

Терри Коул

ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

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

МИО

Оглавление

Введение	9
----------------	---

Часть I. Связи между прошлым и настоящим

Глава 1. От полной бездари к настоящему мастеру	23
Глава 2. Основы	45
Глава 3. Созависимость	63
Глава 4. Искаженные данные о границах	93
Глава 5. Погружение: сейчас — не тогда	120

Часть II. Создание новой нормальности

Глава 6. Правило ЗР: распознать — разблокировать — реагировать	143
Глава 7. От реактивных границ к проактивным	167
Глава 8. Возвращение в реальность	196
Глава 9. Разрушители границ	221
Глава 10. Границы в реальном мире (сценарии плюс варианты)	247
Глава 11. Когда вы — хозяйка своих границ	265
Копаем глубже	280
Примечания	296
Благодарности	299
Об авторе	301

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 CEO, 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®*. 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 желаниями 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.

* Программа для обучения иностранным языкам. Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

Я писала эту книгу, имея в виду прежде всего трансгендерных* 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 вмешивается, 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 трудной 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.

* Трансгендерный — тот, чья половая принадлежность совпадает с полом, данным при рождении.

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 новостью¹. 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 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 разработки 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 соперживающий 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 интеграции (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.

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? Прогуляться? 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!