



## **Дорослішаючи, я так часто хотіла піднятися на дах і кричати «HI!»:**

- Коли мене та моїх однокласниць у початковій школі змушували переодягатися разом із хлопцями, готуючись до фізкультури.
- Коли мій брат вривався до моєї кімнати, а я просто хотіла залишитися наодинці, й потім мене ляляли за те, що я замкнула двері.
- Коли мої друзі намагалися змусити мене зробити щось некомфортне для мене, а я не хотіла здаватися некрутою.
- Коли казали робити те, що мені здавалося несправедливим, а якщо я заперечувала, то чула: «Ти занадто юна, щоб зрозуміти» або «Тому що я так кажу».

Почувши ці фрази, я досі закрочую очі. Вони просто не мають сенсу! У твоєму віці у тебе є інтелект, кмітливність і власна думка, але ти не маєш ніякої самостійності.

**Автономія** — здатність бути незалежним, вільним та самостійним.

Це те, чого ти бажаєш, так? Ти хочеш бути не просто актором у своєму житті — ти прагнеш бути режисером! Актор повинен виконувати, коли кажуть: «**ЖОДНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА ЗЙОМЦІ**», але якщо ти режисер, то можеш створювати власні правила. Актору кажуть, що робити і куди йти. Проте режисер може змінювати напрямки. Твоє життя має бути **ТВОЇМ** фільмом, **ТВОЇМ** знімальним майданчиком і **ТВОЇМ** вибором!

Ти молода людина з правом вільно думати, проте **без жодної свободи**, яка приходить із дорослим життям. Ти обмежений/а у виборі та рідко можеш контролювати його. В тебе немає змоги вирішувати, де жити, у тебе може не бути великого вибору, яку школу відвідувати, і ти навіть не можеш вирішувати, що їсти на вечерю! Здається, усі хочуть знехтувати твоєю думкою, адже ти «занадто юний/-а, щоб це зрозуміти». Забагато опіки, правда? Ти знаєш, що думаєш та відчуваєш, але тобі постійно говорять, що «ти — лише дитина». Це розчаровує, і ти можеш почуватися **безпорадним/-ою, зневіреним/-ою і безсилим/-ою**. Здається, що всі завжди говорять тобі «ні», але насправді ти сам/а собі його кажеш, і від цього раптом голова йде обертом. Де тут справедливість?!

Нумо швидко перемотаємо життя на кілька років уперед. І раптом ти катапультиуєшся зі школи (де тобі потрібно робити саме те, що говорять) у доросле життя, де ти маєш точно знати, хто ти, що хочеш робити і в що вірити. Отже, в якийсь момент **правила змінюються**, і **НІХТО** не пояснює нових! Проте це не відбувається за одну ніч — нові норми починають діяти в похмурий, нечіткий, складний період, інакше відомий як дорослішання.

Дорослішання – це як бурхливе море. Ти повинен/-на знайти нових друзів, нових вчителів, твоє тіло змінюється, люди раптом цілуються, здається, що день має замало годин... і чому всі викладають свій сніданок у соцмережах?! Якщо у тебе в руках ця книжка, то, думаю, що ти застрягла у цьому періоді свого життя. Тому хочу сказати, що, по-перше, ти робиш усе можливе, а по-друге, **ти заслуговуєш на право казати «ні»**. Насправді я тут, аби дати тобі повний доступ до слова «**НІ**». (І якщо ти батько, мати або вчитель/вчителька, то обіцяю розповісти, коли нормально і доречно говорити «ні» і як сприймати відмову інших. Тому не хвилюйся!)

Мені знадобилося багато років, аби навчитися говорити «ні». Тепер я розумію, що завжди мала силу відмовляти, але коли я її використовувала в дитинстві, то мене називали «**важкою**» і «**впертою**». Але що поганого у тому, щоб знати, що ти хочеш робити, а що ні? У той момент, коли ти починаєш використовувати слово «ні», ти отримуєш контроль! Тобі не потрібно догоджати людям. Не потрібно говорити «так», щоб сподобатися іншим. Сказавши «ні», ти не втрапиш людей, які тебе люблять.

А якщо хтось скаже інакше? Ну, це

**велика  
зухвала  
БРЕХНЯ.**

## Тобі можна говорити «ні».

Ключ до розблокування твоєї сили полягає у тому, щоб мати змогу використовувати це слово з двох літер у **правильний спосіб** — твердо, впевнено та розумно. Якщо ти не вмієш належним чином застосовувати слово «ні», то тобі не тільки важко говорити іншим про свої думки та почуття, але й **твоє «так» має меншу силу**.

## Будь чесним/-ою з собою. Чому ти насправді говориш «ТАК»?

Так

вечіркам, бо ти дійсно хочеш піти, **АБО**

Так

вечіркам, бо ти не хочеш залишитись без уваги?

так

розмова по телефону, бо ти дійсно хочеш потеревенити, **АБО**

Так

розмова по телефону, бо ти не хочеш скривдити почуття інших?

ТАК

обіймам, бо ти дійсно хочеш обійматися, **АБО**

ТАК

обіймам, бо ти не хочеш бути невічливим/-ою?

Коли я була підліткою, то дуже хвилювалася, щоб сподобатися іншим. Тому часто говорила «так». Але ще важчим було те, що я не дуже любила себе. Я вважала себе некрасивою, некрутою і непопулярною, тому намагалася сподобатися іншим, будучи їм «корисною». Якщо вони хотіли, щоб хтось допоміг із домашнім завданням, то я ставала в пригоді. Коли зі мною були грубими і непривітними, то я не звертала уваги (а потім просто плакала!). А коли мене кудись не запрошували, то це було нормально — я б усе одно сказала, що не хочу нікуди йти. Я думала, що так матиму більше друзів. Але насправді така поведінка відображала моє погане ставлення і до себе, і до інших.

**Але потім  
я дізналася  
про кордони.**



Кордони — це просто те, як ми вчимо світ ставитися до нас. Якщо ти дозволиш людям витирати об себе ноги, вони це зроблять. Тоді люди не будуть більше любити чи поважати тебе, а ти лише почуватимешся гірше.

**Кордони — це межі між тим, ким ми є, і тим, ким світ хоче, щоб ми були.**



Кордони — це наче невидимий щит, який захищає тебе. Можна опустити його, коли знаєш, що поруч — добра надійна людина, яка заслуговує на довіру... і підняти, якщо це хтось недобррозичливий! Наче кнопка блокування на телефоні. Однак у реальному житті цією кнопкою є твої межі.

Кордони — це те, як ми навчаємо світ, що для нас прийнятне, а що ні. **Ми повинні вміти використовувати слово «ні»**, щоб повідомляти про недопустимі для нас речі. «Ні» — це перша і найважливіша межа! Мое улюблене слово, хоча я знаю, що нам завжди казали, що краще говорити «так».