

КАК СОХРАНИТЬ
ЛИЧНОЕ
ПРОСТРАНСТВО
И ОБРЕСТИ
ВНУТРЕНнюю
СВОБОДУ

ТВОИ ГРАНИЦЫ

НЭНСИ **ЛЕВИН**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 Nau 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 мучениях, которые она переживала в браке, — эту историю вы тоже узнаете в самом начале книги. Честно

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 угождать окружающим, и в этих попытках угождать 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 совершенствую 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,

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 хотя и приезжают к нему в гости. И это нормально. Проблема в том, что бывшая жена и мать этих взрослых детей — зацикленная на себе «энергетическая вампириша», 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

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 всё это несколькими годами ранее, моя подруга, конечно же, уступила бы. Пошла бы на поводу, подумав, что особого вреда не будет. «Действительно, детям так будет проще. Я ведь хочу им понравиться». Но теперь всё изменилось.

Ее мужчина полностью с ней согласился, к большому 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 манипуляциям 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 отношениях... Раньше она никогда не сделала бы ничего подобного. Она решила: если он примет сторону детей, а не ее сторону, пусть будет так. Она проделала слишком большую внутреннюю работу, чтобы возвращаться к прежнему поведению «соглашательницы», ведь в глубине души она понимала, что соглашаться в данном случае нельзя.

И в этом сила границ. Границы — это столбики, которыми вы отмечаете свою территорию, свое личное пространство, свою жизнь. Способность устанавливать границы исходит изнутри, из непоколебимого ощущения самооценности и уверенности, данных нам по праву рождения. Когда вы устанавливаете границы со всей честностью, искренне, вы никогда не навредите другому человеку и не нарушите его границ. Границы подобны среде обитания у диких животных. Недавно я побывала на лекции о видах певчих птиц, живущих в одном

ареале. Я узнала, что несколько видов прекрасно уживаются даже на одном дереве. Как? Кто-то живет на самой верхушке дерева, другие в середине, а третьи 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 Нортрон, 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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

