

Тема лекции: «Психологические границы»

Есть такое известное выражение: *«Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого».*

Выбор темы связан с возрастающим в последнее время интересом и актуальностью для каждого из нас понятием границ – ведь каждый день мы ищем баланс в межличностных взаимоотношениях и пытаемся понять меру допустимого психологического влияния, давления как нашего – на других, так и на нас. Здесь и появляется понимание границ, видение допустимого и недопустимого во взаимоотношениях с людьми.

«У каждого человека есть такие воспоминания, которыми он готов делиться с каждым встречным, есть те, о которых он рассказывает только знакомым, есть мысли чувства переживания, которыми делится исключительно с очень близкими для себя людьми. А есть нечто внутри, чем он никогда ни с кем, ни при каких обстоятельствах делиться не намерен. Это происходит потому, что у каждого в его внутреннем мире есть мысли-чувства-переживания-воспоминания, которые составляют его основу, его интимную часть и поделиться ими с кем бы то ни было, значит психологически прилюдно раздеться, а это гораздо тяжелее и опаснее наготы физической» ... (Ф.М. Достоевский)

Этими словами Достоевский подчеркнул, то, что в психологии называется границами личного пространства. Недаром Ницше говорил о Федоре Михайловиче, как о глубоком психологе. Эта фраза впоследствии обрела продолжение. И звучит приблизительно так «Из всех писателей, пожалуй, Достоевский более психолог, чем писатель, а Ницше – больше писатель, чем философ»

Что же такое **граница**?

Это реальная или воображаемая линия, отделяющая один объект от другого.

Физическую границу мы можем наблюдать и ощущать. Это границы государств на карте, это забор вокруг участка на частной территории, это, в конце концов, дверь в вашу квартиру.

Границы

- выстраивают,
- обозначают,
- их – охраняют!

Ведь как говорится в одной английской пословице *«Хорошие границы – залог хорошего соседства»*.

Самые ощутимые границы, которые мы можем познавать это границы тела. И если они нарушаются без нашего ведома или без нашего согласия на это, то реакции могут быть самыми разнообразными. Ведь представьте, что кто-то не близкий Вам касается Вас, подходит слишком уж близко или Вам наступили на ногу в транспорте или не дай бог, при каких-то обстоятельствах ударили. Это всё жёсткое нарушение ваших физических границ.

И к ним мы относим не только **тело**, но и **личные вещи** – (ведь никому не будет приятно, если их возьмут без разрешения) **пространство** (это наш дом, кабинет, допустимое расстояние), **время** (опоздания, затягивание общения), **финансы** (когда берут в долг и не отдают).

Если кто-то хочет, чтобы вы поработали на него бесплатно, принесли ему материальную пользу без благодарности с его стороны, этот человек нарушает ваши границы. Он хочет воспользоваться вашей территорией, вашим временем, вашими ресурсами не только без отдачи, но и без обозначения, что да - это ваше. Одно дело, если это ваша добрая воля, осознанное желание, здесь границы в полном порядке. Надо быть щедрым, но это должна быть ваша(!) воля, ваше желание, ваша инициатива. Вы - хозяин своих ресурсов,

тратьте их сами на людей, все вернется. Если же это чужой запрос, вам должны оплатить работу, чтобы вы согласились. Чем оплатить - другой вопрос. Иногда благодарности словесной достаточно, смотря что за работа и кто просит. Для некоторых людей вообще ничего не жаль, но все-таки и этот человек должен понимать, что это ваши(!) границы и вы проявляете по отношению к нему акт щедрости. А не просто так - пришел и взял.

Психологические границы – это сознанное отделение собственного «Я» от других людей. Наши ощущения, мечты, цели, вкусы, желания, эмоции, чувства, общение. По сути, это понимание, что наше, а что – нет.

Только проблема в том, что эта линия – воображаемая, не видна, контур не обрисован, и она часто бывает нарушена. Поэтому в психологии и встаёт вопрос о её сохранении, защите и, конечно же, о начальной стадии – формировании и установлению.

На лекции:

- Мы поговорим о границах и посмотрим, как они формируются.
- Подумаем о возможных искажениях психологических границ.
- Исследуем нарушения границ и обсудим, как с этим справиться.

Прежде чем мы перейдём к вопросу формирования границ - давайте рассмотрим несколько примеров их нарушения.

Сталкивались ли вы с тем, что на работе вас могут постоянно просить выполнить то, что не входит в круг ваших обязанностей; с тем, что вы часто тратите своё время на решение чужих проблем; друзья могут позвонить в любое время суток, чтобы рассказать о своих делах; дальние родственники хозяйничают у вас дома, а близкие люди уверены, что ваша переписка должны быть им известна и т.д. Если да, то вы точно узнаете примеры нарушения психологических границ.

Какие ещё примеры нарушений границ мы можем привести:

- *не способность отказать другим в просьбах, даже если их выполнение будет стоить огромных усилий и эмоционального напряжения.*
- *навязывание другим с просьбами или историями, не желая удостовериться в том, готовы ли люди его выслушать.*
- *любые поучения и нравоучения, советы (ты больше не должен так поступать, сделай так то и так...)*
- *влезания в личную жизнь (я бы на твоём месте...)*
- *со-зависимость при нарушенной сепарации (без меня ты и каши не сварить)*
- *обвинения в ваш адрес (если бы не ты... ты мне всю жизнь испортил)*
- *любое обсуждение/осуждение внешности человека*
 - «Ой, ну ты прям пышечка, но тебе хорошо»
 - «такая худенькая ты – анорексия – да?»
 - «везёт тебе, такие руки мощные, наверное, удобно кирпичи таскать»

Отличие **комплимента от нарушения границ**, это когда человек делится своими чувствами **без оценочности** вас! Это не нарушение.

Формирование границ

Итак, как же границы формируются, и по каким этапам проходят. Личностные границы человека формируются последовательно - от рождения, и выстраивать и корректировать мы их можем всю жизнь. Каждому из нас знакомы высказывания: «Что раньше то я поступал по-другому, но теперь то и впредь буду умнее».

Самые первые границы, которые выстраивает человек, это физические границы – они отделяют тело, физическое пространство личности от окружающего мира.

С момента рождения младенец физически не отделяет себя от матери. Она является для него продолжением собственного тела - все это он считает продолжением себя, может хватать, тянуть, дергать, пользоваться совершенно свободно, не спрашивая разрешения, не обращая внимания на желания и эмоции «хозяина» на то, нравится или не нравится это родителям, больно или нет, удобно ли приятно. Но он не осознаёт. Ещё не научился. Но вот что делают мамы «сливаясь» со своим ребёнком в единое целое. «**Мы** покушали, **мы** болеем, **мы** покакали, **мы** не любим собачек, **мы** не любим эти цветы, не хотим ходить в садик, **мы** не дружим с Викой, нам не нравится ...» Дальше – больше! «**Мы** не будем жить с мужем (женой), потому что...» А почему? Да потому что мама так решила за нас. Границ между мамой и уже взрослым ребёнком не существует, сепарация не произошла, вот и нет у повзрослевшего ребёнка своих мнений, чувств. Это делегировано маме. Мама лучше знает!

Ребёнок всецело доверяет своему родителю: всё, что он делает, как говорит, как решает проблемы, думает, поступает – воспринимается безапелляционно и как единая существующая система. Норма, если можно так сказать! За него уже всё решили, подумали, сделали. Со-зависимость! Поэтому так важно уже с момента рождения понимать, что Ваш ребёнок (вот этот маленький, беспомощный, описанный, орущий) – отдельная личность не принадлежащая Вам. «Он лишь гость в нашей жизни. Прими его, накорми, дай возможность собраться с силами и ... отпусти!»

1 год. Физические границы.

После года, возможности физической активности резко увеличиваются: младенец осваивает пространство вокруг себя. Ребенок хочет расширить пространство, которое воспринимает собственным, Именно на личную территорию родителей малыш, в этот момент своей жизни, начинает активно претендовать и делает он это не из-за вредности, а потому, что ему самому

принципиально важно определить свое собственно место в этом мире, пока только физическое. Основная задача родителя в этой ситуации заключается в том, чтобы в той или иной форме сказать-дать понять: - «я тебя очень люблю, но, в данный конкретный момент нашей жизни это место лично мое и я не хочу, или не могу его с тобой делить. Через какое-то время я приду в наше общее пространство и мы с тобой будем вместе. А колени, на которые ты залез, вообще всегда принадлежат лично мне, и если я не могу-не хочу тебя сейчас на них сажать, на это не стоит обижаться, ты тоже совершенно свободно можешь не позволять мне иногда тискать и целовать тебя, вырываясь и громко протестуя, и я не буду действовать насильно и обижаться на тебя».

В идеале, ребенок должен научиться тормозить перед закрытой дверью туалета, ванной, спальни, перед родительской кроватью и каждый раз спрашивать разрешения войти-сесть-занять место. И родители каждый раз должны либо разрешать, либо не разрешать ему это сделать.

Став взрослым, человек с хорошими физическими границами, не будет вторгаться без спроса на территорию другого, дотрагиваться до незнакомого человека, обнимать и целовать знакомого, или даже близкого без его на то разрешения, гласного, или негласного, т.е. будет очень внимателен к реакции и при первых проявлениях недовольства-напряжения отступит. Не свалит без спроса личные вещи супруга или игрушки малыша в один ящик, не зайдет без стука в комнату ребенка, не говоря уже о взрослом члене семьи, если дверь прикрыта, и уж тем более не будет без спроса и согласования выбрасывать чужие вещи.

В то же время, человек с хорошими физическими границами будет нежным и теплым, он не будет бояться поцелуев и прикосновений к близким и любимым людям, будет хорошо понимать язык тела.

3 года. Психологические границы

Следующие границы, устанавливаемые между человеком и миром – психологические. Они формируются на третьем году жизни.

В какой-то момент ребенок открывает, что родители могут чувствовать по-другому, чем он: он хочет гулять вместе с мамой, а мама хочет почитать книжку. Это называется «столкновение интересов» - первый межличностный конфликт. И опять, как и в кризисе первого года жизни активность его направлена на то, чтобы распространить свое влияние, свои интересы на весь окружающий мир. «Я сам!» - кричит малыш, пробуя свои силы в действии, а потом пытается заставить родителя делать то, что хочется ему.

Ребенку очень хочется, чтобы родитель был практически им, жил его желаниями, его чувствами, его жизнью.

И тогда двум бесконечно любящим, но все-таки разным людям, нужно научиться видеть внутренний психологический мир друг друга, понимать и уважать его и договариваться. Уметь видеть другого не так то просто, надо быть внимательным, чутким и терпеливым, и уметь договариваться, стыковать интересы. Это сложный и энергоемкий процесс, поэтому сначала малыш пытается добиться своего без учета интересов родителей, не видя, не замечая их желаний, он как будто говорит:- «я тебя очень люблю, но совсем не вижу, я вижу только себя и автоматически считаю тебя, собой!»).

Взрослый человек, с хорошими психологическими границами понимает, что он отдельная от другого личность, даже от очень любимого, И с человеком, имеющим другие желания важно уметь договариваться.

5 лет границы ролей и правил.

Следующие границы устанавливаемые личностью – это **границы ролей и правил**. Ребенок пятилетнего возраста открывает для себя, что люди отличны от него не только физически и психологически, они еще и взаимодействуют по определенным правилам и играют определенные роли, причем один и тот же человек может играть разные роли, и к нему нужно относиться по-разному в разные моменты совместного бытия.

Взрослый человек, с хорошими границами правил умеет относиться к ним гибко: свободно и ответственно. Он не всегда выполняет их автоматически и в то же время не отрицает их, каждый раз соотнося свои актуальные задачи, свое состояние-желание и особенности ситуации.

Ребенок открывает для себя, что человек не един в различных жизненных ситуациях, он играет разные роли, и бывает разным, в зависимости от тех задач и функций, которые выполняет. И относиться к нему в эти моменты важно по-разному, иногда диаметрально противоположно.

И при этом, это все равно один и тот человек. Так он открывает для себя, что любая личность шире и глубже любой роли, которую она играет. Это первый шаг к тому, чтобы относиться к человеку глубоко и личностно, а не функционально (только в соответствии с исполняемой ролью).

Ребенок начинает видеть, что папа может быть совершенно разным дома и на работе, и вести себя с ним нужно по-разному, несмотря на то, что это все тот же любимый папа. Роль определяется ситуацией и задачей, которая стоит перед личностью в конкретный момент времени. Ярче всего видны профессиональные роли, хотя весь комплекс социальных ролей профессиями далеко не исчерпывается.

Ребенок начинает видеть, что даже дома, мама, может играть много разных ролей. Когда она сидит на ковре с дочкой и погружена в игру – она

товарищ, и с ней можно обращаться как с ровней, сказать: «ты жульничаешь, давай быстрее, ты проиграла, я больше не хочу с тобой играть», а когда дочь пришла на кухню позавтракать, и мама ставит на стол еду,- она играет роль повара, и ей будет очень обидно, если чадо скажет: «фу, не хочу!» А однажды вечером, мама может так устать и расстроиться, что начнет играть роль маленькой девочки, нуждающейся в поддержке и сочувствии, и тогда нужно тихонечко подойти к ней, приласкать, или постараться сделать ей что-то приятное.

Личность, с хорошими границами ролей всегда отделяет человека от той роли, которую он играет. Умеет по-разному относиться к одному и тому же человеку в разных ролевых ситуациях и никогда их не путает. Австрийский психолог Альфред Адлер ставил уровень личностного развития человека в зависимость от количества и качества социальных ролей, которые он умеет и может играть, по-разному себя выражая в разных социальных и профессиональных ситуациях, всегда оставаясь при этом самим собой.

7 лет. Вертикальные границы

До поступления в школу, т.е. до границы семилетнего возраста для ребенка он и его семья являются единой социальной монадой. Он не отделяет себя от своих родителей в социальном плане. Весь окружающий мир делится для дошкольника на две неравные части. Есть единая часть близких для него людей, которые очень родные и любимые. Все остальные люди в представлении ребенка дошкольного возраста – это не родные, не близкие, в прямом смысле этого слова. И они не значимы для него.

И вот, в семилетнем возрасте у школьника появляется первая фигура не близкого, но значимого взрослого – педагога начальных классов. Выстраиваются вертикальные социальные границы, В ходе своей профессиональной деятельности, учитель показывает: ты можешь меня любить, можешь не любить, я этого не требую, но, главное, ты должен

выполнять мои инструкции и хорошо учиться, именно этим определяется мое к тебе отношение.

Это деловые, функциональные отношения, в которых меньшая доля личного.

При этом, если вертикальные социальные границы накладываются на хорошо развитые границы ролей (ведь начальник-это роль), тогда человек совершенно спокойно может в рабочей ситуации, или в ситуации, требующей вертикального взаимодействия (с педагогом, врачом, священником, милиционером или пожарным) воспринимать партнера по общению как начальника, а в ситуации личного общения с ними же, как знакомого, приятеля или друга и вести себя с ним соответственно.

12-15 лет. Горизонтальные границы.

Следующие границы, формируемые личностью - горизонтальные социальные. Они формируются в раннем подростковом возрасте.

В этом возрасте ребенок открывает для себя мир сверстников. Мир равных по статусу людей, обладающих равным положением. До подросткового возраста одноклассники – это некая аморфная хаотичная масса, формально, в ней, конечно, присутствуют симпатии и антипатии, дружеские и враждебные отношения, но все они достаточно поверхностны и не затрагивают глубин личности. Это значит, что ребенок может сегодня поссориться, завтра помириться, сегодня дружить с одним, завтра с другим, под дружбой понимать просто совместное времяпрепровождение, поверхностное сходство интересов (ходят дети в один кружок, вот и друзья), но первая же ссора, первый конфликт, или просто переезд «близкого» друга в соседний подъезд служат непреодолимым барьером для продолжения дружбы. И только в подростковом возрасте, за функцией (нужен-не нужен, полезен-не полезен, интересен-не интересен, скучен-не скучен) подросток начинает видеть человека, ровесника, с которым можно вместе делать много

дел, можно гулять и развлекаться, мириться и ругаться, можно обращаться за помощью и самому оказывать ее, т.е. жить с этим человеком активной личной жизнью, удовлетворяя с ним множество разных потребностей и концентрируя свое внимание на самом человеке, а не на той функции, которую он выполняет в данный конкретный момент совместной жизни. Появляются люди, которые максимально близки не только (не столько) по мировоззрению или интересам (это тоже важно, но не является определяющим) а по степени внутренней открытости, которую подросток может себе с ними позволить, по степени личностного доверия, которое между ними существует, по степени усилий, которые он прилагает, чтобы сохранить друга в своей жизни несмотря на ссоры, споры, конфликты и возможную разницу во временных поясах. Появляются люди, про которых подросток готов переживать, «париться», с которыми готов договариваться, прояснять позиции, ссориться и мириться, и при этом сохранять личные отношения, сохранять любовь к человеку, не отодвигая его из своего сердца, не закрываясь он него различными социальными ролями и личинами. Это близкие друзья, их всегда очень немного, и, чаще всего, они не говорят о своей дружбе каждые пять минут, не называют сверстника «мой близкий друг», просто находятся в состоянии внутренней открытости, близости, любви. Если они друг по другу скучают, то просто придумывают совместное дело, если один идет в поход, то второй запросто может поменять свои планы и подстроиться под близкого друга.

Это основа субъект-субъектных отношений, отношений глубоких, личных, сфокусированных на другом, в той же степени, в какой и на себе: интерес друга важен не меньше, чем мой собственный интерес.

Взрослый человек, с сформированными горизонтальными социальными границами обладает четкими критериями, по которым относит человека к категории близких друзей, друзей, приятелей. Обладает кругом людей всех трех категорий, вместе с которыми, на равных строит свою жизнь.

15-20 лет. Юность. Интимные границы.

И еще одни границы, которые устанавливают внутренний мир взрослой личности и, с одной стороны, отделяют ее от окружающего мира, а с другой позволяют с этим миром взаимодействовать. Это границы, формируемые в старшем юношеском возрасте: границы 1) **интимно-личностной сферы и жизненного** и 2) **профессионального самоопределения**.

Для того, чтобы выстроить эти границы, подростку надо на собственном опыте определить, разглашение какой информации о его внутреннем мире в случае ее разглашения, будет для него наиболее травматично, а чем и с кем делиться можно не только относительно безболезненно, но даже с пользой для себя. Понимает он это методом проб и ошибок. В этот период своей жизни он, с одной стороны очень открыт, и может рассказать малознакомому, или непроверенному человеку очень важные, личные, травматичные для него вещи, с другой стороны, тратит невероятное количество личностных сил на то, чтобы ни за что и никогда не открыть про себя что-то личное.

Основная масса экспериментов по открытию-закрытию своего внутреннего мира ставится на родителях. И здесь уже задача взрослого – с точностью ювелира, снайпера, сапёра уметь выстроить, подсказать, помочь и сохранить отношения.

Виды границ

Если вы никогда не нарушаете чужих границ, они у вас всегда нарушены, потому что вы не знаете, где они - совершенно верно сказал кто-то из психологов. К этому можно добавить, что если вы постоянно нарушаете чужие границы, то сами же и страдаете от этого сильнее других.

Границы – это, прежде всего, глубинное понимание себя, своих истинных потребностей на уровне личности!

Границы делятся на **открытые** (готовность к общению, откровенности) и **закрытые** (когда вы не хотите делиться информацией, эмоциями, переживаниями и разделять её именно сейчас или именно с этими людьми), **размытые/губчатые** (границы неопределённости, впитывают чужое – неуверенные в себе). Но также можно выделить и **гибкие** границы – когда в зависимости от ситуации мы решаем соразмерность открытости/закрытости.

Каждый САМ определяет свои границы в зависимости от ситуации.

Всегда важно понимать с кем и для чего, а главное, что вы хотите видеть конечным результатом, если вы считаете что конкретно с ним и здесь надо открыться на все 100 – откройтесь. Никто не вправе диктовать или навязывать вам степень открытости. Вы сами определяете до какой степени и пред кем вы готовы или не готовы.

Ориентир открытости – ваш комфорт, а не желания другого человека.

Если человек не делится своими переживаниями, это отнюдь не говорит, что он бесчувственное бревно. И, наоборот, если вам вываливают все свои чувства мысли эмоции – это далеко не признак близости или эмоциональной открытости, наоборот, часто это признак недержания и отсутствия границ.

Знаете, как говорят «трусами наружу душой нараспашку» – признак эмоциональной открытости, которая впоследствии приведет к нарушению границ (говорили вроде бы не Вы – а неприятно или неудобно Вам)

Это элементарное непонимание правил приличия, норм, этики, психологии.

Нарушение границ

Человек, живущий без психологических границ, во всем и везде видит угрозу. Он очень любит «зайти и пожить жизнь другого».

Знаете, так примерить, как платье: «Ой, как это он живёт с такой зарплатой», «Ах, боже мой как он только терпит таких родителей», «Ой, как ему трудно с такой жо..й ... ой, судьбой))» Народная мудрость «Не суди, да не судим будешь». В понятиях границ можно её перефразировать «Не натягивай чужую жизнь на себя, да и твою никто не натянет».

Для тех кто всё пытается это сделать мир априори враждебен, поэтому каждый день это новый повод оскорбиться и ещё раз найти того кто во всем виновен.

Потому что отсутствие своих границ автоматически делает его экспертом во всех областях и наделяет даром по фото анализировать жизнь другого.

Он часто обижается и удивляется, когда ему указывают на дверь, четко обозначают правила игры и говорят что допустимо, а что нет. Оскорбившись, он снова делает вывод, что мир враждебен. Ему никогда в голову не придёт что дело не в мире, а в его маниакальном желании все время быть на территории другого человека, хозяйничать там, ставить диагнозы, давать советы, рекомендации.

Человек без границ никак не возьмёт в толк, что жизни других людей, события, происходящие в них, могут обходиться без надобности ежесекундно перед кем то оправдываться за выбор.

Как так? Как же вы без моего разрешения и мнения ориентируетесь? Ведь я искренне знаю как лучше, вижу как вам нехорошо.

Защита границ.

Как мы можем защитить свои границы:

1. При помощи речи выразить то, чего мы хотим. Озвучить!
2. При помощи правды о себе (ложь обозначает границы совершенно не в том месте, где они находятся на самом деле)
3. При помощи последовательности (сказал - сделал)
4. При помощи установления дистанции (отстранится от близкого общения)
5. При помощи установления временных рамок общения (вы сами решаете сколько, когда и с кем общаться)

«Я не готов сейчас обсуждать с тобой твои чувства, потому что не испытываю в этом потребности»

« Мне не комфортно слушать истории о твоём муже/любовнике», так как у меня есть ощущение, что меня директивно втягивают третьим в отношения»

Ответом на любые директивные высказывания в вашу сторону, могут быть, например, такие выражения:

«В моей взрослой жизни нет места для вашего мнения!»

«Спасибо, что интересуетесь, но в моей жизни всё хорошо»

Что чувствует тот, чьи границы нарушены: замешательство, страх, гнев, пытается избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые и в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает сильный стресс и не может адекватно защититься от атак.

Люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе всё портят и во всём сами виноваты.

Иногда у людей со слабыми границами может развиваться апатическая депрессия.

Но чем слабее границы, тем парадоксальнее факт, что этим люди чаще нападают на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознаёт, что выходит из зоны своей компетенции

Границы: помощь и обиды.

Часто мы сталкиваемся с примерами *размытых границ*. Когда мы не можем отстоять своё мнение, так как «как боимся» обидеть человека – тем самым причиняя боль и неудобства себе. «Ладно уж, я стерплю, я потерплю». Но поверьте, ваши эмоции никуда от этого не денутся – они впоследствии сыграют злую шутку именно с Вами.

А вы попробуйте «Тыкнуть ручкой в глаз – веко закрывает»

Но в жизни, почему то поступаем именно так: «ты глазик потерпи, пожалуйста, тебе больно будет, ты вытечешь, но зато Марье Васильевне будет не обидно» А хотели ли Вы обидеть прям вот СПЕЦИАЛЬНО этого человека?

Простым примером зрелых границ является умение сказать «Нет», когда ты не согласен, ты не можешь выполнить или тебе неудобно. А так же по аналогии – сказать «Да»

У вас был **мотив обидеть?** Или это другой человек выбрал вариант – «обидеться». Выбрав себя, вы столкнулись с тем, что человек обиделся.

Где здесь ваша ответственность? Её нет. Это его выбор – обидеться на ваш выбор. И если человек выбрал обижаться, то с этим ничего не поделаешь. Дайте ему право выбора.

Реакция: Хорошо. Я вижу, что ты выбрал то, что тебе сейчас необходимо. Я уважаю твой выбор и готов продолжить общение, поэтому, когда захочешь его продлить – я буду там же где и была, когда ты выбрал обижаться!

Границы – это лакмусовая бумажка, показывающая насколько человек способен заботиться о себе, принимать решения, брать на себя ответственность за свою жизнь.

Если сравнить заботу о себе и о других – как у вас с этим? Кто побеждает?

Да, понятно – с далёкими и малознакомыми людьми мы как-нибудь разберёмся, как-нибудь уж научимся говорить нет, отстаивать своё мнение и защищать свои границы, а вот как быть с нашими близкими, с нашими родными людьми?! Ведь, часто именно здесь они особенно бывают нарушены.

Пример нарушения границ в семье

- Привет! Какие планы на выходные?

- Ой, даже не знаю. Наконец-то хотела отдохнуть, сходить в кино, нужно купить продукты с подружкой хотела вечером встретиться.

- Ну, отлично, что ничего серьёзного. Нам с папой нужно чтобы ты на дачу съездила и привезла банки. Я буду огурцы закрывать на выходных.

- А почему вы сами не съездите?

- Папа плохо себя чувствует. А тебе что сложно?

- Нет не сложно, просто я хотела...

- Хотела она! Я тоже много чего хочу, однако для вас огурцы закрываю, чтобы зимой вам же было что пожрать.

- Ну, хорошо, давай я съезжу после обеда.

- Мне не надо после обеда, ты ещё вечером привези, чтобы я ночью огурцы солила!

- Хорошо, я съезжу утром!

Границы – это умение сказать **НЕТ!** Отказ в помощи – это соблюдение своих границ. А Ваши оправдания – открытая дверь для любителей нарушать границы. «Нет, мне неудобно», «Нет, я не могу этого сделать», «Да я вижу, что тебе сейчас трудно, я сопереживаю тебе и надеюсь, что ты найдёшь выход».

Если Вам трудно отказать в данный момент – то можно предложить помощь с условием ограничения: «Хорошо, я помогу тебе в этом, но это будет в последний раз» или «Я одолжу тебе эту сумму, но ты вернёшь мне её к такому то числу»

Пример:

- Мусь, дай мне свои лабутены, а? Я иду на выставку Ван Гога.

И вы начинаете переживать. Вам не хочется давать лабутены, это негигиенично и это ваша самая любимая, самая дорогая вещь, вы не готовы рисковать ее сохранностью.

Но что вам мешает отказать?

1. Вы сами все время берете ее офигительные штаны. (**Вы должны**)
2. Вы дорожите дружбой и боитесь ее обидеть. (**Вы зависимы**)
3. Вы не хотите оказаться жадиной в глазах подруги, общих знакомых, которым она пожалуется, и в своих глазах. (**Вы не уверены в праве**)

Поэтому вы покорно отдаете лабутены, а сами ненавидите себя и ее и пишете психологам: ну как же уже научиться защищать свои границы и говорить "нет"??

Как научиться говорить "нет".

1. Не брать у других то, чего они сами вам не предлагают, и, беря даже это, оплачивать чем-то. Если вы и сами - вечный должник, у вас, конечно, будут брать ваше, как иначе. И сказать "нет" ваш язык не повернется.
2. Разобраться насколько этот человек вам важен, может и правда не стоит переживать из-за калош, а может калоши дороже, а с человеком держит просто привычка, и потерять его не так страшно.
3. Работать над независимостью. Безусловно, общественное мнение важно, однако если вы лично с ним не согласны, вы должны выбраться из-под его влияния. То есть либо вы думаете так сами, и тогда никто на вас не давит, вы САМИ этого хотите, либо на вас все-таки давят, а вы не хотите, и тогда избавляйтесь от давления, утверждайте себя, забирайте себе руководство над своей жизнью. Определяйтесь (хотя, честно говоря, работать над этим приходится всю жизнь, но успехи появляются сразу).

Можно услышать голос внутреннего оппонента: «А что плохого, чтобы жить для других, помогать другим, спасать, решать их проблемы? Ведь хорошие люди именно так и поступают! Давайте теперь мы станем эгоистами и будем жить только ради себя»!

Вот, мать Тереза – она же всем помогала – разве плохо?

Истина в том, что есть существенная разница: помогать, потому что у тебя есть избыток или помогать, отрывая от себя кусок, когда у самого недостаток.

Когда ты наполнен – та отдаёшь, ты делишься и не ждёшь благодарности (ты не из-за этого помогал). Будет благодарность – хорошо, не будет – ничего страшного. В вашей картине мира ничего не меняется, вы не потеряли ресурс.

А вот помогая «отрывая от себя куску» - это всегда ожидания: прямые или скрытые. Я тебе помог – а ты мне что? Благодарность – супер. А следующая когда? А почему эта недостаточно великая? Нет благодарности? Ах так! Я для тебя – а ты ... !!!

Отсутствие благодарности начинает разрушать, и теперь нет куска внутри вас - рухнула несущая стена! Вы помогли другому, или разрушили себя?

То же самое с поддержкой – можно поддерживать силу, а можно слабость. Силу – это когда создаёшь условия, при которых человек верит, что сам сможет справиться, слабость – это когда доказываешь, что без тебя он сам не сможет. Потому что рядом есть помощник. Но помогая не из «ресурса» вы разрушаете себя.

Каждый сначала должен научиться заботиться о себе в полной мере, а уж потом о других. Когда мать Терезу спрашивали: Чем я могу помочь этому миру, она отвечала – иди и помоги себе и своей семье!

Про директивную помощь и поддержку. Когда кто то знает про то, как Вам надо и как Вам лучше! (Я лучше знаю, как тебе жить, я лучше разбираюсь, я вижу, что ты несчастен в этих отношениях – уходи от него/неё)

Помощь во благо только тогда когда соблюдены три правила:

1. Человек осознал, что ему нужна помощь
2. Человек осознал, что помочь ему можете только или именно Вы
3. Человек пришел и лично попросил вас о помощи

Во всех остальных случаях вы нарушаете ПГ и святое право человека жить так, как он выбрал. Обозначать и при необходимости защищать свои границы, право, которое дано нам от рождения. Обозначение границ – обозначить, что мне неприятно. Это обязательно нужно сказать, но без оценочности другого, а с обозначением своих чувств.

Моё право, мои желания, мечты, цели, потребности, всё это присутствует в жизни человека, если понятие Я имеет чёткие границы, и они не размыты. Искажения начинаются там, где Я размыто, а МОЁ не существует. Нет меня, нет ответственности, нет выбора, есть только существование.

Никогда не поздно начать!

Начните с малого. У вас есть личное пространство - найдите, организуйте, даже если речь идёт о вашем персональном стуле. У вас есть личное время?

Организуйте, найдете 5 минут. Священных 5 минут, которые принадлежат только Вам. Наличие своего места, пространства времени - создаёт опору. Даёт возможность быть собой, отвечать за свои владения.

Никогда не поздно сделать для себя то, что по каким-то причинам не смогли сделать Ваши родители.

Еврейский анекдот про добрую маму

«Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег мало.

Бедная мать работала на износ – готовила, стирала и кричала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь.

Наконец, выбившись из сил, отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью?

Вышла от него задумчивая. С тех пор ее как подменили.

Нет, денег в семье не прибавилось.

И дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка. Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на весь вечер, запиралась в комнате.

Детей мучило любопытство. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом, и пила чай со сладкой булочкой!

«Мама, что ты делаешь? А как же мы?»- возмущенно закричали дети.

«Ша, дети! – важно ответила она.

— Я делаю вам счастливую маму!»

Мораль! Чтобы отдавать себя другим, нужно прежде приготовить раздаваемое.

В заключении я предлагаю вам одну отличную технику, которая поможет вам отстоять ваши границы. Она называется «Молитва гештальтиста».

"Я — это я, а ты — это ты.

Я пришел(ла) в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты не для того чтобы соответствовать моим.

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое. И если нам удалось встретиться, то это большая удача.

А если нет, то этому нельзя помочь..."

В заключение лекции давайте подведём итоги и определим признаки «здоровых» и «нездоровых» психологических границ.

Признаки нездоровых границ личности:

- Рассказывать все.
- Общаться на интимном уровне на первой встрече.
- Действовать по первому импульсу.
- Быть сексуальной не для себя, а для своего партнера.
- Идти против личных ценностей или прав в угоду другим.
- Не замечать, когда кто-то выставляет несоответствующие границы.
- Принимать пищу, подарки, прикосновение или секс, когда Вы не хотите.
- Касаться человека, не спрашивая.
- Брать столько, сколько Вы можете получить ради получения.
- Давать столько, сколько Вы можете дать, ради того, чтобы давать.
- Разрешать другим взять от Вас столько, сколько они могут.
- Позволять другим направлять Вашу жизнь.
- Позволять другим описывать Вашу реальность.
- Позволять другим определять (оценивать) Вас.

- Считать, что другие могут предвидеть Ваши потребности.
- Ожидать от других, чтобы они исполнили Ваши потребности автоматически.
- Терпеть неудачу, чтобы кто-то заботился о Вас.
- Насилие над собой.
- Сексуальное и физическое насилие.
- Пищевые и химические злоупотребления.

Признаки здоровых границ:

- Доверять, но проверять.
- Раскрывать себя каждый раз понемногу, останавливаясь, чтобы увидеть, как другие реагируют на ваше откровение.
- Устанавливать близкие отношения постепенно.
- Прежде чем поддаваться импульсу, подумать о последствиях.
- Проявлять сексуальность тогда, когда хочется быть сексуальным, концентрируясь на своих ощущениях, а не наблюдая за реакцией партнера.
- Устанавливать и ценить собственные ценности, независимо от того, что думают другие.
- Замечать, когда другой человек выказывает несоответствующие границы.
- Замечать, когда кто-то нарушает ваши границы.
- Говорить «нет» еде, подаркам, прикосновениям, сексу, которых вы не хотите.
- Спрашивать разрешения прежде, чем прикоснуться к кому-либо.
- Уважать других, не пользуясь преимуществами чужой щедрости.
- Уважать себя и давать столько, сколько хочется, а не слишком много, в надежде кому-то понравиться.
- Не позволять другим пользоваться вашей щедростью.
- Доверять собственным решениям.
- Определять собственную точку зрения.

- Знать, кто вы есть и чего хотите.
- Понимать, что друзья и партнеры не умеют читать мысли.
- Ясно представлять свои желания и нужды, понимая при этом, что вас могут оттолкнуть, но спросить вы можете.
- Быть самому себе любящим родителем.
- Говорить с собой мягко, с юмором, с любовью и уважением.

Литература приведена отдельным файлом (слайд-шоу)