

## Проведите ревизию границ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИСТОКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ САМОПОЖЕРТВОВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## УПРАЖНЕНИЕ

### РЕВИЗИЯ СУЩЕСТВУЮЩИХ ГРАНИЦ

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

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

*Я не впускаю в дом незнакомцев.*

Как: запираю окна и двери.

*Я оберегаю себя от физического вреда.*

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

*Я оберегаю себя от болезни.*

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

*Я не нарушаю закон.*

Как: не участвую в противозаконных действиях.

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

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

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

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

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

## ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ ДАВНО ПОРА УСТАНОВИТЬ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## УПРАЖНЕНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕВИЗИЯ И ГРАНИЦЫ,  
КОТОРЫЕ ДАВНО ПОРА УСТАНОВИТЬ

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

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

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

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

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

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

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

Вот некоторые примеры «просроченных» границ от моих клиенток:

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

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

## ПИРАМИДА ГРАНИЦ

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

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

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

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

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

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

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

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

## УПРАЖНЕНИЕ

## ПИРАМИДА ГРАНИЦ

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



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

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

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

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

## ЗАПОМНИТЕ

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



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

