

Терри Коул

# ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

*Как научиться отстаивать  
свои интересы и перестать  
отказываться от себя  
ради других*

МИОО

**Терри Коул**  
**Здоровые границы. Как**  
**научиться отстаивать**  
**свои интересы и**  
**перестать отказываться**  
**от себя ради других**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67799931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67799931)*

*Терри Коул. Здоровые границы. Как научиться отстаивать свои интересы и перестать отказываться от себя ради других: Манн,*

*Иванов и Фербер; Москва; 2022*

*ISBN 9785001953234*

### **Аннотация**

Многих из нас никогда не учили, как правильно говорить о том, чего мы хотим, или отказываться от того, что нам не нравится. В результате мы прячем свои чувства за пассивно-агрессивным поведением, отрицаем собственную правду и

подавляем эмоции. Как следствие – депрессия или вспышки гнева, которые подрывают доверие и разрушают отношения.

У людей, довольных жизнью, есть одна общая черта: они умеют создавать и отстаивать четкие, здоровые границы.

Психотерапевт Терри Коул рассказывает о том, какие навыки позволят вам наконец перестать отказываться от себя ради других (без чувства вины) и начать контролировать каждый аспект своей эмоциональной, духовной, физической, личной и профессиональной жизни.

*На русском языке публикуется впервые*

# Содержание

Билль о правах хозяйки своих границ	7
Введение	8
Часть I. Связи между прошлым и настоящим	20
Глава 1. От полной бездари к настоящему мастеру	20
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Терри Коул**  
**Здоровые границы. Как**  
**научиться отстаивать**  
**свои интересы и**  
**перестать отказываться**  
**от себя ради других**

*Все права защищены.*

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

© 2021 Terri Cole. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

**\* \* \***

*В первую очередь эта книга посвящена смелым женщинам всего мира, стремящимся налаживать здоровые отношения и жить увлекательно. Эта*

*книга для вас. Я понимаю вас и почту за честь направлять вас на пути преобразования.*

*Моему единственному, Виктору Джухашу, без чьей надежной поддержки, любви и кулинарного мастерства эта книга не была бы написана.*

*Моей матери, Джен Коул, которая всегда в меня верила.*

*Если не ты, то кто?*

*Если не сейчас, то когда?*

# **Билль о правах хозяйки своих границ**

- Вы имеете право сказать «нет» (или «да»), не испытывая чувства вины.
- Вы имеете право делать ошибки, исправлять их или пересудумывать.
- Вы имеете право оговаривать с другими свои предпочтения, желания и потребности.
- Вы имеете право выражать и уважать все свои чувства, если посчитаете нужным.
- Вы имеете право высказывать свое мнение, даже если другие с ним не согласны.
- Вы имеете право на уважение, внимание и заботу окружающих.
- Вы имеете право определять, кто заслуживает присутствия в вашей жизни.
- Вы имеете право сообщать о своих границах и условиях.
- Вы имеете право ставить заботу о себе выше прочих задач, не чувствуя себя эгоисткой.
- Вы имеете право говорить правду, быть понятой и жить свободной жизнью.

# Введение

Говорите ли вы «да», когда хотите сказать «нет»?

Ставите ли вы потребности и желания других людей выше собственных?

Часто чувствуете, что должны делать больше во всех сферах жизни?

Тратите слишком много сил на решения, чувства и успехи тех, кого любите?

Вам так не хочется просить о помощи, что вы делаете почти все сами?

Если вы ответили «да» хотя бы на часть этих вопросов, то вы, моя дорогая, – одна из моих перегруженных, слишком много отдающих, выдохшихся сестер. И сейчас в ваших руках нужная книга.

Здоровые, жесткие личные границы – залог полноценной и независимой жизни. Исходя из своего 23-летнего личного и профессионального опыта клинического психотерапевта, я считаю это фактом. У каждой клиентки, входящей в мой кабинет, от высокооплачиваемого редактора модного журнала до живущей за городом мамы за сорок и разведенного СЕО, своя острая проблема: изменяет муж, хамит руководитель, бардак в семейных отношениях и т. д. Но в центре каждой беды клиентки – одно и то же: отсутствие здоровых границ. К счастью, если научиться устанавливать их и следить за их

соблюдением, это облегчит ситуацию. И это выполнимо.

Если у вас нет этого крайне важного навыка, вы не одиноки. Вас не учили устанавливать здоровые личные границы ни в школе, ни дома, верно? Как же вы можете знать то, чему вас никто никогда не учил?

Верить, что можно просто знать, где и как устанавливать здоровые границы, без обучения, – всё равно что думать, будто вы однажды проснетесь свободно владеющей любым иностранным языком, если очень этого захотите. Но это невозможно. Считайте, что эта книга – интенсивный курс обучения установлению личных границ, примерно как Rosetta Stone®<sup>1</sup>. Занимаясь и практикуясь, вы можете свободно овладеть этим искусством, и тогда во всех сферах вашей жизни произойдут позитивные перемены. У вас будет более сильная позиция в отношениях, особенно с собой. А это самые важные отношения.

Эта книга – тщательно продуманное руководство по тому, как стать хозяйкой своих границ. Хозяйка своих границ – это женщина, которая:

- глубоко понимает себя, включая случаи нарушения своих границ и то, как они мешают ей жить здесь и сейчас;
- знает, как определить и преобразовать поведенческие блоки, стоящие между ней, ее истинными глубинными же-

---

<sup>1</sup> Программа для обучения иностранным языкам. Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

ланиями и их исполнением;

- говорит искренне, зная, что это единственный способ жить так, как она хочет и заслуживает;
- стремится к росту, начиная с той точки, где сейчас находится.

Я писала эту книгу, имея в виду прежде всего цисгендерных<sup>2</sup> женщин, но изложенное в ней полезно любому. Как мне подсказывает опыт, проблемы с личными границами испытывают люди любого пола.

Нужно, чтобы ваше поведение соответствовало вашим истинным желаниям. Но для начала мы определим, что я называю вашим «подвалом», – иными словами, вашим бессознательным. В вашем подвале хранятся убеждения и опыт, которые вы тщательно спрятали, а затем быстро забыли (по крайней мере, на уровне сознания).

Мусор в подвале влияет на вашу жизнь, но вы не вполне осознаёте, как именно. Обычно вы можете заметить, когда он вмещивается, поскольку ваша реакция становится чрезмерной или неадекватной сложившейся ситуации. Или вы действуете во вред себе, против собственных интересов. Теперь вы, возможно, думаете: «Что это было?» Возможно, вы игнорируете свою интуицию и знаки, которые подает ваш организм на бессознательном уровне в попытке избежать дискомфорта. Для людей это нормально. Если вы сейчас в труд-

---

<sup>2</sup> Цисгендерный – тот, чья половая принадлежность совпадает с полом, данным при рождении.

ной ситуации, обещаю вам: когда расчистите подвал от мусора, вы получите актуальную информацию и направитесь на путь к свободе.

Сопротивляться перемалыванию прошлого опыта нормально. Вначале многие из моих клиенток отказываются от предложения одеться и отправиться в подвал.

Аргументы такие:

- «это было так давно, пора уже об этом забыть»;
- «я не хочу винить своих родителей»;
- «у меня было счастливое детство».

Если бы я могла научить вас управлять личными границами без уборки в подвале, я бы так и сделала. (Поясню: наше путешествие не подразумевает обвинений в чей-либо адрес.) Хорошая новость: я буду вести вас, держа за руку, освещая путь своим налобным фонариком, чтобы мы не заблудились. У вас есть я, а у меня – вы.

Чтобы настроиться на оптимистичный лад, постараемся понять, что подразумевает этот путь и почему он важен. Установление, формулирование и соблюдение здоровых, четких и гибких границ позволяет получать от жизни удовлетворение. Без правильных границ это *невозможно*. Я в этом уверена.

Для тех из вас, кто всегда на автопилоте или страдает «болезнью угождать» (disease-to-please – эта фраза придумана известным экспертом по вопросам женской психологии

Харриет Брейкер), это может стать плохой новостью<sup>3</sup>. Да, придется замедлиться и выйти из зоны комфорта, чтобы познать, выразить и защитить свое подлинное «я». (Поднимите руку, если вы подумали: «Подлинное “я”? Что это?») Но по мере обретения уверенности в определении границ и искреннем самовыражении вы начнете лучше понимать и ценить свое истинное «я» (а оно – просто бомба, поверьте). И то, что казалось плохой новостью, превратится в отличный шанс.

Часто неправильно работающие модели установки границ формируются из-за непонимания того, где на самом деле зона вашей ответственности. Например, мы часто думаем, что должны разрешить чью-то проблему или конфликт, хотя на самом деле другие люди должны решать свои эмоциональные переживания *сами*. Это *их* дело. А моя книга посвящена *вам* и *вашему* делу.

Если четко понимаешь, что делать, процесс трансформации становится гораздо реальнее. Ваша цель – сделать все необходимое, чтобы эти методы сработали в вашем случае. Чтобы что-то изменилось, вы должны быть готовы попробовать новое. Это потребует усилий, но вы того заслуживаете. Меня завораживает то, как вы способны создать для себя жизнь, которая будет доставлять вам настоящей много положительных эмоций. Судя по моей успешной работе со множеством студентов и клиентов, я не сомневаюсь, что у вас

---

<sup>3</sup> Braiker H. B. The Disease to Please. New York: McGraw-Hill, 2001. P. 1.

тоже получится.

## Вот как это будет

В части I мы собираем информацию и проводим честную инвентаризацию всех сфер вашей жизни, обнаруживая, какой жизненный опыт, влияние и дезинформация вызвали у вас трудности с границами. Мы выявим текущую **модель установления границ**, чтобы пролить свет на то, как вы сейчас это делаете на сознательном и бессознательном уровнях. На вашу модель оказывает влияние ваше детство, в том числе воспитание, то, что вы наблюдали в своей семье, а также социальные и культурные нормы в обществе, где вы росли. Многим этот процесс действительно помогает освободиться. Это усвоенное поведение – не ваша вина, но разобраться в нем вы точно должны. Вооружившись нужными инструментами и руководством, вы сможете переделать свою модель.

В части II мы начнем свободно изъясняться на языке границ и делать маленькие шаги вперед, опираясь на ваши новые знания о себе. Все инструменты, стратегии и сценарии можно адаптировать к вашему стилю так, как вам удобно. Не существует универсальной стратегии границ. Вы уникальны, и вам нужен собственный способ обозначения и формулировки предпочтений в отношении границ и их нарушения.

Кроме того, мы рассмотрим пошаговый процесс разработ-

ки планов проактивных границ – стратегий, необходимых для перехода от реактивных действий к проактивным. Мы поговорим, как поступать с теми, кто пытается нарушить ваши границы спустя долгое время после того, как вы четко их обозначили, и обсудим случаи, когда эти правила не применяются, особенно при взаимодействии с **нарушителями границ**, нарциссами и другими сложными личностями. На каждом этапе я буду рядом, словно сопереживающий вам, заботливый (и крутой) проводник.

В рамках этого процесса вы войдете в контакт со своим внутренним ребенком – той вашей частью, потребности которой в детстве не были удовлетворены. Когда я впервые услышала о концепции внутреннего ребенка (еще до того, как стала психологом), мне захотелось отмахнуться от нее как от чуши несусветной. Звучало слишком хлипко, из разряда магического мышления. Но на самом деле незалеченные детские травмы негативно влияют на наши взрослые отношения. Со временем я увидела, что внутренний ребенок нуждается в очень серьезном внимании (подробнее об этом – в [главе 8](#)). Прямо сейчас вам нужно открыться идее о том, что ваша реакция на текущие события, возможно, обусловлена тем, что произошло с вами в пять лет. Вы бы позволили пятилетнему ребенку принимать важные решения о браке и семье? Или выбирать, как ему продвигаться по карьерной лестнице? Не думаю.

Нам нужно проникнуться состраданием к себе. Тогда и

только тогда мы сможем расширить свои горизонты. Это необходимо для осознания дисфункционального поведения. Да, придется копаться в затянутых паутиной углах подвала, чтобы обнаружить потенциально неприятные воспоминания из прошлого, но смысл не в том, чтобы заикливаться на нем. Если вы правильно поймете, какие годы нужно проанализировать, то обнаружите инцидент или опыт, требующий внимания. Выявление исходных травм заставит вас признавать, перерабатывать и уважать переживания внутреннего ребенка. Понимание раннего опыта может оказать глубокое положительное влияние на вашу жизнь сегодня.

Чтобы вы умели относиться к себе с сопереживанием, я предложу вам стратегию ([глава 6](#)), которая поможет *распознать*, когда активизируется маленький ребенок внутри вас, чтобы вы *разблокировали* прежнюю реакцию и выбрали реакцию взрослого, действующего вам во благо. Она называется **ЗР (распознать – разблокировать – реагировать)**.

Если вы похожи на тысячи клиентов и студентов, которые приходили ко мне до вас, откровенный характер этой работы вызовет ряд эмоций: надежду, сильную усталость, тревогу и волнение. Иногда вам будет казаться, что вы эгоистка, особенно когда дело коснется изменения негласных договоренностей в отношениях и определения приоритетов в чувствах. У некоторых идея раскачивать лодку границ вызывает страх, вину и стыд. *Будут ли люди, которых я люблю, смеяться надо мной? Предаю ли я их, меняя правила в одностороннем*

*порядке?*

Развивая эти навыки, знайте: настоящие, устойчивые изменения происходят шаг за шагом, а не в одночасье. Вы научитесь менять свои модели поведения, выполняя одно правильное действие за другим. От [части I](#) (сбор информации) до [части II](#) (преобразование информации в новые поведенческие паттерны и варианты выбора) предстоит пройти немалый путь. Итак, терпение и сострадание к себе – отличные попутчики, когда освобождаешься от укоренившихся разрушительных установок и моделей поведения.

Размышляя над своими ошибками, вы можете ощутить смущение, сожаление или стыд. Поймите, что ваше прошлое поведение – отражение не вас сегодняшней, а только того, что вы знали на тот момент. И вся эта книга и ваш личный процесс трансформации – зона, свободная от осуждения. Если в какие-то моменты вы почувствуете себя плохо, радуйтесь. Вы делаете то, чего никогда не сделают 80 % людей. К тому же вы – человек, моя милая. Дайте себе поблажку.

Но вот в чем дело: за составление руководства по эксплуатации себя отвечаете только вы. Его «читают» все, с кем вы сталкиваетесь. Если вы чувствуете, что вас не уважают, недооценивают или принимают как должное, пора переписать руководство по эксплуатации, установив более высокую планку для себя и остальных участников процесса. Это вполне вам по силам.

Чтобы настроить себя на успех, создайте дома безопасное

и уютное место, где обустроите свое внутреннее пространство. Я называю это священное место дзен-логовом. Это идеальный уголок для медитации, ведения дневника и интеграционных упражнений, о которых вы подробнее прочтете ниже.

## **Как использовать эту книгу: несколько рекомендаций**

Эта книга предназначена для чтения в хронологическом порядке. Почему? Потому что каждая глава опирается на предыдущую.

Чтобы помочь вам применить полученные знания, в каждой главе я предлагаю практические советы, критерии оценки своего прогресса и упражнения. Я пользуюсь ими в работе с клиентами и студентами, и они необходимы для достижения желаемых результатов.

- **Советы начистоту:** в каждой главе я кратко излагаю ключевые идеи, которые помогут не сбиться с пути.
- **Вернемся к вам:** быстрая оценка по ходу движения поможет персонализировать информацию и сразу же применить ее к своему уникальному случаю.
- **Хозяйка границ в действии:** в конце глав я предлагаю два основных способа применить новые знания на практике. «Первое, что пришло на ум» – способы расширения своего самосознания. «Копаем глубже» – упражнения по интегра-

ции ([подробнее см. в конце книги](#)), которые помогут вам добиться устойчивых изменений (не пропускайте их!). Время от времени я также предлагаю кое-что «Для вдохновения».

- Бонусный пакет для хозяйки границ онлайн: на моем сайте вы найдете эксклюзивные инструменты для повышения осознанности, управляемые медитации и дополнительные стратегии: [BoundaryBossBook.com/bonus](http://BoundaryBossBook.com/bonus).

Хотите совет? Двигайтесь в своем темпе, берите то, что работает, остальное забывайте. Когда становится жарко, притормозите, остыньте, отдышитесь. Запомните инструменты, которые освоили, и используйте их. Дайте себе передышку на время и возвращайтесь, когда будете готовы. Внутренняя работа может вызывать сильные эмоции. Внимательно слушайте себя. Задайте себе вопросы: «Нужно ли мне сделать перерыв? Прогоуляться? Позвонить подруге или профессионалу?»

За свое психическое здоровье и душевное спокойствие отвечаете только вы, и это всегда должно быть вашим приоритетом. Итак, на протяжении всего нашего пути, *пожалуйста, заботьтесь о себе*. Я обещаю: если вы будете работать, то увидите и почувствуете положительные результаты в своей жизни и отношениях.

Процесс установления границ занимает какое-то время, но, чтобы научиться их определять и соблюдать, времени не нужно. Если вы будете придерживаться заданного курса, к

концу книги у вас появятся навыки и понимание, как именно это делать. Вы будете систематически отсеивать вредную информацию, которая влияла на ваше поведение до сих пор. Вы начнете трансформировать свой привычный образ мыслей в мощные, осознанные убеждения и поступки. Вы проложите путь к позитивным, устойчивым изменениям, которые принесут больше удовлетворения, уверенности и мира во все ваши отношения. И они будут основаны на том, чего вы действительно хотите, а не на негативе из вашего детства. Приобретенное вами самопознание значительно повлияет на всю вашу жизнь.

Считайте эту книгу даром любви от моего сердца вашему. Более двадцати лет я наблюдала, как этот процесс меняет жизнь людей, а определение и формулировка нормальных личностных границ становятся доступными и эффективными. Я вижу ощутимые результаты каждый день и в моей жизни, и в жизни моих клиенток. Я помогла уже тысячам женщин со всего мира стать хозяйками собственных границ, и каждая шла своим путем. Моя миссия – направлять вас на дорогу к уникальной, полноценной жизни.

Готовы? Приступим!

# Часть I. Связи между прошлым и настоящим

## Глава 1. От полной бездари к настоящему мастеру

Я была подружкой невесты восемь раз, когда мне было за двадцать. *Восемь.*

Мне стоило бы вежливо отказаться минимум от половины этих мероприятий с уродливыми нарядами, но я не умела говорить «нет». Или: «Только не это», или даже: «Я бы с радостью поучаствовала в празднике в честь твоей настоящей любви и все такое, но у меня есть неотложная проблема». (Ну, например, я соскребала со дна сумки мелочь на проезд в метро, поскольку была 22-летней бедной студенткой, пытавшейся свести концы с концами в Нью-Йорке.) Как я могла позволить себе прийти на свадебное торжество с девушками, которых знала по совместной работе официантками в прежние времена? Честно говоря, моя боязнь расстроить будущих невест была намного сильнее, чем реальность отсутствия денег. Я не хотела показаться грубой, бесчувственной или, хуже того, «неприятной». Если бы я сказала «нет», я бы отказалась от привилегии быть избранной. Кто я такая, что-

бы так поступить?

Один только этот страх побудил меня выложить тысячи долларов, которых у меня не было (привет, новый кредит!), на участие в ритуалах для людей, которые даже не попали бы в список гостей на моем новоселье (если бы у меня был дом). Неудивительно, что я ощущала на себе ненужное бремя и расстраивалась. Эти сдерживаемые эмоции давали о себе знать на девичниках, репетициях свадеб и в любое другое время, когда в поле моего зрения попадали сине-зеленые платья восьмидесятых с широкими плечами, висящие в глубине моего шкафа, которые я точно *не* надела бы снова. Ради чего? Ради «чести» не уметь говорить открыто. Оглядываясь назад, могу сказать только одно: «Люди, это полный бред».

Мой вечный статус подружки невесты был симптомом более серьезной проблемы, с которой сталкиваются миллионы женщин: неправильно установленных личностных границ. Да, трудности с установлением, соблюдением и объяснением здоровых границ во всех сферах – практически эпидемия. Неверные границы обходятся очень дорого. Это ведет к конфликтным, несбалансированным отношениям. Вам это надо? Конечно, нет.

Что касается моего бардака с границами (и скорее всего, вашего тоже), страх разочаровать кого-то мешал элементарному здравому смыслу. Я могла бы выбрать другой вариант, самостоятельно решать, как я буду тратить свое драгоценное время и деньги. Я могла бы сказать: «Нет, спасибо. Это

платье отвратительно, как и твой жених». (Он набросился на меня на помолвке!) У меня было много вариантов и одно серьезное препятствие к тому, чтобы постараться соблюсти свои границы: я даже не знала, что у меня есть выбор.

На каком этапе своей жизни вы бы ни находились, у вас тоже есть выбор.

В последние двадцать лет я практикую как лицензированный клинический психотерапевт, лечу в основном женщин, страдающих от множества проблем с личными границами. У всех границы либо устанавливались хаотично, либо были слишком гибкие, либо недостаточно гибкие и т. д. Одни клиентки настолько независимы и самодостаточны, что никогда не просят помощи и не позволяют другим помогать им ни в чем. Они не дают водителям такси положить свой тяжелый чемодан в багажник, а упаковщикам в продуктовом магазине – разложить свои продукты (но ведь это их обязанность). «Я сама, спасибо», – скажут они. Другие страдают от навязчивой потребности доставить удовольствие окружающим ценой собственного благополучия. Или из кожи вон лезут, чтобы угодить всем (даже тем, кто им не нравится). Это может проявляться в ответе «да», когда они хотят сказать «нет»: например, они соглашаются провести сбор средств в родкомитете (снова), даже если у них в этот момент завал на работе и одновременно они пытаются продать дом. Или они приглашают родственника-пьяницу на свой день рождения, хотя знают, что это плохо кончится. Исходя из моего

профессионального и личного опыта, я прекрасно понимаю, что «нет» только кажется простым словом. Для многих оно самое трудное.

## **Вернемся к вам. Как у вас обстоят дела с границами?**

Ниже приведены некоторые типичные проблемы с границами. Узнаете себя?

- Вы когда-нибудь говорите «да» в ответ на просьбы, даже если интуиция подсказывает: «Нет, спасибо»? «Да, я приду *(при этом отказавшись от собственных планов)*. Звучит здорово, жду не дождусь!»

- Терпите ли вы неудобства ради других? «Конечно, я присмотрю за твоей кошкой неделю, потому что ты не хочешь платить за передержку!» *(Хотя ехать в Бруклин – это еще целый час на дороге, а твоя кошка меня ненавидит. Ладно, допустим, это взаимно.)*

- Если вам не понравился поступок кого-то из друзей, избегаете ли вы сложного разговора, стараясь с ним не встречаться? «О, я так хочу повидаться, но с этой работой совсем нет времени!» *(Хотя с подружками, с которыми отношения не такие напряженные, я могу встретиться в любой момент.)*

- Выражаете ли вы гнев пассивно-агрессивным способом вместо того, чтобы спокойно высказаться о своих чувствах? «Как тебе будет угодно. Я поменяла свои планы исходя из того, что ты говорила до этого, но

ничего страшного!»

- Самодостаточны ли вы настолько, что делаете все сами? «Я сама!» (*Хотя я устала, расстроена и сейчас мысленно пролистываю список тех, кто должен мне помочь в благодарность за мою любезность в прошлом.*)

Если вы узнали себя в любом из этих примеров, не переживайте: вы не одиноки. Пока мы только собираем информацию о том, как именно вы управляете своими границами. Это покажет, на чем следует сосредоточить усилия.

Сколько бы мемов мы ни встречали в лентах в соцсетях (например: «Нет – это законченное предложение!» или «Ты справишься, малышка!»), реальность познания и выражения истинной сущности намного сложнее, если вы привыкли управлять своими границами.

Неправильные границы – это утомительно. Из-за них возникают драматические ситуации, отнимающие у нас время и энергию. Как вы, скорее всего, уже знаете, тушение пожаров в нашей личной жизни требует больших усилий. Но когда мы в плену своих неправильных границ, мы часто не понимаем, что сами непреднамеренно устраиваем эти пожары. Чтобы устранить отвлекающие сбои, нам нужно вернуться к самым ранним переживаниям – на место преступления, так сказать, – когда случились первые травмы и были получены первые уроки.

Чтобы проиллюстрировать идею о влиянии ранних травм

на нездоровое установление границ и самопроизвольные конфликты, пройдем по тропинке нашей памяти. Я поделюсь картиной того, как сама перешла от полной безнадежности к полубезнадежности и наконец стала полноценной хозяйкой собственных границ. Надеюсь, в моей истории вы услышите отголоски собственной и почувствуете уверенность, что тоже сможете стать хозяйкой своей жизни, пройдя своей дорогой.

## **Смотри и учись**

В молодости я узнала все о нарушенных границах и неэффективном общении от двух людей, у которых почти не было жизненного опыта до того, как они начали воспитывать детей. Моей матери было девятнадцать лет, и она всего три месяца проучилась на первом курсе колледжа, когда забеременела моей старшей сестрой. Она бросила учебу и вышла замуж за моего отца в подсобном помещении пресвитерианской церкви в Гленс-Фоллс. Менее чем за шесть лет у них родились еще три дочери. Я – самая младшая.

Воспитывая нас в пригороде в штате Нью-Джерси, родители исполняли традиционные роли. Отец был кормильцем – топ-менеджером, «белым воротничком». Он играл в гольф по выходным, слишком много пил (глушил мартини в тех же количествах, что и герои сериала «Безумцы») и требовал, чтобы к его возвращению на столе всегда был горячий ужин.

Мать была любящей, добросердечной и заботливой домохозяйкой, растившей нас и всех наших друзей. Отец зарабатывал деньги, а мать занималась всем остальным, включая ведение домашнего хозяйства и заботу о нашем благополучии.

В нашей семье, как и во многих других, прекрасно обстояли дела с невысказанными претензиями и эмоциональной дисфункцией. Мои родители выросли в семьях, где избегали открыто обсуждать болезненные темы или проблемы. И в этом суть: неэффективные навыки коммуникации приводят к слабым или нарушенным навыкам управления границами.

Отец не был жесток и не проявлял агрессии, но мы все боялись его неодобрения. Мать старалась не расстраивать его. Мы с сестрами редко слышали его низкий урчащий голос, если проблем не было. В целом я, наверное, за тринадцать лет, до их развода, перекинулась с ним менее чем сотней слов.

Его неумение общаться вылилось в эмоциональную закрытость. Так что, даже когда он оставался дома, его не было рядом с нами. «Привет любителям спорта!» – это был сигнал, означавший «я занимаю телевизор и буду смотреть гольф». Мы с сестрами могли сидеть, прилипнув к экрану, досматривая последние пять минут «Бриолина» (прямо перед тем, как Оливия Ньютон-Джон превращается из хорошей девочки в курящую, одетую в спандекс распутницу), но, как только раздавалась реплика про «любителей спорта», мы понимали, что вариант только один: «Без проблем. Пока-а-а!» На самом деле никому из нас *не нравилось*, что нельзя

досмотреть фильм до конца, но мы вели себя так, будто не возражали. Честно говоря, это не вариант.

Часто самые устойчивые правила в семьях – те, что прямо не сформулированы. Например, в моей семье было ясно, что у родителей негласная договоренность о роли каждого: папа – кормилец, а мама воспитывает детей и ведет все семейные дела. Однако, пожалуй, самой важной негласной договоренностью в нашем доме было избегать прямого выражения гнева. Так же, как я чувствовала, что моя всегда весело щебечущая мама боялась раскачивать лодку с отцом, я инстинктивно знала: гнев – табу.

Люди, даже маленькие, всегда стараются свести к минимуму риски. Мой детский опыт научил меня автоматически считывать людей и сканировать ситуации, чтобы оценить степень угрозы и избежать конфликта. Угрозой мог быть *чей угодно* гнев. Я старалась не огорчать отца. Как и сестры, я не выражала своих настоящих чувств. Но эмоции не исчезают сами собой, только потому, что они неудобны или неприемлемы в наших семейных системах. Они уходят в подполье. А это нехорошо.

В нашей семье четыре девочки-подростка выражали подавленный гнев громким хлопаньем дверей, сквернословием и, если родителей не было дома, периодическими драками. Кроме того, гнев старших сестер (и завуалированные эмоции всей семьи) проявлялся и другими неприятными, хоть и косвенными способами: они убегали из дома, заводили плохих

парней, употребляли наркотики и выпивали. В таких ситуациях вид неодобрения отца и страданий матери производил на меня сильное впечатление. Я поклялась никогда не быть причиной ни того ни другого. Не то чтобы я всего этого не делала. Делала. Я просто избегала поимок с поличным.

Я научилась глубоко прятать свои истинные чувства. Приспособливаясь, я преобразовала их в более приемлемые (например, гнев превратился в грусть) и игнорировала свои инстинкты. Это уберегло меня от неодобрения и уменьшало мой первобытный страх быть изгнанной из клана, если я осмелюсь нарушить негласные правила. К тому времени, как я уехала в колледж, список моих «достижений» был таков: нездоровый стиль общения, беспорядок с личными границами и сомнительные методы преодоления трудностей. Я была полнейшей бездарью в отношении своих границ.

## **Вернемся к вам. Какие запретные чувства у вас были?**

Отметьте галочками пункты, соответствующие эмоциям, за которые вас осуждали, наказывали или которые запрещали в детстве.

- **Счастье:** радость, удовлетворение, чувство беззаботности.
- **Печаль:** разочарование, чувство безнадежности, безразличие.
- **Страх:** тревога, ощущение, что вы под угрозой,

реакция «бей, беги, замри».

- Отвращение: неодобрение, отказ.

- Гнев: враждебность, возбужденность, разочарование.

Чтобы стать полноценной хозяйкой своих границ, вы должны позволить себе испытать *все* чувства. А начать надо с осознания тех, которые вы предпочли бы не испытывать.

## **Наедине с собой**

В зрелом возрасте мои беспорядочные границы никуда не делись. Я мастерски овладела методами непрямой коммуникации – сарказмом, закатыванием глаз и периодически враждебной ложью, например: «Я сказала, что всё в порядке!» (Звучит знакомо?) Кроме того, я научилась манипуляциям; те, кем я управляла (обычно мои парни), никогда не осознавали, что за маской «всё в порядке» кроется мой секретный план. Манипуляции гарантировали, что я получу одобрение, избегу конфронтации и не расстрою их. Между тем я делала все, что хотела, но скрытно: например, проводила время со старой любовью или в городе с сестрами (и «забывала» сообщить об этом). Попытки контролировать людей и ситуации были продиктованы стремлением чувствовать себя в безопасности. Эта стратегия какое-то время работала, но однажды сломалась. Неудивительно, что, не научившись

в детстве выражать свои искренние эмоции, я в студенческие годы оказалась на кушетке психотерапевта. И вот уже тридцать лет там нахожусь.

**Начистоту.** Неэффективные коммуникативные навыки – причина слабо развитых или неправильных навыков управления границами.

Когда я начала курс психотерапии, я и не знала о термине «границы». У меня не было представления о том, что беспорядок с установлением и соблюдением своих границ влияет на все области моей жизни, включая социализацию и общение с окружающими. Поскольку обучение в колледже – такое время, когда даже непьющие употребляют алкоголь, к выпускному курсу я уже пережила свою долю пьянок до рвоты и потери сознания. Пример подал отец, а мои веселые, плохо контролируемые старшие сестры последовали ему. С четырнадцати лет я пила наравне с ними. К моменту поступления в колледж я думала, что мое поведение, связанное с выпивкой, было нормальным. Но мой терапевт Бев так не считала.

После нескольких недель моих упоминаний вскользь об алкогольных подвигах Бев однажды огорошила меня. «Если ты не пройдешь двенадцатиступенчатую программу борьбы с алкоголем, мне придется прекратить наши отношения», – сказала она. *Постойте, что-что?* Мой психотерапевт со мной расстается?

Как бы я ни была шокирована ее ультиматумом, еще больше меня удивила собственная внутренняя реакция на мысль

о помощи: я выдохнула всем телом. Я почувствовала облегчение. Огромное облегчение. В глубине души я знала правду задолго до того, как в голову начала закрадываться мысль о том, чтобы навсегда отказаться от пива (не судите, я была студенткой). Выпивка мешала моему росту и счастью. Мое саморазрушительное поведение продолжалось до тех пор, пока я пыталась залить алкоголем гнев, грусть и страх. За три месяца до окончания последнего курса я бросила пить.

## Пробуждение

Трезвость открыла мне глаза на понятие здоровых внутренних границ. Внутренние границы – ваш способ регуляции отношений с собой (подробнее о них – в [главе 7](#)). Например, прислушиваетесь ли вы в первую очередь к своим потребностям? Берете ли на себя ответственность за свое поведение? Впервые в жизни я действительно анализировала, как отношусь к себе. Я даже не знала, что отношения с собой – это *круто*.

Кроме того, я не осознавала, что для установления здоровых границ в любых других отношениях мне нужно было наладить внутренние границы и отношения с собой. Теперь, когда алкоголь не затуманивал мне взор, я начала задавать себе сложные вопросы.

- Держу ли я свое слово и выполняю ли обязательства перед собой? (Не совсем.)

- Держу ли я свое слово и выполняю ли обещания? (Не всегда.)
- Как обстоят дела с моей самодисциплиной, тайм-менеджментом, самоконтролем и эмоциональным саморегулированием? (Над этим надо поработать.)

Мне было двадцать два года, впереди меня ждала куча работы, но впервые в жизни я четко понимала ситуацию. Терапия дала самое глубокое прозрение на тот момент: какие бы карты мне ни раздала судьба, я могу не только попросить раздать их заново, но и придумать совершенно новую игру.

Осознание этого факта подпитывало мое воображение и преобразование.

Увлеченная исследованием себя и самосовершенствованием, я посещала своего первого психотерапевта, Бев, еще много лет после выпуска. Каждый понедельник вечером, как по часам, я садилась в семичасовой пригородный поезд от Пенсильванского вокзала в Нью-Йорке до ее городка на Лонг-Айленде и возвращалась в свою квартиру около полуночи. Эти еженедельные усилия явно свидетельствовали о моей вере в то, что, если я не сойду с пути самопознания и самоисцеления, моя жизнь станет только лучше. Да! Я могла *выбирать*, жить ли мне более самодостаточно. Но предстоял еще долгий путь, чтобы понять, что именно нужно делать для этого каждый день.

## Дым и зеркала

В двадцать пять лет я нашла первую настоящую работу в ярком, блестящем и размытом мире развлечений как агент по поиску персонала. Ммм, не сказать чтобы источник психического здоровья. Там не было четких правил взаимодействия, которые есть в обычном деловом мире. Светское общение и вечеринки в нерабочее время с директорами по кастингу и клиентами входили в должностные обязанности, и границы между личным и профессиональным стирались. Несмотря на отказ от алкоголя и терапию, я еще не очень-то далеко ушла от бездари в управлении границами.

Но я продолжала развивать шаткие навыки их установления. «Нет, вы не можете звонить мне в три часа ночи только потому, что кто-то забыл поставить вам в примерную газировку». Я только начинала понимать, что на самом деле могу сама выбирать, что позволять людям в общении со мной как на работе, так и в личной жизни.

Но мои зарождавшиеся навыки не помешали мне реализовать мои амбиции. Постепенно я поднималась по служебной лестнице и пять лет спустя получила должность руководителя нью-йоркского отделения агентства талантов с сетью филиалов на обоих побережьях, где приходилось заключать контракты с супермоделями и знаменитостями на пяти- и шестизначные суммы. Потрясающе, да? На самом деле не

очень.

Реальность, стоявшая за красивым названием моей должности, оказалась неприятной. Я стала изнуренным трудоголиком, который часто ел на ужин мороженный йогурт и закуривал всякий раз, когда начинались разборки (а они происходили почти весь день). Я не только управляла профессиональной жизнью клиентов – я часто оказывалась участницей их личных драм. К тому же мне хотелось помочь наладить жизнь подчиненным, близким друзьям и родственникам. Подсознательно я считала, что ответственность за их неприятности лежит на моих и без того перегруженных плечах. Я стала неофициальным психотерапевтом для всех, включая моего почтальона, переживавшего трудности в романтических отношениях. А сама я была в ужасном состоянии, хотя и очень востребована.

Переломный момент наступил, когда я уже не могла отрицать, что меня гораздо больше заботит то, как пристроить модели в реабилитационную клинику, к психотерапевту или в клинику по лечению расстройств пищевого поведения, чем заключение ими выгодной сделки с Pantene или киностудией. Я привыкла ценить людей больше, чем прибыль. Мне нужно было кардинально изменить сферу деятельности.

Желая заняться тем, что соответствовало бы моему растущему истинному «я», я поступила на магистерский курс социальной работы в Нью-Йоркский университет. Но я не могла позволить себе бросить основную работу. Во время

учебы я по-прежнему дистанционно управляла телевизионным отделом агентства Elite Modeling и преподавала как адъюнкт-профессор в Школе искусств Тиш Нью-Йоркского университета. Метания между вторым высшим и двумя официальными должностями требовали от меня работы над еще не окрепшими навыками управления границами ежедневно, если не ежечасно.

Чтобы преуспеть как преподаватель, я должна была четко обозначить правила своей группы (сформулировать границы допустимого, ограничения, ожидания) и следить за их соблюдением (никаких попыток угодить). Учеба требовала укрепления внутренних границ, которые впервые обозначились после отказа от алкоголя (держу слово, данное себе). Я настроилась на приоритетность своих потребностей, предпочтений и желаний и делала все необходимое, чтобы добиться успеха (придерживалась графика, отвергала приглашения, не отказывалась от всего ради каждой подруги или родственника, оказавшихся в кризисной ситуации).

Более четкие границы означали и то, что мне пришлось делегировать полномочия в агентстве. Последнее для выздоравливающего от помешанности на контроле было особенно сложно.

**Начистоту.** Меняя модель своего поведения в отношении границ, вы учитесь осознавать, что в вашем распоряжении больше вариантов выбора, чем вы думали или практиковали раньше.

Но два года спустя, к моменту окончания учебы, я почувствовала себя успешной на многих уровнях, особенно с моим новообретенным пониманием, что такое границы. Мне было тридцать три года, и я очень гордилась тем, что так далеко продвинулась в их установлении в общении с людьми, но понятия не имела, что жизнь вот-вот преподнесет мне самое большое испытание в этом смысле.

## **Поворот сюжета**

Когда я начинала новую главу своей жизни, вселенная нанесла мне двойной удар, заставив пересмотреть всё: сначала внезапно умер отец, а вскоре после этого у меня диагностировали рак и я перенесла две серьезные операции и лучевую терапию. Всё в течение года.

Двойной удар – потеря отца и угроза смерти в возрасте чуть больше тридцати – заставил меня основательно задуматься.

Несмотря на многолетнюю терапию, я еще не избавилась от активной созависимости, глубоко укоренившейся привычки брать на себя проблемы других, как если бы они были моими, что явно стало результатом неупорядоченных границ. Конечно, я научилась отвечать «нет, спасибо» на некоторые предложения (кхм, больше я не была подружкой невесты, если мне самой не хотелось), но я еще не вполне проанализировала, что происходит, когда я постоянно ставлю по-

требности других выше собственных.

Тот факт, что я много лет подстраивала свою жизнь под интересы других, наконец аукнулся мне. Такому потенциально смертельному диагнозу способствовал хронический стресс. Мне нужно было выдохнуть. Чтобы получить эту возможность, мне пришлось глубоко проанализировать, почему я считала себя ответственной за всех и всё. Я помню, как думала, ожидая диагноза врача: *«Мне еще очень многое предстоит узнать и сделать. Я очень надеюсь, что у меня есть время»*.

Вот тогда в метафорической комнате загорелся свет. Да, я понимала, что теоретически у меня есть *выбор*, как вести себя с окружающими и с собой, но мне нужно было делать этот выбор более осознанно, чем раньше. Другого выхода не было. Это прозрение было последним толчком, необходимым мне, чтобы научиться управлять границами. Сейчас я рассматриваю тот период – от смены вида деятельности до выздоровления от рака – как свой «лагерь для новобранцев» по обучению правилам границ. Я прошла все стадии развития (новое самосознание, за которым следовали познание, принятие себя и сострадание к себе), чтобы в итоге менее чем за десять лет стать мастером границ. Пройденный мной путь подпитывает мое глубокое желание уменьшить страдания других женщин, показать им, где у них есть выбор и как сделать его легко и изящно. По собственному опыту я знаю, насколько деликатным, долгим, а иногда и извилистым мо-

жет быть путь к эмоциональному благополучию. Каждый поворот на нем ведет к углублению самопонимания, которое помогает выстраивать более четкие границы. Вот почему я с энтузиазмом берусь за обучение уникальному языку трансформации. Кровь, пот, слезы и годы, которые потребовались мне, чтобы освободиться, подхлестывают стремление показать вам самый прямой и эффективный путь к овладению искусством границ. По словам писателя Ричарда Баха, вы лучше всего учитесь тому, чему вам больше всего нужно научиться<sup>4</sup>.

Большинство женщин, подобно мне в молодости, даже не осознают причины своего несчастья, не говоря о том, как добиться перемен. Осознание – всегда первый шаг. В конце концов, мы не можем вылечить то, о чем не подозреваем. Вот почему мы здесь.

**Начистоту.** Независимо от того, каковы ваши модели расстановки и соблюдения границ на данный момент, научиться устанавливать здоровые, четкие границы вполне реально.

## **Ваша очередь**

Далее следует перезагрузка жизни, которая сразу приведет вас на путь настоящей самореализации. Иными словами,

---

<sup>4</sup> Бах Р. Иллюзии. М.: София, 2020.

теперь ваша очередь, дорогая. Пора и вам эволюционировать от бездари (если вы из их числа) до мастера границ. И я знаю, что вам это по плечу, поскольку была свидетелем многих, очень многих преобразований. Я видела, как вечно пытавшаяся всем угодить женщина начинает умно и тонко принимать решения, а измученная чрезмерным желанием отдать всю себя легко и изящно говорит «нет», и т. д. Я перешла от попыток быть всем для всех к сосредоточению своего времени, энергии и усилий на себе и самых важных людях в моей жизни. Имея перед глазами свои боевые ранения и обширный клинический опыт, я создала выверенный пошаговый процесс, который поможет вам пересмотреть свои навыки в управлении границами. Теперь ваш черед блистать.

# 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.