

КАК СОХРАНИТЬ
ЛИЧНОЕ
ПРОСТРАНСТВО
И ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
СВОБОДУ

ТВОИ
ГРАНИЦЫ

НЭНСИ ЛЕВИН

Содержание

Анатомия границы	9
Предисловие	12
Введение	17
Шаг 1. Признайте, что главный нарушитель — вы сами	37
Шаг 2. Проведите ревизию границ	68
Шаг 3. Избавьтесь от созависимости	92
Шаг 4. Изучите бессознательное	118
Шаг 5. Смиритесь с кратковременным дискомфортом	146
Шаг 6. Представьте светлое будущее	167
Шаг 7. Разговор о границах	192
Шаг 8. Простые границы	217
Шаг 9. Граница номер один	237
Шаг 10. Свободная жизнь	260
Благодарности	278
Об авторе	281

Анатомия границы

Граница — это линия,
За пределами которой
Я больше не могу быть собой
И начинаю предавать и обманывать
Свое подлинное «я».

Момент, когда я начинаю терять себя,
И есть момент перехода границы.

Но всё же
Мы раз за разом
Упускаем этот момент.

Теряя связь со своим «я»,
Я смещаю фокус внимания,
И меня неотступно начинает
Тянуть к тебе,
Как магнитом.

Я теряю свою самость,
И мы сливаемся.
Я должна отыскать
Ритм своего «я»,
Находиться с тобой рядом,
Но не растворяться в тебе.

Жизненно важно сместить фокус
Обратно на себя
И знать, где заканчиваюсь я
И начинаешься ты.

Мое тело и ум
Лучше всего отдыхают,
восстанавливаются и регулируются,
Когда я одна
И не занята обслуживанием
Чужих нужд.

Я перестаю торопиться
И позволяю себе
Делать то, чего долго себя лишала,
Отдавая слишком много
И постоянно пребывая начеку.

Я позволяю себе отдыхать
И думать о собственном спасении,
Вместо того чтобы спасать
Всех остальных.
Лишь я сама могу восстановить свои ресурсы.

Я больше не готова делать
Все возможное,
Потому что всё возможное обходится
Мне слишком дорого.

Я больше не позволю
Старой привычке угождать,
Ждать внешнего одобрения и подтверждения

Своей ценности,
Пересилить верность собственной
Правде и подлинности.

Паттерны, что живут в нас,
Не исчезнут оттого, что кто-то другой
Соизволит измениться.

Мои границы должна установить я сама.

Нам кажется, что, утаивая правду,
Мы обеспечиваем себе безопасность.
Но истинная связь с миром и исцеление
Возможны, лишь когда мы
Открываем истину.

Предисловие

Мне особенно приятно писать предисловие к этой книге, потому что я знаю ее автора, мою дорогую подругу Нэнси Левин, с тех самых пор, как она работала куратором мероприятий (читай: суперженщиной) в издательстве Naу House. В этой работе ей не было равных. Когда я приезжала на выступление, она всегда встречала меня в лобби отеля с ключами от номера — даже регистрацию проходить было не нужно. В моей комнате было всё необходимое — ванна и много бутилированной воды. В те времена я могла даже претендовать на дорогую минеральную воду. Убедившись, что мы с моей ассистенткой удобно расположились, Нэнси сообщала, во сколько мы должны прибыть на место выступления. Затем провожала до этого самого места. Мне никогда не приходилось волноваться ни о чем, потому что у суперженщины всегда всё было схвачено. Конечно, тогда я не понимала, чего ей это стоило, как в случае с потерянным портфелем Уэйна Дайера — эту историю вы прочитаете во вводной части. Та еще история!

Но вот что поразительно: Нэнси всегда приходила на встречи отдохнувшей, прекрасно выглядела и так и излучала здоровье. Я бы никогда не догадалась о муках, которые она переживала в браке, — эту историю вы тоже узнаете в самом начале книги. Честно

ПРЕДИСЛОВИЕ

говоря, глядя на нее, я не сомневалась, что быть суперженщиной — это великолепно. Но потом случился неизбежный срыв. Здоровье — здоровье тела, ума или духа — рано или поздно дает сбой, если нас растили, чтобы угодить окружающим, и в этих попытках угодить всем и вся мы уже не понимаем, где кончаемся мы и начинается другой человек. Мы часто до такой степени проникаемся эмпатией, что граница между нашими собственными и чужими чувствами напрочь стирается. А чувства и потребности окружающих оказываются для нас в приоритете, в отличие от собственных чувств и потребностей.

Я пишу эти слова и одновременно редактирую первые три главы своей книги «Мудрость менопаузы». В этих главах речь идет о том, как распался мой брак, когда я переживала пременопаузу, а я была замужем двадцать четыре года. Мой бывший муж съехал, женился повторно, и у него родился ребенок. И всё это за полтора года. Я же научилась жить одна и ради себя. В этот период своей жизни я поняла, как важно иметь границы. И с тех пор всё учусь устанавливать границы и совершенствовать этот навык каждый день. Я обставила свой дом так, как мне всегда хотелось. Я занимаюсь любимым делом, которое полностью меня удовлетворяет. Я тщательно проанализировала все свои отношения и избавилась от тех, которые ничего мне не дают. Именно этого я искала всю жизнь, и я рада сообщить, что чем больше тренируешься, тем лучше получается, тем я счастливее и здоровее.

Но вот в чем загвоздка. Ни одна из нас не стала бы мириться с постоянным нарушением границ, если бы считала себя действительно достойной отдыха, сна,

ТВОИ ГРАНИЦЫ

расслабления, удовольствия, веселья, изобилия и всех прочих жизненных благ. Мы отдаем себя и не можем установить здоровые границы, потому что в глубине каждой из нас живет испуганная маленькая девочка, которая когда-то давно твердо усвоила: если она не будет жертвовать собой, чтобы соответствовать ожиданиям и потребностям окружающих, ее будут стыдить, обвинять и бросят. Наша задача — сделать так, чтобы эта маленькая девочка повзрослела. Дать ей понять, что она хороша сама по себе и что так было всегда. Дать ей понять, что она имеет право устанавливать границы. У нее всегда было это право, просто она об этом не догадывалась.

Недавно мне позвонила близкая подруга, чтобы поделиться радостью и похвастаться. Бывают такие личные достижения, которыми не грех и похвастаться: когда гордишься тем, что преодолела трудности, справилась с чем-то, что всегда причиняло проблемы. Итак, моя подруга радовалась и хвасталась своей новообретенной способностью устанавливать здоровые границы. Относительно недавно она начала отношения с прекрасным мужчиной. У него есть взрослые дети, которые хотят приезжать к нему в гости. И это нормально. Проблема в том, что бывшая жена и мать этих взрослых детей — зацикленная на себе «энергетическая вампирша», которая много десятков лет осложняла жизнь как своему бывшему мужу, так и детям. Дети легко поддаются ее манипуляциям и пока не умеют устанавливать границы. Итак, однажды эта бывшая захотела подвезти детей к моей подруге. Она, видите ли, пожелала познакомиться с моей подругой и посмотреть, с кем теперь живет ее бывший муж. И вот что сделала моя подруга: «Я сказала

ПРЕДИСЛОВИЕ

ему: ноги твоей бывшей жены в моем доме не будет. И мне всё равно, что “детям так удобнее”. В мой дом она не войдет». Случись это несколькими годами ранее, моя подруга, конечно же, уступила бы. Пошла бы на по-воду, подумав, что особого вреда не будет. «Действитель-но, детям так будет проще. Я ведь хочу им понравиться». Но теперь всё изменилось.

Ее мужчина полностью с ней согласился, к большо-му ее облегчению. Она не знала, согласится ли он, если учитывать отношения в той его семье и тот факт, что взрослые дети так и не научились противостоять мани-пуляциям матери. Но на этот раз моей подруге было всё равно. Она заявила о том, что у нее тоже есть право на свое мнение, свои границы, право не тратить силы на то, на что ей не хочется их тратить. И всё это в новых от-ношениях... Раньше она никогда не сделала бы ничего подобного. Она решила: если он примет сторону детей, а не ее сторону, пусть будет так. Она проделала слиш-ком большую внутреннюю работу, чтобы возвращаться к прежнему поведению «соглашательницы», ведь в глу-бине души она понимала, что соглашаться в данном случае нельзя.

И в этом сила границ. Границы — это столбики, ко-торыми вы отмечаете свою территорию, свое личное пространство, свою жизнь. Способность устанавливать границы исходит изнутри, из непоколебимого ощуще-ния самоценности и уверенности, данных нам по пра-ву рождения. Когда вы устанавливаете границы со всей честностью, искренне, вы никогда не навредите друго-му человеку и не нарушите его границ. Границы подобны среде обитания у диких животных. Недавно я побы-вала на лекции о видах певчих птиц, живущих в одном

ТВОИ ГРАНИЦЫ

ареале. Я узнала, что несколько видов прекрасно уживаются даже на одном дереве. Как? Кто-то живет на самой верхушке дерева, другие в середине, а третья ближе к земле. У каждой птички свое место. Они не нарушают чужих границ. Люди тоже так могут.

Нэнси Левин проделала превосходную работу: рассказала обо всем, что необходимо, чтобы научиться устанавливать здоровые границы и прожить счастливую и здоровую жизнь, в которой вы сможете процветать в своей среде обитания, данной вам Богом. Эта книга — азбука заботы о себе и заботы о своем здоровье. Она может спасти вам жизнь.

Кристиан Нортроп, доктор медицины,
писатель, врач, автор бестселлеров «Женское тело,
женская мудрость», «Богини никогда не стареют»
и «Защититься от энергетического вампира»*

* Книги переведены на русский язык и выходили в разные годы в издательстве «Эксмо-АСТ». Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.