы можете так же жить в доме или квартире, где живете сейчас, или оказаться в новом доме. Почувствуйте запахи, постарайтесь услышать звуки, ощутить температуру воздуха. Представьте, что близкие люди рядом и вы установили все границы из своей пирамиды. При этом не было ни конфликтов, ни чувства вины, ни стыда, связанного с установлением границ, и теперь вы делаете это легко и без усилий, как только возникнет необходимость. Что вы чувствуете? Какие физические ощущения возникают? Как изменения в вас повлияли на атмосферу в доме?

3. Представьте себя на работе. Может быть, вы остались на прежней работе или у вас новая работа. Как изменилась ваша профессиональная жизнь с тех пор, как вы установили самые важные границы? Что именно в ней изменилось? Опишите свои эмоциональные и физические ощущения, перемены в ментальной и духовной сфере.
4. Вообразите себя среди родных. Представьте, что собрались на праздники. Теперь, когда вы установили все необходимые границы, как этот опыт отличается от ваших прежних семейных сборищ?
5. Наконец, представьте себя с друзьями. Что изменилось в вашем общении с тех пор, как вы научились устанавливать границы?
6. Оставайтесь в медитации, сколько захотите. Когда будете готовы, пошевелите пальцами

рук и ног, сделайте несколько круговых движений головой и вернитесь в текущий момент. Откройте глаза.

ЧАСТЬ 2. ОПИШИТЕ, КАКОЙ СТАНЕТ ВАША ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ НАУЧИТЕСЬ УСТАНАВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ

1. Итак, вы увидели, какой может стать ваша жизнь после того, как вы установите границы. Теперь запишите все, что вы представили. Опишите все, что помните из медитации, чтобы не забыть. Запишите все детали, не полагайтесь на свою память.
2. Обратите особое внимание на эмоциональные ощущения. Чувствовали ли вы силу? Спокойствие? Удовлетворение? Гармонию?

ЧАСТЬ 3. СПИСОК САМЫХ ЛУЧШИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

1. Исходя из увиденного в медитации составьте список положительных изменений, которые должны произойти в вашей жизни, если вы установите границы. Это «список самых лучших последствий».

Вот что можно написать:

- Я буду чувствовать себя свободной и испытывать меньше стресса, так как перестану брать на себя ответственность за чувства окружающих.
- Я перестану проводить время с родителями мужа и наконец начну получать

удовольствие от отпусков и проводить их с детьми, накапливая чудесные воспоминания.

2. Уберите список наилучших последствий и другие заметки в надежное место. В дальнейшем, столкнувшись с необходимостью установить сложную границу, перечитайте свои заметки из этого упражнения. Это поможет принять правильное решение, не продиктованное страхом испортить отношения с окружающими.

ЧАСТЬ 4. ОБЕЩАНИЕ

1. В последней части упражнения напишите обещание себе. Оно может выглядеть так: «Я осознанно выбираю жизнь по наилучшему сценарию, который только что представила. Я понимаю, что для этого мне нужно стать мастером границ. Я заслуживаю реализации своих устремлений и не должна чувствовать себя виноватой. Я буду храброй и стану идти к своей цели постепенно, пока не установлю все необходимые границы и не обеспечу себе любовь и уважение, которые заслуживаю». Подпишите обещание и храните его в надежном месте, где будете часто его видеть.

Вы чувствуете, как после выполнения этих упражнений стали немного смелее и увереннее в себе? Даже я это чувствую! А это значит, что пора перейти к конкретным

ШАГ 6. ПРЕДСТАВЬТЕ СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ

действиям. Что же вы скажете, когда решите установить границу? Именно об этом пойдет речь в седьмом шаге нашей программы: я научу вас формулировать границы на словах.

ЗАПОМНИТЕ:

Когда перед вами стоит выбор,
устанавливать границу или нет,
вспомните два сценария будущего:
будущее после установления границ
и будущее, в котором вы так ничего
и не изменили.

Разговор о границах

Муж Лоры вставал пораньше, чтобы они могли пообщаться, но утренние часы не слишком располагали к общению. Он чувствовал себя разбитым, а у нее было слишком много дел. Поэтому утренний ритуал вызывал у Лоры лишь стресс и беспокойство. Она поняла, что на самом деле ей необходимо хотя бы три раза в неделю проводить утро в одиночестве.

Тогда она решила установить границу и сказала мужу: «Я заметила, что ты встаешь по утрам, чтобы побыть со мной, но у меня это вызывает лишь стресс и никак не способствует общению. Для своего удобства в понедельник, среду и пятницу я хочу утром оставаться одна, чтобы меня никто не отвлекал. Если меня будут отвлекать, я буду уходить из дома по утрам». Естественно, она сказала всё это спокойно, без раздражения, ни в чем не обвиняя мужа, но коротко и прямо.

Моя клиентка Ким и ее бывший муж постоянно конфликтуют по поводу воспитания детей. Он разрешает им есть вредную пищу и не следит за тем, чтобы они выполняли домашнее задание, отчего страдает их успеваемость. Он также отпускает их на вечеринки, не посоветовавшись с Ким. Ким попыталась исправить ситуацию и установила границу: «Я благодарна тебе за финансовую поддержку, которую мы прописали

в нашем родительском плане, и за вклад твоей семьи в воспитание детей, но мне хотелось бы, чтобы в вопросах воспитания мы не противоречили друг другу. Для этого мы должны регулярно разговаривать и действовать сообща. Предлагаю раз в 6–8 недель встречаться, обсуждать потребности детей и наши финансовые обязанности. Готов ли ты это сделать?»

Приятель Стефани курил у нее дома. Вот как она заявила о своих границах: «Мне неприятно, когда ты куришь у меня в доме, потому что мне не нравится запах и не нравится, как всё пропитывается им, даже когда ты куришь на улице. Ты можешь использовать вейп, чтобы запах не был таким сильным?» Обратите внимание, что Стефани описала прежде всего свои чувства. Она ни в чем не обвиняла своего парня. Если бы он возразил, она предложила бы другой вариант, чтобы получить аналогичный результат: например, предложила бы ему отойти подальше от дома и покурить, а не делать это у самой двери.

Муж Джессики убедил ее завести собаку, мотивируя тем, что ему нужна собака для прогулок и пробежек. Но вскоре он перестал с ней гулять, и вся ответственность по уходу за животным легла на Джессику, иначе пес оставался без присмотра. В ней начало копиться недовольство, и она решила установить границу. «Я злюсь, потому что ты не гуляешь с собакой, хотя обещал это делать, когда мы ее покупали, — сказала она мужу. — Я не хотела брать на себя такую ответственность, поэтому хочу, чтобы ты выводил собаку на прогулку, как и обещал».

Муж согласился. Но если бы он отказался, Джессика сказала бы: «Если ты не будешь отвечать за собаку, как обещал, придется найти ей новый дом, потому что я не

хочу больше с ней гулять». Да, ей было бы тяжело принять это решение, но альтернатива оказалась бы еще хуже: накопленная злость на мужа, которая нанесла бы непоправимый урон их отношениям.

Шэрон наняла ассистентку, которая каждый день посылала ей бесконечные письма с вопросами. Сначала Шэрон поняла, что ей необходимо давать ассистентке более четкие указания, и стала назначать встречи с ней раз в неделю и обсуждать не самые насущные вопросы. Что касается переписки, она установила такую границу: «Если ты о чем-то спрашиваешь меня по электронной почте, я отвечу в течение 24 часов. Если вопрос не срочный, пожалуйста, вынеси его на еженедельное собрание». Когда Шэрон установила эту границу, ей больше не пришлось отвлекаться на переписку в течение дня.

Вот примеры конкретных фраз, которые использовали мои клиенты в разговоре о границах. Многие мои знакомые избегают установления границ просто потому, что не знают, как заговорить о них. В этом шаге — «Разговор о границах» — вы пропишете конкретные слова, которые помогут донести вашу мысль о границах. Это важно сделать заранее, тогда вы будете готовы к действию, вам не понадобится импровизировать, исчезнут колебания. Эмоции не помешают сделать то, что необходимо.

ЯЗЫК ГРАНИЦ: ПРАВИЛА

Габриэль безуспешно пыталась установить границы в отношениях с мужем. «Постоянные разногласия доводили меня до слез, — говорит она. — Я ничего не могла ему объяснить. Он сразу начинал нападать, затем вынуждал

защищаться. А когда я отвечала, снова нападал. Настоять на своем в этой ситуации было невозможно, я начинала плакать и извиняться». Бывало, что он никак не хотел отпускать ситуацию и принимался критиковать Габриэль, говорить, что она не права, обвинять в глупости, отпускать жестокие замечания даже после того, как она извинилась.

Многие мои клиенты боятся устанавливать границы, не желая оказаться на месте Габриэль. Когда-то они пытались озвучить свои желания, но это привело лишь к конфликтам с близкими людьми. Но обычно конфликтов можно избежать, если следовать основным правилам общения. Разумеется, бывают ситуации и люди, с которыми установить границы не получится никогда. Например, нельзя установить границу в отношениях с нарциссом или человеком, страдающим пограничным расстройством личности. Эти люди просто физически неспособны уважать границы и вести о них рациональный разговор. Если вы состоите в отношениях с человеком, имеющим психическое расстройство, даже не пытайтесь обсуждать границы. В таких отношениях вы можете только охранять свои границы, насколько это возможно, а иногда приходится полностью прекращать общение.

Но в разговоре о границах с рациональным человеком также важно избегать чрезмерных объяснений своей позиции. «Мне свойственно всегда оправдываться, — признается Элейн. — Вы не представляете, сколько раз мне приходилось удалять текст сообщения или письма, потому что в нем содержалось слишком много информации о моем решении — информации совершенно лишней для собеседника».

Рене даже работодатель на собеседовании однажды сказал, что она выдает слишком много ненужных сведений о себе. Это заставило ее задуматься о границах и о том, когда, где и как она делится информацией. Когда мы слишком много рассказываем о себе или слишком много объясняем, мы надеемся таким образом избежать потенциального конфликта или ждем, что собеседник одобрит нас и подтвердит нашу правоту.

Маршалл Розенберг, автор коммуникативной методики ненасильственного общения, говорит, что мы сами вольны решать, какую информацию раскрывать окружающим и в каком количестве.

Выбор за нами: мы можем делиться информацией, а можем не делиться вовсе. И когда речь заходит о границах, лучше делиться меньше. Вы не обязаны объясняться и оправдываться. Скажите, что хотели, и остановитесь.

Все самое главное в этом шаге можно свести к двум основным правилам.

- 1. Обозначьте, какую границу вы хотите или должны установить, и больше ничего не объясняйте.**
- 2. Слова «нет» достаточно.**

Услышав «нет» в ответ на просьбу, люди обычно ждут, что вы объяснитесь. Но если от вас ждут объяснений, это вовсе не значит, что вы *обязаны* объяснять свою позицию. «Люди до такой степени привыкли, что за словом “нет” следуют оправдания, что, услышав простое “нет”, испытывают шок», — говорит Зоуи. Но вы не должны оправдываться, если не хотите.

Если вы чувствуете, что должны сказать больше и не ограничиваться одним словом (например, в разговоре с начальством), не усложняйте. «Нет, сейчас у меня нет времени» или «Нет, такие условия меня не устраивают» — этих объяснений вполне достаточно. Поняв, что вы говорите правду, люди часто на бессознательном уровне проникаются к вам уважением.

Часто мы объясняем свой отказ, потому что нам хочется, чтобы нас поняли правильно, то есть бессознательно ищем одобрения. На самом деле необходимость быть понятыми не должна играть такую важную роль в нашей жизни, потому что нередко именно она мешает сделать решительный выбор. Если же вы предпочтете не ограничиваться кратким «нет», то не потому, что боитесь конфликта или неодобрения.

Например, представьте, что вам приходится проводить время с человеком, чье общество вам неприятно. Вы не хотите обижать его, но вам больше не хочется с ним общаться. Когда в следующий раз этот человек предложит чем-то заняться вместе, возможно, стоит не ограничиваться кратким «нет» — это будет совсем невежливо. Но необходимости в пространных объяснениях тоже нет. Можно просто сказать: «Я ценю наше общение, но сейчас у меня совсем нет времени. Я не могу что-то планировать в ближайшем будущем».

У меня есть простая схема разговора о границах, если они затрагивают чужие интересы. Разговор состоит из двух частей: *просьба* и при необходимости *заявление о намерении*.

Просьба содержит сообщение о влиянии действий другого человека на вас: «Когда ты делаешь X,

я чувствую Y». За этим следует прямая просьба. Я воспринимаю эту часть как план, надеюсь, что собеседник услышит меня, поймет и захочет соблюдать установленную границу. Вот несколько примеров просьб в формате, который я предпочитаю:

- Когда ты не моешь за собой посуду, я злюсь и чувствую, что меня принимают как должное. Готов ли ты с этого момента сам всегда мыть за собой посуду?
- Когда твой брат отпускает расистские комментарии, я злюсь и чувствую себя неуютно. Я не хочу общаться с ним, кроме как на семейных праздниках. Тебя это устраивает?
- Когда ваша собака переходит улицу и делает свои дела на моем дворе, я злюсь, потому что мне приходится убирать за ней. Пожалуйста, не выпускайте собаку со двора.

При благополучном исходе собеседник скажет: «Прости! Я не догадывался, что мое поведение тебе вредит. С этого момента я постараюсь исправиться». Увы, далеко не всегда в жизни вы получите такой идеальный ответ. Если другая сторона не может или не хочет удовлетворить вашу просьбу, переходите к плану Б. План Б состоит в том, что вы сами заботитесь о своих интересах. Вы сообщаете другому человеку, что намерены предпринять конкретные действия, чтобы ваши потребности удовлетворялись. Помните: окружающие не обязаны уважать ваши границы — это исключительно ваша личная ответственность. На каждую ситуацию нужен дополнительный план, и вы должны знать, что это за

план, до того, как выразите просьбу о соблюдении границы. Этот план должен включать всё то, что вы сами намерены сделать, чтобы обеспечить сохранность своей границы. Вот примеры плана Б для вышеописанных ситуаций:

- Поскольку ты не моешь за собой посуду, я возьму деньги из общего бюджета и куплю для тебя бумажные тарелки, чтобы мне не приходилось мыть за тобой посуду.
- Поскольку ты хочешь продолжать общаться с братом, я не буду присутствовать при этих встречах.
- Поскольку вы не можете не выпускать собаку со двора, я позвоню в общество надзора за бездомными животными, когда увижу ее на своем дворе.

В большинстве случаев лучше начать с просьбы: возможно, собеседник сразу согласится с вами и озвучивать план Б уже не придется. Но полагайтесь на интуицию — иногда сразу понятно, что простая просьба не сработает. В сложных отношениях просить о чем-то напрямую трудно, просьбы могут спровоцировать конфликт. Возможно, вы уже не раз просили о чем-то, но вас игнорировали, в таком случае план А можно пропустить. Мало того, абьюзеры и нарциссы никогда не пойдут навстречу. В этом случае вам просто нужно озвучить, какие действия вы предпримете для защиты своих границ, а просить ни о чем не надо.

Вот несколько важных правил, касающихся языка границ.

1. Избегайте обвинений. Помните, что за нарушение своих границ отвечаете прежде всего вы сами, ведь всё это время вы позволяли окружающим их нарушать. Теперь вы должны проследить, чтобы этого больше не происходило. Если вы расстроены, вам может быть сложно контролировать гнев, но все-таки постарайтесь. Обвинения обычно ведут к спорам, а из споров не выходит ничего хорошего. Признайте, что виноваты вы сами. Вы позволили нарушать свою границу и мирились с обстоятельствами, которые вредили вам, но теперь полны решимости и хотите установить новую границу.
2. Сконцентрируйтесь на себе и своих чувствах. Начинайте предложения с «я». Опишите свои чувства в данной ситуации и скажите, что намерены сделать, чтобы ее исправить. Вы можете коротко упомянуть о поведении другого человека, но сосредоточьтесь на себе и на том, как его поведение влияет на вас.
3. Не вините себя и извиняйтесь, только если это действительно необходимо. Иногда извинения оправданны, но чаще всего мы извиняемся, потому что нам «неудобно». Если вы не сделали другому человеку ничего плохого, извиняться не надо. Помните: вы не виноваты, что хотите заботиться о своих нуждах. Вы не причиняете вреда другому человеку, отказываясь обслуживать его нерациональные требования. Если вы склонны брать на себя лишние обязанности, внимательно следите за привычкой извиняться. Я знаю, как может быть трудно отказывать и при этом не извиняться, но

я специально одергиваю себя каждый раз, когда мне хочется добавить «прости». Не проявляйте к окружающим больше эмпатии, чем к себе. Тем самым вы посылаете противоречивые сигналы, ослабляете свою позицию и решимость установить границу.

4. Избегайте праведного негодования. Агрессивные обвинения еще никого не довели до добра. Например, вы наверняка спровоцируете ссору, если сформулируете свою претензию так: «Да я всю жизнь за тобой грязные носки подбираю!» Или: «Это не я напиваюсь, когда мы вместе куда-то идем». Придерживайтесь сценария и говорите о своих чувствах.
5. Не оправдывайтесь. Не нужно объяснять, почему вам нужна граница. Например, вы не должны говорить: «Я не могу больше одалживать тебе деньги, потому что у меня самой их нет». Достаточно просто сказать: «Я больше не буду одалживать тебе деньги». Если другой человек спросит почему, можно ответить просто: «Потому что я не хочу этого делать». Вы не обязаны ничего объяснять и оправдываться.
6. Не грозите впустую. Тот, кто кричит «волк!», лишь ослабляет свою решимость и веру в собственные намерения. Если вы поставили условие, что уйдете с вечеринки, если муж выпьет более двух порций алкоголя, вы должны уйти, когда это произойдет в следующий раз. Если вы попросили прибавки к зарплате, не грозитесь уволиться, если не получите ее (если на самом деле не готовы увольняться).

ЯКОРЯ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В публикации на Oprah.com Брене Браун писала, что, готовясь установить границу, она создает «якорь» — напоминание. Она прокручивает кольцо на пальце и повторяет про себя: «я выбираю дискомфорт, а не неудовлетворенность», тем самым напоминая себе, что в обмен на кратковременный дискомфорт получит длительное облегчение.

Когда вы готовитесь установить границу в отношениях с людьми, рекомендую «привязать» к мысли о границе какое-либо физическое действие, которое можно незаметно выполнять в любой ситуации. Это действие будет напоминать вам о том, почему вы решили установить границу, и поддержит решимость. Вот возможные варианты:

- прокручивать кольцо на пальце, наручные часы или браслет;
- постукивать по ноге пальцем или двумя пальцами;
- нажимать ногтями на ладонь, напоминая, что нужно оставаться в моменте и прислушиваться к ощущениям в теле;
- носить в кармане камушек или кристалл, доставать его и держать в руке.

Полезно использовать якорь, когда вы тренируете свою речь. Присутствие якоря укрепит вашу решимость. Когда вы поворачиваете кольцо или совершаете другое действие и при этом проговариваете нужные слова, в памяти откладывается ощущение решимости, и затем, в нужный момент, вы сможете вызвать это ощущение.

Каким будет ваш якорь?

ЯЗЫК ГРАНИЦ: КОНКРЕТНЫЕ ФРАЗЫ

Уже имея за плечами некоторый опыт установления границ, Шэрон отправилась на свидание вслепую с женщиной, с которой познакомилась онлайн. Увидев его, она поняла, что он минимум на двадцать лет ее старше и солгал о своем возрасте в профиле. Она не знала, как к этому отнестись, поэтому, когда он спросил, хочет ли она снова встретиться с ним, она ответила: «Я стараюсь быть честной с собой, и мне пока не понятно, что я думаю о нашей разнице в возрасте. Дай мне 24 часа на раздумья». Через 24 часа Шэрон стало абсолютно ясно, что она не хочет больше встречаться с этим человеком. А в прошлом она бы сразу согласилась на второе свидание, лишь бы не обижать его.

Моя клиентка Тина говорит: «Я больше ни на что не соглашаюсь сразу, если не уверена на все сто процентов». Помните: сказать неискреннее «да» кому-то другому — всё равно что сказать «нет» себе и своим желаниям.

Хороший способ свериться со своими истинными чувствами — запретить себе сразу отвечать согласием на любые предложения. Даже если вы знаете, что в итоге согласитесь, привыкайте давать себе время на раздумья. Вот несколько фраз, которые можно использовать для тренировки:

«Спасибо за предложение. Я сверюсь со своим графиком и отвечу вам»;

«Спасибо за приглашение. Я подумаю и отвечу завтра»;

«Отличная идея. Мне надо кое-что уточнить, напишу тебе завтра».

Запомните эти фразы, чтобы всегда иметь их под рукой. Представьте, что это игра, и хвалите себя, когда вспомните, что не надо соглашаться сразу.

Вот еще несколько коротких и вежливых ответов, которые в разных ситуациях помогут устанавливать границы.

Когда необходимо отказать:

«Спасибо за предложение, но я не могу»;

«Спасибо за приглашение, но у меня не получится прийти»;

«Мне нравится ваше предложение, но придется отказаться».

Когда необходимо предупредить/остановить непрошеную обратную связь и критику:

«Я не хочу слушать твои комментарии по поводу моего веса»;

«Мне не нужны советы по поводу моей внешности»;

«Мне не интересно чужое мнение о решениях, которые я принимаю в жизни».

Когда необходимо напрямую попросить о чем-то:

«Сегодня я хочу сама выбрать ресторан»;

«Я хочу раз в неделю ночевать в гостевой комнате, потому что в одиночестве лучше высыпаться»;

«Я хочу привлечь ассистента, чтобы он помог мне с новым проектом».

Когда нужно время на раздумья:

«Сейчас я расстроена и хочу обсудить эту проблему, когда мы оба успокоимся»;

«Кажется, этот разговор неконструктивен и скорее вредит нам. Я выйду в другую комнату на 15 минут, а потом вернусь, и продолжим». (Сдержите слово и вернитесь через 15 минут!);

«Мне нужно 24 часа, чтобы подумать об этом, потом я скажу, как хочу поступить».

СТАНДАРТНЫЙ ОТВЕТ

Недавно Прийя развелась, и родные стали требовать, чтобы она рассказала им все подробности. Почему она решила расстаться с мужем? Пыталась ли она обсудить отношения? Найти какой-то выход? Что такого ужасного он сделал? Почему она не хочет избежать развода? Поскольку в ее семье все привыкли совать нос не в свое дело, Прийе было трудно установить необходимую границу, то есть вообще ничего им не рассказывать. Она попыталась объяснить, что произошло, не раскрывая всей правды, или просто отвечала на вопросы «я не знаю».

Но Прийя вовсе не обязана всё объяснять родным только потому, что они считают себя вправе требовать от нее объяснений!

Прийе необходима фраза, которую я называю *стандартным ответом*. Это одно-два предложения, в которых четко сформулирована ее граница. При необходимости она может повторять эту фразу сколько угодно раз. Например, в данном случае можно использовать такой стандартный ответ: «Я уверена, что решение о разводе было правильным, и больше не хочу это обсуждать».

Сколько бы раз члены семьи ни пытались завести разговор о том, что случилось, можно повторять стандартный ответ. Рано или поздно людям надоест слушать одно и то же.

Разумеется, родственники Прийи могут расстроиться, что она не хочет им ничего рассказывать, но им придется с этим смириться. Они не имеют права вмешиваться в ее личную жизнь. Если она поддастся и расскажет им то, что они хотят знать, она разозлится на себя. Она также станет уязвимой для критики — это привычная динамика в ее семье. Прийя следует привычному паттерну: она сначала устанавливает границу, потом поддается уговорам и нарушает ее, так как стремится завоевать одобрение родственников. Но все мы, включая Прийю, должны жаждать одобрения лишь одного человека — нас самих. Прийя не должна оправдывать свой жизненный выбор перед окружающими и не должна отвечать на вопросы лишь потому, что кто-то их задал. Конечно, после стольких лет уступок сложно измениться, не получая никакой поддержки извне. Поэтому и пригодится стандартный ответ.

Стандартный ответ — отличный способ не вступать в споры о границах. Вы просто говорите свою фразу и замолкаете. Стандартный ответ — простой способ напомнить о границе, когда ее снова нарушают. Вы просто повторяете его так часто, как необходимо. В первый раз, возможно, придется повторить фразу несколько раз, прежде чем до собеседника дойдет, особенно если вы резко меняете линию поведения: вы же прежде не устанавливали границы и даже не заикались о них.

В начале этой главы мы говорили о плане Б — так вот, стандартный ответ часто совпадает с формулировкой плана Б. «Если ты сделаешь X, я позабочусь о себе и сделаю Y».

Обычно мы устанавливаем границы в отношениях с хорошо знакомыми людьми и легко можем представить, что нам скажут в ответ. Готовя фразы для предстоящего важного разговора, подумайте, что вы можете услышать в ответ. По словам футболиста Green Bay Packers Аарона Роджерса, он совсем не нервничает перед выходом на футбольное поле, потому что уже проиграл в голове все возможные ходы и готов почти к любому варианту матча. Готовясь установить границу, берите с него пример.

Я советую составить список возможных ответов. «Если мой собеседник скажет или сделает _____, я скажу или сделаю _____». В большинстве случаев реакцией на любые реплики собеседника будет *стандартный ответ*.

Разумеется, мы не можем точно предсказать, как всё пройдет. Я пришла к выводу, что обычно мои клиенты бывают приятно удивлены реакцией окружающих. Но чем лучше вы подготовитесь, тем более уверенно почувствуете себя в ходе разговора. А уверенность гарантирует, что вы доведете дело до конца.

Представьте, что я ваш тренер и мы вместе проигрываем возможные ходы в раздевалке перед важным матчем. Давайте проработаем все вероятные сценарии и диалоги. В следующем примере представьте, что у вас есть брат, который любит приходить в гости без приглашения, а вы готовы установить границу и попросить его этого не делать.

Вы: Мне не нравится, когда ты приходишь без приглашения, потому что приходится прерывать важные дела. Ты можешь сначала звонить и спрашивать, удобно ли мне?

Брат: Но я думал, тебе нравится, когда я прихожу.

Вы: Мне нравится проводить с тобой время, но у меня есть дела, которые нужно сделать. Пожалуйста, звони, прежде чем прийти в гости. Если ты придешь без приглашения, а мне надо будет закончить работу, мне придется позаботиться о своих интересах и я просто не открою тебе дверь.

Брат: Но это невежливо.

Вы (даете стандартный ответ): Я всегда тебе рада, если ты будешь предупреждать о своем приходе заранее.

Брат: Значит, просто так заглянуть уже нельзя?

Вы: Я всегда тебе рада, если ты будешь предупреждать о своем приходе заранее.

Брат: Но раньше ты никогда этого не требовала!

Вы: А теперь я хочу, чтобы меня не отвлекали. Я всегда тебе рада, если ты будешь предупреждать о своем приходе заранее.

Брат: Да понял я, понял: ты всегда мне рада, если я буду предупреждать о своем приходе заранее!

Вы: Именно! Спасибо.

Обратите внимание, как вам удалось избежать пространственных дискуссий с братом и споров, хотя он пытался

манипулировать вами и вызвать чувство вины. Вы просто несколько раз повторили стандартный ответ: «Я всегда тебе рада, если ты будешь предупреждать о своем приходе заранее».

Хотя брат в этом сценарии может первое время проявлять недовольство вашей договоренностью, скорее всего, постепенно он смирится. Если нет, вам придется осуществить план Б, то есть действительно не открыть дверь, если он заявится без приглашения.

Вот еще один возможный сценарий разговора между двумя лучшими подругами. Подруга, которая хочет установить границу, озвучивает просьбу, а затем переходит к стандартному ответу.

Подруга № 1: Мне не нравится, когда ты просишь одолжить тебе деньги. Я очень тебя люблю, но прошу больше не просить у меня денег.

Подруга № 2: Но я всегда рассчитывала на тебя, и ты меня всегда выручала!

Подруга № 1: Я знаю, но больше меня не устраивает такая ситуация.

Подруга № 2: Но почему? У тебя же есть деньги.

Подруга № 1: Это мое решение, и я хочу, чтобы ты его уважала. (Обратите внимание, что она не извиняется, не начинает рассказ о своем финансовом положении, не предлагает никаких объяснений и оправданий. Она просто озвучивает свою потребность.)

Подруга № 2: Но я не знаю, как справлюсь без твоей помощи! Тебе что же, всё равно, что со мной будет?

Подруга № 1: Конечно, не всё равно (далее идет стандартный ответ). Но если ты попросишь одолжить тебе денег, я скажу «нет».

Подруга № 2: Вот если бы тебе были нужны деньги и они у меня были, я бы тебе одолжила.

Подруга № 1: Если ты попросишь одолжить тебе денег, я скажу «нет». (Обратите внимание, что подруга № 1 не ведется на провокацию, когда подруга № 2 пытается вызвать у нее чувство вины. Она просто повторяет стандартный ответ.)

Подруга № 1 стоит на своем, и, возможно, ее отказ финансово поддерживать подругу № 2 повлечет за собой конец дружеских отношений. Именно этого больше всего боятся мои клиенты. Но после окончания таких отношений люди обычно чувствуют огромное облегчение. Что это за дружба, когда друг требует от тебя сделать то, чего тебе совсем не хочется?

Как же быть, если страсти накалятся? Моя подруга Элизабет недавно столкнулась с подобной ситуацией. Годами она терпела презрение и гнев сестры из-за одной ошибки, совершенной десять лет назад. Элизабет искренне извинилась за свое поведение три раза, но сестра никак не хотела забывать о случившемся и злобно припоминала ей об этом почти каждый раз, когда они виделись. Элизабет поняла, что ей нужно установить прочную границу в отношениях и сказать: «Ты должна перестать обращаться со мной так, иначе мы больше не увидимся». Но она любила сестру и боялась ее потерять.

Последней каплей стало письмо, в котором сестра накинулась на Элизабет, когда та решила не приезжать

домой на каникулы. Элизабет позвонила сестре и сразу же разворошила осиное гнездо. «Кажется, ты недовольна моим решением не приезжать на каникулы», — сказала она. Сестра, как обычно, начала распекать ее. Вот примерное описание их диалога:

Элизабет (прерывая тираду сестры): Послушай меня. Того, что сейчас происходит, — твоих криков на меня, — этого больше не повторится. Я никому не позволяю обращаться со мной так, кроме тебя. Но всему есть предел. Отныне ты будешь относиться ко мне по-доброму и уважительно, иначе я перестану с тобой видеться.

Сестра (на взводе): Не понимаю, о чем ты говоришь! Ты самая ужасная эгоистка...

Элизабет (снова прерывая ее тираду): Я говорю о том, что происходит прямо сейчас, когда ты кричишь на меня и называешь ужасной эгоисткой, безответственной, которая думает только о себе. Это неправда, и ты единственный человек из всех, кого я знаю, который считает меня такой. Ты думаешь, что со мной можно так разговаривать, потому что я твоя сестра, но отныне ты будешь разговаривать со мной, как со своими друзьями. Не надо больше воспринимать меня как сестру. Если ты не сможешь обращаться со мной так же уважительно, как со своими друзьями, я перестану с тобой общаться.

Сестра (долго молчит, потом начинает плакать): Ты права. Ты права. Не знаю, почему я так с тобой обращаюсь. Я люблю тебя. Просто ты меня очень злишь.

Элизабет (плачет): Я тоже тебя очень люблю и не хочу тебя потерять. Если я чем-то тебя расстроила, мы можем спокойно об этом поговорить. Но я больше не буду терпеть твои крики и выговоры.

Сестра: Ты права. Я всё понимаю. Я буду следить за собой.

Элизабет была просто поражена тем, как легко прошел этот разговор, стоило ей набраться храбрости и высказать всё, что на душе. Годами она находилась на линии огня, думая, что сопротивление лишь обострит конфликт. Но стоило ей установить границу и готовиться повторять стандартный ответ о том, что она прекратит общаться с сестрой, если та не перестанет кричать на нее, как сестра тут же пошла на попятную, извинилась и стала вести себя по-другому. Теперь они общаются без проблем.

А вот еще один сценарий, в котором муж пытается установить границу в отношениях с женой. Я говорила, что не стоит слишком углубляться в объяснения, но, если речь об очень важном для вас человеке, иногда стоит *немного* обосновать свою позицию. Главное — не пытайтесь обороняться, извиняться, оправдываться, искать одобрения. Что бы вы ни делали, не попадайтесь в ловушку привычных паттернов: ради того, чтобы другой человек почувствовал себя лучше, вы не должны оправдываться за свое желание установить границу. Это не ваша обязанность. Спокойно объясните свою позицию, помня о том, что имеете полное право на границы, и как можно скорее переходите к стандартному ответу. Проясняйте, но не обороняйтесь.

Также не забывайте применять якорь.

Муж: Я уже говорил, что мне нужно время для себя, но позволял тебе нарушать эту границу. С этого момента я хочу проводить утро субботы в одиночестве.

Жена: Не понимаю, тебе что, не нравится проводить время со мной?

Муж: Дело не в этом — мне просто нужно время для себя.

Жена: Как будто ты меня не любишь.

Муж: Ты знаешь, что я люблю тебя, но каждому человеку иногда нужно побыть в одиночестве. Я хочу, чтобы утром в субботу у меня было хотя бы четыре часа свободного времени для себя. Если дома мне будут мешать, я куда-нибудь уйду.

Жена: Если ты будешь уходить каждую субботу, откуда мне знать, что ты не встречаешься с другой женщиной?

Муж: Я буду уходить, чтобы побыть в одиночестве.

Жена: Зачем ты так со мной поступаешь?

Муж: Мне необходимо время для себя.

Жена: А как насчет того, что необходимо мне?

Муж: Ты сама в ответе за свои потребности. Если у тебя есть желания и потребности, я готов тебя выслушать и отнестись к ним уважительно, но хочу, чтобы и ты уважала мои потребности. Я люблю тебя, и мне нравится проводить с тобой время. Но с этого момента, чтобы позаботиться о себе, я буду проводить утро субботы в одиночестве.

Итак, теперь вы имеете представление о том, как может выглядеть разговор о границах. Разумеется, это

лишь примеры, которые помогут вам прописать собственные сценарии разговоров. Создайте шаблоны, которые будут соответствовать вашей жизненной ситуации и вашим отношениям.

В следующем упражнении мы напишем сценарий разговора об одной из самых важных границ, но устанавливать границу пока не обязательно! Я даже советую вам пока этого не делать. Мы сначала готовимся, и, чтобы обеспечить лучший исход, когда вы все-таки заведете разговор о самой важной границе, предстоит сделать еще один шаг.

УПРАЖНЕНИЕ

СЦЕНАРИЙ РАЗГОВОРА О ГРАНИЦАХ

В этом упражнении мы выберем одну из самых важных границ из вашей пирамиды и составим шаблон разговора, записав его в блокноте или на электронном устройстве.

1. Начните с просьбы, заменив X, Y и Z в моем шаблоне подходящими фразами. «Когда ты делаешь X, я чувствую Y. Ты готов больше не делать X?» Если ответ будет «нет», переходите к заявлению о намерении: «Когда ты в следующий раз сделаешь X, я сделаю Z, чтобы позаботиться о себе».
2. Даже если собеседник согласится с вашей просьбой, вы можете решить озвучить план Б / стандартный ответ. «Если X произойдет опять, я сделаю Z, чтобы позаботиться о себе».

Если вы не надеетесь, что собеседник выполнит свою часть сделки, лучше озвучить план Б сразу. Например, ваш отец может согласиться перестать критиковать вашего мужа, но, если он привык это делать, ему может быть сложно избавиться от привычки. Может быть, вы уже просили его перестать. Поэтому надо донести до него, что в этот раз ваши намерения серьезны и вы перейдете к действиям, если он вновь начнет критиковать мужа. Естественно, вы должны быть готовы осуществить угрозу и сделать то, что пообещали. Если вы пообещали уехать/выйти из дома, когда в следующий раз он начнет критиковать мужа при вас, значит, придется это сделать.

3. Запишите возможное продолжение разговора. Собеседник может начать возражать; что он может сказать и как вы будете реагировать? Воспользуйтесь шаблоном: «Если ты скажешь или сделаешь _____, я скажу или сделаю _____». Пропишите все варианты развития событий, пока не исчерпаете их. Прежде чем записывать ответы, перечитайте рекомендации из этой главы, чтобы не попасть в распространенные ловушки. Не ввязывайтесь в затяжные дискуссии. Помните, что стандартный ответ может быть ответом на большинство возражений.
4. Если возможно, найдите «друга по границам». Это человек, который готов обсуждать границы, которые вы устанавливаете,

и поддерживать вас в этом; вы, в свою очередь, будете поддерживать его. Перед разговором о границах он может подбодрить вас, а после пережитого сложного опыта — обеспечить эмоциональную разрядку. Очень рекомендую вам найти такого человека. Вам понадобится его помощь в работе над следующим шагом нашего процесса — финальной подготовкой к установлению самой важной границы.

Итак, мы выявили эмоциональные препятствия, стоящие на пути установления границ, и проанализировали последствия всех возможных вариантов развития событий. Мы прописали сценарии разговора и овладели всеми необходимыми инструментами для успешной работы с границами. Теперь можно перейти к делу. Трясутся коленки? Не волнуйтесь: мы начнем с простых границ и постепенно перейдем к сложным. Готовность номер один!

ЗАПОМНИТЕ:

Обозначьте, какую границу вы хотите или должны установить, и больше ничего не объясняйте.

Простые границы

«Вышестоящее начальство только что запросило отчет, и он нужен мне к завтрашнему дню», — сказал Бобу начальник. Но когда Боб просмотрел всю переписку, он увидел, что первое письмо от вышестоящего начальства пришло несколько дней назад. То есть отчет запросили не «только что».

Боб уже договорился, что в пятницу уйдет с работы пораньше. «Я обещаю, что представлю отчет к вечеру четверга, а если понадобится внести правки, пожалуйста, сообщите мне об этом не позднее десяти утра в пятницу», — сказал он начальнику, и тот согласился.

В итоге письмо с правками Боб получил в пятницу в час дня. «Мы договорились, что вы пришлете правки не позднее десяти утра. Я уже ушел из офиса и не смогу внести правки», — сообщил Боб.

Что ответил начальник? «Ты прав. Уговор есть уговор. Я сам внесу правки. Хороших выходных».

Боб признается, что в прошлом тут же бросил бы все, сел за компьютер и стал вносить правки. Ему было тяжело дать отпор начальнику, но он гордится, что смог это сделать. «Я установил границу, отстоял ее, и, кажется, начальник стал больше уважать меня за это», — говорит он. Естественно, никто не гарантирует, что именно ваш начальник отреагирует столь же благосклонно, но,

по моему опыту, наши худшие ожидания редко оправдываются.

Маргарет пришлось установить границу в отношениях с одной из учениц. «На все мои уроки йоги и семинары ходила одна девушка, — рассказывает Маргарет. — Она была очень милая, ей нравились мои практики, и она жаждала более близкого общения. Потом она начала звонить мне в надежде, что я ее поддержу. Она звонила несколько раз, и я поняла, что надо установить границу. Я сказала, что лучше всего смогу поддержать ее на занятии, а если у нее возникнут трудности, ей надо позвонить члену семьи или психотерапевту». Ученица была разочарована, но с уважением отнеслась к просьбе Маргарет и звонить перестала.

Недавно Маргарет установила еще одну границу в отношениях с родителями. «Я готовилась навестить родителей в своем родном штате. Я знала, что в холодильнике меня, как всегда, будет ждать бутылка моего любимого вина. Но я решила на некоторое время завязать с алкоголем. Мне и так было нелегко решиться на это и совершенно не хотелось, чтобы прямо на пороге мне протянули бокал вина, к тому же я должна была приехать днем, а не к вечеру. В прошлом я пыталась отказываться, но в итоге всё равно соглашалась, а всё потому, что изначально не провела границу и не попросила родителей не предлагать мне вино. На этот раз я позвонила им заранее и попросила не покупать вино, как обычно. В первый раз я приехала в гости к родителям и не пила вино! Поскольку я проявила твердость и озвучила свою границу уверенно и заблаговременно, все, включая меня, отнеслись к ней уважительно и поддержали меня. Вся моя жизнь изменилась, когда я стала

более осознанной, уверенной и научилась говорить правду и устанавливать границы».

Меган постепенно учится устанавливать границы в отношениях с сыном: «Когда он просит меня отвести его куда-нибудь или что-то для него сделать, я спрашиваю себя, подходит ли мне этот вариант. Если нет, то обещаю сделать это позже и предлагаю более подходящее для себя время. Когда я начала это делать, он был немного в шоке, но начал соглашаться со мной. В моей жизни стало меньше недовольства, я стала чаще заниматься тем, что нравится мне».

Лора учится устанавливать границы, борясь с привычкой играть роль «дающего»: «Мама спросила, смогу ли я организовать вечеринку-сюрприз для сводной сестры. Я ответила, что вечеринку можно провести у меня дома, но я не буду отвечать за угощение и напитки. Я предложила всем принести что-то с собой и организовать вечеринку в складчину. И получилось здорово! Мама приготовила главное блюдо, папа принес мороженое, а брат напитки».

Элейн не нравилось, что муж срывается на других водителей, когда они вместе едут в машине. Оказалось, ему не нравилось, когда она в машине разговаривает по телефону: он при этом чувствовал себя шофером. Элейн ухватилась за возможность сообщить ему о своей границе и недовольстве его приступами «дорожной ярости». Тогда они решили, что, когда вместе поедут куда-то, за руль будет садиться она. Так она не сможет разговаривать по телефону, а он не будет злиться на других водителей.

Все перечисленное — примеры простых границ, так называемых границ для начинающих. Границы для

начинающих — то, на чем можно потренироваться. Эти границы не приведут к конфликту, не причинят вам сильного беспокойства, но вы всё равно боитесь их устанавливать. Как правило, в пирамиде границ простые границы находятся в категориях «вишенка на торте» или «границы средней важности» и не относятся к важнейшим. Устанавливая эти границы, вы лишь слегка выходите из зоны комфорта и тренируете «пограничную мышцу», не слишком рискуя.

На этом этапе мы выберем, а затем установим одну простую границу. Да, в первый раз за всё время, что вы читаете эту книгу, я действительно попрошу вас установить границу! Но не переживайте: я всё время буду рядом. К этому моменту вы проделали большую подготовительную работу, и я обещаю, что всё пройдет гораздо легче, чем вам кажется. Простая граница станет первым шагом к построению жизни по своим правилам. Вперед!

ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ ГРАНИЦ

Возможно, вам покажется, что установление простой границы не такой уж важный шаг, но именно простые границы обычно становятся поворотным пунктом. В моей практике этот шаг помогает клиентам обрести уверенность и поверить в свои силы, даже если границы почти ни на что не влияют. Чем спокойнее вы себя чувствуете, устанавливая простые границы, тем ближе подбираетесь к более радикальным переменам и установлению важных границ, самых необходимых для вашего здоровья и благополучия.

Установление границ требует постоянной практики. Часто бывает, что мы устанавливаем границу, даже

незначительную, а потом приходится устанавливать ее снова и снова. Помните Боба, моего клиента из начала этой главы, которому пришлось напомнить начальнику о договоренности не работать в день, в который он должен был раньше уйти с работы? Или Джессику, чей сын вечно требует, чтобы она бросила все свои дела и немедленно начала ему помогать? Стоило ей один раз установить границу, и ничего не изменилось. Ей пришлось напоминать о границе снова и снова, хотя граница была относительно простой.

Другими словами, установление границ — это не единичное действие, а постоянное и многократное повторение одного и того же действия в течение долгого времени. «Повторение — мать границ», — однажды сказал по этому поводу мой клиент, имея в виду не однократное установление границы, а поддержание ее в течение длительного времени. С некоторыми людьми вы будете чувствовать себя заезженной пластинкой, потому что придется повторять одно и то же, например ваш стандартный ответ, много раз. Но поддержание является неотъемлемой частью работы с границами. Повторение — мать границ. Уясните это, и вы перестанете так сильно раздражаться.

Процесс установления простых границ может быть элементарным. Что бы вы ни говорили: 1) не извиняйтесь; 2) не оправдывайте свой выбор; 3) не обвиняйте собеседника. Сосредоточьтесь на себе и своих чувствах. Говорите кратко и вежливо.

Например, представьте, что у вас есть клиент, который всегда обращается к вам в последний момент и ждет, что вы выполните его задание в кратчайшие сроки. Простая граница в отношениях с ним может

звучать так: «В будущем, пожалуйста, предупреждайте меня минимум за неделю, если хотите, чтобы я взялась за работу».

Или, допустим, ваш партнер привык, что вы всегда готовите. Вот как установить границу: «Я решила, что теперь буду готовить ужин только три раза в неделю. В другие дни мы можем ходить в ресторан, заказывать еду на дом или ты сам можешь что-нибудь приготовить».

ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ НА СЕБЕ

Некоторым моим клиентам бывает сложно установить даже самую простую границу в отношениях с другим человеком. Поэтому сначала мы учимся устанавливать границы в отношениях с собой. Ведь не только другие люди, но и мы сами часто нарушаем свои границы.

Случалось ли вам обещать себе что-то и не сдерживать обещание? Нарушали ли вы диету, откладывали ли работу на последний момент? Возможно, вы клялись больше не планировать встречи с друзьями на каждый день недели или пить не больше одного бокала пива за вечер, а потом выпивали три. Это примеры границ в отношениях с собой, на которых тренировались мои клиенты, прежде чем перейти к установлению простых границ в отношениях с другими людьми.

«Я решила, что установлю для себя границу и не буду больше критиковать сестру за то, что та тратит деньги на вещи, которые мне не нравятся, — рассказывает Джессика. — Я установила правило, что, если мы с ней вместе пойдем в магазин одежды, я не стану комментировать ее выбор, потому что из-за этого она всегда

злится, а я чувствую себя несчастной». Джессика поняла, что, критикуя сестру, нарушает ее границы, и создала границу для себя самой, пообещав отныне держать свое мнение при себе.

Эбби развелась с мужем год назад, но они поддерживают близкие отношения. «Недавно мы оба начали с кем-то встречаться, и стало ясно, что нам нужна дистанция, — признается Эбби. — И всё же мне очень трудно поддерживать эту границу. Он мой лучший друг, мне хочется рассказать ему все, хотя это совсем не уместно». Эбби понимает, что желание поговорить по душам с бывшим мужем никуда не денется, и пообещала себе, что не будет этого делать, как бы ей ни хотелось.

У Габриэль возникла сложная ситуация с мужем. Он зависимый, и иногда это плохо отражается на детях. «Я пытаюсь контролировать ситуацию, устанавливаю границы и отказываюсь поддерживать его зависимость, но потом нарушаю свои же границы, — делится она. — Теперь, когда мне хочется начать заботиться о нем и поддерживать его, вместо этого я посылаю любовь вселенной, представляю ее в виде воздушного шарика и отпускаю его. Это сложно, но я знаю, что и мне так будет лучше, и ему. Не знаю, работает ли мое упражнение, но так мне удастся не нарушать свою границу».

Лора выбрала для себя «начальную» границу, которая не затрагивает отношений с окружающими. Она перестала работать до потери сил и следит за ощущениями в теле: тело подсказывает ей, если она слишком долго сидит за компьютером. «Как только я чувствую, как у меня затекает шея, плечи или напрягаются глаза, я понимаю: пора остановиться. Закончить работу можно и потом».

Шэрон тоже установила границу для себя: пообещала себе избавиться от навязчивой идеи снова вернуться к бывшему: «Когда в голове возникают навязчивые мысли, я медитирую и концентрируюсь на текущем моменте». Как видите, границу можно выставить даже в отношении мыслей, позволяя или не позволяя им возникать. Мне это всегда давалось нелегко. Помню, однажды Луиза Хей сказала, что в моей голове живет лишь один «думающий» и в моей власти переключиться на другую мысль. Я поняла, что мои мысли подобны табуну диких лошадей и обычно я вскакиваю в седло совершенно неосознанно и позволяю скакуну нести себя куда угодно.

Луиза напомнила мне, что, наблюдая за мыслями, я могу научиться ими управлять, и с тех пор я стала учиться отпускать своих диких лошадей — пусть несутся без меня. Я оставалась позади и останавливала свое внимание на мысли, которая приводила меня в счастливое состояние. Получилось не сразу, но границы в отношениях с собой, собственно, и есть не что иное, как контроль за своими мыслями и принятие осознанных решений, продиктованных уверенностью, что всё в нашей власти.

УПРАЖНЕНИЕ

ГОТОВИМСЯ УСТАНОВИТЬ
ПРОСТУЮ ГРАНИЦУ

В этом упражнении вам предстоит установить границу сначала в отношении самого себя, а затем подготовиться и установить простую границу

в отношениях с другим человеком. Записывайте ответы в блокнот или на электронное устройство.

ЧАСТЬ 1. ПРОСТАЯ ГРАНИЦА В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ

1. Воспользуйтесь примерами моих клиентов и выберите границу, которую хотите установить в отношениях с собой. Она может касаться вашего поведения в отношениях с другим человеком или каких-либо жизненных решений.
2. Запишите свою границу. Например: «Я не буду есть после семи вечера» или «Я буду советовать сестре, как поступать, только если она сама об этом попросит».
3. Перечитывайте свою границу каждый день и напоминайте о необходимости соблюдать ее. Можно даже повесить напоминание на зеркало в ванной!
4. Занесите напоминание в календарь и через неделю оцените свой прогресс. Если вам сложно соблюдать даже собственную границу, не корите себя за это. Каждый раз, когда вы нарушите свою границу, перенаправьте энергию на желаемое действие и тем самым укрепите границу. (Если вы поймете, как сложно не нарушать даже границы в отношении с собой, вы начнете с бóльшим сочувствием относиться к окружающим, которым сложно не нарушать границы в отношениях с вами.)

5. Если ваша граница касается мыслей, то есть вы пообещали себе не предаваться мыслям на ту или иную тему, вам может понадобиться постоянное напоминание об этой границе. Можно использовать якоря, как в шаге 7, а можно установить таймер на телефон на каждый час, чтобы он напоминал о контроле за мыслями и возвращал вас в текущий момент. Сохраните эти напоминания, пока не выработается привычка.

ЧАСТЬ 2. ПРОСТЫЕ ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

1. Просмотрите пирамиду границ и выберите одну — три простые границы из категорий «вишенка на торте» или «границы средней важности». Сузьте выборку, удалив из нее все границы, которые могут негативно отразиться на ваших отношениях с близкими или карьере. Помните: «пробная» граница должна чуть-чуть вывести вас из зоны комфорта, но не причинить сильного беспокойства. Другими словами, вы должны быть уверены, что установление границ пройдет относительно гладко.
2. Выберите одну из потенциальных простых границ и запишите ее.
3. Просмотрите шаблоны разговоров из предыдущей главы (шаг 7) и подумайте, как вы сформулируете свою границу. Старайтесь не выставлять ультиматумы и концентрируйтесь главным образом на себе. Например, вы можете сказать: «Мама, мне неприятно, когда

я прихожу к тебе на ужин и ты уговариваешь меня съесть мясо, хотя знаешь, что я вегетарианка. Я бы хотела, чтобы ты с уважением относилась к моему выбору рациона и готовила что-то, что я могу съесть. Если ты не сделаешь этого, в следующий раз я принесу еду с собой».

4. Потренируйтесь произносить свои реплики перед зеркалом или с помощником.
5. Будьте готовы повторять однажды сказанное снова и снова. Просто повторяйте стандартный ответ столько раз, сколько понадобится. Говорите кратко и прямо.
6. Назначьте время разговора о границах. Установите границу.

ПОДГОТОВКА К УСТАНОВКЕ ГРАНИЦ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Поздравляю! Вы овладели начальной ступенью мастерства границ. Теперь давайте перейдем к границам средней сложности. Представить, что вы устанавливаете границу из среднего яруса пирамиды, будет сложнее, но всё же это не самая пугающая и важная граница из вашего списка.

Многие мои клиенты убедились, что устанавливать границы средней сложности на самом деле проще, чем кажется, однако подготовка к этому шагу занимает время. Когда люди учатся устанавливать все более эмоционально «заряженные» границы, в их жизни наступает довольно серьезный период.

Мысли об установке границы средней сложности могут пугать, однако помните: важно двигаться в своем темпе. Каждый день делайте что-то, что приближает вас к решающему шагу, даже если это будет просто медитация, заметки в дневнике или разговоры с близкими друзьями, которым вы доверяете. Таким образом вы не сможете вечно топтаться на месте: есть тонкая грань между «не торопиться» и «избегать прогресса». Но лишь вы сможете разрешить себе установить границу, и лишь вы знаете, когда наступит подходящий для этого момент.

Если вы хотите установить границу средней сложности, но пока не готовы к этому, открыто признайтесь себе в этом. Назовите вещи своими именами и простите себя за то, что вам, как всем людям, свойственно сомневаться. Вы сделали выбор и решили пока не устанавливать границу — это нормально. Процесс, описанный в этой книге, призван подготовить вас к тому, чтобы в конце концов вы обрели смелость и смогли установить *все границы* из своей пирамиды. Это может произойти через месяц, через год или через пять лет. Каждый делает это в свое время.

И всё же нельзя отрицать, что порой от нас требуется просто набрать побольше воздуха и смело прыгнуть в воду. Мужество развивается в процессе и накапливается, когда мы формулируем свою границу вслух. Если вы установили границу и выжили, вы становитесь смелее, и смелости будет прибавляться каждый раз.

Помните, что границы всегда можно пересмотреть. Их можно протестировать и подкорректировать. Допустим, вы сообщили матери, что больше не будете подходить к телефону после девяти вечера. В результате она начала чаще звонить вам в дневное время, пытаясь по-своему уважать выставленное вами ограничение.

И всё равно она звонит слишком часто и мешает вам заниматься важными делами. Тогда, возможно, придется сказать ей, что вы будете отвечать на ее звонки, только когда у вас есть время разговаривать. Вам придется настоять на своем и иногда не подходить к телефону. Она может не изменить свое поведение, и вам придется устанавливать и поддерживать новые ограничения, чтобы защитить свое время (и психическое здоровье).

Самый важный переход, который мы делаем, когда устанавливаем границу, — это переход от жизни на автопилоте к *осознанному* заявлению о своих потребностях. Мы отказываемся мириться с нарушением границ лишь потому, что настоящее положение дел нам привычно и знакомо. Будьте бдительны и замечайте за собой бессознательные тактики избегания. Как вы мысленно уговариваете себя не устанавливать границу, хотя знаете, что вам это пойдет на пользу? Пугаете ли себя всевозможными «что если», катастрофическими сценариями развития событий? Осознав уловки своего ума, вы сможете поставить им заслон еще до их появления. Цель — научиться делать осознанный рациональный выбор и не позволять уму пугать себя.

Прежде чем вы возьметесь устанавливать границу средней сложности, давайте обсудим возможные проблемы.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦУ?

Что если некоторые границы приведут к нежелательным и неприемлемым последствиям? Например, представьте, что вашему отцу 85 лет и всю жизнь он страдал

психическим расстройством. С ним трудно общаться, трудно находиться рядом. В прошлом вы, возможно, уже пытались установить границы в отношениях с ним. Например, говорили: «Папа, если ты будешь продолжать твердить мне, что я ужасный человек, я перестану приезжать». Но что если он продолжает? Готовы ли вы действительно перестать навещать своего старого отца? Может быть. А может быть, и нет.

Увы, реальность такова, что в таком возрасте ваш отец уже вряд ли изменится. Возможно, вы даже почувствуете ему, его незалеченным детским травмам и неспособности измениться в таком преклонном возрасте. Вы можете вычеркнуть его из жизни, но можете и смириться с его неприятными сторонами, решив, что всё же хотите проводить с ним время, ведь жить ему осталось не так уж долго. В этом случае по возможности установите границу для себя: пообещайте, что будете выходить из комнаты, когда отец начнет говорить неприятные вещи, и возвращаться, когда он успокоится.

Мне больно видеть, сколько людей продолжают страдать в абьюзивных отношениях, потому что боятся остаться в одиночестве, обидеть другого человека или вступить в конфликт. Но решение всегда за вами, ведь это ваша жизнь. Вы можете установить границу, если ситуация или отношения причиняют вам вред или мешают радоваться жизни; вы можете жить с последствиями отсутствия границы, которые, кстати, могут быть не только негативными, например сохранение отношений с отцом, несмотря на его сложный характер.

Осознав, что выбор за вами, вы избавитесь от токсичной позиции жертвы. Ситуация может по-прежнему вызывать фрустрацию и негодование, но вы уже не будете

винить другого человека в своих чувствах. Вы поймете, что сами решили не менять ситуацию, в которой прежде чувствовали безысходность. Осознав это и позволив себе сознательно оставаться в этой ситуации, вы займете более сильную позицию.

Что бы вы ни решили, сделайте это осознанно и признайте, что вы сами управляете своей жизнью. Если вы решите, что границу лучше не устанавливать, стыдиться тут нечего. Знайте, что вы и только вы несете ответственность за любой дискомфорт, который отныне испытываете.

ПРИМИРИТЕСЬ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Несмотря на то что я разрешила вам не устанавливать некоторые границы, я всё же пытаюсь подтолкнуть вас к действиям по созданию границы средней сложности, которую вы готовы провести и поддерживать.

Не бывает границ без последствий. Прежде чем вы установите выбранную вами границу, проанализируйте возможные последствия и примиритесь с ними. Я предлагаю составить для каждой границы из пирамиды три списка: 1) список наихудших/катастрофических последствий; 2) список последствий, которые ждут вас, если вы не установите эту границу; 3) преимущества установления границы. Это упражнение будет особенно полезно тем, кто еще не решил, стоит ли рисковать.

Прежде чем начинать разговор о границах, представьте, что может произойти в результате, и примиритесь с возможными последствиями. Прочитайте другие списки, соберитесь с духом и напомните себе, зачем рискуете. Например, у моей клиентки Айви случился конфликт

с соседом, который курил на лестничной площадке их многоквартирного дома. Сигаретный дым проникал под дверь ее квартиры, и у Айви начинался кашель. Она долго мирилась с этим, но наконец решила попросить соседа перестать. Она знала, что сосед настроен враждебно, и мысленно смирилась с возможным конфликтом. Так, она представила, что он может затаить на нее злобу, обозвать ее, начать разносить дурные слухи о ней и в целом усложнить ей жизнь. Она взвесила все за и против и решила все-таки установить границу. Она подготовилась и написала шаблон разговора. «Может быть, вы даже не догадываетесь об этом, но, когда вы курите, дым проникает в мою квартиру, и у меня начинается кашель, — написала она. — Я была бы признательна, если бы вы не курили в коридоре».

Сосед отреагировал именно так, как она боялась. Он огрызнулся: «Имею право курить в коридоре, так что вам не повезло».

Но Айви подготовилась к такому ответу и озвучила вторую часть своего шаблона: «Вообще-то, вы не имеете права курить в коридоре, так как курение в общественных местах запрещено законом. Если вы продолжите курить на лестничной площадке, я сообщу домовладельцу».

Сосед грубо обозвал ее и вернулся в свою квартиру. Теперь, сталкиваясь с Айви в коридоре, он ведет себя холодно и недружелюбно. Но он перестал курить на лестничной площадке. Что до Айви, враждебность соседа представляется ей небольшой платой за чистый воздух в квартире и коридоре. Хотя устанавливать границу было неприятно, она ни о чем не жалеет.

«Когда моя подруга не получает желаемого, она очень расстраивается, — рассказывает Шэрон. — В прошлом

наши отношения всегда складывались по одному сценарию: она обижается, мы ссоримся и на время расходимся. Затем миримся, и снова ссора. Я люблю подругу и недавно поняла, что мы ссоримся еще и потому, что я не установила границы, боясь разочаровать ее. Но недовольство накапливается, я начинаю сердиться, что, в свою очередь, злит ее. Мне дорога наша дружба, и сейчас мы пытаемся наладить отношения. Но на этот раз я понимаю, что должна установить более строгие границы. Теперь я четко представляю, чего хочу и что мне нужно, и наши отношения улучшились. Я перестала приукрашивать реальность, боясь ее реакции. Иногда она расстраивается, но быстро приходит в себя, потому что я объясняю: таковы мои потребности».

Узнаете ли вы себя в каком-либо из этих примеров границ средней сложности? Надеюсь, да. Потому что время пришло: в следующем упражнении вам предстоит выбрать и установить границу средней сложности и изменить к лучшему тот или иной аспект своей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ

ВЫБОР ГРАНИЦЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

В этом упражнении вы определите, какую границу хотите установить. Работать с границами средней сложности несколько труднее, чем с «вишенками на торте» из предыдущего шага, но всё же это не самые сложные границы. Записывайте ответы в блокнот или воспользуйтесь заметками на электронном устройстве.

1. Просмотрите пирамиду границ и свои границы средней сложности. К границам средней сложности относятся границы, которые устанавливать не слишком легко, но и не слишком трудно. Большинство моих клиентов выбирают границу из пирамиды, но вы можете взять и совершенно новую границу, которой раньше не было в пирамиде, если примеры из этой главы подкинули вам новые идеи.
2. Составьте список катастрофических последствий / наихудших сценариев для этой границы. Что ужасного может произойти, если вы ее установите? Пропишите худший вариант развития событий. Есть ли риск лишиться дорогих вам отношений? Может ли эта граница отрицательно повлиять на людей, которые вам небезразличны?
3. Составьте список последствий, которые вы, скорее всего, уже испытали на себе, потому что до сих пор не установили эту границу, а также список последствий, которые ждут вас в будущем, если вы ничего не измените.
4. Составьте третий список, на этот раз перечислив плюсы установления границы. Какого положительного результата вы надеетесь добиться? Какой станет ваша жизнь, если вы установите эту границу и это никак не затронет дорогих вам людей?
5. Пора написать шаблон разговора и придумать стандартный ответ. В большинстве случаев

границы средней сложности подразумевают участие другого человека. Если это так, начните с просьбы (план А) и проверьте, готов ли собеседник с уважением отнестись к границе, которую вы требуете. Сосредоточьтесь на своих чувствах и не предъявляйте претензий. Например: «Когда ты выпиваешь более двух бокалов вина, мне становится некомфортно рядом с тобой. Ты готов контролировать количество выпитого, когда мы куда-то идем вместе, и не выпивать более двух бокалов?» Обратите внимание, что в этом примере вы делаете упор на свои чувства и ни в чем не обвиняете собеседника. Если он отказывается или отвечает уклончиво, переходите к плану Б / стандартному ответу. «Когда ты в следующий раз выпьешь более двух бокалов вина, я вызову такси и поеду домой одна». Морально подготовьтесь выполнить свое требование: представьте, как выходите из ресторана или бара, открываете приложение «Такси» и едете домой одна.

6. Многократно потренируйтесь перед зеркалом, пока не выучите свой шаблон наизусть. Но лучше всего тренироваться с помощником.
7. Выберите конкретную дату и время для разговора о границах и сделайте это!

Хочу поздравить вас: вы дошли до этого места. Ваша смелость достойна похвалы! Большинство людей всю

ТВОИ ГРАНИЦЫ

жизнь бояться устанавливать границы. Но не вы, мой храбрый друг или подруга! Вы хорошо подготовились и готовы принять последний вызов. Да, пора взяться за самую сложную и важную границу — вашу границу номер один. Представьте, как улучшится ваша жизнь, когда вы установите ее! Я знаю, это страшно, но я также знаю, что у вас всё получится. Помните: я всегда рядом!

ЗАПОМНИТЕ:

Повторение — мать границ!

Граница номер один

Граница номер один в жизни Валери, точнее ее отсутствие, уже давно отравляет ей жизнь. Они с мужем разошлись еще несколько лет назад, но до сих пор живут вместе. Он продолжает оскорблять ее, постоянно критиковать, говорить, что она глупая и ничего не стоит. Рядом с ним она вынуждена постоянно ходить на цыпочках, потому что его легко вывести из себя: чтобы спровоцировать приступ ярости, достаточно купить не те хлопья для завтрака.

Валери мечтает съехать, но не может найти доступное жилье. Недавно она призналась, что всё еще эмоционально привязана к бывшему мужу. Несмотря на дурное обращение, в глубине души она не хочет от него уходить.

Тем не менее она установила самую важную границу — границу номер один: что больше не намерена терпеть оскорбления. В то же время она начала подыскивать жилье. Пока же, чтобы не дать мужу нарушить свою границу, она должна найти место, куда можно будет уходить, когда муж начинает ее оскорблять.

Когда Валери думает о своем «списке катастрофических последствий», ей становится не по себе. «Мой бывший очень расстроится, как и все, к кому я буду обращаться переночевать в те дни, когда он в очередной

раз примется оскорблять меня. Я навлеку на себя гнев окружающих, ониотреагируют негативно. Меня все перестанут любить. Станут читать мне нотации. Я лишь навлеку на себя новые оскорбления. А больше всего я боюсь стать бездомной».

Но Валери также становится нехорошо, когда она представляет жизнь, в которой она не установила эту границу. Она так и не научилась противостоять критике и обвинениям бывшего мужа, и словесный абьюз, длящийся годами, начал сказываться на ее психическом состоянии. После очередной вспышки его гнева она начинает обвинять себя во всем и постоянно пребывает в депрессии. Она понимает, что, если не установит границу, это чревато дальнейшим разрушением ее «я». «Я не могу этого допустить, так как начала восстанавливать все, что было разрушено, — говорит она. — И у меня нет выбора, кроме как установить эту границу».

Валери оказалась между Сциллой и Харибдой: в этом месте побывали многие мои клиенты, ведь именно безвыходное положение часто вынуждает нас наконец провести черту. Столкнувшись с двумя одинаково пугающими и удручающими перспективами: устанавливать границу или нет, они вынуждены выбирать ту, которая сулит лучшее будущее.

Этот сложный шаг предстоит сделать Валери. На момент написания этой книги она всё еще не съехала от мужа и продолжает искать отдельное жилье и работать над границами.

Составляя список наилучших последствий, она представляет, какой станет ее жизнь, когда она установит самые важные границы: «Я смогу быть собой.

Я почувствую необыкновенный прилив сил. У меня появится внутренняя опора и поддержка новых друзей. Я стану сильнее. Я буду уважать себя за то, что смогла установить границу, и идти по жизни уверенно».

Чтобы подготовиться к установлению этой границы, Валери воспользовалась шаблоном из шага 7 и прописала возможные реакции мужа. «Если он скажет или сделает _____, я скажу или сделаю _____». Вот что она написала: «Если он станет спорить со мной и возражать, отмечая мои слова, чувства и мысли, я отвечу: “Я не буду продолжать этот разговор” — и уйду. Если он пойдет за мной и будет выкрикивать свои аргументы мне в спину, я перейду в другое место. Если он будет продолжать дожимать меня и попытается заставить меня передумать, я скажу: “Сейчас я позвоню подруге и переночую у нее”».

Терпение Элейн тоже недавно дало трещину. Ее сын учится в колледже; недавно он и его друзья проездом оказались в городе и попросили разрешения переночевать. Она пустила их в дом и пригласила поужинать с семьей. «Мой сын и его друзья приехали и пошли в местный пивной бар. Я дала ему кредитку, привязанную к моему счету, и попросила взять китайской еды на всех на обратном пути, — рассказывает Элейн. — В восемь вечера я позвонила узнать, скоро ли их ждать. Сын ответил, что они пока уходить не собираются и чтобы мы ужинали без них. Я разозлилась, но стала думать, что же мы будем есть на ужин. Через некоторое время сын написал и спросил разрешения оплатить моей картой ужин для всех своих друзей: они собрались купить еду у уличного торговца. Меня не устраивала такая ситуация. Одно дело, когда они ужинают у меня дома,

я считаю себя обязанной что-то приготовить или заказать еду на дом. Другое дело, когда они едят где-то на улице, это оплачивать я не должна. Но я не установила четкую границу, а просто не ответила на сообщение. В итоге сын накормил друзей, расплатившись моей кредиткой, хотя именно этого я не хотела. Такое поведение типично для меня, я постоянно позволяю сыну нарушать свои границы, особенно если дело касается финансов, и для него это была нормальная ситуация. А я упустила возможность установить важную границу, хотя давно пора было это сделать».

Элейн с готовностью признает, что в прошлом пыталась купить любовь своего взрослого сына за деньги. Но всему есть предел. Теперь она понимает, что ей надо установить важную границу в отношениях: заявить, что она больше не будет финансово поддерживать тех, кто вполне способен позаботиться о себе самостоятельно. Она долго откладывала этот разговор, потому что боялась, что сын перестанет с ней общаться и приезжать домой. Но она также не хочет, чтобы он приезжал только за деньгами. Ей хочется, чтобы он навещал ее из искреннего желания увидеться.

Помимо очевидных финансовых преимуществ для самой Элейн — ребенок перестанет опустошать ее банковский счет — эта граница пойдет на пользу и ее сыну. «Если я не установлю эту границу, он не поймет, что способен зарабатывать самостоятельно, и не станет этого делать. Он будет полагаться на окружающих и их финансовую помощь. Его отец поступал так всю жизнь», — замечает Элейн.

Выполнив подготовительные упражнения, описанные в этой главе, Элейн собралась с духом и наконец

установила границу, сказав сыну, что закрывает кредитку, привязанную к ее счету. «Я сказала, что ни капли не сомневаюсь, что в двадцать четыре года он сможет обеспечить себя сам, — рассказывает она. — Если у него возникнут финансовые трудности, он может прямо сказать мне об этом и я честно отвечу, смогу ли я его поддерживать». Сын нормально отреагировал на этот разговор, но Элейн знает, что ей самой будет нелегко поддержать свою же границу.

Перспектива установить важнейшую границу представлялась — и представляется — обоим женщинам очень пугающей. Валери боится остаться на улице; Элейн — потерять сына. Эти страхи реальны и долгое время вынуждали героинь этих историй терпеть болезненную ситуацию, пока та не стала невыносимой.

В предпоследнем шаге мы пройдем трехступенчатый процесс, который подготовит нас к установлению самой важной границы — границы номер один. Даже мысль об этом поступке может заставить вас содрогнуться, подобно Элейн и Валери. Но знайте: вы не одиноки. Скажу больше: если вы выполнили все упражнения из этой книги, вы готовы.

КОМПРОМИСС И СОТРУДНИЧЕСТВО

Прежде чем перейти к трехступенчатому процессу установления границы номер один, давайте коротко поговорим об уступках, компромиссах и сотрудничестве.

Есть границы, не подлежащие обсуждению. Это случай Валери: она не намерена уступать и в какой-либо степени мириться с оскорблениями мужа. Но иногда можно попытаться найти баланс между желанием уступить

из страха (как обычно делают созависимые) и желанием установить границу во что бы то ни стало. Вы должны быть уверены, что сможете жить на условиях, которые сами и поставили.

Для Лоры граница номер один проходила в отношениях с матерью. «Раньше я сопровождала мать в долгих автомобильных путешествиях: на День благодарения мы всегда навещали брата с семьей. Мой брат много пьет, и эти “каникулы” оборачивались для нас с матерью сплошными оскорблениями, — рассказывает она. — Несколько лет назад он повел себя так грубо, что я поклялась больше не ездить к нему. Но на следующий год опять поддалась на уговоры. Дело не в брате; мне стало жалко маму. Но в этом году я поняла, что, если она хочет поддерживать дисфункциональные отношения с братом, это ее личный выбор. Мы попытались договориться. Я согласилась отвезти ее, но поставила условие, что остановимся мы не у брата, а в отеле. Его дети пришли нас навестить, мы ходили в гости к другим родственникам. К брату мы заехали, чтобы завезти детей и попрощаться перед отъездом. Мать просит снова съездить туда, и теперь я соглашусь только при условии, что мы снова остановимся в отеле. Я не намерена спускать ему с рук его поведение и потворствовать другим членам семьи, которые притворяются, что проблемы нет. Я возненавижу себя, если потеряю самоуважение. Это слишком высокая плата».

У меня долгое время была важнейшая граница: я хотела работать только дома. Но когда мы съехались с Аароном и переехали в его новый дом, оказалось, что у него тоже есть граница, не подлежащая обсуждению:

он был против, чтобы кто-либо из нас работал из дома. Он хотел разделить домашнее и рабочее пространство. Как же мы преодолели этот конфликт? Признаюсь, мы зашли в тупик, и конфликт казался неразрешимым. Кому-то пришлось бы уступить, и я решила пойти на переговоры. В итоге мы договорились снять общий офис и работать там по очереди. Поначалу я сопротивлялась, но в итоге осталась очень довольна нашим решением. Офис находился всего в паре кварталов от дома, и я легко научилась переключаться между домашним и рабочим режимами.

Я поняла, что так долго упиралась и отказывалась работать не дома из страха и привычки. Но я также осознала, что иногда имеет смысл проявить гибкость и поступить вразрез с привычной схемой, если новая схема окажется более функциональной или позволит осуществить другое желание. В этом случае я пересмотрела свое отношение к границе номер один, так как хотела сохранить отношения с Аароном и разрешить конфликт по поводу работы дома совместными силами. Наше сотрудничество в решении этого вопроса привело к неожиданному результату: мне понравилось работать в офисе гораздо больше, чем дома!

Обратите внимание, что я использую слово «сотрудничество», а не «компромисс». Между этими понятиями существует большая разница. Компромисс для меня означает, что кому-то одному или обеим сторонам приходится жертвовать своими интересами ради сохранения мира. Компромисс подразумевает жертву. А если есть жертва, неизбежно возникает недовольство. Напротив, сотрудничество означает, что оба участника получают от ситуации больше. Вы говорите: «Для меня это

категорическое “нет”, но давай посмотрим, в какой ситуации мы оба сможем сказать “да». Часто бывает так, что могут учитываться интересы обеих сторон и совсем не обязательно жертвовать и уступать. Другими словами, можно соблюсти и свои интересы, и чужие.

Важно запомнить, что границы, как и всё в жизни, могут меняться. Гибкость — ценное качество. Проблема в том, что большинство из нас привыкли быть слишком гибкими и подстраиваться под любые требования себе во вред. Поэтому, прежде чем думать о сотрудничестве, поразмышляйте о том, с чем вы не согласны мириться ни в коем случае, и пообещайте себе уважать свои границы, даже когда исследуете новые варианты.

УПРАЖНЕНИЕ

ВЫБОР ГРАНИЦЫ НОМЕР ОДИН

В этом упражнении вам предстоит выбрать важнейшую границу, которую вы установите в ходе трехступенчатого процесса. Записывайте ответы в блокнот или электронное устройство.

1. Просмотрите список важнейших границ из своей пирамиды и выберите ту, которую хотели бы установить в первую очередь. Какая граница представляется вам самой важной? Какую вы готовы установить?
2. Вернитесь к шагу 7 и напишите сценарий разговора о границе. Придумайте стандартный ответ. К конкретным действиям пока не переходите.

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ ГРАНИЦУ

В утро моего развода моя подруга, автор бестселлеров и духовная наставница Марианна Уильямсон, позвонила и спросила, как я себя чувствую. Чтобы помочь мне подготовиться к эмоционально напряженному событию, она попросила меня представить, как мы с бывшим мужем спокойно разрешаем наши конфликты, представляя друг перед другом лучшей версией себя. Хотя развод стал одним из сложнейших переживаний в моей жизни и всё получилось не так, как я планировала, эта визуализация очень поддержала меня.

Многие мои знакомые подтверждают, что визуализация помогает более позитивно воспринимать потенциально негативные ситуации. Несколько лет назад с моей подругой произошел неприятный случай в Департаменте автотранспорта. Через несколько дней ей пришлось вернуться туда и завершить дело. После того, что случилось в первый раз, ей меньше всего на свете хотелось туда возвращаться. Но она представила, что в этот раз все отнесется к ней по-доброму. Когда она пришла в департамент, она словно попала совсем в другое место. Все были к ней добры, она быстро закончила свои дела и ушла. Она попробовала тот же метод с частной клиникой, где все было к ней недружелюбно. Она визуализировала дружелюбную атмосферу — и визуализация сработала.

Как вы, наверное, уже заметили, в своей работе коуча я больше ориентирована на действия. Я редко даю своим клиентам упражнения по работе с «тонкими материями». Но есть множество данных, доказывающих, что визуализация действительно работает и влияет

на происходящее в физическом мире. В исследованиях, где одна группа визуализировала высокую производительность, а другая — нет, та группа, что использовала визуализацию, достигла лучших результатов. Спортсмены мирового уровня регулярно используют визуализацию накануне соревнований.

В одном из самых известных исследований, проведенных австралийским психологом Аланом Ричардсоном, ученый поделил баскетболистов на три группы и протестировал их способность бросать мяч в кольцо. Одна группа тренировалась 20 минут в день, а игроки из второй группы просто представляли, что забрасывают мяч в кольцо. В реальности они не тренировались. Третья группа была контрольной. В итоге та группа, которая визуализировала броски, улучшила свои показатели почти в той же мере, что и группа, которая тренировалась на самом деле; в контрольной группе улучшений не было.

В другом исследовании, проведенном профессором физиологии и нейробиологии Университета Огайо Брайаном Кларком, двадцати девяти добровольцам на месяц поместили запястье в гипс. При этом половина из них визуализировала, что делает упражнения для запястья в течение 11 минут пять дней в неделю. Они просто представляли, что напрягают мышцы. Когда гипс сняли, мышцы у членов группы, которая использовала визуализацию, оказались в два раза сильнее, чем мышцы у членов группы, которые ничего не делали.

Мои близкие друзья Уэйн Дайер и Луиза Хей были большими сторонниками визуализации. В своих книгах и лекциях они предлагали представлять некое событие уже свершившимся и с положительным результатом.

Мои клиенты успешно используют этот метод по моей рекомендации. Так, моя клиентка Рене установила границу и отказалась выполнять бесконечные финансовые требования своих детей. Я попросила ее визуализировать их уважение и согласие, и именно такую реакцию она и получила. «Я представила, что мои дети чувствуют, что я действую в их интересах, и уважают мою готовность отстоять свою и их независимость. Я подаю хороший пример и забочусь обо всех нас», — сказала она. Визуализация придала ей решимость говорить «нет» и заставила поверить, что, не поддерживая детей финансово, она не становится плохой матерью или злым человеком.

Если вы скептически относитесь к визуализации, я вас прекрасно понимаю. Несмотря на исследования, западная культура по-прежнему медленно проникается идеей о возможности изменений, которые «нельзя пощупать». Но позвольте спросить: что вы потеряете, если попробуете этот метод? Представлять, как ваша жизнь изменится к лучшему после установления границ, безусловно, приятнее, чем представлять, как она изменится к худшему. Последний вопрос мы уже проработали в списке наихудших последствий. Мы вывели на свет свои глубинные страхи, и теперь они больше не скрыты. Но заикливаться на списке негативных последствий не стоит. А вот сосредоточиться на списке положительных последствий и представить, что всё пройдет даже лучше, чем вы надеетесь, как раз имеет смысл: это придаст смелости и эмоционально подготовит к установлению самой важной границы.

Наверняка вы на своем опыте убедились, как сложно добиться результата, когда рассчитываешь на худшее. Пусть непосредственный опыт покажет, помогает ли

визуализация положительных последствий или нет, но вреда от нее точно не будет. Попробуйте хотя бы в исследовательских целях.

УПРАЖНЕНИЕ

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦЫ И СФОРМУЛИРУЙТЕ НАМЕРЕНИЕ

В этой медитации вам предстоит визуализировать положительный результат установления важнейшей границы, которую вы выбрали в предыдущем упражнении. Затем вы создадите ритуал и сформулируете намерение для этой границы. Подготовка к медитации: выключите телефоны, чтобы они не отвлекали вас от процесса. Наденьте свободную одежду, сядьте в удобную позу на стул или на диван. Можно поставить тихую музыку или зажечь свечи. Можно также заранее записать процесс медитации на диктофон, чтобы не надо было открывать глаза и читать, так как это мешает медитативному состоянию. Начитывая медитацию на диктофон, пропускайте текст, напечатанный курсивом.

ЧАСТЬ 1. МЕДИТАЦИЯ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ НА ВЫБРАННОЙ ГРАНИЦЕ

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте всё тело, начиная со стоп. Постепенно скользите вниманием вверх и расслабляйте ноги, бедра, живот,

грудную клетку, спину, руки, шею и голову, пока не почувствуете, что всё тело расслабилось. Не прилагайте чрезмерных усилий. Просто попросите тело расслабиться. В ходе медитации вы достигнете еще более глубокого расслабления.

2. Когда будете готовы, не открывая глаз, представьте или почувствуйте себя готовыми установить выбранную границу. Вы можете представить, как едете на встречу с человеком, которого касается этот разговор, открываете дверь и впускаете его в дом, берете телефон и находите его номер в списке контактов, садитесь за компьютер и пишете письмо. Что бы вы ни делали, ощутите сильную решимость установить эту границу. Вы заслужили ее, и это важно, потому что ваши потребности важны. Почувствуйте уверенность и не сомневайтесь, что всё будет хорошо. Будьте готовы представить, что разговор пройдет спокойнее, чем вы думаете.
3. Представьте, что устанавливаете границу по прописанному сценарию (используете сценарий разговора). Представьте реакцию собеседника, которую вам больше всего хочется услышать. Обязательно представляйте именно идеальный исход. Что скажет ваш собеседник? Как выразит свою абсолютную поддержку и согласие с вашими желаниями и потребностями? Ощутите облегчение от того, что конфликта удалось избежать. Почувствуйте, как замедлилось и успокоилось дыхание, когда

вы произнесли самые важные слова и всё оказалось не так страшно. Ощутите, как растёт ваша уверенность и любовь к себе, потому что вы так хорошо о себе позаботились.

4. Представьте, что прошёл месяц и вам удастся поддерживать границу без проблем. Вообразите конкретную ситуацию с участием вашего собеседника. Между вами полное взаимопонимание, любовь и гармония. Нравятся ли вам эти ощущения после установления границ?
5. Представьте, что прошло два года и всё это время вам удавалось без труда поддерживать границу. Нежелательный опыт, из-за которого вы были вынуждены установить границу, давно в прошлом и стал далёким воспоминанием, а вот список наилучших последствий стал вашей повседневной реальностью. Вы теперь даже не задумываетесь о том, какой была ваша жизнь до того, как вы установили границу. Представьте и почувствуйте свою жизнь после того, как этот вопрос будет полностью разрешен. Опишите положительный эффект установления границы, который вы ощущаете каждый день.
6. Когда будете готовы, пошевелите пальцами рук и ног, сделайте несколько круговых движений шей и вернитесь в текущий момент. Откройте глаза.
7. Можете провести эту визуализацию сколько угодно раз, с каждым разом обретая

уверенность в необходимости предстоящего установления границы.

ЧАСТЬ 2. СФОРМУЛИРУЙТЕ НАМЕРЕНИЕ

1. Теперь вам предстоит сформулировать намерение: оно поможет создать реальность, которую вы только что визуализировали. Выберите небольшой ритуал, который вы будете использовать как напоминание о своем намерении. Можно зажечь свечу, создать коллаж желаний с фотографиями, прогуляться на природе, поработать с кристаллами, записать намерение в дневнике, произнести молитву.
2. Сформулируйте намерение в следующем формате: запишите его и повторите про себя семь раз, чтобы намерение укоренилось. Например: «Я устанавливаю важнейшую границу в отношениях с _____ (впишите имя человека) и буду жить свободно и легко в соответствии со своей истиной». Или: «Я устанавливаю важнейшую границу в отношениях с _____ и больше не буду мириться с неприемлемым поведением». Формулируя намерение, вы общаете себе и вселенной, что готовы установить границу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Следующая задача в процессе установления границы номер один — практические вопросы. Когда и где состоится важный разговор? Ждете ли вы особого момента?

Если да, подумайте, не оттягиваете ли вы этот момент бессознательно? Вы уверены? Хотя я советую несколько раз потренироваться и проиграть разговор о границах перед зеркалом или с помощником, оттягивание судьбоносного момента может привести к тому, что вы вовсе передумаете устанавливать границу.

Также подумайте о том, где состоится ваш важный разговор. Вы будете говорить с человеком лично или по телефону, а может быть, напишете ему письмо или текстовое сообщение? Обдумайте все варианты и остановитесь на самом подходящем, который будет способствовать желательному исходу. Если вы переживаете, что разговор лицом к лицу перейдет в неуправляемую ссору и даже приведет к насилию, лучше поговорить по телефону или написать письмо.

Если вы уже выполнили все упражнения из этой книги, значит, у вас готов шаблон разговора и стандартный ответ. Хорошенько выучите шаблон, проговорите его несколько раз с помощником, чтобы чувствовать себя совершенно уверенно и не позволить никому сбить себя с намеченного курса.

Тренировка с помощником очень эффективна, особенно если вы проиграте диалог по ролям. Так вы сможете потренироваться отвечать на возражения. Также полезно попросить помощника отвечать, как в лучшем сценарии. Так вы сможете сохранить положительный настрой и поверить, что добьетесь желаемого.

Возможно, такие усиленные тренировки покажутся вам необязательными, но ведь мы работаем против инстинктов. Когда ставки высоки, эмоции захлестывают нас, и из ясно, рационально мыслящих людей мы превращаемся в... В их полную противоположность.

Я не хочу, чтобы вы запутались и не смогли четко донести свою мысль. Убедитесь, что вызубрили стандартный ответ наизусть, чтобы у собеседника не было ни малейшего шанса сбить вас с толку. Это особенно важно, если вы общаетесь с манипулятором. Шансы на успех увеличатся, если вы так выучили свою часть диалога, что сможете повторить ее во сне. Тренируйтесь в душе, в автомобиле по пути на работу, при любом удобном случае. Представьте, что готовитесь выступить на Бродвее.

Но если вы тренируетесь уже около двух недель и по-прежнему боитесь переходить к конкретным действиям, придется сделать глубокий вдох и прыгнуть в воду. Тренировки не должны становиться предлогом для того, чтобы оттянуть момент.

Пусть ваш помощник вас поддержит: попросите его напоминать вам о необходимости установить границу, выберите конкретную дату и обстоятельства и сообщите помощнику. Сам помощник при этом вовсе не обязательно должен лично участвовать в происходящем, но он не должен позволить вам спустить ситуацию на тормозах. Попросите его следить, чтобы вы не тормозили, и мягко подталкивать к цели, если и когда необходимо.

Договоритесь, что позвоните помощнику за 15 минут до важного разговора/письма и сразу после для полного отчета. Пока вы устанавливаете границу, ваш помощник будет ждать и мысленно поддерживать вас. Не недооценивайте важности поддержки: иметь рядом человека, который любит вас и думает о вас, — огромный плюс. Даже если помощник в реальности ничего не делает, его моральная поддержка побудит вас перестать оттягивать важный момент и перейти к решительным действиям.

УПРАЖНЕНИЕ

РЕВИЗИЯ СПИСКА НАИХУДШИХ И НАИЛУЧШИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

В этом упражнении мы составим списки наихудших и наилучших последствий для границы, которую вы выбрали.

1. Возьмите листок бумаги и напишите подробный список наихудших последствий для выбранной границы (или напечатайте его на компьютере). Список должен быть на бумаге. Пишите быстро, не анализируйте слишком глубоко. На этот раз сформулируйте каждое последствие как страх, памятуя о том, что страх не что иное, как ложные убеждения, кажущиеся реальными. Например: «Я боюсь потерять работу»; «Я боюсь, что родные назовут меня эгоистом и обвинят в жестокости».
2. Записав все возможные последствия, измельчите бумагу в шредере или порвите на маленькие кусочки и выбросьте. Всё написанное — неправда, и вы не должны ориентироваться на такой исход.
3. Теперь составьте список наилучших последствий для выбранной границы. Как улучшится ваша жизнь, если вы установите эту границу? Перечислите всё, что ждет вас, если вы преодолеете временный дискомфорт и установите границу.
4. Перечитайте и выучите наизусть шаблон разговора о границах. Каждый день перечитывайте список наилучших последствий. Он придаст вам храбрости и сил для достижения цели.

УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦУ И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ!

Если сейчас вам совсем не страшно, значит, вы выбрали не такую уж важную границу! Страх в данном случае — вполне естественное, нормальное и ожидаемое чувство. Даже с учетом всей подготовки устанавливать границу может быть нелегко. Используйте шаблон, помните о списке наилучших последствий и полагайтесь на вашего помощника. Непосредственно в момент разговора о границе используйте якорь, о котором мы говорили в шаге 7.

Когда вы установите границу, независимо от того, как прошел разговор, даже если вы забыли шаблон и всё закончилось ссорой, отпразднуйте это событие с помощником. Вы сделали это! Пусть вам кажется, что всё получилось не идеально, но какого-то прогресса вы добились. Вы молодец, что не испугались и сделали огромный шаг вперед. Похвалите себя за это.

Порадовавшись своему подвигу, вернитесь в реальность и осознайте, что границу, вероятно, придется устанавливать снова и снова. Если всё прошло хорошо и ваш собеседник отнесся к вашей просьбе уважительно, он будет стараться соблюдать ваши требования. В этом случае вам, возможно, и не придется напоминать ему о границе; установили — и забыли. Но чаще всего о границе приходится напоминать. Впрочем, даже в этом случае ситуация после установления границы всегда лучше, чем была до этого. Расслабьтесь: первый раз он сложный самый, и напоминать о границе гораздо проще, чем устанавливать ее впервые.

Поддержание сложных границ — постоянный процесс, но результат всегда оправдывает усилия.

У Пола возникла сложная ситуация в отношениях с бывшим мужем Робертом и их сыном Полом. Раз в две недели Пол уезжал на выходные к отцу. Однажды, пока он гостил у отца, в дом приехала полиция. Полицейские хотели поговорить с пасынком Роберта.

«Тогда я сказала, что Пол больше не приедет к нему, пока я не буду на сто процентов уверена, что у них дома безопасно, — сказала Пола. — Это было одно из сложнейших решений в моей жизни, ведь я хотела, чтобы сын продолжал видеться с отцом».

Роберт разозлился и ответил: «Если я не смогу видеться с сыном у себя дома, я вообще не буду с ним видеться». Пола не поддалась и отстояла свою границу. «Мне жаль, что ты так считаешь. Если передумаете, мы вместе сможем найти подходящее место для ваших встреч».

Через две недели бывший муж позвонил и назначил встречу в безопасном месте. Еще через полгода он сказал Поле: «Ты — лучшая мать. Ты была права. Я не догадывался, что мой пасынок хранит дома пистолет». Они поплакали и обнялись. К тому времени пасынок Роберта сел в тюрьму, и Пол снова начал ездить к отцу в гости.

Лоре пришлось поддерживать границу в отношениях с родственниками. Затяжной конфликт с тетей и ее мужем привел к тому, что Лора практически перестала общаться с родственниками по отцовской линии. «Три года назад я пообещала себе, что не буду появляться на семейных сборищах, где могу случайно встретить тетю и ее мужа, — вспоминает она. — Чтобы не нарушить обещание, мне пришлось быть осмотрительной и не поддаваться трусости, но я делаю это до сих пор и меня всё устраивает. Несколько раз мать с отцом пытались упрекнуть меня, говорили, что бабушка с дедушкой плохо

себя чувствуют, что я должна увидеться с ними, пока они еще живы, хотя у них болезнь Альцгеймера и они даже не поймут, кто перед ними. Но я не собираюсь подвергаться словесным оскорблениям и нападкам тетки и ее мужа ради того, чтобы увидеться с бабушкой и дедушкой. Родители не понимают, почему я так поступаю, но, кажется, смирились с моим выбором. Они перестали упрекать меня и пытаться манипулировать мной, так как убедились, что это бесполезно. Я твердо стою на своем».

Ким установила границу в отношениях с детьми и признается, что поддерживать ее сложно. «Я поставила условие, что больше не буду терпеть неуважение, грубость и подлость с их стороны. В том числе грубый тон в разговоре, — рассказывает она. — Но эта граница разворошила осиное гнездо. Сама по себе граница незаметна, и мои дети постоянно пытаются проверить ее на прочность, нарушить и даже стали вести себя хуже, чем раньше. Мне приходится многократно повторять свое условие. Формулировать иначе. Приходится подавлять гнев и негативные эмоции, чтобы самой не грубить и не повышать голос. Мне самой приходится отвечать за свои слова, и это изматывает. Вчера я сказала своему одиннадцатилетнему сыну: «Ты прекрасно знаешь, какого поведения я от тебя жду. Выбирай. Если ты хочешь иметь со мной хорошие отношения — я здесь. Если будешь выступать и наглеть, я уйду. Выбор за тобой». Потом я ушла. Эта граница сильно нарушает мой комфорт, и мне, как матери, сложно ее соблюдать, но я понимаю ее важность для себя и для детей».

Реальность такова, что вы должны быть готовы охранять свою границу в течение многих недель, месяцев и даже лет. Когда возникнет ситуация, в которой вам

необходимо защитить свою границу, вспомните свой стандартный ответ. И помните: это ваша жизнь. Никто не отвечает за нее, кроме вас, и никто не имеет права диктовать, как вам жить. Следующее упражнение поможет поддержать границы.

УПРАЖНЕНИЕ

НЕ ИЗМЕНЯЙТЕ СЕБЕ: РАБОЧАЯ ТАБЛИЦА

Это упражнение поможет поддержать установленную границу. Выполняйте его на бумаге.

1. На листе бумаги запишите свой стандартный ответ (для важнейшей границы, которую мы установили в этой главе).
2. Нарисуйте таблицу из двух колонок и десяти строк (минимум). Озаглавьте левую колонку «Если некто скажет или сделает _____». Озаглавьте правую колонку «Я скажу или сделаю _____».

Если некто скажет или сделает _____	Я скажу или сделаю _____
Если некто повысит голос...	Я отвечу: «Я не буду с тобой спорить. Я ясно озвучила свои желания. В следующий раз, когда ты начнешь критиковать мою внешность, я уйду»
Если некто скажет, что он заботится о моих интересах...	Я отвечу: «Меня не интересует твоя мотивация. В следующий раз, когда ты начнешь критиковать мою внешность, я уйду»

3. Внесите в созданную таблицу все возможные возражения, которые можете услышать от собеседника в ответ на ваше заявление о границе. Запишите свои возможные реакции. Просмотрите рекомендации касательно языка границ из шага 7. Не забывайте повторять стандартный ответ. Это поможет отстоять границу.
4. Повторяйте, пока не сможете больше придумать никаких возражений и попыток поколебать вашу границу, которые, возможно, придут в голову вашим оппонентам через день, неделю и месяц. Сверяйтесь с таблицей и охраняйте свою границу. Не идите на попятную!

Итак, надеюсь, у вас всё получилось: вы установили сложную границу и выжили. А если нет, то готовитесь к этому важному шагу. Не забывайте, что, даже если граница и вызовет небольшой внешний конфликт, ее установление разрешит ваш внутренний конфликт. Я снимаю перед вами шляпу! Вы на удивление смелый человек! В последнем шаге нашего процесса мы приготовимся прожить жизнь в новом качестве — мастера границ.

ЗАПОМНИТЕ:

Представьте всё хорошее, что случится в вашей жизни после того, как вы установите границу.

Свободная жизнь

Зоуи начала чаще отказывать клиентам. В прошлом она пыталась встроить обратившихся к ней в последний момент клиентов в свой график, даже если ей это было неудобно. Теперь она составляет график, который отвечает прежде всего ее собственным требованиям. Ей пришлось преодолеть страх, что клиент останется недовольным и решит больше с ней не сотрудничать. Ей приходится останавливать себя и пресекать желание в будущем компенсировать клиенту его «неудобство» оттого, что она не согласилась поступиться своей границей. Но мало-помалу у нее получается. Она делает два шага вперед и один шаг назад, но всё же продвигается к своей цели — стать мастером границ.

Кэндис недавно смогла отточить новый навык установления границ: она столкнулась с харассментом и попытками буллинга на работе (от человека из сторонней компании): «Прежде я бы просто позволила ситуации продолжаться. Теперь я сразу написала письмо руководителю компании, где работал мой обидчик, описала факты и сообщила, что больше не буду с ними работать. Хотя я не люблю конфликты, я слишком долго работала над своими границами, чтобы теперь ими поступиться».

Дэбра установила границу и получила неожиданный результат. У нее есть клиентка, которая всегда жалуется, что Дэбра слишком задирает цену, и пытается вызвать у нее угрызения совести, чтобы та снизила цену. «Но это ее личное мнение, а не мое, — отвечает Дэбра. — Я считаю себя вправе требовать именно такую цену». Она отказалась делать скидку старой клиентке, рискнув лишиться ее. И тут же к ней обратилась другая компания. «Они запросили мою цену, и я озвучила свои требования. Оказалось, цена их устраивает. Они сразу согласились». В результате Дэбра начала ценить себя больше.

Тина занимала две должности в одной компании и испытывала такой сильный стресс, что готова была уволиться. Она поставила условие: у нее должен быть новый график и один день в неделю она будет работать из дома. «Я ощутила огромную уверенность в себе, когда высказала свои требования начальнику и объяснила, что справлюсь и так, что интересы обеих сторон будут удовлетворены», — говорит она.

Элейн недавно установила границу в отношениях с матерью, которой 83 года. «Ей не хватает общения, но трудно наладить тесные отношения со сверстниками. Она хочет всё время проводить со мной, — рассказывает Элейн. — Я понимаю, что ей одиноко, и неохотно выделяю время, чтобы общаться с ней. Мы обе это чувствуем, злимся и ощущаем себя жертвами. Она так переживает, что станет для меня обузой, что никогда не говорит о своих нуждах напрямую. А потом обижается, когда я не угадываю, чего она от меня хочет. Я попросила ее прямо говорить, что ей от меня нужно. Когда она прямо заявляет о своих потребностях, я перестаю гадать

и волноваться, всё ли с ней в порядке, а при необходимости могу мягко отказать ей. Эта перемена в отношениях существенно улучшила их и дала мне небывалую свободу».

Карле надоело терпеть негативный характер матери: та всегда занимает позицию жертвы и принимается критиковать окружающих. «Обычно я выслушиваю ее, затем начинаю злиться и срываюсь, говорю, что нельзя судить окружающих. Мы начинаем ссориться, или я замыкаюсь в себе».

Карла попробовала новую тактику. Это даже не граница, а скорее перенаправление внимания: «Я говорю матери, что хочу сменить тему, и предлагаю новую тему». Теперь они могут спокойно разговаривать и оставаться в хорошем настроении. Когда Карла впервые попробовала этот метод, визит к матери впервые за долгое время принес ей положительные эмоции.

Валери заметила, что стоит установить границу, как во второй и в третий раз напоминать о ней уже намного легче: «К моему удивлению, после установления границы внутри меня возникает полная ясность, и мне становится всё легче произносить нужные слова. Теперь я знаю, что не нужно бояться неприятного чувства, что мне необходимо установить границу. Я просто делаю это и мгновенно чувствую себя свободнее, даже если результат оказывается не таким, на какой я надеялась. Сам факт того, что я сказала правду, облегчает следующий шаг — а это может быть установление новой границы или поддержание старой».

Стефани тоже замечает, что ей стало легче устанавливать границы. «Прежде я не замечала, что ради сохранения мира или для того, чтобы казаться “хорошей

матерью” или “приятным человеком”, я буквально разбиваюсь в лепешку. Теперь я учусь мириться с дискомфортом и избавляться от внутреннего критика, охраняя границы».

К аналогичному выводу пришла и Джессика: «Я поняла, что создала для себя фальшивую личность — “хорошую девочку”, которая ни для кого не представляет угрозы. Я всегда верила, что милые угодливые люди не устанавливают границ и не умеют за себя заступиться. Но спящий дракон во мне наконец пробудился, и я готова изменить свою жизнь».

Тина поняла, что, выделяя время для себя, она вовсе не лишает окружающих заботы и внимания. Напротив, дополнительное время для себя делает ее более внимательной к людям, так как она больше не злится, что всё свободное время посвящает другим. «Сложнее всего мне прислушиваться к себе и находить возможность позаботиться о себе, даже если придется отказывать в общении людям, которые на меня полагаются, — говорит она. — Я по-прежнему боюсь стать для окружающих обузой, боюсь отнимать их время, но границы стали моим ориентиром, подарили ясность и научили говорить себе “да”».

Умение устанавливать границы изменило жизнь Полы. «Я никогда не думала, что это так здорово, — делится она. — Теперь я больше не боюсь устанавливать границы; я радуюсь каждой такой возможности. Я сбросила огромный груз с тех пор, как научилась это делать».

Последняя глава моей книги «Прыжок навстречу жизни» (Jump... and Your Life Will Appear) называется «Скажите “да”... затем опять... и опять... и опять». Эту

главу по аналогии можно было бы назвать «Скажите “нет”... затем опять... и опять... и опять». Есть лишь один способ стать мастером границ, то есть научиться заботиться о себе и жить по своим правилам: повторять процесс установления границ многократно, пока не освободитесь от всех преград, которые мешали вам устанавливать границы в прошлом. Поэтому последний шаг нашего процесса звучит так: *повторите процесс много раз, пока не обретете полную свободу.*

БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Мой клиент Боб заметил, что, если не откладывать границу, а установить ее сразу же, не приходится прокручивать в голове все ужасные сценарии, все бесконечные «что если». Так можно сэкономить много времени. «Двухсекундный разговор с другим человеком спасает меня от многих часов раздумий о проблеме», — говорит Боб. К тому же мысли о наихудшем сценарии усиливают страх перед решительным действием.

Правда в том, что, когда вы осознаете свои границы, вам больше не надо будет делать над собой усилие, чтобы их установить. Они превратятся в естественную часть вашей личности, и вы будете принимать все жизненные решения с учетом границ. Вокруг границ начнет выстраиваться совершенно новая жизнь.

Как это происходит? Незаметно. Когда вы установите определенные границы и докажете окружающим, что не намерены допускать их нарушения, окружающие начнут воспринимать их как само собой

разумеющееся. (Так же как в прошлом воспринимали как само собой разумеющееся отсутствие границ.) Они будут учитывать ваши границы, принимая решения и выдвигая требования. Например, если вы начнете ставить свои потребности в приоритет и перестанете в первую очередь заботиться об окружающих, люди из вашего близкого окружения перестанут рассчитывать, что вы будете выполнять любое их требование. Граница, выставленная в отношениях с клиентами, будет восприниматься как деловая политика. Старым клиентам, возможно, понадобится время, чтобы перестроиться, но новые даже не будут знать, что раньше было по-другому. Отношения с некоторыми друзьями могут сойти на нет, но в любых новых отношениях, которые придут на смену старым, ваши требования будут учитываться по умолчанию.

Когда вы действуете исходя из уважения к своим границам, ваша жизнь становится полна достоинства. Вы реже будете вступать в переговоры, так как за вашими поступками будет обычно следовать желательный, а не нежелательный результат.

Этот радикальный сдвиг начинается с умения слушать себя. Вы не сможете построить жизнь в соответствии со своими желаниями, если не знаете, чего хотите. Эта книга наверняка научила вас внимательнее прислушиваться к своим потребностям. Со временем эта способность обострится, и вы станете сверхчувствительными к внутреннему сопротивлению. Тело начнет подсказывать, когда надо сказать «нет». Малейшая опасность нарушения границ проявится в виде дискомфортных ощущений: вы услышите сигнал тревоги. Вы больше не будете заглушать предупреждающий внутренний

голос, а станете приветствовать эти чувства и следовать указаниям внутреннего компаса, подталкивающего вас в верном направлении — направлении, ведущем к более удовлетворительному результату.

Считаете, что вам далеко до звания мастера границ? Не переживайте. Обучение искусству выставлять границы длится всю жизнь. Помните, что повторение — мать границ. Обращайте внимание на то, в каких сферах вы склонны прогибаться под окружающих и какие физические ощущения при этом возникают. Если вы автоматически позволяете окружающим выбирать за вас кино, остановитесь на миг и представьте, хотите ли вы потратить два часа своего драгоценного времени на фильм, который вам не хочется смотреть! Какие ощущения в теле при этом возникают? Если тело приказывает вам сказать категорическое «нет», возможно, стоит изменить планы и найти фильм, который подходит всем.

Продолжайте прислушиваться к физическим ощущениям, когда страх перед конфликтом заставляет вас соглашаться на то, чего вы на самом деле не хотите. Тело — барометр границ. Вас обсчитала кассирша? Кто-то задает вопросы, которые вы считаете неприемлемыми? На работе вас заваливают заданиями, которые не входят в ваши обязанности? Если вы чувствуете, что ваши границы нарушают, не молчите об этом! Понаблюдайте за тем, часто ли вы говорите «да», когда на самом деле хотите сказать «нет». «Да» нужно заслужить; чтобы понять, на что можно согласиться, нужно сначала определить, на что вы точно согласиться не можете. Когда мы создаем здоровую границу и говорим «нет», мы заботимся о себе, то есть говорим себе «да». Мы открываем путь к свободе.

Находите вокруг людей, которые ценят и оберегают свои границы, наблюдайте за ними и берите с них пример. Не исключено, что раньше вы считали таких людей эгоистами. Изменили ли вы свое мнение? Понимаете ли теперь, что они просто заботятся о себе? Обращайте внимание на ситуации, когда окружающим не удается установить границы. Вы заметите, что конфликты и смешные ситуации в книгах, фильмах и телесериалах часто возникают именно потому, что кто-то не хочет устанавливать границы. Проанализируйте поведение героев и подумайте, как можно было бы поступить иначе. Додумывая ситуацию за героя, вы будете совершенствовать собственное мастерство границ.

Если мысль о границах вызывает внутреннее сопротивление, будьте с собой помягче. Скорее всего, вы годами шли на поводу у чужих желаний и игнорировали свои, поэтому вполне естественно, что у вас не сразу всё получится. В процессе обучения мастерству границ многим приходится столкнуться с чувством вины и страхом. Помните, что вина свидетельствует о том, что вы учитесь стоять на своем, а это вам в новинку. И это хорошо. Со временем вина ослабнет.

МИР ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА

Вы уже поняли, что решение о границах принимается осознанно в отличие от неосознанного, продиктованного страхом решения сохранять статус-кво. Вы поняли, что сами нарушали свои границы всё это время и сами должны решить, будет ли так продолжаться и впредь.

Чтобы целый мир свободного выбора открылся перед нами, мы должны сломать привычные паттерны,

которые мешают увидеть другие варианты, кроме уже знакомых по прошлому опыту. Мы должны быть готовы смело сделать шаг вперед, пусть даже он ведет в неизвестность. Нам нужно освободиться от скрытых обязательств и стратегий избегания и избавиться от дурных привычек, за которые мы цеплялись годами. Например, в ситуации спокойного общения вы можете испытывать сильное нежелание накалять обстановку и устанавливать границу. Зачем конфликтовать, когда всё так хорошо? Прямо сейчас, во время пляжного отпуска? Правда в том, что подходящее время для установления границ никогда не настанет и, ожидая подходящего момента, мы оказываем себе медвежью услугу.

Габриэль усвоила этот урок, набив шишек. «Однажды муж ударил меня о дверь нашей спальни, схватил за шею и сказал: “Знаешь, как легко я могу раздавить твое маленькое сердечко?” — рассказывает она. — В ту ночь я взяла свою дочь и поехала ночевать к подруге. На следующий день я вернулась. Когда я вспоминаю подобные случаи, а такое повторялось много раз, мне становится грустно. Еще до того, как мы поженились, ко мне подходил полицейский и спрашивал, всё ли со мной в порядке. Говорил, что я не должна справляться с этим одна. У меня на руках и даже на голове были синяки. Но муж умел бить так, чтобы синяки оставались в незаметных местах, например на затылке.

Когда он не бил меня, я пыталась его оправдать. Однажды он ударил меня головой о дверь, и мне пришлось поехать в больницу накладывать швы. Я всем сказала, что поскользнулась и ударилась о кофейный столик. Я боялась, что люди узнают. Мне было стыдно. Я любила его за его жизненную энергию, но ненавидела

другую его сторону, темную и эгоистичную. Я цеплялась за всё хорошее в надежде, что оно перевесит плохое. Раз за разом я обещала себе, что не позволю с собой так обращаться, что скажу что-нибудь и уйду от него. Но подходящий момент никак не наступал. Он всегда казался неподходящим. Тридцать лет я пыталась устанавливать слабенькие границы и не только позволяла их нарушать — я позволяла их уничтожать».

Еще одна распространенная дурная привычка — игнорировать свои чувства. Тогда становится легко не обращать внимания на нарушение границ даже в самых болезненных ситуациях. При этом мы теряем способность радоваться и понимать, чего нам на самом деле хочется от жизни. А если мы не уверены в своих желаниях, устанавливать границы всё труднее. Для многих из нас это становится образом жизни. Вся жизнь тратится на избегание своих истинных желаний и установление границ, которые приблизят желаемое.

Писательница Гленнон Дойл говорит, что, когда она испытывает сложные эмоции, она сначала идет по магазинам, закупается сладким и мучным и смотрит много серий подряд легких сериалов вроде «Отчаянных домохозяйек». Потом в какой-то момент она вспоминает, что чувства необходимо *прожить*. Мы прибегаем к самым разным тактикам избегания, чтобы не испытывать неприятные эмоции. Но проживание эмоций по мере их появления — важный элемент заботы о себе и любви к себе и важный шаг к овладению мастерством границ.

Проанализируйте свои излюбленные тактики избегания эмоций. Что вы делаете? Болтаете с друзьями на отвлеченные темы, занимаетесь спортом,

гуляете, зависаете в соцсетях, играете в игры на телефоне? Во всем этом нет ничего плохого, но, если вы осознали, какие занятия на самом деле являются тактикой избегания, вы сможете раньше поймать себя на нежелательном поведении и перестать подавлять эмоции. Сначала эмоции нужно прочувствовать в полной мере. Будьте готовы испытать грусть. (Иногда полезно проговорить про себя: «Мне грустно», «Я злюсь».) Опишите свои чувства на бумаге или в письме — потом решите, отправлять его или нет. Наконец, можно с кем-нибудь поговорить об эмоциях: с другом, психотерапевтом, духовным наставником. Чем смелее вы открываетесь своим эмоциям, тем смелее будете устанавливать границы. Вы научитесь слышать свою истину и четко формулировать свои желания и потребности.

Когда мы осознаём свою правду и свои истинные желания и потребности, мы видим все возможности выбора и выбираем осознанно. Осознанный выбор приводит к свободе — свободе устанавливать границы и строить жизнь по своим правилам. В этом вся суть мастерства границ.

УПРАЖНЕНИЕ

ПОВТОРЯЕМ МЕДИТАЦИЮ
«СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ»; УКРЕПЛЯЕМ
НАМЕРЕНИЕ СТАТЬ МАСТЕРОМ ГРАНИЦ

В этой медитации мы вспомним картину светлого будущего, которую нарисовали в шаге 6, и внесем в нее необходимые коррективы. Мы укрепимся в намерении стать мастером границ.

Подготовка к медитации: выключите телефоны, чтобы они не отвлекали вас от процесса. Наденьте свободную одежду, сядьте в удобную позу на стул или на диван. Можно поставить тихую музыку или зажечь свечи. Можно также заранее записать процесс медитации на диктофон, чтобы не надо было открывать глаза и читать, так как это помешает медитативному состоянию. Наговаривая медитацию на диктофон, пропускайте текст, напечатанный курсивом.

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте всё тело, начиная со стоп. Постепенно скользите вниманием вверх и расслабляйте ноги, бедра, живот, грудную клетку, спину, руки, шею и голову, пока не почувствуете, что всё тело расслабилось. Не прилагайте чрезмерных усилий. Просто попросите тело расслабиться. В ходе медитации вы достигнете еще более глубокого расслабления.
2. Представьте, что вы у себя дома через пять лет. Вы можете по-прежнему жить в доме или квартире, где живете сейчас, или оказаться в новом доме. Почувствуйте запахи, постарайтесь услышать звуки, ощутить температуру воздуха. Ощутите, что близкие люди рядом и вы установили все границы из своей пирамиды. При этом не было ни конфликтов, ни чувства вины, ни стыда, связанного с установлением границ, и теперь вы делаете это легко и без усилий, как только возникнет необходимость.

Что вы чувствуете? Какие физические ощущения возникают? Как изменения в вас повлияли на атмосферу в доме?

3. Представьте себя на работе. Как изменилась ваша профессиональная жизнь с тех пор, как вы установили самые важные границы? Что в ней изменилось? Опишите свои эмоциональные и физические ощущения, перемены в ментальной и духовной сфере.
4. Представьте себя среди родных. Представьте, что все собралось на праздники. Теперь, когда вы установили все необходимые границы, как этот опыт отличается от ваших прежних семейных сборищ?
5. Наконец, представьте себя с друзьями. Что изменилось в вашем общении с тех пор, как вы научились устанавливать границы?
6. Оставайтесь в медитации, сколько захотите. Когда будете готовы, пошевелите пальцами рук и ног, сделайте несколько круговых движений головой и вернитесь в текущий момент. Откройте глаза.

ГРАНИЦЫ МОГУТ МЕНЯТЬСЯ И РАЗВИВАТЬСЯ

Люди меняются и развиваются, и то же происходит с границами. После развода я установила границу, которая казалась мне неизменной (категоричное «нет»): я пообещала себе никогда больше не вступать в близкие

отношения. Потом я встретила Аарона, и мое категоричное «нет» превратилось в «да». Границы меняются. То, что казалось абсолютной истиной год назад, месяц назад, даже вчера, может измениться в одночасье. И это нормально.

Суть в том, чтобы постоянно прислушиваться к себе. Легко отпустить свои прошлые убеждения и спрашивать себя: «А что сейчас для меня важно, чего я хочу сейчас?» Отталкиваясь от текущих потребностей, устанавливайте новые договоренности с окружающими.

ГРАНИЦЫ: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Я написала эту книгу, чтобы вы могли обрести смелость и отстоять всё, что важно для вас и что поддерживает вас. Если когда-нибудь у вас возникнут сомнения в важности границ и жизни в соответствии со своими идеалами, если вам понадобится дополнительный заряд храбрости для установления необходимой границы, перечитайте эти постулаты и получите от меня любящий пинок.

- Граница — это ограничение, при помощи которого вы заявляете о своем согласии или несогласии делать что-либо или о том, какое поведение окружающих является для вас приемлемым/неприемлемым.
- Отказываясь от границ, вы отказываетесь от себя. В результате вы можете прожить жизнь впустую и так и не реализовать свой потенциал.
- Главный нарушитель ваших границ — вы сами. Никто не должен следить за сохранностью ваших границ, кроме вас.

- Другого человека нельзя изменить. Нельзя заставить его соблюдать ваши границы.
- У вас есть выбор: длительный дискомфорт, вызванный постоянным нарушением границ, или кратковременный дискомфорт в результате установления и поддержания границ.
- Здоровый эгоизм меняет жизнь. (См. следующий раздел.)
- Конфликт может просто выявить разногласия. И вполне возможно поддерживать отношения без того, чтобы во всем соглашаться.
- Составьте шаблон разговора о границах и отрепетируйте разговор с помощником или перед зеркалом. Это настраивает на успех и придает уверенности.
- Стандартный ответ — это фраза, которую необходимо повторять каждый раз, когда возникает необходимость защитить границу.
- Мастер границ — это тот, кто ценит свои желания и потребности не меньше желаний и потребностей окружающих.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАЩИТУ ЭГОИЗМА

Людям очень трудно свыкнуться с мыслью, что эгоизм бывает «здоровым» и предпочтительным, поэтому я хочу еще раз заострить на этом внимание. Здоровый эгоизм — основа границ. Пока вы не поймете, что заботиться о собственных потребностях *нормально*, даже если из-за этого вам придется перестать обслуживать потребности чужие, вы не сможете установить ни одной границы.

Многие, включая меня, страдают от иррационального страха, что если мы позволим себе стать хоть чуточку эгоистами, то превратимся в нарциссов. Но этого не произойдет. Мы видим в мире столько нездорового эгоизма, что чрезмерно компенсируем его нездоровым самопожертвованием. Если вы переживаете, не нарцисс ли вы, поверьте, вы не нарцисс. Нарциссов подобные вещи совершенно не интересуют! Созависимые люди, которые всю жизнь ставили себе цель угождать окружающим, не могут просто так превратиться в нарциссов. Вы не можете резко примерить на себя другое «я», противоречащее вашей природе.

Но научиться здоровому эгоизму, поверьте, — в этом нет ничего плохого. Здоровый эгоизм привнесет в вашу жизнь равновесие. Многие мои знакомые убедились, что забота о своих потребностях делает нас более щедрыми. Мы не принуждаем себя отдавать, истощая свои ресурсы и жертвуя собой. Когда наши собственные потребности в приоритете, мы делимся из щедрости и великодушия, а не из чувства долженствования и необходимости доказать окружающим свою ценность.

Я знаю, что в это трудно поверить, но эгоизм способен улучшить качество отношений с людьми. Когда из отношений уходит недовольство, грозящее в любой момент прорваться на поверхность, они становятся более искренними и «настоящими». Мы обеспечиваем им возможность процветания.

Установление границ в отношениях не означает, что мы прекращаем отношения с этим человеком или создаем дистанцию. Граница способна сделать отношения более тесными и доверительными. Искренность в отношениях всегда способствует сближению. Тесная

доверительная связь крепче и счастливее отношений, основанных на консенсусе и полном безоговорочном согласии.

Я уже говорила это не раз и повторяю снова: *отказ от себя ради другого человека больше не является тем, за что стоит уважать и чему стоит поклоняться, и я никогда больше не соглашусь на это.* Здоровый эгоизм — противоядие от потери себя. Вы не должны терять себя ради кого бы то ни было, и тот, кто достоин вашей любви, никогда не потребует от вас самопожертвования.

Было время, когда я очень обижалась, если меня называли эгоисткой — мне это было как ножом по сердцу. Сейчас я совершенно спокойно к этому отношусь, потому что понимаю: быть эгоистом мудро. Я также знаю, что именно благодаря эгоизму я научилась делиться искренне, от чистого сердца. Станьте здоровыми эгоистами или хотя бы попробуйте — пожалуй, это лучшее, что я могу вам посоветовать.

Когда вы научитесь оберегать свои границы и следить, чтобы их не нарушали, перед вами откроется мир, полный свободы и возможностей. Вы ощутите изменения не только во внутреннем мире, но и во взаимоотношениях с людьми. Только так обретается мастерство границ.

НАПУТСТВЕННОЕ СЛОВО

Я желаю, чтобы слово «границы» перестало быть для вас ругательным. Теперь вы знаете, что это просто обозначения того, на что вы согласны и не согласны, какое поведение считаете приемлемым или неприемлемым.

Помните, что вы сами должны следить за сохранностью своих границ.

Я желаю, чтобы прочные границы стали фильтром, помогающим вам тщательно отсеивать и осознанно отбирать всё, что вы хотите впустить в свою жизнь, и всё, от чего желаете избавиться.

Я желаю, чтобы вы научились быть здоровыми эгоистами и не противились этому, ведь только здоровый эгоизм поможет вам стать мастерами границ высшего порядка.

ЗАПОМНИТЕ:

Свободная жизнь ждет,
и вы ее заслужили.

Благодарности

Позвольте низко поклониться безграничной любви и поддержке множества людей.

Луиза Хей: с вас всё началось. Мне вас не хватает.

Рид Трейси: благодарю за то, что увидел меня, поверил в меня, вдохновлял меня и радовался моим успехам.

Дебби Форд: благодарю за то, что поручила передать твоё наследие. Низкий поклон.

Уэйн Дайер: благодаря вам я всегда помню, что нужно представлять, будто твоё желание уже осуществилось. И спасибо за историю с портфелем.

Спасибо: Пэт Денцер, Линде Перри, Даните Карри, Трейси Филлипс, Рени Винсент, Фанни Уильямс, Мишель Найт. Вы — феноменальная команда поддержки. Без вас я не смогла бы и не стала заниматься тем, чем занимаюсь сейчас. Я глубоко ценю каждого из вас и всех вас.

Кристиан Нортроп: благодарю за прекрасное и доброе напутствие, которое вы написали для этой книги, и за вашу дружбу.

Джули Страуд: спасибо за глубокую мудрость, проникательность, видение, доброе сердце.

Мелани Вотау: за ясность и красоту слова, за то, что оживила устремления моего сердца, мои мысли и голос на этих страницах.

Мои помощники в деле установления границ: спасибо моим отважным клиентам — они были первыми, с кем я поделилась наработками, которые в итоге стали этой книгой. Миллиард благодарностей за то, что позволили мне стать вашим наставником в процессе, который на тот момент еще только начинал вырисовываться; за все истории и личные моменты, которыми вы поделились на этих страницах, за след, оставленный каждым из вас в моей жизни.

Мои клиенты: спасибо, что доверили мне роль своего наставника, свидетеля и катализатора перемен.

Моей семье из издательства *Hay House*: вас слишком много, всех не перечислишь, но особую благодарность и любовь хочу выразить Маргарете Нильсен, Мишель Пилли, Молли Лэнжер, Кристе Гэблер, Адриану Сандовалю, Салли Мейсон-Свааб, Энн Бартель, Марлин Робинсон, Стиву Моррису, Роки Джорджу, Шэрон Аль-Шехаб и Роджеру Алапицко.

Габби Бернштейн: спасибо за неоценимую и необъятную поддержку на моем пути.

Колетт Барон-Рид: спасибо за признание и доверие.

Мелисса Грейс: благодарю за то, что принимаешь меня и любишь такой, какая я есть.

Пэтти Гифт: спасибо за твою легкую компанию и драгоценную дружбу, за приключения и покой, за верность детским мечтам. У нас всегда будет Париж... и Бруклин, и Боулдер, и весь мир.

ТВОИ ГРАНИЦЫ

Келли Нотарас: за огромное сердце и за то, что всегда понимаешь меня, потому что мы мыслим одинаково. Ты останешься мне другом на всю жизнь.

Аарон Томас: спасибо, что был рядом в любви, которая исцеляет.

Мама и папа: за жизнь и любовь, то есть за всё.

Кейт Экс: за то, что наши сердца бьются в такт...
за Аллана, Изабель и Саймона.

Об авторе

Нэнси Левин — системно-интегративный коуч, создательница нескольких фундаментальных коучинговых и тренировочных программ, которые обучают клиентов жить по своим правилам и ставить себя в приоритет. С 2002 по 2014 год работала куратором мероприятий в издательстве Nau House. Получила степень мастера изящных искусств по специальности «литературное творчество и поэтика» в Университете Наропа в Боулдере, Колорадо.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksмо-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо» 125252, Москва,
ул. Зорге, д. 1; +7 (495) 411-68-86;
info@eksмо.ru / www.eksмо.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского,
д. 29; +7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону, 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44а;
+7 (863) 303-62-10; info@md.eksмо.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге, 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер.,
д. 3; +7 (383) 289-91-42;
eksмо-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо Новосибирск» в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского,
д. 24, лит. «Б», оф. 1; +7 (4212) 910-120;
eksмо-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksмо.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, 000 «Форс Украина»,
04073, г. Киев, Московский пр-т, д. 9;
+38 (044) 290-99-44; sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

КАК ВСЕ УСТРОЕНО
ОТНОШЕНИЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ
ПУТЕШЕСТВИЯ
БИОГРАФИИ
ПРИРОДА

МИФ Кругозор

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками: mif.to/kr-letter

Все расширяющие кругозор
книги на одной странице:
mif.to/krugozor

#mifbooks    

Научно-популярное издание
Серия «Психологический тренинг»

Нэнси Левин

Твои границы Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу

Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Наталья Рудницкая*
Дизайн обложки *Мария Долгова*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Анна Пенская, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер».
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/mifbooks
vk.com/mifbooks
instagram.com/mifbooks



Приходилось ли вам ощущать себя «придверным ковриком»: услужливым, готовым в любой момент прийти на помощь и напрочь забывшим о собственных желаниях и потребностях? Вы позволяете окружающим решать за вас, на какой фильм сходить, в каком кафе пообедать, куда поехать в отпуск? Вы считаете, что заботиться о себе эгоистично? Вы обижаетесь на людей, потому что они игнорируют ваши потребности?

Если вы узнаете себя, значит, книга Нэнси Левин для вас. Ведь для того чтобы жить своей, а не чужой жизнью, чтобы ваши потребности удовлетворялись, а отношения с людьми складывались, вам нужно научиться устанавливать границы.

Эта книга о том, что такое личные границы, как их устанавливать и как преодолевать сложности, которые встречаются на этом пути. Прочитав ее, вы научитесь твердо говорить «нет» и овладеете новыми привычками, даже если боитесь конфликтов как огня и всю жизнь угождаете другим людям.

У вас есть это право, независимо от того, чего хотят от вас окружающие.



Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks