

# 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 новостью<sup>1</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 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](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? 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!

закусила губу и сказала: «Не знаю». (Первый вопрос: кого мне напоминает этот человек?)

Затем я спросила, может ли она определить, в какой момент чувствовала себя так раньше. (Второй вопрос: когда я чувствовала это раньше?)

И наконец, что было ей знакомо в том, как она взаимодействовала с заклятыми врагами? Насколько ей была привычна эта модель поведения? (Третий вопрос: откуда мне знакома эта модель поведения?)

Последний вопрос вызвал прозрение.

— О! Боже! Мой! — ответила она. — Все три похожи на мою сестру Лиз. Я не имею в виду, что они похожи на нее внешне, но они напоминают мне ее, каждая по-своему раздражает. Командирша и задира, которая помыкала мной как хотела, чтобы добиться своего.

Вуаля! Сэнди ответила на все три вопроса, и мы проследили прошлые отношения Сэнди и нашли корни ее нынешней ситуации в подсознании.

То, что пережила Сэнди, можно описать психотерапевтическим термином *перенос*. Когда вы переживаете его, некий человек или ситуация запускают в вас неосознанный процесс, а ваша преувеличенная реакция обусловлена непроработанными переживаниями детства, напоминающими текущую ситуацию или человека. Нельзя сказать, что чувства Сэнди в реальном времени были плодом ее воображения. Скорее ее реакция на авторитарных (по ее мнению) женщин усиливалась ее неразрешенным болезненным детским конфликтом с сестрой Лиз. Это похоже на подсознательное стремление все переиграть, но не с теми людьми.

Например, бродвейский продюсер, подыскивающий актеров на роль, может отказаться от блестящей актрисы

только потому, что она напоминает ему его ужасную бывшую жену. Или авторитарный руководитель напоминает вам вашего жестокого родителя, поэтому, когда он поблизости, вы съеживаетесь. Ваша нынешняя реакция вызвана неразрешенной болью или чувством, обусловленными прошлой травмой. Это похоже на подсознательное путешествие на эмоциональной машине времени. Понимаете, как это поставит под угрозу и усложнит принятие решений, эффективную коммуникацию и вашу способность устанавливать и поддерживать здоровые границы?

**Начистоту.** Ваше исцеление может прийти только от почитания своего настоящего переживания и чувства.

Теперь, когда мы поняли происхождение реакции переноса Сэнди, мы знали, на чем сосредоточить время и силы во время ее сеансов: на проработке и деактивации ее детских травм от взаимодействия с властной сестрой. Когда процесс был завершен, у Сэнди больше не осталось врагов на работе. Я серьезно. Она перестала говорить о том, какой задирой была Бетти с работы, всего после трех сеансов распаковки ее коробок из подвала с надписью «Лиззи, первый заклятый враг». Бетти была все та же, но Сэнди изменилась. Выговорившись и проникнувшись уважением к подавленным болезненным переживаниям, связанным с сестрой, она больше не нуждалась в проигрывании ситуации и использовании Бетти как суррогата. Этот простой и понятный процесс может сработать так же хорошо и в вашем случае.

Соединение точек между текущими проблемами и неразрешенными конфликтами или травмами

прошлого поможет вам принимать более осознанные решения. Просто нужно следовать своим ощущениям. То, что вы чувствуете в текущем повторяющемся конфликте, скорее всего, стало отголоском ваших ощущений при травмирующих обстоятельствах в раннем детстве. Когда вы переживаете перенос, вы попадаете в водоворот застарелой эмоционально заряженной реакции. Цель в том, чтобы обрести понимание и внутреннее пространство, чтобы реагировать осознанно (а не инстинктивно) и принимать решения о границах здесь и сейчас на сознательном уровне.

### **Вернемся к вам. Как использовать три вопроса**

Метод «три вопроса» — проверенный временем прием, позволяющий быстро выявить, когда прошлое негативно влияет на настоящее. Это очень просто. Попробуйте прямо сейчас, чтобы он был наготове, когда понадобится. Вспомните конфликт, который кажется повторением, или знакомую неудовлетворительную ситуацию и задайте себе следующие вопросы.

1. Кого мне напоминает этот человек или ситуация?
2. Где я чувствовал подобное раньше?
3. Откуда мне знакома эта модель поведения или ситуация?

Задав себе эти три вопроса, вы сможете глубже изучить перенос, спросив себя: «Когда я в конфликте, чувствую себя подавленной или испытываю проблемы в отношениях, кем становлюсь я (символически) и кем становятся они?» Например, вам может казаться, что вы превращаетесь в себя десятилетнего, а руководитель — в вашего жестокого родителя. Это поможет вам глубже осмыслить прошлые травмы, которые вы подсознательно носите в себе (и воспроизводите), и повысить ваши шансы на исцеление.

## **Понимать — значит исцеляться**

Обретя ясность, Эшли впервые в своей взрослой жизни перестала работать сверхурочно. (Три двенадцатичасовые смены в неделю вместо пяти кажутся отпуском, говорила она.) Она постепенно избавлялась от ограничивающих убеждений, узнавая, как справиться со своими подпитываемыми прошлым реакциями и поведенческими моделями. Этот процесс дал ей возможность осознанно начать заботиться о себе и сформировать адекватную самооценку. Она начала спать больше пяти часов в сутки, занялась йогой, улучшила рацион и стала брать уроки гончарного дела, которое описала как расслабляющее и целебное.

Деконструкция, вопросы и в итоге отказ от ограничивающих убеждений глубоко изменили и ее самооценку. Она начала ощущать себя человеком, достойным внимания. Кроме того, мы справились с ее симптомами менопаузы без лекарств. Помимо наших еженедельных встреч, Эшли каждый день медитировала и раз в неделю посещала тренера по энергетическим практикам еще долго после того, как ее проблемы были взяты под контроль. Оказалось, профилактика и техническое обслуживание подходят Эшли лучше всего. Возможно, вам тоже.

Спустя десятилетия я еще храню небольшую кривую цветочную вазу, которую Эшли сделала для меня на своем первом уроке гончарного мастерства (на самом деле в ней даже не держится вода, ха-ха). Для меня она — напоминание об истинной трансформации в результате погружения в подсознательные убеждения. Это осязаемое свидетельство бесспорной истины о том, что

избавление от страданий и устойчивые перемены возможны.

**Начистоту.** Очистка подвала (вашего подсознания) от искаженных данных и ограничивающих убеждений дает вам больше места для посадки семян позитивных и продуктивных мыслей и моделей поведения.

Со временем вы получите четкое представление о том, какие варианты есть в вашем распоряжении. В детстве у вас не было выбора, но, к счастью для всех нас, сейчас — не тогда. *И слава богу!*

Как взрослый с повышенным уровнем осведомленности вы сами выбираете, что думать и чувствовать, в чем ваша правда и чем она может быть. Это способно стать одним из самых освобождающих и потрясающих открытий в вашей жизни. Расчистка подвала даст больше места для посадки семян позитивных и продуктивных мыслей и моделей поведения, и, прежде чем вы это узнаете, ваша новая норма — та, которую вы создали сознательно. Теперь вы можете снять защитные перчатки и устроить себе небольшую танцевальную вечеринку. (Слушайте мелодию и бросайте конфетти!)

Остановитесь сейчас, осознайте, как далеко вы продвинулись за эти первые главы, и найдите момент, чтобы отпраздновать это! Вы познакомились с понятиями здоровых границ, созависимости, эффективной и неэффективной коммуникации, своим наследием в части границ, ограничивающими убеждениями и тем, как выбраться из тупика. Это много. Ваше сознание расширилось, и это огромное достижение. Путешествие

к мастерству владения границами будет состоять в том, как использовать свою повышенную осведомленность для реальных изменений и лучше контролировать свою удивительную, единственную жизнь.

---

## Хозяйка границ в действии

---

1. **Первое, что пришло на ум.** Обратите внимание на моменты, когда вы быстро или сильно обижаетесь, сердитесь, пугаетесь или раздражаетесь во время общения с кем-то или сразу после. Применяйте в такие моменты прием «три вопроса», чтобы выявить потенциальную реакцию переноса.
2. **Копаем глубже: инвентаризация обид.** Выявление негодования и уважение к нему — важная часть процесса исцеления. Перейдите в раздел «Копаем глубже» (с. 287) и ознакомьтесь с простым, но действенным упражнением, помогающим отпустить обиду.

Часть II

# Создание новой нормальности

## Глава 6

# Правило ЗР: распознать — разблокировать — реагировать

— Я так больше не могу, — воскликнула Магдалина, бросившись на мою кушетку во время пятничного сеанса.

Она была финансовым консультантом тридцати с небольшим лет, очень компетентная. Она редко переживала из-за работы, поэтому у меня было ощущение, что ее нынешнее раздражение не связано с профессиональной жизнью. У Магдалины были пышные формы, которые часто провоцировали комментарии и приковывали взгляды мужчин на улице; эта тема часто всплывала на наших сеансах.

— Что случилось? — спросила я.

Вздохнув, Магдалина рассказала, что, проходя по улице мимо стройки, услышала знакомые возгласы: «О-о-о, детка! Не надо прятать такие бедра!»

— Терри, — сказала она, качая головой, явно взволнованная. — Я ничего не выставлю напоказ. Я опаздывала на встречу. Я быстро шла по улице. Почему я не могу жить, как нормальный человек, не привлекая такого внимания?

— Что в тот раз было иначе? Почему ты решила, что больше не можешь? — поинтересовалась я.

— Не знаю. Что-то внутри меня просто щелкнуло, — ответила она.

Магдалина объяснила, что нежелательное внимание побудило ее побежать в ближайший магазин одежды и купить «бабушкин» свитер до колен, хотя ей оставалось пройти всего четыре квартала. Эта импульсивная покупка слегка прикрыла бедра, но она опоздала на встречу.

Такие моменты случались с Магдалиной постоянно. Я считала, что она выглядит великолепно, но она думала иначе, а важно именно это. В детстве у нее была старшая сестра, которая всегда была худой, и, когда их двоюродная сестра присылала почтой подарки 40-го размера, Магдалина, которая носила 50-й, всегда оказывалась ни с чем. Никто в семье не упрекал ее из-за ее размеров. Но было трудно не заметить, как мама за обедом говорила что-то вроде: «Ты еще не сыта?» — и следила за тем, сколько Магдалина ела. В средней школе одноклассники дразнили Магдалину за то, что ее грудь рано выросла. Это положило начало оставшейся с ней на всю жизнь привычке скрывать фигуру.

Когда Магдалина оказалась в моем кабинете, она была твердо уверена, что «слишком большая». Ее негативное представление о своем теле явно способствовало заниженной самооценке. В результате частые нежелательные эпизоды на улице укрепили ее веру в то, что с ней что-то кардинально не так. Ее стыд нарастал с каждой новой фразой «привет, горячая штучка!». Она чувствовала себя ужасно еще долго после того, как пробежала мимо очередной стройки с опущенной головой и острой болью в груди.

Я не винила ее в том, что ей не нравились эти выкрики. Но я надеялась, что она поймет: можно иначе относиться к этим моментам и, главное, выбрать более позитивное отношение к своей внутренней ценности и самооценке.

— *Должен же* быть какой-то способ получше! — воскликнула она.

Для Магдалины и всех, кто достиг переломного момента в огорчительных ситуациях, действительно есть способ лучше. Это не значит, что мы можем повлиять на слова и поступки других. Часто это не в нашей власти. Но мы можем научиться реагировать иначе и не принимать суждения других близко к сердцу.

«Распознать — разблокировать — реагировать» — методика, состоящая из трех частей и позволяющая научиться *распознавать*, когда у нас возникает исторически обусловленная или вызванная хаосом с границами реакция; *разблокировать* перенос или возможные физические симптомы; *реагировать* осознанно, основываясь на том, чего мы хотим добиться. Стратегия ЗР помогает нам устанавливать новые нормы поведения.

Прежде чем мы подробнее рассмотрим, как работает метод ЗР, обсудим, какова наша неврологическая основа для создания новых норм подведения (да, есть такая!) и как можно задействовать мудрое устройство организма, чтобы получить важную информацию о нашем поведении, связанном с границами. Мудрость тела — неотъемлемая часть распознавания того, когда вы в центре повторяющегося паттерна или вот-вот в него погрузитесь.

## **Можно научить старый мозг новым трюкам**

Менять устоявшиеся поведенческие модели иногда страшно. Предыдущие главы были призваны помочь вам повысить осведомленность о подсознательных факторах, движущих вашим привычным поведением. Но одного осознания недостаточно. Однократного изменения поведения тоже. Вы должны *постоянно* менять его. Многие паттерны существуют десятилетиями, поэтому нужно время, чтобы их исправить. Но результат стоит потраченных усилий.

Есть веская причина стараться, чтобы постоянно делать выбор в пользу более здоровых вариантов. И объяснить это поможет неврология.

До конца 1960-х специалисты по головному мозгу считали, что он достигает полного развития в детстве и остается неизменным до старости, когда начинается неизбежное снижение когнитивных способностей. Согласно современным научным данным, это не так. Пятьдесят лет назад исследователи мозга сделали открытие, изменившее правила игры: мозг способен меняться и адаптироваться. Вы можете научить старый мозг новым трюкам. На самом деле нейронные связи мозга, которых, по некоторым оценкам, примерно 100 триллионов, формируются и меняются каждый день с обретением нового жизненного опыта. Это называется нейропластичностью<sup>21</sup>.

Придерживаясь прежних привычек и моделей поведения, которые оставляют в нас чувство разочарования, подавленности, злости и отчаяния, мы варимся в старом протухшем собственном соку. Но так быть не должно.

При согласованных, последовательных усилиях мы можем работать с нашим постоянно меняющимся мозгом и повышать гибкость и креативность, и наше самочувствие будет улучшаться в геометрической прогрессии.

## **Действия, которые что-то меняют**

Магдалине нужно было что-то менять. Она уже не могла жить на таком крохотном кусочке экзистенциального пространства, притворяясь маленькой и ненавидя себя. Рискну предположить, что и вы тоже оказывались в аналогичной ситуации.

Чтобы использовать пластичность своего мозга, сначала нужно захотеть измениться, а затем подкрепить это желание действиями.

## **Медитация**

Когда мне было двадцать, мой психотерапевт посоветовала мне научиться медитировать, объяснив неврологические и терапевтические преимущества специальной практики. Поскольку я всегда искала кратчайший путь, я сразу выбрала интенсивные курсы выходного дня, думая, что смогу вычеркнуть медитацию из своего списка. Я и не подозревала, что короткого пути здесь нет. Мне потребовалось еще много времени, чтобы ввести в свой ежедневный график специальные упражнения.

Я перевернула страницу, когда поняла, что регулярное сидение в тишине и неподвижности увеличивает скорость моей реакции примерно на три секунды. Вроде не так уж много, но создает внутреннее пространство, где нужно больше реагировать и проявлять меньше

эмоций. Меньше драмы, больше позитива. Как только я испытала на себе преимущества медитации, я стала убежденным сторонником и сертифицированным инструктором. Я начала создавать управляемые медитации для своих клиентов, чтобы сделать эту трансформирующую практику максимально доступной. (Начните с простой медитации на с. 281.)

В состоянии созерцания мы открываемся для более глубокого осознания того, что *не* работает для нас, и создаем больше мысленного пространства. Осознанность позволяет замедлиться, распознать, что происходит, избавиться от старых произвольных рефлексов и реагировать более сосредоточенно.

### **Использование мудрости тела**

Медитация помогает лучше осознать свое тело, позволяя замедлиться и понять, что вы — не только ваши мысли, а мозг — не единственный ценный источник информации. На самом деле искрящаяся мудрость вашего тела *всегда рядом* и дает вам знать, когда вам некомфортно или нужно выбрать другую тактику. Поверьте: если вы станете обращать внимание на внутренние ощущения, то получите ценную информацию о том, как поступить.

Мудрость тела может стать вашим секретным оружием при переходе от дисфункциональных моделей границ к более здоровым. Вполне возможно *интеллектуально* осознать, что вам нужно сделать что-то иначе или воздержаться от нового действия. Научитесь прислушиваться к своему нутру. Сжатия в груди. Боли в горле. Пульсации в голове. Эти телесные ощущения пытаются вам помочь. Они указывают новое направление

и становятся доказательством того, что тело — ваш компас в поисках самого полезного варианта.

Вот история из жизни для иллюстрации моей мысли. Моя подруга Джин, высокофункциональная созависимая и эмпат, всегда возвращалась домой истощенной. Казалось, где бы она ни была, ее всегда находил тот, кому было хуже всех в комнате. Не желая показаться невежливой, она слушала, пока тот выговаривался. Иногда это длилось час. Серьезно. Поскольку она не устанавливала ограничений, она слишком много брала на себя и часто потом жалела об этом еще несколько часов, а иногда и дней.

### **Вернемся к вам. Колокольчики + дыхание для осознанности**

Большинство из нас слишком долго игнорируют сигналы своего тела. Быть осознанно настроенным на восприятие мудрости своего тела — значит уметь понимать, что вы чувствуете сейчас, и иметь намерение слушать.

Ниже приводится простое упражнение на осознанность, которое можно выполнять несколько раз в день. Оно невероятно эффективно.

1. Установите будильник на мобильном телефоне (звон колокольчиков подойдет — будьте деликатны), чтобы он срабатывал каждые 3–4 часа. Когда вы услышите сигнал, приготовьтесь сделать паузу на 30–60 секунд.
2. В течение этих 30–60 секунд проследите, как вы себя чувствуете. Закройте глаза, глубоко вдохните и осознайте свое тело с головы до ног. Каждый раз, когда вы доходите до места, которое кажется напряженным или болезненным, остановитесь и сделайте долгий, медленный и глубокий вдох. Обратите внимание на ощущение в этом месте. Затем

выдохните и визуализируйте, как оно уходит с выдохом.

3. Затем, осторожно закрыв глаза, спросите свое тело, что ему нужно. Сделайте паузу и прислушайтесь к ответу.

Чем больше вы прислушиваетесь и уважаете мудрость своего тела, тем лучше работает ваша интуиция. Кроме того, вы будете все искуснее устанавливать эффективные внутренние и внешние границы.

Одна мудрая подруга предложила Джин простой когнитивно-поведенческий трюк. В следующий раз, когда та оказалась в подобной утомительной ситуации, она положила обе руки на живот, как посоветовала подруга. Она напомнила себе, что стоит на линии огня, что это ее сознательный выбор и у нее есть варианты. Хотя это было невероятно неловко, на этот раз она поступила иначе. Она сказала: «Ой, вы меня извините, мне нужно идти». Джин была настолько вдохновлена тем, каким эффективным было это новое действие, что начала регулярно класть руки на живот. Через несколько недель она почувствовала себя гораздо лучше — легче, свободнее и более способной сосредоточиться на себе. Спустя годы слушать и уважать мудрость своего тела стало для нее естественной привычкой.

Чем лучше вы настраиваетесь на свое тело, тем отчетливее представляете, что у вас не так. Очень часто в напряженных ситуациях нам трудно определить и сформулировать свои истинные чувства и мысли. Как часто вы оглядывались на ситуацию и задним числом думали: «*Как же я не заметила красные флажки?*» Скорее всего, тело пыталось привлечь ваше внимание, но внимание было настроено на что-то другое.

Я слышала множество историй о повторяющихся телесных ощущениях, посылающих более глубокие сигналы. Одна клиентка заподозрила своего парня, живущего вместе с ней, в измене. Затем она подхватила непонятную вагинальную инфекцию, которая серьезно мешала их сексуальной жизни. (Спасибо, сторонники профилактики ЗППП.) Врачи не поставили четкого диагноза, но прописали ей антибиотики. Ничего не помогало. Парень пошутил: «Думаю, у тебя на меня аллергия». Она засмеялась, но подумала: «Черт возьми, он, пожалуй, прав». Она начала развивать более тесные и нежные отношения с собственным телом и стала внимательнее к своим подозрениям. Она задала своему парню более острые вопросы, и ситуация прояснилась. Наконец он признался, что занимался сексом с их общей подружкой. Когда она рассталась с ним и переехала, в течение недели физиологические симптомы исчезли. Спасибо, мудрость тела! (И пока-пока, плохой парень!)

### **Вернемся к вам. Учитесь распознавать**

Чтобы лучше познать себя, вы должны понимать, какие ситуации активируют стрессовую реакцию. Вот несколько вопросов, которые следует задать, чтобы разобраться, что и почему происходит.

- Что я чувствую?
- Где в своем теле я это чувствую?
- Вызвано ли это ощущение контактом с кем-то или какой-то мыслью?
- Нахожусь ли я в центре повторяющегося паттерна?

Ваши ответы могут быть, например, такими.

- Я чувствую себя зажатой. Мне страшно. Я ощущаю неловкость.

- В груди, в животе, в голове.
- Я начала чувствовать себя скованно после того, как Боб попросил меня отработать за него смену.
- После того как я подумала о своем разговоре с Бетти, я начала ощущать тревогу.

Что говорит метод «три вопроса» о моем повторяющемся паттерне в отношении границ в данный момент? Насколько мне знакома эта ситуация?

Научиться *распознавать*, что именно не так во время или после общения с другим человеком, — первый шаг метода ЗР, которым вы научитесь пользоваться чуть позже в этой главе. При искреннем желании понять себя вы создаете внутреннее пространство для перемен, и окно трансформации начинает расширяться.

**Начистоту.** Используйте мудрые подсказки тела — и вам будет легче понять, что работает (а что нет) именно для вас.

Если вы не прислушиваетесь к мудрым сигналам своего тела, вы упускаете возможность для серьезных перемен в мышлении. Вместо того чтобы сосредоточить внимание на себе, вы, возможно, принимаете снотворное, чтобы уснуть, или выпиваете коктейль на ночь, или три, чтобы «расслабиться». Или убегаете, молчите, отвлекаетесь самыми разными способами. Однако, игнорируя сигналы своего тела, вы не развиваетесь. Вы должны замедлиться достаточно, чтобы начать обращать внимание на эти сигналы. Переходя от суждений к любознательности, вы углубляете знание себя. Вы не судите, а просто наблюдаете. Если вы застряли в какой-то колее, события, вызывающие сильное беспокойство, неслучайны. Так что вам явно следует быть начеку и осознавать, что может происходить на самом деле.

Руководствуйтесь мудростью тела — и вам будет легче понять, что работает (а что нет) именно для вас. Это важно для установления границ. Чем больше у вас достоверной информации о внутренних реакциях (например, о том, с кем вам тяжело общаться, вплоть до стресса), тем лучше вы готовы определить, какая внешняя граница вам подходит или какие действия необходимы в конкретной ситуации.

### **Предпочтения, желания и красные линии**

Когда вы начнете устанавливать границы, вам нужно будет понять разницу между вашими предпочтениями, желаниями и красными линиями. Знание этих различий поможет еще лучше осознать, что вас устраивает, а что нет (и насколько). Это также направит вас на путь принятия решений, основанных на ваших истинных ощущениях.

**Предпочтения.** Иметь предпочтение — значит больше склоняться к одному варианту из нескольких. Вы любите кофе или чай? Зумбу или велотренажер? Рано вставать или спать допоздна? Это примеры внутренних личных предпочтений. Например, никому не придет в голову вмешиваться, если вы выбираете ванну, а не душ. Многие из нас загружены настолько, что не находят времени, чтобы как следует поразмыслить о своих предпочтениях, поэтому заполнение списка из главы 2 — очень важное упражнение на пути к более глубокому самопознанию. Если вы еще этого не сделали, самое время перейти на с. 281 и погрузиться в него.

Но когда речь идет о предпочтениях, касающихся других, необходимо общаться. Например, вам удобно ложиться спать пораньше, а ваш партнер — сова. Тогда вы говорите: «Я бы предпочла, чтобы ты ложился со мной в девять часов». Ваши предпочтения важны, о них стоит поговорить. Если вы научитесь выражать их на раннем этапе и часто, легко и изящно, это создаст основу для большей удовлетворенности и гармонии в вашей жизни. Вы или ваш партнер можете предложить компромисс: например, рано ложиться спать дважды в неделю.

Кто-то отреагирует с благодарностью за пояснение, например: «Спасибо! Я рад узнать, что для тебя важно связываться по телефону, а не текстовыми сообщениями». А кто-то будет толковать любую вашу просьбу как требование, как бы тщательно вы ни подбирали слова. Ничего страшного. Важно то, что вы действовали, исходя из своих интересов.

И еще пара слов о требованиях. Как правило, им не место в здоровых взаимовыгодных отношениях. На мгновение вы можете испытать положительные эмоции, потребовав чего-то («Ты поедешь со мной к маме в любом случае!»), но в итоге заработаете репутацию авторитарного человека и оттолкнете людей. У вас есть выбор, но и у ваших близких тоже. Требования убивают желание идти на компромисс, который необходим, если вы хотите, чтобы ваши потребности удовлетворялись нормально.

Умение заявить о своих предпочтениях входит в общее умение договариваться о соблюдении ваших потребностей. Вы начинаете разговор, а это улица с двусторонним движением. Другие не всегда будут с вами

соглашаться. Очень часто женщины, которые начинают (наконец-то!) высказывать свои предпочтения, удручены, когда сталкиваются с сопротивлением. Если такое происходит, не воспринимайте это как железобетонное утверждение о вашей ценности (низкой) или состоянии ваших отношений (они обречены). Это крайне важно.

Отношения требуют компромиссов. Вот почему так важно различать, что можно считать вашим предпочтением, о котором стоит договориться, а что не подлежит обсуждению и не может быть изменено.

Чтобы ваши потребности были удовлетворены, вы должны быть готовы четко сформулировать, чего хотели бы, а затем подготовиться умом и сердцем к компромиссу, обсуждению, переговорам, согласию или возражениям. Разумный компромисс важен (особенно если вы всегда уступали). Надо понимать разницу между уступкой только ради того, чтобы сохранить мир, и уступкой здоровой и справедливой. Если вы всегда получаете при компромиссе меньше остальных, это ненормально и несправедливо.

Умение принимать и уважать чужое «нет» так же важно для настоящей хозяйки своих границ, как и умение самой сказать «нет». Если вы настолько чувствительны, что, услышав «нет», решаете больше никогда ни о чем не просить, вы на самом деле не уступаете другому, не так ли? Другой человек не обязательно отреагирует только одним способом. Да, было бы здорово, если бы он согласился с вами, но часто бывает совсем не так. Возможно, вам придется сказать что-то вроде: «Хорошо, я тебя услышала. Чего бы хотел ты?» или «Как нам поступить, чтобы потребности нас обоих были удовлетворены?».

**Начистоту.** Чтобы ваши потребности были удовлетворены, вы должны быть готовы четко сформулировать, чего хотели бы, а затем подготовиться умом и сердцем к компромиссу, обсуждению, переговорам, согласию или возражениям.

**Желания.** Желания — следующий шаг после предпочтений, поскольку это наши самые сильные чаяния. Например, у вас может быть желание, чтобы ваш партнер или лучшая подруга понимали вас на эмоциональном уровне (по крайней мере, пытались ради заботы о вас). Когда вы слышите, что «слишком чувствительны», это противоречит вашему сокровенному желанию, чтобы вас понимали, лучше знали и слышали. Если ваше желание быть понятой по-прежнему не исполнено, в какой-то момент оно, скорее всего, перерастет в красную линию.

Как и в случае с вашими предпочтениями и красными линиями, свои желания определяете вы сами — и никто другой. Иногда на них влияют общество или семья. Например, одна подруга рассказала мне, что ее младшая дочь выходит замуж, но не хочет большой пышной свадьбы. Тогда подруга надавила на дочь, уговорив ее устроить «хотя бы маленькую» церемонию. Кроме того, она заставила старшую дочь участвовать в операции «Белое платье» и сказать будущей невесте: «Нам все-таки кажется, что было бы правильно, если бы вы обменялись клятвами в присутствии друзей и близких». К счастью, эта невеста ясно дала понять, что не хочет ничего такого. Я втайне обрадовалась, когда получила открытку из Вегаса с фотографией двух влюбленных с твердыми характерами, которых венчает человек

в костюме Элвиса, и надписью «Жаль, что ты не с нами» над их улыбающимися лицами.

Иногда, если мы очень чувствительны или обладаем ВФС, мы подавляем свои желания, когда чувствуем, что настаивать на них (или даже их высказать) — значит обидеть кого-то либо спровоцировать осуждение или гнев близкого человека. Это вдвойне верно для эмпатов. Возможно, в детстве вы привыкли ощущать невербальное неодобрение родителей. Каким бы ни был ваш прошлый или настоящий опыт, ясность в своих желаниях сейчас — акт самоуважения.

**Красные линии.** Это не подлежащие обсуждению пределы, которые нельзя переступать. Поскольку внешние границы определяются внутренними предпочтениями, эти пределы у каждого человека свои. Вы единственная, кто их знает, поэтому нужно привыкнуть к тому, что у вас есть такой принцип, который ваши близкие могут не понимать. Например, у меня были длительные отношения с женщиной, совместимым со мной во многих отношениях, за исключением одного важного момента. Он вел малоподвижный образ жизни, а мне хотелось быть с кем-то более активным. Его лежание на диване не соответствовало моему желанию заниматься любимым фитнесом вместе с партнером. Конечно, я могла сходить в поход с друзьями или позаниматься в тренажерном зале в одиночку, но дело было не в этом. Я помню, как поделилась этим с подругой, и она сказала: «Но вы кажетесь такими счастливыми. Разве ты не можешь просто не обращать на это внимания?» Правда заключалась в том, что она могла бы не обращать на это внимания, а я знала, что не смогу. Это привело к нашему разрыву. Для некоторых решающим

фактором могут стать политические взгляды или представления о жизни, например необходимость (или нет) официально вступить в брак, иметь детей и т. д.

Конечно, есть и более серьезные примеры красных линий: измена, предательство, наркозависимость или жестокое обращение. В таких ситуациях с высокими ставками особенно важно знать, что для вас становится красной линией, независимо от мнений других. У меня были клиентки, которые даже представить себе не могли отношения с алкоголиком или обманщиком, пока не оказывались эмоционально зависимыми от связи с таким человеком. В таких случаях может возникнуть соблазн оправдать или рационализировать свое поведение. На самом деле ваши красные линии находятся между вами и *вами*. Вам не нужно чье-то одобрение. Это ваш выбор и, что еще важнее, ваша жизнь. Так что уясните для себя, что точно означает «нет», — и вам будет легче понять, что оставить, а от чего избавиться. Чтобы разобратся в своих предпочтениях, желаниях и красных линиях, ознакомьтесь с упражнением на с. 288.

Когда мы не высказываемся честно, мы живем в вакууме собственного разума. Мы делаем предположения, что происходит с другим человеком или что он должен знать о том, что с нами происходит. Чтобы выразить свои мысли уверенно, подробнее остановимся на правиле ЗР.

## Применение ЗР

Научившись применять метод «распознать — разблокировать — реагировать», вы сможете справляться с конфликтом, уверенно высказывать свои мысли и чувства

и проложите новые нейронные пути к загрузке мозга. Это одна из стратегий, чтобы стать мастером управления границами, которая закладывает основу для жизни, отвечающей вашим желаниям.

**1. Распознать.** Что у вас идет не так, как надо? Какие ощущения вы отмечаете в своем теле? Напоминает ли это вам какую-то ситуацию из прошлого? Сосредоточьтесь на себе и своих чувствах, вместо того чтобы судить и винить другого человека. Речь идет о расширении вашего самопознания и понимании того, что хорошо для вас, а что нет. Прислушиваясь к своему телу, вы заинтересуетесь своими ощущениями и прервете привычный образ жизни, открыв путь к чему-то лучшему.

**2. Разблокировать.** Будьте смелы и готовы выйти из своей зоны комфорта. Найдите и высвободите это физическое ощущение. Разблокируйте то, что вам знакомо, будь то ограничивающее убеждение или прежняя модель поведения. Выявите перенос или повторяющийся паттерн границ. Помните: сейчас — не тогда. Скажите себе: «Это просто старье» — и отпустите это, чтобы настроиться на более вдумчивое и стратегическое мышление.

**3. Реагировать.** Говорите и действуйте более осознанно и осмысленно. Выразите простую просьбу. Обозначьте свои предпочтения, желание или черту, которую вы не можете переступить (красную линию). Совершите новое действие.

Теперь, когда вы понимаете важность установления новых моделей поведения и то, как это делать, посмотрим, как правило 3Р сработало в случае с Магдалиной и какая неловкая ситуация возникла из-за нежелательного внимания к ней.

В глубине подсознания Магдалина считала себя никчемной. Знайте: если у вас есть глубоко укоренившееся убеждение, как у нее, ваше подсознание всегда будет сканировать окружающую среду в поисках доказательств, подтверждающих его. Я люблю говорить, что подсознание — лучший секретарь, о каком только можно мечтать. («Да, босс, вы правы, они смеются над вами».) Чтобы заглушить этот обескураживающий посыл, Магдалина осознала наличие проблемы благодаря мудрости тела. Это стало первым шагом по пути прерывания нежелательного паттерна.

Ее первой подсказкой было сжатие в груди, которое она ощущала, когда шла по улице. Начав относиться к себе более осознанно благодаря регулярной медитации, Магдалина стала обращать внимание на свои инстинктивные ощущения. В результате она обнаружила, что испытывает беспокойство до того, как слышит что-то от мужчин на улице. Правда, после этого она стала в миллион раз тревожнее, но признание того, что эти чувства появлялись до неприятных контактов, говорило само за себя. Энергетически она готовилась к нежелательному вниманию, и энергия предвкушения играла важную роль в ее переживаниях.

Магдалина начала выяснять, почему она не любит свое тело и какие мысли и чувства появляются одновременно со стыдом. Хотя она не вступала в отношения ни с кем из выкрикивающих скабрёзности мужчин, ее проблема связана с границами. Она чувствовала себя подавленной, что не годится для хозяйки своих границ. А я знала, какой она могла бы быть. Многие исходят из предположения, что соблюдение границ означает претворение нежелательного поведения. Это отчасти

верно. Но главное, они защищают ваш священный внутренний мир.

Магдалина не могла контролировать грубиянов, но ей было под силу изменить свое отношение и, следовательно, ощущения, чтобы защитить себя. Как мы узнали из главы 5, мы всегда участвуем (сознательно или бессознательно) в написании своей истории. А от нее зависят наши самооценка, самоидентификация и внутренняя реальность. Историю Магдалины о своей никчемности *можно* было изменить.

В моем кабинете она начала искренне принимать и любить свое тело. Она обдумала *все* способы, какими ее тело давало ей наслаждаться жизнью. Она могла танцевать сальсу, лакомиться любимым блюдом — жареной курицей с розмарином и запеченным картофелем — и любоваться красотами природы. Все это было бы невозможно без тела. Проникаясь любовью к себе, Магдалина смогла освободиться от негативных мыслей и открыть разум для менее заряженных и более вдохновляющих переживаний. Она начала понимать, что ее счастье гораздо больше зависит от того, что думает она сама, чем от того, что делают или чего не делают другие.

Изменив свою *реакцию*, Магдалина решила сочинить новую историю. В следующий раз, когда она услышала от мужчины: «Эй, горячая штучка!» — она улыбнулась и сказала про себя: «*Точно. У меня подтянутое, мясистое, красивое тело*». Та же задница, тот же квартал, такой же наглый комментарий, но совершенно новый опыт. Изменилось только ее отношение, она обрела более свободный и широкий взгляд на события. Этот первый опыт был очень мощным. Новая ободряющая история о собственном теле вызвала прилив энтузиазма,

и со временем она начала излучать уверенность, когда шла по улице.

**Начистоту.** Используйте метод ЗР («распознать — разблокировать — реагировать»), чтобы заметить старую реакцию, разблокировать физические недомогания и переносы, а затем отреагировать с осознанностью, соответствующей желаемому результату.

Этот сдвиг в восприятии серьезно повлиял на другие области ее жизни. На работе она проявляла больше инициативы и решила начать с кем-то встречаться. Я заметила ощутимую перемену в ее поведении даже у себя в кабинете. Она сидела прямо и излучала уверенность в себе и позитив. Наконец-то Магдалина чувствовала себя богиней, какой всегда и была, потому что она приняла решение лучше относиться к себе.

Проблема границ Магдалины не касалась близких и коллег, но те же принципы применимы к людям, которых мы знаем и с которыми взаимодействуем на более интимном уровне. Например, женщина, чей муж постоянно планирует за них обоих то, чем ей не нравится заниматься, может использовать ту же трехэтапную стратегию.

1. *Распознать*, что она на самом деле чувствует в данный момент, и использовать эту информацию как подсказку, чтобы прекратить реагировать обычным образом. (Молчит, расстраивается, болит живот.)

2. *Разблокировать* все старые эмоции, связанные с каким-то событием в прошлом или ограничивающим нарративом. (Я чувствую себя невидимкой, как со своим отцом, или сестрой, или тренером, но не должна позволять прошлому влиять на настоящее.)

3. *Реагировать* простой просьбой, чтобы муж советовался с ней перед покупкой путевок на финал суперкубка по бейсболу в качестве «подарка» на пятнадцатую годовщину свадьбы. *(Мне нравится идея устроить что-то особенное вместе, чтобы отпраздновать годовщину, я только хотела бы попросить, чтобы мы вместе решили, что это будет.)*

Многие склонны трактовать события и взаимодействия в негативном ключе. Затем эти интерпретации определяют нашу эмоциональную реакцию и ее воздействие на нас. Помните: «правда» субъективна. Все зависит от угла зрения.

### **Промежуточный этап: предупреждение (и ободрение)**

Сейчас вы находитесь на крайне важном этапе пути к овладению мастерством границ. Возможно, вы чувствуете себя выбитыми из седла или даже голыми: «*Почему Терри забрала все мое оружие?*» Непрямое общение, стремление избегать конфронтации или любой другой тип неэффективной коммуникации были привычны для вас в прошлом, но возьмем широкоугольный объектив. Старые модели прочно укоренились в нервных клетках вашего мозга, но на самом деле они *не* работают на вас. Вы знаете уже достаточно, чтобы не возвращаться к защитным механизмам и явно дисфункциональным стратегиям прошлого. Но вы еще не до конца освоили новые навыки. Я называю эту фазу личной трансформации *промежуточной*.

Вы спустились в метафорический подвал и включили прожекторы. Вы не можете «развидеть» то, что

заметили. К тому же вы не способны просто вернуться к старому образу жизни, даже если бы захотели. И поверьте, вы этого не сделаете.

Как правило, на промежуточном этапе возникает сопротивление. Своего рода игра «Убей крота», продолжающаяся до тех пор, пока новые модели поведения не станут более интегрированными. Это нормально. К тому же новое бывает очень неудобным (отсюда и сопротивление!). Это идеальное время, чтобы размять мускулы мастера границ. Помните: вы сильнее, чем вам кажется.

**Начистоту.** Небольшие последовательные шаги для обретения уверенности ускорят прохождение промежуточного этапа. Вы быстрее преодолете свое дисфункциональное поведение.

Чтобы ориентироваться на промежуточном этапе, можно оттачивать свои новые навыки управления границами с людьми, стоящими на более низких ступенях вашей лестницы значимости. Естественно, вы меньше вкладываетесь в отношения, скажем, со знакомым, которого видите пару раз в год, или с почтальоном. Вместо того чтобы раздражаться всякий раз, когда вы снова видите почту предыдущего квартиросъемщика в вашем крошечном ящике и оставляете ее там в надежде, что почтальон поймет намек, можно выразить прямую просьбу: «Я хотела бы обратить ваше внимание кое на что, попросить вас о небольшом одолжении». (Возможно, вы закричите: «Сандра Джанкарло не живет здесь уже пять лет! Вы этого не помните, Филипп?!») Начните с незначительных контактов с малознакомыми людьми.

Поиск возможностей заявить о себе — эффективный способ сократить промежуточный этап. Делайте маленькие шаги в отношениях, которые наиболее важны для вас. Скажите партнеру, что вы на самом деле любите острые крылышки баффало, вместо того чтобы постоянно есть неострые, которые предпочитает он. (Подумайте, насколько больше вы знаете о предпочтениях близких по сравнению с тем, сколько знают они о ваших.) У вас есть неограниченные возможности начать занимать больше места в мире, и с каждым разом вы будете утверждать жизненно важную истину: *вы имеете значение*.

Признавая свой прогресс шаг за шагом, вы выкапываете колодец надежды, который будет подпитывать вашу сопротивляемость — необходимый резерв настойчивости и приверженности выбранному курсу. Тяжелые моменты *неизбежны*. Вы *захотите* бросить. Но знайте: наступит время, когда ваша новая нормальность проявит себя без необходимости тратить столько сил и мыслей.

Скажу вам как на духу: ваша зона комфорта — тюрьма. Пора выйти из нее, ведь именно там, снаружи, все, чего вы по-настоящему хотите. Мы расширяем ваше восприятие, а затем формируем модели поведения, пока новый режим жизни не укоренится в вашей нервной системе и не станет нормой. Я так рада за вас!

---

## Хозяйка границ в действии

---

1. **Первое, что пришло на ум.** Обратите внимание на сигналы своего тела. В течение дня спрашивайте себя: «Что мне нужно прямо сейчас? Я голодна, хочу пить, устала? Нужно ли сделать растяжку или подвигаться?» Затем найдите время и дайте себе то, что вам нужно.

- 2. Копаем глубже: нужно знать свои предпочтения, желания и красные линии.** Самопознание — одна из основ, на которых вы строите свое мастерство в управлении границами. Чтобы углубить понимание себя, перейдите на с. 288 в раздел «Копаем глубже», где вы узнаете о своих предпочтениях, желаниях и красных линиях.
- 3. Вдохновляйтесь: аффирмации «не как у мамы».** Создание индивидуальных аффирмаций, которые находят отклик у вас, — мощный (и увлекательный!) способ вдохновить на трансформацию. Вы найдете пошаговое руководство на с. 289 в разделе «Копаем глубже».