

КАК СОХРАНИТЬ
ЛИЧНОЕ
ПРОСТРАНСТВО
И ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
СВОБОДУ

ТВОИ ГРАНИЦЫ

НЭНСИ **ЛЕВИН**

Психологический тренинг

Нэнси Левин

**Твои границы. Как сохранить
личное пространство и
обрести внутреннюю свободу**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Левин Н.

Твои границы. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу / Н. Левин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (Психологический тренинг)

ISBN 978-5-00-169684-1

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. На русском языке публикуется впервые. Больше интересных фактов об этой книге читайте в ЛитРес: Журнале

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

ISBN 978-5-00-169684-1

© Левин Н., 2020
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Анатомия границы	6
Предисловие	8
Введение	10
Шаг 1. Признайте, что главный нарушитель – вы сами	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Нэнси Левин
Твои границы. Как сохранить
личное пространство и
обрести внутреннюю свободу

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

© 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

* * *

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 раствориться 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 угодить 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 преме-нопаузу, 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, изобилия 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 хотят приезжать к нему в гости. И это нормально. Проблема в том, что

бывшая жена и мать этих взрослых детей – заикленная на себе «энергетическая вампирша», 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»¹

¹ 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 Hay 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 Дайера². 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.

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 выбежала и встретила 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.

² Уэйн Дайер – известный американский лектор и пропагандист саморазвития.

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 окупилась сторицей. Следуя этому пути, я обрела свободу, о которой даже не помышляла, – свободу, изменившую мою жизнь навсегда.

ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦА?

Границей называется место, где кончается 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 исполь-

зывать «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 форс-мажоры, 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 тетя 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 пытаясь 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 зачахнут 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!

Шаг 1. 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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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