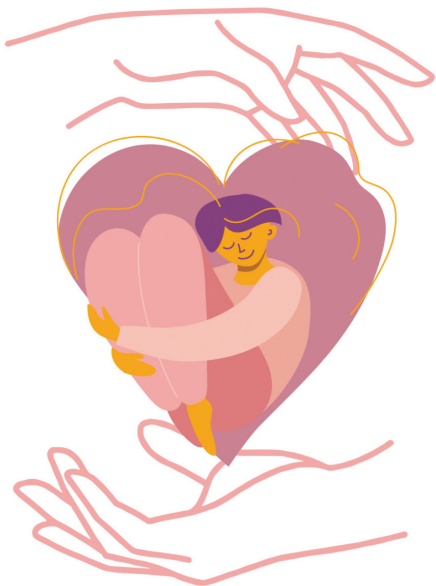


Рэйчел Миллер

БЕРЕЖНО К СЕБЕ И ДРУГИМ



Как найти друзей,
счастье и смысл жизни



Рэйчел Миллер
Бережно к себе и другим.
Как найти друзей,
счастье и смысл жизни
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67314251

Бережно к себе и другим. Как найти друзей, счастье и смысл жизни:

Питер; Санкт-Петербург; 2022

ISBN 978-5-4461-3929-3

Аннотация

Книга, которая сделает вас хорошим другом и счастливым человеком.

Дружба взрослых – это непросто!

Как строить душевные, близкие, искренние отношения?

Для начала запомните главное правило: вы не сможете построить крепкую дружбу, пока не станете лучшим другом самому себе!

Научитесь точно определять свои потребности, экономить свое время и заботиться о себе, просить поддержки в тяжелые времена и помогать другим, знакомиться с классными людьми... и станьте таким другом, о котором мечтают все.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Привет!	6
Что такое забота?	11
Что нужно, чтобы заботиться	13
Кто я такая?	15
Об этой книге	17
Часть 1	19
Глава 1	19
Ваши ценности	22
Ваши предпочтения	27
Ваша зона комфорта	31
Я одобряю: тесты на определение типа личности	37
Ваши эмоции	40
Ваши потребности	41
Ваши границы	47
Глава 2	57
Ваши время, деньги и энергия	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Рэйчел Миллер

Бережно к себе и другим.

Как найти друзей, счастье и смысл жизни

Rachel Wilkerson Miller

The Art of Showing Up

How to Be There for Yourself and Your People

© 2020, April 2020 by Rachel Wilkerson Miller

Originally published in the U.S. in 2020 by The Experiment,

LLC.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга»,

2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

* * *

Миллер написала мудрое, практичное и современное руководство, которое поможет читателю сохранить верность себе, не теряя при этом связи с окружающими. Эта книга – важный вклад в большой

и сложный проект, который поможет справиться с проблемой одиночества.

ПРИЙЯ ПАРКЕР, автор книги «Мастер ивентов»

Советы Рэйчел умны, честны и полны сочувствия. «Бережно к себе и другим» – путеводитель для тех, кто хочет быть настоящим другом и счастливым человеком. Прочтите эту книгу!

ЭЛИСОН ГРИН, автор книги «Ask A Manager»

Это невероятно практичная книга простых, но очень ценных советов о том, как привнести дружбу и любовь в свою жизнь. Описывая шаги, которые под силу каждому, Рэйчел помогает обрести поддержку, в которой мы все так нуждаемся, и дарит надежду.

ШАСТА НЕЛЬСОН, автор книги «Frientimacy»

Рэйчел Уилкерсон Миллер дает нам набор инструментов для укрепления отношений друг с другом и с самими собой. Эта книга – ресурс, которого так не хватало двадцати-, тридцати-и сорока-с чем-то-летним людям, которые даже не знали, насколько он им нужен.

КАРОЛИНА МОСС, соавтор серии книг «Hey Ladies!» и владелица проекта «Gee Thanks, Just Bought It»

Привет!

Что такое забота? Это то, что превращает знакомых людей в *ваших близких*. То, что помогает создавать и поддерживать прочную связь с друзьями, семьей, коллегами и просто интернет-приятелями. Заботиться – значит быть рядом в минуты радости и горя, уметь видеть истинное «я» человека, ценить его жизненный опыт, облегчать его ношу и давать ему уверенность, что он не одинок в этом мире. Я говорю все это, потому что знаю и чувствую, что такое забота, на таком глубоком эмоциональном уровне, что иногда мне бывает непросто подобрать слова, чтобы это описать. Но я сразу узнаю настоящую заботу, когда ее вижу. Держу пари, что и вы тоже.

Однако проблема в том, что заботиться *не так-то просто*. Это не случается само по себе. Забота требует усилий и практики. И если вы хотите проявить искреннюю заботу об окружающих, то стоит начать с того, что может оказаться задачей посложнее – с заботы о самом себе. Нужно научиться принимать себя, заботиться о своем физическом и психическом здоровье, быть милосердным к себе и уметь устанавливать границы. Забота о себе позволит вам быть хорошим другом или партнером, предотвратит обиды, односторонние отношения и выгорание, а также поможет понять, что на самом деле означает заботиться о другом. Забота о

себе – это, кстати, не про «чувствовать себя счастливым». Она про «чувствовать себя уверенным, удовлетворенным и знающим, что у тебя есть все, что нужно, что ты хорош ровно такой, какой есть».

* * *

Некоторые отрицают мысль, что забота – это то, чему можно научить или научиться. Они думают, что это лишь вопрос здравого смысла или что умение заботиться приходит само собой. Я хочу спросить у этих людей: если заботиться так просто, почему *так много людей так плохо справляются с этим?*

Да у всех нас, честно говоря, это неважно получается. Вспомните ситуацию, когда кто-то, не подумав, сказал вам (или кому-то другому) что-то неприятное. Или когда вы отвечали «я в порядке», а на самом деле все было как раз наоборот. Или последний раз, когда вы не выспались! Да все это происходит постоянно! Забота – это не врожденный навык, и в школе этому не учат. Вот почему появилась эта книга.

Отсутствие заботы о себе и окружающих приводит к вполне реальным и неблагоприятным последствиям. В своей книге *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American*

Community¹ Роберт Д. Патнэм пишет, что социальный капитал – связи между людьми, а также взаимность и доверие, которые возникают в этих социальных связях, – играет огромную роль буквально в каждой сфере жизни: нашей личной безопасности, благополучии детей, экономическом процветании, *демократии*. По всем статьям получается, что недостаточность социального капитала плохо сказывается на нашем здоровье и долголетию.

Посмотрим, какова ситуация в Америке. Исследование, проведенное в 2018 году, показало, что каждый десятый взрослый чувствует одиночество или изолированность «всегда или почти всегда»². (Это очень большое количество людей и очень большое количество времени.) С 1999 года выросло количество самоубийств практически в каждом штате. 70 % подростков называют психическое здоровье «главной проблемой» среди людей своего возраста в своем окружении³. Развитие технологий во многом помогает проявлению заботы: мы можем легко найти статьи на тему психического

¹ «Боулинг в одиночку: Крах и возрождение американского общества». – *Примеч. пер.*

² Bialik K. Americans Unhappy with Family, Social or Financial Life Are More Likely to Say They Feel Lonely // Pew Research Center. 2018. December 3. <http://pewresearch.org/fact-tank/2018/12/03/americans-unhappy-with-family-social-or-financial-life-are-more-likely-to-say-they-feel-lonely>Kristen

³ Horowitz J. M., Graf N., Most U. S. Teens See Anxiety and Depression as a Major Problem Among Their Peers // Pew Research Center Social and Demographic Trends. 2019. February. <http://pewsocialtrends.org/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers>

здоровья, отправить смс, почитать твиты о том, что сказать человеку, который переживает тяжелый период. При этом современная жизнь такова, что заботиться о себе и о других становится все сложнее. Но делать это необходимо. Ну а какие варианты? Никогда не выходить за рамки того минимума, который помогает нам поддерживать в себе жизнь, и не хотеть большего? Продолжать дружить с теми, кому на нас наплевать, и даже не пытаться завести новых друзей? Продолжать говорить «я в порядке», когда все ужасно? Стоять в сторонке и смотреть, как мир сгорает дотла?

Забота – это альтернатива ложной жизни «я в порядке». Если вам вечно кажется, что вы делаете недостаточно (и в то же время почему-то постоянно чувствуете, что делаете слишком много), то пришло время сесть и осознать, что же такое, в конце концов, для вас «достаточно». Вот тут-то и пригодится эта книга. В ней предлагаются принципы заботы – своего рода кодекс поведения, который поможет наладить отношения с собой и окружающими. Конечно, не всегда у вас будет получаться, но очень важно начать это делать. Если у вас *нет* никакой отправной точки – трудно сохранять верное направление, целенаправленно что-то менять и понимать, что вы сбились с пути. Когда жизнь летит под откос, забота – о себе, о близких, обо всех – может стать вашей путеводной звездой.

Ваши близкие

Я использую слова «ваши близкие», «друзья», «любимые», «дорогие вам люди» на протяжении всей книги практически как синонимы, но «ваши близкие» нравится мне больше других. Мне нравится это выражение, потому что в категорию «близкие» попадают не только друзья. Близкие – это и ваши коллеги, и знакомые, и члены семьи, да кто угодно, лишь бы это были небезразличные вам люди, с которыми вы поддерживаете связь.

Что такое забота?

Лаборатория сострадания Университета Мичиган⁴ определяет понятие «сострадание» как умение замечать, чувствовать и реагировать. Мое определение «заботы» похоже – это умение замечать, обрабатывать, называть и реагировать.

1. Замечать – значит воспринимать поступки, слова или обстоятельства, которые сообщают о какой-то потребности человека. Эта потребность необязательно должна быть негативной, это может быть потребность в празднике или общении.

2. Обрабатывать – значит использовать те знания, которые у вас уже есть – о себе и о других, чтобы анализировать то, что вы заметили.

3. Называть – значит облекать то, «что здесь происходит на самом деле», в слова – определять потребность, причину поведения, проговаривать; признавать значимость и обоснованность событий. Называть важно как что-то незначительное (например, «то, что вы описываете, звучит чертовски раздражающе»), так и значимое (например, «то, что вы описываете, выглядит чрезвычайно жестоким»). Называние – *мощный* инструмент. Называя, вы даете оценку и форми-

⁴ Crowe K. PhD, McDowell E. *There Is No Good Card for This: What to Say and Do When Life Is Scary, Awful, and Unfair to People You Love*. San Francisco: HarperOne / HarperCollins, 2017.

руете смысл и значение того опыта, который переживаете.

4. *Реагировать* – значит поступать так, чтобы человек (а им, не забываем, можете быть и вы сами) чувствовал себя более целостным, чувствовал, что его видят, слышат и поддерживают. (И, кстати, на практике реагирование может *совпадать* с названием.)

Что нужно, чтобы заботиться

Забота о себе и окружающих стоит на девяти ключевых ценностях: любознательности, интеллекте, интуиции, сострадании, щедрости, творчестве, самосознании, уверенности и способности быть беззащитным.

Любознательность. Любознательность ведет к *умению замечать* – и лежит в основе интеллекта, нашей следующей ценности.

Интеллект. Постоянно узнавая и запоминая что-то новое, набираясь жизненного опыта, вы наполняете источник, из которого впоследствии сможете извлечь огромную пользу.

Интуиция. Когда разговор заходит о заботе, недостаточно быть просто начитанным, нужно иметь и эмоциональный интеллект (способность предугадывать и чувствовать, что именно нужно и хочется другому человеку в тот или иной момент).

Сострадание. Забота невозможна без способности сочувствовать чужому страданию или несчастью.

Щедрость. Щедрость позволяет без колебаний тратить время, деньги и энергию на других и верить, что и они делают все, что в их силах.

Творчество. Часто мудрые советы о том, как помочь человеку, попавшему в беду, не работают. Творческий подход

поможет найти способ позаботиться о другом так, чтобы это вошло в его реальную жизнь.

Самосознание. Без внимания к собственной личности и своим чувствам вы не сможете в полной мере осознать свои потребности и понять, как ваши поступки влияют на других людей (ведут они к добру или нет).

Уверенность. Частенько у людей возникают сложности с верой в то, что *они могут сделать* для кого-то (особенно если это не особо близкий друг) что-то *хорошее*. Но *само собой* каждый из нас может оказать благоприятное влияние на жизнь другого человека. Уверенность в своих намерениях и способностях – это то, благодаря чему преодолеваются сомнения.

Беззащитность. Забота о себе требует признания собственных потребностей... но часто мы предпочитаем делать вид, что их нет! При этом забота о других иногда связана с риском. Будьте готовы отбросить свой страх выглядеть глупо или потерпеть неудачу.

Кто я такая?

Я из тех людей, которые хотят сделать мир более здоровым, счастливым и приятным местом для жизни. Я профессиональный журналист и пишу статьи, которые, надеюсь, помогают людям научиться проживать свою жизнь лучше. Это не просто работа. Это мое хобби, моя страсть, дело моей жизни. Я *очень много* времени провожу, думая о том, как мы можем сделать себе и друг другу хорошо.

За свою жизнь я пережила немало тяжелых дней. Мой отец ушел из семьи, когда мне было четыре года, и умер, когда мне исполнилось тринадцать. Бывший муж бросил меня без предупреждения, перевернув мою жизнь с ног на голову на три долгих года. Пережитое сформировало мою личность и мой взгляд на мир, и я знаю, насколько целительной может быть забота.

Я считаю, что умею хорошо заботиться о себе и окружающих. Но, разумеется, я не безупречна. (Я напечатала и удалила предложение о том, что «умею заботиться», столько раз, что сбилась со счета!) Многие советы из этой книги основаны на ситуациях, когда я поступала *неправильно* или хотела поступить иначе. Я пишу это не для того, чтобы оправдать дурацкое поведение – свое или чье-то, но чтобы напомнить, что заботиться – это *трудно*. Это требует времени и практики. Я не всегда поступала правильно, и вы тоже будете со-

вершать ошибки.

Об этой книге

Книга разделена на две части: часть I целиком посвящена заботе о себе, часть II – заботе о других. Они идут в таком порядке неслучайно: забота о других строится на тех же принципах, которые мы разберем в части I, и кроме того, *вы не сможете заботиться о других, если сначала не позаботитесь о себе*. Вы просто не сможете! Поэтому если вы решили пропустить первую часть и сразу перейти «к самому интересному» во второй части, то стоит задуматься, а с чего вы взяли, собственно, что забота о себе и своих потребностях – это что-то необязательное. Может быть, вы хорошо заботитесь о себе, и вам не нужна моя помощь. Отлично! Вы молодец! Но если вам неудобно думать о своих потребностях, устанавливать границы и быть к себе милосердным (или вы считаете, что у вас нет для этого времени), то прочитать часть I – это *именно то*, что вам нужно сделать прежде всего.

Эта книга – своеобразный справочник, к которому вы можете обращаться снова и снова, если чувствуете себя потерянными, переживаете тяжелый период или какой-то новый опыт (например, впервые кто-то из ваших друзей разводится) и не знаете, как с ним справиться. Эта книга пригодится любому, кто думает: «Мне плохо, и я не знаю, что делать». Независимо от того, насколько хорошо вы уже умеете забо-

титься или вам предстоит пройти долгий путь в этом отношении, эта книга для вас.

Не все из того, о чем я буду писать, подойдет каждому человеку, каждым отношениям и каждой ситуации. Все мои советы⁵ стоит воспринимать как мягкую рекомендацию, а не жесткое правило. Забота состоит в том, чтобы **знать того, о ком вы хотите позаботиться**. Если какой-то пункт вызывает у вас отторжение, если вы знаете, что вы, ваш друг, коллега, да *кто угодно* отрицательно воспримет то или иное действие – это **НОРМАЛЬНО**. Если вы не можете сделать то, что я предлагаю, – по любой причине – это нормально. Я же не знаю вашу жизнь!!! Так что не стесняйтесь менять мои рекомендации, подстраивая их под обстоятельства, или просто игнорируйте меня полностью! Это нормально! Все будет хорошо!!!

⁵ За исключением моего мнения по поводу шлема в главе 3.

Часть 1

Забота о себе

Глава 1

Познакомьтесь с собой

В основе заботы о себе лежит самопознание. Без этого никак. Вы не можете позаботиться о себе, если не знаете, что вам нужно. Стоит только понять, кто вы такой (или кем вы не являетесь), как становится *совсем нетрудно* определить, что вы хотите (или не хотите) делать, с кем хотите (или не хотите) связывать свою жизнь. Если вы постоянно сомневаетесь, достаточно ли удовлетворены ваши потребности и на самом ли деле вы делаете то, что хочется *вам*, то возможностей для проявления щедрости, уверенности или беззащитности остается не так много.

Познать себя важно и для того, чтобы заботиться о других. Если вы не осознаете самих себя, разве вы сможете понять, как ваши действия влияют на чувства других? Но проблема еще глубже: чем больше вы разбираетесь в собственных стимулах и моделях поведения, чем четче определяете и лучше удовлетворяете свои потребности, тем проще становится делать то же самое для других. Проще понять, поче-

му они поступают так или иначе, проще принять и оценить их нужды, удержаться от суждений и осуждения, когда они переживают внутренний конфликт, проявить доброту и сочувствие – и отреагировать так, чтобы они знали, что вы их действительно понимаете. Если вы твердо стоите на ногах, то можете поддержать не только себя, но и своих близких.

Итак, что же это вообще такое – знать себя? Это значит:

- Уметь определить те качества, которые делают вас *вами*.
- Иметь четкое представление о своих жизненных приоритетах и ценностях.
- Знать, что вы любите, а что нет.
- Определять, что для вас комфортно, а что нет.
- Признавать, чем вы хотите заниматься, а чем нет.
- Предполагать, как вы, скорее всего, отреагируете (или *уже* реагируете) на определенную ситуацию.

Кажется, все просто, правда? Но на самом деле это не совсем так. Если вы всю жизнь верили в то, что вы вот такой (и неважно, кто это решил – вы сами или другие люди), вам будет непросто взять и спросить себя: а что из этого на самом деле правда? Выяснение истины порой доставляет неслабый дискомфорт. Но может быть также и поучительным, терапевтическим и веселым.

Читая эту главу (и книгу в целом), постарайтесь не поддаваться искушению немедленно пересмотреть всю свою жизнь на основе приобретенных знаний. Погрузившись в самоанализ, вы, возможно, захотите сжечь всю предыдущую

жизнь прямо сейчас. (С мыслью «ух, теперь все будет по-другому и очень круто!».) Но я настаиваю, что спешить не стоит. Прежде чем перейти к четвертому шагу – реагированию, нужно разобраться с первыми тремя. Вы должны чувствовать себя спокойно и уверенно на первых этапах – замечая, обдумывая и называя. Это очень важно. (Это суперважно, если вы склонны ставить себе слишком высокие цели; если вам нужно все или ничего; или если с вами бывало, что вы загорались каким-то «волшебным» решением всех своих проблем – и обещали себе, что «теперь-то все будет иначе», но... ничего не делали и ничего не происходило.) Серьезно, мне нравится такая решимость, но когда она ни к чему не приводит – в который уже раз! – мы неизбежно сталкиваемся со стыдом и разочарованием... Поэтому наша цель – не грандиозная перестройка, а всего лишь *принятие*.

Когда я говорю о принятии, то имею в виду, что каждый из нас должен постараться ответить на вопрос «кто я такой». Мы должны согласиться с собой и своей реальностью, даже если нам не нравится то, что мы видим. Принятие требует смелости: понять, кто ты есть, взглянуть на себя и не отвернуться, не попытаться немедленно исправить то, что кажется ужасным, – для этого нужно мужество. Это не значит, что надо успокоиться и ничего не делать; в итоге вы, возможно, и захотите внести какие-то изменения в свою жизнь. Но сейчас мы говорим о *милосердии* – о том, чтобы отнестись к самому себе с добротой и сочувствием, даже если вы не увере-

ны, что заслуживаете этого.

Если вы себя не знаете, если не можете принять себя таким, какой вы есть, и если не принимаете себя со всеми своими ограничениями, вы не сможете заботиться о себе и о ком-то еще.

Ну что ж, поехали.

Запуская процесс «познания себя», заведите дневник наблюдений за... ну, в общем-то, за собой, а также за теми своими особенностями, которые вам кажутся неизменными, важными и дорогими сердцу. В этот дневник можно записывать ответы на вопросы, которые мы разберем в этой главе, комплименты и добрые слова, которые вам хочется запомнить, медитации и мантры, которые вас трогают, то, что вам в себе нравится, и идеи, как доставить себе радость. Считайте это энциклопедией своей души. Она поможет не потерять опору, если в какой-то момент мир вдруг выйдет из-под контроля. Когда почувствуете себя сбитым с толку, потерянным и подавленным, откройте этот дневник и вспомните, что вы все еще здесь и вы достаточно хороши.

Ваши ценности

Если вы не престижная частная школа и не какой-нибудь безвкусный корпоративный сайт, то предложение перечислить свои ценности может показаться немного абсурдным.

Но, как бы то ни было, я постараюсь вдохновить вас на это! Наши ценности невероятно важны для понимания «кто я такой». Они определяют наши приоритеты и решения, мы руководствуемся ими, выбирая модели поведения и взаимоотношений с другими людьми. И все же готова биться об заклад, что большинство из нас скорее вспомнит бессмысленные сплетни о знаменитостях, причем за несколько лет, чем сможет назвать свои личные ценности. Возможно, дело в том, что мы вообще о них не думаем. Конечно, они есть в нашей голове, но все время находятся *где-то там*, на периферии сознания.

Но принимать какие бы то ни было решения прежде, чем осознать, что для вас ценно, – это какая-то бессмыслица, не находите? Сейчас, когда я это пишу, на часах десять утра, и мне уже пришлось принять множество решений. Не поспать ли подольше? Что съесть на завтрак? Что надеть? Отвечать ли на пришедшие смски – и что именно? Не выпить ли еще кофе? Не проверить ли свой мейл? Не порешать ли кроссворд? Не открыть ли Twitter? Не почитать ли роман? Или все-таки начать работать? И это не считая тех вопросов, которые мне пришлось решить в процессе самой работы.

Да, некоторые из этих решений – очень простые, но даже самые незначительные из них влияют на мое настроение, энергию, на мои отношения, мое здоровье – все они *так или иначе* связаны с моими ценностями. И многие наши решения связаны с тем, как мы тратим самые ценные наши ресурсы:

время, деньги и энергию (мы поговорим об этом [подробнее](#)).

Вот некоторые из повседневных решений, которые обычно привязаны к нашим ценностям:

- как добраться до школы/работы;
- какую еду есть;
- какую одежду покупать и носить;
- с кем проводить время (друзья, семья, коллеги);
- сколько времени проводить с ними;
- сколько времени проводить «в телефоне» и что конкретно в нем делать.

У вас не получится просто взять и разорвать связь между ценностями и решениями. Если ваши решения базируются не на *ваших* ценностях, значит, они будут продиктованы ценностями кого-то другого.

Поэтому потратьте немного времени (прямо сейчас или, скажем, в течение пары дней), чтобы подумать о том, что представляет для вас наибольшую значимость, и определите пять-десять ценностей, которые являются для вас основными. Предлагаю изучить небольшой список, который я для вас составила. Каждое из понятий, на которое откликнется ваша душа, сможет стать отправной точкой для размышления о важных для вас вещах. (Если ничто из перечисленного не вызовет отклика, вбейте запрос в гугл, чтобы найти списки из сотен самых вдохновляющих и разнообразных идей.)

Вера

Веселье/юмор

Достижение
Дружба
Забота об окружающей среде
Защита
Здоровье
Надежность
Независимость
Сообщество
Оптимизм
Познание
Подчинение
Популярность
Приключения
Принятие
Самовыражение
Самоконтроль
Семья
Сила
Слава
Сострадание
Справедливость
Стойкость
Традиции
Уверенность
Усердный труд
Финансовая безопасность
Честность
Широта взглядов

Если вам интересно, то своими ценностями я считаю

любезность, интеллект, щедрость, честность, работу, достоинство, целесообразность, дисциплину, преданность и справедливость.

Составив список ценностей, которые описывают вас, задумайтесь ненадолго над каждой из них. Какой опыт привел вас именно к этому качеству или принципу? Эти ценности проявляются сейчас в вашей жизни? Как именно или почему нет?

И еще! Не стоит упускать те ценности, которые были важны для вас раньше, но больше не являются приоритетными, а также те, которые вызвали раздражение, когда вы просматривали список. Это может пригодиться в процессе познания себя. Что делало прошлые ценности такими важными? Что вы чувствуете, думая о том, что они уже не актуальны? Может, вам их не хватает или, наоборот, вы рады, что они больше не имеют значения?

Еще я бы обратила внимание на ценности, которые вообще никак к вам не относятся. Подумайте о том, почему кто-то другой мог бы их выбрать. Как эти ценности помогают жить? Какую пользу приносят миру? Всякий раз, когда я трачу время, чтобы обдумать те варианты из списка, которые я не выбрала, и подумать о мотивации людей, которые это сделали, я чувствую себя лучше подготовленной к тому, чтобы заботиться о других, даже если мы настолько разные.

Ваши предпочтения

Официально уведомляю: ваши «нравится – не нравится» могут меняться год от года. И менять свое мнение – *можно!* Кажется, что наши предпочтения складываются в детстве или в подростковом возрасте. Выбрали любимый цвет в пять – и все, теперь фиолетовый навсегда. Члены вашей семьи именно так и думают, правда? Имели вы в шестом классе неосторожность упомянуть о своем увлечении, скажем, динозаврами? И вот прошли годы, а родственники до сих пор вырезают из журналов статьи про динозавров и шлют их вам, причем по почте.

Пересматривать свои интересы бывает непросто, потому что сама идея о том, что они могут поменяться, немного... пугает. Может показаться, что это признак какой-то непоследовательности и даже фальши. Но на самом деле время от времени проводить ревизию того, что вам нравится, очень полезно. Я знаю, что большинство людей не делают этого, пока какая-нибудь любопытная варвара не начнет задавать вопросы об их предпочтениях. Ну... тогда я спрошу вас! *Я и есть* та самая любопытная варвара.

Ниже приводится список категорий. Для каждой из них напишите три вещи, которые вам нравятся, и три вещи, которые не нравятся. (Да, я действительно думаю, что вам нужно их написать/напечатать/ зафиксировать так или иначе).

Ваш ответ может быть как общим (например, ответить «сладо- сти» о любимой еде), так и конкретным (например, «люб- лю: шоколадные батончики, клубничное мороженое, шоко- ладные пирожные брауни; не люблю: шоколадное мороже- ное, глазурь на торте, взбитые сливки). Правил нет – лишь бы это упражнение принесло результат.

Почему я прошу вас назвать то, что вы *не* любите? Потому что: а) вы испытаете огромное облегчение, признав, что вам что-то не нравится, и б) это поможет понять от обратного, что вы *действительно* любите. Например, если вы не любите пляж, то, поразмыслив об этом, поймете, что...

«Я не люблю пляж, потому что ненавижу купальники».

Мне нравится, когда мое тело скрыто одеждой, если я на людях.

Мне нравятся не слишком людные места.

Мне нравится быть в тени.

«Я не люблю пляж, потому что ненавижу брать с собой на отдых кучу всяких вещей».

Мне нравится заниматься тем, что требует минимум вещей.

Мне нравится заниматься тем, что не требует больших трат.

Мне нравится заниматься тем, что можно совместить с прогулкой.

Помните: абсолютно нормально не любить что-то из того,

что раньше вам нравилось. И наоборот – нет ничего страшного, если однажды вы полюбите делать то, что всегда попадало в список «Не нравится».

Окей? Окей. Вот список категорий:

Цвета

Рестораны

Города

Погода

Вкусы

Спорт (заниматься или смотреть)

Запахи

Игры/головоломки

Одежда

Музыка (песни, исполнители, группы, жанры, эпохи)

Активный отдых (на улице)

Стиль/дизайн

Фильмы

Занятия в помещении

Искусство

Передачи

Запретные удовольствия

Продукты

Книги (конкретные названия, авторы, жанры)

Черты/качества других людей

Напитки

Растопить лед в общении... с самим собой

Эти вопросы-ледоколы предназначены не только для того, чтобы получше узнать коллег во время корпоративных ретритов – они также помогут узнать себя.

Вот некоторые из моих любимых:

- Что недавно вас приятно удивило?
- Когда в последний раз вам хотелось кричать?
- Насколько знаменитым вам хотелось бы быть?
- Какое путешествие было слишком долгим?
- Что в вас никогда не изменится?
- Самый крутой комплимент, который вы слышали в свой адрес?
- Самое любимое воспоминание о дне рождения?
- В чем вы прирожденный ас?

Посмотрите свои записи. Как много из того, что вам нравится, вы делаете ежедневно или еженедельно? Что из того, что не нравится, присутствует в вашей жизни? Можете ли вы что-то сделать, чтобы хоть немного изменить это соотношение? Это что-то очень простое. Например, сказать коллегам: «Ребята, я не хочу ходить на обед в это место каждый день, я пойду в другое». А может быть, придется круто поменять жизнь, сообщив двоюродной бабушке, что вам теперь нет никакого дела до нарвалов.

Ваша зона комфорта

А сейчас давайте пойдём дальше и поговорим о том, что заставляет вас чувствовать себя *комфортно*, а что – *неуверенно и не в своей тарелке*? Наша цель – определить, какие обстоятельства или качества позволяют испытывать удовлетворение и удовольствие в конкретной ситуации.

Когда у вас есть четкое представление о том, что именно заставляет вас чувствовать себя хорошо (или плохо), вы лучше осознаете, что с вами происходит, четче определяете свои истинные потребности и обозначаете границы, а также эффективнее справляетесь с возникающими проблемами (большими и маленькими). Но очень многие из нас были научены *НЕ* ставить во главу угла собственные предпочтения и комфорт и *НЕ* обращать внимания на собственные потребности. Само собой, вы не можете всегда делать так, чтобы ваша жизнь была максимально комфортной, – в конце концов, мы живем в обществе. Но, по меньшей мере, важно понимать, в чем *заключаются* ваши предпочтения. Без этого едва ли вы сможете понять, как и когда вы от своих интересов отклонились.

Вот вопросы, которые помогут выявить, что доставляет вам удовлетворение в вашем окружении, в вашей повседневной жизни и при взаимодействии с людьми. Но! Не переживайте, если вы не сможете ответить на каждый из них. Не

надо думать, что вы *обязаны* это сделать. (И, кстати, абсолютно нормально будет, если в разном контексте один и тот же вопрос получит разные ответы!) Если какой-то из вопросов покажется вам слишком прямолинейным, напомните себе, что это спокойный разговор с самим собой, а ответы будут известны только вам. В результате вы получите рабочий список своих предпочтений.

ВАША ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

- Насколько важны для вас повседневные рутинные действия?
- Что вы предпочитаете: знакомое или новое?
- Вы «сова» или «жаворонок»?
- В какое время дня вы чувствуете себя на подъеме в интеллектуальном плане?
 - А когда вы чувствуете себя полным творческих сил?
 - В какое время дня вам больше всего хочется общаться с людьми?
 - А когда вам хочется побыть одному?
 - Вы действуете спонтанно или предпочитаете строить планы?
 - Назовите хотя бы три вещи, которые заряжают вас энергией.
 - Назовите хотя бы три вещи, которые вас утомляют.
 - Назовите три ваших ежедневных занятия, которые вам

нравятся.

- Что вы делаете перед сном, чтобы хорошо выспаться?
- Назовите три ежедневных занятия, которые вы терпеть не можете или даже боитесь.
- Занимаясь обычными делами в течение дня, организуете ли вы себе какой-то фон (например, включаете музыку, телевизор)? Что именно?
- Что вы предпочитаете делать в одиночестве?
- Что вы любите делать в компании?
- Насколько ваш внешний вид влияет на ваше настроение? Когда вы особенно привлекательны? Когда менее привлекательны?

ВАШЕ ОКРУЖЕНИЕ

- Вам больше нравится проводить время в помещении или на свежем воздухе? Когда вам больше нравится находиться на свежем воздухе? А что может заставить больше времени проводить в помещении?
- Насколько для вас важна аккуратность? А как насчет чистоты? Меняется ли ваш ответ, если вы думаете о своем доме, об общественных местах, о домах других людей?
- Как вы предпочитаете передвигаться по городу и путешествовать?
- Как бы вы описали толпу? Подумайте о ситуации в своей жизни, когда вы были в толпе – и было ощущение, что это

хорошо. А как насчет ситуации, когда нахождение в толпе пугало и заставляло волноваться?

- Какой уровень шума/звуков для вас комфортен? Как вы себя чувствуете в помещении, где играет громкая музыка? Есть ли какой-то шум или звук, который вы не можете выносить?

- Есть ли что-то, что вызывает у вас физическое недомогание?

- Что из ежедневных действий вы предпочитаете делать «в реале»? А что предпочитаете делать через интернет или приложения?

- Насколько вы знакомы с новыми технологиями? На какие из них вы полагаетесь? На какие хотели бы полагаться меньше?

ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ И ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

- Вам нравится общаться с незнакомыми и/или новыми людьми?

- Как вы относитесь к прикосновениям? Любите обниматься?

- Вам комфортно говорить о чувствах (своих или чужих)?

- Какие темы вы не готовы обсуждать с людьми из категории «просто знакомый»? А какие не готовы обсуждать даже с близкими друзьями?

- Как, по-вашему, вы скромный человек?
- Вы считаете себя серьезным человеком?
- Какие шутки/анекдоты/розыгрыши вам нравятся? А какие бесят?
- Вы сентиментальны? Какие праздники и даты для вас важны?
- Комфортно ли вам в состоянии неопределенности?
- Считаете ли вы себя спокойным и расслабленным человеком? А если другие считают вас «пофигистом»?
- Есть ли у вас план? Вам больше нравится самому планировать что-то или чтобы это сделал кто-то другой?
- Какие правила вы уважаете? А какими бессовестно пренебрегаете?
- Как реагируете на чужие ожидания?
- Какие три вещи вас *нереально* напрягают?
- Как реагируете на стресс?
- Как предпочитаете общаться? (Конечно, это зависит от того, с кем, но постарайтесь найти идеальный именно для *вас* способ коммуникации.)
- Как выглядит идеальная встреча с друзьями?
- Как выглядит идеальный обычный вечер с любимым человеком?

Надеюсь, теперь вы лучше понимаете, что заставляет вас чувствовать себя комфортно, а что угнетает и расстраивает. Если вы нечасто испытываете состояние комфорта, это

не значит, что нужно немедленно перестраивать свою жизнь. Для начала задумайтесь, что привело вас к такому положению дел.

Четыре уровня ментальной энергии

Я часто обращаюсь к четырем уровням ментальной энергии, о которых писала Гретхен Рубин. Они помогают мне определить, чего я хочу, в чем нуждаюсь и что должна делать в данный момент. Вот как она определяет эти четыре уровня.

Уровень 1. Энергия созерцания – планирование, принятие решений, творчество, сдерживание (имеется в виду удерживать себя от каких-то слов, действий или мыслей), приоритеты, переключение.

Уровень 2. Энергия взаимодействия – общение с людьми, чтение, наблюдение, критическое осмысление.

Уровень 3. Энергия наблюдения – пассивно смотреть или слушать.

Уровень 4. Энергия привычки – бездумное выполнение привычных действий.

Для меня было откровением, что я не могу выполнять действия первого уровня (во всяком случае, выполнять хорошо), если я нахожусь на уровне три. Конечно, не всегда мы можем выбрать тот или иной уровень, но даже то, что я могу определить, на каком из них я нахожусь в данный момент, помогает мне чувствовать себя лучше – я лучше держу контроль

над ситуацией, смотрю на нее более реалистично и чувствую, что могу с ней справиться.

Я одобряю: тесты на определение типа личности

Мы живем в золотой век психологических тестов. (В 2018 году в *The New Yorker* вышла статья, в которой говорилось, что на данный момент существует более *двух тысяч* тестов на определение типа личности⁶.) Но идея определять типажи людей по их поведению возникла задолго до появления «Кто ты из супергероев Marvel». Астрология существовала уже в древнейших культурах⁷, а Гиппократ полагал, что поступки и настроение зависят от преобладающего в человеке гумора (жидкости) и с этим связано существование разных темпераментов. То есть как бы вы ни относились к психологическим тестам, их нельзя назвать выдумкой *современности*.

Итак, работают ли они? Я хочу обратить внимание, что ответ на этот вопрос будет зависеть от того, как вы понимаете слово «**работают**». Не уверена, что тесты когда-либо серьезно рассматривались в научном сообществе (...во-

⁶ Menand L. What Personality Tests Really Deliver // *The New Yorker*. 2018. September 3. <http://newyorker.com/magazine/2018/09/10/what-personality-tests-really-deliver>

⁷ Waxman Olivia B. Where Do Zodiac Signs Come From? Here's the True History Behind Your Horoscope // *Time*. 20018. June 21. <http://time.com/5315377/are-zodiac-signs-real-astrology-history>

обще-то нет, не рассматривались). Говоря о том, что я их одобряю, я не хочу, чтобы создалось впечатление, будто я поддерживаю антинаучные идеи. Но мне кажется, что такая постановка вопроса не позволяет увидеть главное.

Я рассматриваю психологические тесты как инструмент, который помогает понять себя и других немного лучше. И если смотреть с этой точки зрения, то да, я считаю, что они работают. (Во всяком случае, *могут*.) За свою жизнь я прошла множество тестов, и они помогли мне увидеть свои черты характера (и хорошие, и плохие), потребности и предпочтения. В связи с этим я поняла, что мои поступки и реакции не универсальны и другой человек мог бы в такой же ситуации поступить иначе. Ты искренне веришь, что «все так делают», до тех пор, пока не сталкиваешься с результатом теста, который показывает, что это «так» подходит только тебе (или очень небольшой группе людей).

Само собой, ни один тест не даст стопроцентной точности, и многие из них удручающе однобоко делят все на черное и белое. Но в общем и целом они могут послужить отправной точкой для исследования себя. Вы можете прочитать о «своем» типе личности и подумать: «*Да это вообще не про меня*», – и привести десяток аргументов. Или подумаете: «*Это описывает прежнего меня, но мне не нравились эти черты, и я приложил немало усилий, чтобы их изменить*». Или: «*Очень бы хотелось, чтобы это было правдой*». И любой из этих вариантов даст вам *ценнейшую* информацию для

размышлений.

Кроме того, психологические тесты указывают нам краткий путь к пониманию того, кто мы такие и чего мы хотим. Подумайте: после прохождения теста какое у вас возникает *первое* желание? Рассказать о результатах другу, а затем предложить ему тоже пройти тест. И обсуждение, которое последует за этим, тоже очень ценно. Я считаю, что лучший способ извлечь пользу из тестов – это обсудить их результаты с кем-то близким, с человеком, который может сказать: «Ну вообще... это прям *реально* про тебя», – когда вы сами настаиваете, что ничего подобного. Кроме того, такие обсуждения создают безопасную среду для того, чтобы обозначить свои потребности и поделиться ими. И дают нам представление о том, что позволит лучше выстраивать отношения с другими людьми. Например, если я узнаю, какой из языков любви близок моему другу, я смогу позаботиться о нем гораздо лучше. Даже введение в обиход таких понятий, как «интроверт» и «экстраверт», помогает нам быть внимательнее друг к другу.

Какие тесты стоит попробовать:

- эннеаграмма;
- 16 типов личности;
- 5 языков любви;
- 4 вида мотивации по Гретхен Рубин.

Мне нравятся психологические тесты, потому что они превращают опыт, который мог бы быть довольно болезненным (я говорю о самопознании), во что-то веселое и увлекательное. Согласитесь, *намного* приятнее, когда в размышления о себе вас постепенно погружают тесты, а не чужие замечания.

Ваши эмоции

С прискорбием сообщаю вам, что сейчас нам предстоит поговорить о ваших чувствах! (Поверьте, с гораздо большим удовольствием я бы продолжила говорить о психологических тестах.) Наряду с нашими ценностями наши чувства играют важную роль при совершении выбора. Способность осознавать и называть свои эмоции имеет решающее значение для самопознания и определения своих потребностей – двух основных аспектов заботы.

По словам клинического психолога Дэвида Уолтона, «умение верно называть эмоции, которые вы переживаете, это не какая-то сентиментальная чушь про чувствительность. Определение и называние эмоции означает, что вы думаете о том, что происходит, и выбираете, как реагировать. Если вы умеете подбирать слова, чтобы описать, что чувствуете в данный конкретный момент, или – еще лучше – можете сказать, что вызывает такие эмоции, вы автоматиче-

ски становитесь более осознанным»⁸. А если вы понимаете, как связаны эмоции с вашим поведением, вы можете избежать поступков, которые (и вы это прекрасно знаете) приносят вам вред (а может, и не только *вам*).

Например, когда вы *злитесь*, ваши действия будут отличаться от тех, которые вы совершили бы, если бы были просто *раздражены* или *опечалены*. Некоторые эмоции требуют обсуждения, некоторые – прогулки, чтобы немного остыть. Если вы правильно идентифицируете то, что чувствуете, то лучше понимаете, насколько сильны эмоции. Есть разница между тем, чтобы быть *в ярости* и испытывать *легкое раздражение*. И гораздо лучше будет четко определить, где именно на шкале эмоций вы находитесь, чем внезапно заорать: «Я НЕ ЗНАЮ, ПОЧЕМУ, НО МЕНЯ ВСЕ БЕСИТ!!!»

Ваши потребности

Когда вы определили свои эмоции и чувства, важно задать себе вопрос: какая глубинная потребность их вызвала? Это тоже проявление заботы, когда вы можете перейти от «я злюсь, что так мало людей откликнулось на приглашение на мой день рождения» к «я беспокоюсь из-за своей вечеринки в день рождения, потому что хочу, чтобы это был особенный день. Я хочу отметить праздник со своими друзьями.

⁸ Уолтон Д. Сканер эмоций: Считывай. Распознавай. Управляй. М.: Эксмо, 2021.

Мне одиноко и хочется побыть в компании. Мне нужно свидетельство того, что моим друзьям не наплевать на меня».

Признать, что у тебя есть какая-то потребность, значит признать свою уязвимость. Это непросто. Слово «потребность» не всегда имеет положительный подтекст. Когда нас называют «нуждающимся в чем-то», «требующим чего-то» (или когда мы ощущаем себя такими), мы чувствуем укол гордости, возникает конфликт с нашим представлением о том, какими мы должны быть. Но хорошо о себе позаботиться невозможно, если вы не знаете, что вам, собственно, нужно. В последнее время я стараюсь регулярно осознавать свои потребности. Это особенно важно, если я испытываю сильные эмоции или веду себя не лучшим образом.

Как только вы поймете свою потребность, вы сможете двигаться в том направлении, которое поможет вам ее удовлетворить. И, оказывается, этот путь совсем не обязательно лежит через открытое противостояние с людьми или необходимость рассказывать им о том, что вам нужно. Ниже приводится список потребностей⁹, который может вам пригодиться.

Безопасность

Близость

Видеть и быть увиденным

Включенность

⁹ “Needs Inventory,” The Center for Nonviolent Communication, 2005, cnvc.org/training/resource/needs-inventory

Доверие
Забота
Защищенность
Знания
Иметь выбор
Компания
Красота
Любовь
Место
Независимость
Общение
Поддержка
Понимать и быть понятым
Порядок
Постоянство
Привязанность
Принятие
Радость
Самовыражение
Свобода
Сердечность
Скорбь
Сочувствие
Стабильность
Уважение
Чувствовать принадлежность
Эмпатия
Юмор

Не забывайте про физические потребности (о которых мы

поговорим подробнее в главе 3).

Еда

Вода

Сон/отдых

Чистота

Движение

Свежий воздух

Физическое и ментальное пространство

Секс и/или прикосновения

Тишина

Сходить в туалет

Поначалу может быть непросто называть свои потребности, особенно если вы годами убеждали себя, что у вас их нет (и не должно быть) или что они не важны. Если у вас возникли с этим сложности, то попробуйте сначала подумать о тех потребностях, которые у вас были раньше, прежде чем перейти к тем, которые у вас есть сейчас. Еще раз посмотрите на список и найдите три-пять потребностей, с которыми вы столкнулись за последние пару недель. Как они о себе заявляли? Какие эмоции вы испытывали? Как вы удовлетворили свою потребность? Говорили ли кому-то о ней? И что тогда произошло?

КАК СООБЩИТЬ ДРУГИМ О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ

Определив свою потребность, попробуйте сообщить о ней окружающим. Если для вас это очень сложно, предлагаю начать с малого, несущественного. Говорите о том, чего хотите, когда вас спрашивают об этом малознакомые люди или незнакомцы.

В жизни это случается, например, в таких ситуациях:

- Когда ваш стоматолог спрашивает, все ли хорошо, честно скажите, что вам больно.
- Если вы мерзнете в такси и водитель предлагает выключить кондиционер, скажите, что это было бы чудесно.
- Честно ответьте массажисту на вопрос: «Не слишком сильно?»

Следующий шаг: сообщите о своих потребностях тем людям, которых вы знаете лучше, когда они вас спрашивают или что-то предлагают, а незнакомцам сообщайте о своих нуждах, даже если они не спрашивали.

- Если коллега слушает музыку и спрашивает, не мешает ли она, честно ответьте: «Есть немного, можешь убавить?»
- Попросите водителя включить печку в машине, если у вас зуб на зуб не попадает.
- Позовите стюардессу и попросите еще один набор еды, если хотите есть.

Со временем вы поймете, что большая часть этих просьб не доставит никаких неудобств другим людям. Даже если вам откажут, за вами не вышлют наряд ОМОНа, не арестуют и не посадят в тюрьму только за то, что вы сказали, что хотели бы перекусить. И с *этого момента* говорите своим знакомым о том, что вы хотите, даже если они вас не спрашивали и помощь не предлагали. Это несложно:

- Сказать друзьям, что вам нужно в туалет, во время долгой автомобильной поездки.
- Сказать другу: «Можем ли мы встретиться на этой неделе в таком месте, где я смогу сидеть и слушать?»
- Попросить коллегу опустить жалюзи, потому что солнце слепит глаза.
- Заорать «АЙ, БОЛЬНО!», когда ваша свекровь хочет погладить вас по голове (шучу-шучу!).

Я вам клянусь: если сообщать окружающим, что вам нужно, это существенно облегчает жизнь. Говорю это как человек, который сейчас отлично справляется с тем, чтобы озвучивать потребности, о которых я писала выше (и я работаю над тем, чтобы говорить о нуждах посерьезнее). *Но так было не всегда.* Я не бесстрашный человек от природы, просто я *делала и пробовала*. Я научилась озвучивать свои потребности старомодным способом: по одной за раз, преодолевая боязнь и убеждаясь, что ничего страшного не произошло.

Ваши границы

Заботиться – значит защищать, и четкие границы, которые психотерапевт Андреа Бониор определяет как «принципы, которые вы устанавливаете ради того, чтобы сохранить свое “я” в безопасности и комфорте как эмоциональном плане, так и в физическом»¹⁰, позволят вам защитить себя от всего негативного, что поджидает за углом: изматывающих бесед, бесполезных приложений на телефоне, токсичных людей. Границы, как и ценности, есть у каждого из нас (в том числе у тех, про кого вы думаете «ух ты, у него нет границ!»), но *определить* их может быть непросто. И это плохо. Ведь если вы не можете сказать, где проходят ваши личные границы, как вы можете их отстаивать и соблюдать? Если вы хотите позаботиться о себе, стоит всерьез поразмыслить о том, какие границы для вас важны и даже святы.

Для начала вот вам список областей, в которых вы можете¹¹ устанавливать границы и отстаивать необходимость их соблюдения. Не стоит ограничивать себя одним словом на каждый из подпунктов, ведь у вас могут быть (и, скорее все-

¹⁰ Bonior A. PhD. 10 Important Boundaries Everyone Should Set in 2019 // BuzzFeed. 2019. January 2. <http://buzzfeed.com/andreabonior/a-definitive-guide-to-setting-boundaries>

¹¹ Если вам еще нет 18 или если вам чуть больше, но вы живете вместе с родителями, у вас не всегда получится защищать свои границы, но обдумайте их хотя бы «с технической точки зрения».

го, будут) разные границы для разных людей или отношений, кроме того, со временем установленные границы могут меняться. Также необязательно устанавливать одинаково строгие границы по каждому пункту – у меня и у самой их нет. Этот список нужен, чтобы показать вам, где и в чем могут быть ваши личные границы, и тогда, если их кто-то нарушит, прозвонит тревожный звоночек. *Или* если кто-то пытается обозначить свои границы в общении с вами, но не находит нужных слов (или смелости), чтобы сказать об этом.

ВАШЕ ТЕЛО

- Ваше физическое пространство (как близко могут к вам подходить люди).
- Ваше тело (вы не обязаны иметь дело с вопросами или комментариями про ваш вес, рост, цвет волос, национальность и т. д.).
- Подробности о вашем здоровье (основные функции организма, менструация, заболевания, инвалидность, лекарства и т. д.).
- Что вы глотаете (начиная от еды и напитков, заканчивая курением и наркотиками).
- Кому можно *смотреть* на ваше тело (это нормально – не позволять маме или подруге смотреть на вашу грудь, задницу или интимные фото).
- Кому можно дотрагиваться до вас без сексуального кон-

текста (например, пожатие руки, объятия и прочие телячьи нежности).

- **Сексуальный контакт:** вы сами решаете, кто и как может к вам прикасаться и какие сексуальные действия приемлемы. И вы однозначно имеете право передумать в любой момент.

- **Вопросы физической безопасности:** вы вправе настаивать на том, чтобы надевать шлем, пользоваться презервативами, пристегивать ремень безопасности и не садиться в автомобиль, которым управляет нетрезвый водитель.

ВАШ ДОМ И ИМУЩЕСТВО

- Кого вы пускаете в дом и в свою комнату.
- Какие незаконные или рискованные действия вы готовы терпеть в своем доме или в квартире, где проживаете.
- Что и кому вы готовы одолжить из своих вещей (и кому разрешено брать ваши вещи без спроса).
- Кому можно рыться в ваших вещах (включая телефон и компьютер).
- Информация о паролях и аккаунтах.

ВАШИ ДЕНЬГИ

Ваши деньги – это *ваши*, мать их, деньги! Ниже перечис-

лены некоторые ситуации, в которых окружающие возлагают на вас особенно раздражающие ожидания или в которых навязывают вам свое мнение, как тратить или не тратить ваши деньги.

- Подарки (кому покупать, сколько на них тратить и т. д.).
- Долги (кому и как много дать в долг, когда ожидать возврата).
- Время с друзьями (концерты, застолья, вечеринки, путешествия и т. д.).
- Бизнес-идеи ваших друзей и их благотворительные начинания.
- Аренда жилья и/или расходы на транспорт.
- Еда и напитки (как часто есть не дома, как делить чек и т. д.).
- Алкоголь.
- Одежда.
- Макияж, средства по уходу за кожей и волосами.
- Развлечения.
- Путешествия.
- Здоровье / занятия спортом.
- Благотворительность.

Вы можете установить и более жесткие границы в финансовых вопросах: например, ни с кем не делиться информацией о размере своих доходов, доходов вашего партнера, родителей или чем-либо еще.

ВАШЕ ВРЕМЯ

Вы сами решаете, сколько времени вы хотите/можете/готовы выделить на:

- работу;
- любимого человека;
- свидания;
- семью;
- дружеские встречи;
- друзей в целом;
- духовные практики;
- хобби, увлечения и досуг;
- интернет и мобильный телефон.

ВАША ЭНЕРГИЯ И ВАШЕ ВНИМАНИЕ

- Сколько энергии вы оставляете для себя.
- Когда и как проводите время в одиночестве.
- Сколько внимания готовы уделять любимому человеку, друзьям и семье.
 - Насколько вы доступны для других и насколько готовы быть всегда на связи.
 - Услуги, которые вы готовы оказывать.
 - Насколько вам комфортно выслушивать подробности о

чужой личной жизни.

- Какие разговоры вы готовы терпеть в своем присутствии и какую лексику при вас можно использовать.
- Сколько времени вы готовы уделять обсуждению чего-либо, особенно если оно ведется в негативном ключе.
- Какую информацию вы готовы воспринимать из медиаисточников, в том числе если она вас пугает, кажется жестокой, излишне откровенной или оскорбительной.
- Сколько энергии и времени вы готовы тратить на обучение людей тому, что умеете.
- Как вы позволяете людям обращаться с вами – например, можете ли вы запретить кричать на вас или закончить разговор, если ваш собеседник оскорбляет ваше достоинство.
- Готовы ли вы изменить свое поведение, интересы или привычки.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Вы не обязаны делиться подробностями своей жизни ни с кем, включая друзей, семью, родителей, коллег и интернет-знакомых. Это подразумевает:

- Детали о вашем детстве, браке, работе, здоровье, планы на детей (или их отсутствии), подробности сексуальной жизни, гендерной идентификации, сексуальном опыте, заработной плате. И тем более вы имеете право не делиться ни с кем

этой информацией, если думаете, что это может навредить вам.

- Подробности чужой жизни (например, вы не обязаны говорить, что ваш друг проходит курс лечения или что у вашего брата/сестры куча неприятностей).

- Ваш номер телефона – вам РЕАЛЬНО необязательно давать его всем, кто просит (но если вам кажется, что назвать свой номер будет безопаснее, чем скрыть его, – то все ок).

- Переписку (включая почту, в том числе электронную, смс или иные сообщения).

- Ваши онлайн-аккаунты (вы вправе самостоятельно решать, кого добавить в друзья или оставить в подписчиках, что выкладывать в приложениях и соцсетях. Вы также можете попросить людей не публиковать истории из вашей жизни, не выкладывать ваши фото, фото ваших детей, фотографии с домашних праздников, не отмечать вашу геолокацию).

- Отслеживание ваших передвижений по GPS.

- Кому разрешено смотреть на ваше тело – и снова повторю, это абсолютно нормально, если никому, кроме вашего партнера, врача и господ бога.

Конечно, того, что вы обозначили свои границы, может быть недостаточно, чтобы их соблюдали. И, безусловно, будут случаи, когда соблюдение границ помешает позаботиться о вас. Но очень важно помнить, что границы – это и культурный, и личный барьер. Не стоит считать тех, кто их нарушает, однозначно чудовищными людьми. Нет. (Для ясности:

такие люди могут быть ужасными, но это *необязательно*). В их семье, кругу друзей, на рабочем месте такое поведение может считаться *абсолютно нормальным*, и они сами совсем не против, если с ними будут обращаться таким образом.

Тем не менее по-прежнему необходимо говорить о своих границах. И если они окажутся камнем преткновения и причиной для разрыва отношений – это тоже нормально. Если ваш новый приятель хочет в деталях обсуждать секс, а вы однозначно к этому не готовы, то это **НОРМАЛЬНО**.

Вы можете предупредить собеседника о том, что он приблизился к границе, за которую лучше не заходить, так же как говорить о своих предпочтениях. Просто скажите об этом уверенным голосом, нейтрально и спокойно. Постарайтесь не укорять и не стыдить людей за то, что они чувствуют и ведут себя иначе, чем вы. (В основном это будет ясно из интонации, но вы можете сказать что-то вроде: «Я знаю, что не все разделяют мою точку зрения...» или: «Я знаю, что большинство считает иначе, но я придерживаюсь мнения, что...» – вместе с одной из фраз, которые я привожу ниже.) Если вам нужно немного вдохновения, то вот некоторые идеи для такого разговора.

Что сказать:

«Это доставляет мне неудобство».

«Я не фанат этого».

«Я довольно закрытый человек» или: «Я довольно закрытый человек, когда разговор касается этой темы».

«Ну, это не для меня» или: «Не думаю, что мне когда-нибудь захочется это делать/это обсуждать».

«Я не привык делать это/говорить об этом с людьми, которых мало знаю».

«Я не хочу обсуждать эту тему».

«Я серьезно отношусь к (времени, которое провожу с семьей/учебе/сексу/сбережениям)» или: «Эта тема для меня слишком важна».

«Я обратил внимание, что ты задаешь много вопросов об этом – и прошу тебя больше так не делать».

«Я не считаю эту тему поводом для шуток» или: «Я не думаю, что уместно шутить на эту тему».

«Я не люблю обниматься/когда ко мне прикасаются» или:

«Не люблю, когда трогают мои волосы».

Если кто-то напрямую спрашивает: «Тебе норм?» или «Тебе это нравится?» – можно ответить:

«Спасибо, что спросил, – но нет!», или: «Вообще не очень», или: «Мне немного не по себе/неуютно и т. п., и я бы хотел сменить тему/оставить этот разговор».

Некоторые из этих предложений пригодятся, если человек уже нарушил ваши границы и вы пытаетесь их восстановить. Возможно, впоследствии понадобится более серьезный разговор об этом, я уделю этому больше внимания в главе 10. И конечно, если кто-то говорит *вам* о своих границах,

вам следует к этому прислушаться.

Четыре границы Аланис Мориссетт

В статье для журнала SELF Аланис Мориссетт поделилась своей идеей о четырех границах, которую она прививает своим детям: «Не говорите мне, что я должна думать. Не говорите мне, что я должна чувствовать. Не прикасайтесь ко мне, мать вашу, не делайте ничего с моим телом! И не трогайте мои вещи!»

А ведь это, пожалуй, именно то, что действительно важно, правда?

Глава 2

Создайте пространство

Нормально позаботиться о себе невозможно, если у вас нет для себя пространства – того самого, которое требуется, чтобы замечать и реагировать, которое нужно, чтобы развиваться, которое можно будет заполнить своими привычками, досугом и людьми, общение с которыми действительно доставляет вам удовольствие. Но создать это пространство бывает не так-то просто. От нас ждут, что мы всегда будем на связи, в доступе, онлайн (как виртуально, так и реально). Нет ничего удивительного в том, что мы устали.

Создание пространства начинается с необходимости сделать выбор. Если вы сами не можете решить, как хотите прожить свою жизнь, за вас решат другие. Освободить место для себя – значит иногда говорить «нет». «Нет» своим любимым друзьям и коллегам. «Нет» тем вещам, которых вы якобы хотите (а на самом деле *нет*), и тем вещам, которых на самом деле хотите (но не прямо сейчас). И «нет» – нескончаемому потоку уведомлений и чертову телефону. Вы не сможете подарить себе счастье быть собой, если будете забывать об этом. Я знаю, это может быть трудно, но я поняла, что сказать «нет» проще, если делать это осознанно и со всей душой, будучи уверенным в том, что это решение – лучшее, что вы можете предпринять в данный момент. Иными сло-

вами, отказаться от чего-то гораздо проще, если вы знаете, чему именно в тот же самый момент вы говорите *да*.

Ваши время, деньги и энергия

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, вы из числа людей, которые всегда очень заняты – стараются преуспеть на работе, дома и в компании друзей, стараются читать/смотреть/слушать все новинки, о которых говорят умные люди, и получают «пятерки» во всех сферах жизни. Но все, что мы делаем в жизни, требует времени, денег или энергии (будем называть их «ресурсное трио»). Ресурсное трио – это самая большая наша ценность. И если вы хотите позаботиться о себе по-настоящему, стоит задуматься о том, как вы этими ресурсами распоряжаетесь сейчас – и как бы *хотели*

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.