

Мне срочно нужно было что-то делать с границами...

Хватит медлить. Я открыла тяжелую дверь и вошла. В комнате трое мужчин сидели и молча делали наброски. На мое «здравствуйте, я звонила...» один спустя долгое время наконец поднял глаза и хмыкнул: «По-английски, пожалуйста». Ага.

Мне было тридцать пять, и я собиралась сделать свою первую татуировку. Маленькое сердечко. Это сюрприз для моего мужа. Когда-то он сделал такую у себя на руке — потому что раньше я всегда рисовала на ней маленькие сердца. Однажды он намекнул, что было бы здорово, если бы и у меня была такая же татуировка, но я и представить не могла, что когда-нибудь решусь. С того момента прошло уже пять лет, и я подумала: «Да ладно, если уж и сходить с ума, то полностью...» Ведь лучшего подарка на нашу годовщину и быть не может, правда?

Появился хозяин, крепкий мужчина с вишнево-рыжими кудрями, и пробасил: «Ну, рассказывайте». Я ответила, что хотела бы набить сердечко на месте, где запястье переходит в большой палец, верхушкой вниз. «Хорошо, — резко бросил он. — Но должно быть наоборот, иначе другие будут видеть не сердечко, а ягодицы».

Я на мгновение потеряла дар речи. За его спиной на стене красовалась надпись: «Think before you ink»¹. Я взяла себя в руки и сказала: «Кажется, я все же хочу так».

¹ Думай, прежде чем наносить чернила. — *Примеч. ред.*

«Как хотите, — вздохнул он. Но это все равно будет стоить сто евро, это наша минимальная цена». «Конечно», — заикаясь, ответила я, покорно следуя за ним к мастеру, двухметровому мужчине с пирсингом в ухе. «Дейв, эта леди хочет набить на запястье крошечное сердечко».

Дейв со скукой взял меня за запястье и нарисовал красной ручкой сердечко в трех местах, после чего сказал: «Что-то вроде этого?»

Что я подумала: «Эм, НЕТ! Слишком острое и неровное, оно выглядит дерьмово!»

Что я сказала: «Да! Отлично!»

Десять минут спустя у меня на запястье красовалось кривое сердце. Навсегда. Я не помню, как выходила из студии. Мне очень стыдно. Разве я не могла сказать: «Я хочу немного по-другому, можете нарисовать еще один вариант?» Или: «Могу я показать, как я хочу?» Я плачу сто евро за три минуты работы — и ожидаю, что человек приложит хоть какие-то усилия! Ради бога, я взрослая женщина, я веду тренинги по ораторскому искусству и убеждению! Я довольно умна, почему я не могла просто сказать, чего я хочу?..

Несмотря на то что мой муж был очень тронут (рекомендую вам такой способ порадовать любимого человека), это сердце на запястье болело еще долгое время — даже после того, как кожа зажила. Каждый раз, когда я видела его (а это случалось довольно часто), я чувствовала покалывание в животе. Татуировка стала символом того, как плохо я умею устанавливать границы.

В дальнейшем я все больше и больше убеждалась: границы могут многое дать. Разделить счет после выпивки, даже если я отказалась от коктейлей и пила только чай?

«Нелепо», — подумала я. Именно это я и сказала — но только не тому, кто это предложил, а мысленно. Или мясник в магазинчике за нашим домом, который по утрам так шумел, особенно на выходных... Я вела с ним долгие беседы — опять-таки, в собственной голове. Или тот тренинг, который мне пришлось провести, хотя меня предупредили о нем в последнюю минуту («Сложная группа, но если никто их не возьмет...»). Конечно же, я, несколько раз извинившись перед домашними, вписала его в свой ежедневник, хотя на листе не было ни единого свободного места. А та похабная шутка учителя рисования про натурщицу? Это однозначно было чересчур. Вот только... Я смогла только подумать о том, что мне следовало сказать, а не действительно сделать это.

А потом наступил момент, когда я начала отстаивать свои границы *слишком ярко* («Нет, я ни за что не пойду с тобой на семейный уик-энд, и не смей диктовать мне, что надевать»). Да, я выражалась ясно, была прямолинейна... И довольно стержовна. (Я все еще сожалею, мама.)

Мне срочно нужно было что-то делать с границами. Либо я была чересчур резка, либо выплясывала вокруг других на задних лапках. Результат: я ощущала себя виноватой из-за собственных слов («Почему я не могла сказать об этом более мягко?») или чувствовала горечь после общения с теми, кому я ничего не сказала («Ну как они сами этого не понимают?!»).

Я стала искать более разумные способы установления личных границ. Читала, слушала и смотрела все, что могла отыскать по этой теме. Но то, что я находила, разочаровывало меня. Описание одних методов казалось мне слишком размытым, недостаточно конкретным, других — наоборот, слишком категоричным. У меня перед глазами был образ человека, держащего одну руку на боку, а другую — вытянутой ладонью вперед, который пронзительным голосом говорил: «Это мой предел».

В самом слове «граница» уже было что-то колючее. Я искала нечто другое. Я хотела поговорить о границах в непринужденной манере, так чтобы другой человек не чувствовал себя отвергнутым, но принимал мои слова во внимание.

Пятнадцать лет спустя я смотрю на сердце на запястье менее категорично. Оно не такое уж и уродливое, а кроме того, служит отличным напоминанием: все ли у тебя в порядке, Ирис, или лучше все же высказать, что ты думаешь на самом деле? Потому что к этому моменту у меня уже есть отточенные приемы. Техники, с помощью которых можно мягко указать на то, что меня не устраивает, таким образом, чтобы собеседник не чувствовал себя оскорбленным. Или не думал: «Уф, еще один человек, прошедший тренинг личностного роста».

Я читаю лекции об этом каждую неделю и уже научила тысячи людей тому, как быть непринужденно убедительным при отстаивании своих личных границ. Кроме того, среди своих друзей и знакомых я со временем стала известна как эксперт по особо тяжелым случаям. Приведу несколько примеров.

- «Моя свекровь регулярно делает “аккуратные” замечания по поводу того, как я воспитываю своего ребенка: “От этого она не умрет”, “Конечно-конечно, это твоя дочь, но ты можешь быть немного строже”».
- «На моей работе часто шутят о женщинах. Когда я не смеюсь, они говорят: “Да ладно, это же смешно, прекрати делать такое лицо”».
- «С тех пор как я устроился на новую работу, мои друзья подшучивают над тем, какой я “богатый”: “Угостите-ка нас всех выпивкой, господин директор!” На днях мне пришлось уйти пораньше, и мне принесли счет на 85 евро.

И это при том, что я выпил два пива! Мои друзья перешли на эксклюзивный виски... Я же не должен это финансировать?»

- «Мой коллега болтает со мной без умолку. Я люблю поговорить, но он без остановки рассказывает обо всем подряд: своем новом назначении, скрипке дочери, турнире по теннису. Когда я надеваю наушники, он хлопает меня по плечу и говорит: “Что ты слушаешь?”»
- «Меня пригласили на девичник с тщательно продуманной программой: там будут поиски сокровищ, фотосессия, чаепитие, поход по пабам и, как вишенка на торте, ночевка в роскошном отеле. Я считаю, что это слишком много и слишком дорого, но все остальные девушки реагируют на это с большим энтузиазмом».
- «Я очень аккуратно обращаюсь со своими вещами. На днях ко мне приехала невестка. Она положила своего ребенка на мой новый замшевый диван просто так, без пеленки. Когда случилось неизбежное, она весело сказала: “О, надо же, ха-ха, гляди-ка, он пописал!”»
- «Я хочу попробовать не пить алкоголь как минимум в течение недели. Мои друзья знают об этом, но все равно настаивают: “Не будь таким занудой, да брось, всего один бокал!..” И не успеваю я оглянуться, как передо мной все равно стоит очередная кружка пива».
- «Сестра спросила меня, не одолжу ли я ей денег на оплату очень дорогого образования, которое ее сын хочет получить в Англии. Я чувствую себя неловко, но как только я намекаю на это, она тут же свирепеет: “У тебя же есть деньги в банке, не так ли?”»
- «Мой деловой партнер часто перебивает меня. Например, когда мы находимся на переговорах. Как только

я готовлюсь принять предложение клиентов, он говорит: “Погодите, это более тонкий вопрос, чем кажется...”»

- «Я учусь на курсах в Роттердаме, и в прошлый раз один из участников сказал: “Ты ведь тоже поедешь в Зволле, да? Можно я с тобой?” Я люблю ездить одна, говорить в это время по телефону, слушать подкасты или просто ничего не делать. Но не успела я опомниться, как сказала: “Конечно, будет здорово!” А у меня впереди еще целый год!»

Узнаете себя? Возможно, пока вы это читаете, вы вспоминаете примеры из собственной жизни. Если вы не живете отшельником в пещере, вам приходится иметь дело с другими людьми, и они иногда делают то, что вас задевает, раздражает или оскорбляет. Или требуют сделать то, что вы не хотите. Неприятные инциденты, маленькие и большие, — это часть жизни. И вы можете искренне хотеть постоять за себя, но все равно постоянно подчиняться чьей-то воле.

Хорошая новость: защита собственных границ — это навык, и его можно освоить.