

ЧАСТЬ 1
НА СТАРТ!

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

Добро пожаловать в раздел «На старт!» рабочей тетради «Я умею ставить границы».

Сейчас мы отправимся в путешествие к здоровым границам: заглянем внутрь себя и повысим осведомленность о своих подлинных границах, а также об уже существующих наиболее распространенных блоках. Вы научитесь распознавать свои предпочтения, желания, ограничения и красные флажки.

Самосознание — первый шаг к ускоренному росту и устойчивой трансформации. Важно честно признаться себе, что в разных сферах вашей жизни работает, а что нет. То, что приходится терпеть, может мешать устанавливать здоровые границы.

Информация, которую вы почерпнете из упражнений этого раздела, послужит ориентиром для определения отношений и ситуаций, на которые надо обратить внимание. Чем лучше вы понимаете корни своего отношения к границам, тем легче вам изменить поведение, обрести силу и установить контроль над собственной жизнью!

Проходя фазу повышения осведомленности на пути к установлению здоровых границ, пожалуйста, воспользуйтесь возможностью проанализировать свои истинные чувства. Считайте это время самоанализа подарком, который большинство людей редко делают себе.

Итак, ВПЕРЕД!

ТИПИЧНЫЕ СЛОЖНОСТИ ПРИ УСТАНОВЛЕНИИ ГРАНИЦ

Неспособность сказать «нет», установить границы или заявить о предпочтениях многие расценивают как свой роковой недостаток. Из-за его наличия они легко признают себя вялыми, глупыми или слабаками. (Придумайте любое подходящее вам слово.) Но это — ярлыки, и они не отображают истину.

За годы преподавания я обнаружила, что нас просто не учили осознавать и выражать свои предпочтения, принципы и красные флажки. Если вам это тоже сложно, то... с вами все в порядке. Язык границ подобен любому иностранному — чтобы изучать его, необходимы хороший учитель и практика.

— В приведенном ниже списке отметьте пункты, подходящие именно вам.

- Вас никто никогда не учил, как устанавливать границы.
- У вас есть страх быть отвергнутым.
- У вас есть *навязчивое желание* всем угодить.
- Вы не умеете распознавать ситуацию (например, ту, где необходимо провести границу).
- У вас созависимость.

- Вы не знаете, с чего начать.
- Вы избегаете конфликтов.
- Вы не умеете общаться.
- Вы отрицаете, что это вам нужно.
- Вы не понимаете, что граница нарушена.
- Вы не можете подобрать слова.
- Вы беспокоитесь, что о вас подумают.
- Вы боитесь задеть чьи-то чувства.
- Вы не знаете собственных предпочтений, границ и красных флажков.

Даже если вы отметили один пункт или все сразу, то вы не одиноки. Хорошая новость: при должной практике и некоторых затратах времени каждый, в том числе и вы, может научиться успешно преодолевать эти препятствия.

— Из отмеченных пунктов выберите два или три наиболее проблемных для вас. Ниже или на отдельном листе бумаги запишите свои мысли о причинах.

Часть 1. На старт!

ДЕЛАЙ ВМЕСТЕ СО МНОЙ

Встаньте и сделайте растяжку всего тела.

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

ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

Слово «граница» способно ввести в заблуждение, так как иногда имеет негативную коннотацию — например, если речь идет о прекращении общения. Однако границы — это нечто большее, чем просто умение сказать «нет».

Возможно, вы удивитесь, но на самом деле здоровые границы открывают новые двери, сердца и возможности. Здоровые границы помогают сэкономить время, энергию, пространство, материальные и ментальные ресурсы. А это дает возможность более полно реализовать себя в жизни, карьере и отношениях.

— В приведенном списке отметьте то, чего в вашей жизни должно быть больше.

- Умение по желанию уверенно произносить «да» или «нет».
- Умение отделять свои потребности, мысли, чувства и проблемы от потребностей, чувств и проблем других людей.
- Расстановка приоритетов в отношении собственных предпочтений и удовольствий.
- Самоуважение, ведущее к повышению самооценки.
- Выражение сострадания без оглядки на посторонних.

- Выстраивание отношений с равными полномочиями и ответственностью.
- Умение принимать «нет» от других.
- Умение делиться личной информацией постепенно, в рамках взаимного обмена и доверительных отношений.
- Защищать свое физическое и эмоциональное пространство.
- Чувствовать себя более уверенным, сосредоточенным и защищенным.
- Умение положить конец нездоровым отношениям.
- Умение управлять своим временем.
- Отдыхать или спать, когда вы устали.
- Не работать в выходные.

— Из отмеченных пунктов выберите два или три самых важных или добавьте свои. Ниже запишите развернутый ответ. Почему вы этого хотите? Какие положительные изменения могут произойти в результате?

Здоровые границы

ПОВТОРИ ЗА МНОЙ

Я имею право сказать «нет» (или «да») и не ощущать
за это вины.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Вам сложно заявить о своих границах или вы не понимаете, каких границ вам не хватает? В этом упражнении я разбираю разные типы границ и способы выявить их нарушения, а также предлагаю несколько советов, сценариев и фраз для их установления.

Ваши границы уникальны, как и вы сами. Четко заявить о предпочтениях, ограничениях и красных флажках — то же самое, что рассказать о своих правилах общения. Таким образом вы предельно ясно обозначаете допустимые способы взаимодействия с вами, чем настраиваете отношения на успешное развитие.

Ниже приведена классификация границ, которой можно руководствоваться для создания своих личных правил взаимодействия.

ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

Основная ваша физическая граница — это тело. Физические границы указывают, кто имеет право к вам прикасаться и сколько личного пространства вам необходимо. Физическое нарушение границ происходит, когда кто-то без разрешения хватается за вас или без стука врывается в туалет.

Заявление о здоровых физических границах может звучать так:

«Я хотел(а) бы попросить тебя: пожалуйста, не входи в мою комнату без стука»;

«Пожалуйста, сделай шаг назад. Ты стоишь слишком близко, меня это нервирует».

— Чьи прикосновения для вас комфортны (партнера, друзей, родственников, коллег и т. д.)?

— Насколько вам комфортно, когда к вам прикасаются? (Есть ли у вас ощущение, что лучше бы вас ударили, чем полезли обниматься?)

СЕКСУАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Сексуальные границы обычно считаются подкатегорией физических. Только вы можете решить, какой сексуальный контакт приемлем. Как, когда и с кем у вас будет интимное общение, зависит только от вас.

Тот, кто навязывается, оказывает давление или принуждает вступить в сексуальные отношения без вашего явного согласия, нарушает сексуальные границы. Сюда входит также массаж воротниковой зоны, комментарии, шутки с сексуальным подтекстом, вызывающие у вас дискомфорт.

Заявление о здоровых сексуальных границах может звучать так:

«Я не люблю пошлые шутки и комментарии, пожалуйста, не говори при мне так»;

«У тебя есть презерватив? Я не хочу незащищенного секса»;

«Я не хочу, чтобы мне присылали картинки и сообщения сексуального характера, пожалуйста, не делай этого».

— Знаете ли вы наверняка о собственных предпочтениях, убеждениях и границах относительно сексуального поведения и отношений? Дайте развернутый ответ.

— Комфортно ли вам выразить протест при нежелательном физическом или сексуальном поведении в отношении вас? Дайте развернутый ответ.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Материальные границы отражают ваше отношение к своему имуществу и собственности и то, как вы хотите, чтобы к ним относились окружающие. К этой категории относятся все условия

и положения, касающиеся ваших личных вещей. Если кто-то без разрешения воспользуется вашим компьютером или одеждой, это будет существенным нарушением границ.

Установление материальных границ в отношении денежных просьб может звучать так:

«У меня принцип — никогда не давать денег в долг.

Так что ничего личного, но ответ отрицательный».

— Сколько человек имеют доступ к вашим вещам? Дайте развернутый ответ.

— Вы даете деньги в долг? Дайте развернутый ответ почему.

— В вашем доме есть запретные для посторонних зоны? Дайте развернутый ответ.

МЕНТАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Ментальные границы касаются личностных ценностей, мнений и убеждений. При здоровых ментальных границах вы точно знаете, во что верите и что думаете о том или ином предмете.

Сюда же входит умение слушать, даже если вы не согласны с собеседником. Наличие здоровых ментальных границ позволяет воспринимать слова другого человека, не отключаясь и не взрываясь даже при трудном разговоре. Это называется «придерживаться собственного мнения, даже оставаясь в меньшинстве».

Нарушение ментальных границ — пренебрежение вашими убеждениями или предъявление требования вместо просьбы.

В вашей жизни есть человек, который часто пытается заглушить ваше «нет»? Например, вы четко заявили о своих границах, а вас обвинили во всех грехах или продолжают убеждать в неправоте. (Это так утомительно!)

Чтобы провести границу, можно сказать так:

«Ты спросил — я ответила»;

«Придется сойтись на том, что мы не договоримся.

Потому что я не потерплю, чтобы ты принижала мое мнение».

— Что для вас является сигналом необходимости прекратить дискуссию? (Дружеские дебаты — это нормально, но не на повышенных тонах. Научиться прекращать споры прежде, чем вы дойдете до предела, — важный навык!) Дайте развернутый ответ.

— Насколько вам комфортно общаться, если вы не разделяете убеждений собеседника? Вы умеете слушать с желанием понять, а не оказаться правым? Дайте развернутый ответ.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Вы должны думать о своих чувствах. А другие люди — о своих. Наличие здоровых эмоциональных границ означает четкое понимание того, на что вы можете повлиять, а на что — нет. Вы не обвиняете в своих чувствах других и не берете на себя вину за чужие ощущения.

При слабых эмоциональных границах вам, возможно, кажется, что вы обязаны «исправлять» ситуации — вы даете непрошенные советы или спонтанно критикуете окружающих.

Возможно, вы часто бываете излишне эмоциональны, агрессивны или вдруг начинаете защищаться. Распространенная фраза: «Ты не должен испытывать такие чувства» — является примером

нарушения эмоциональных границ. Никто не имеет права указывать, как вы должны или не должны себя чувствовать.

Заявление об эмоциональных границах может звучать так:

«Я делюсь с тобой своими чувствами, но не спрашиваю твоего мнения и не прошу одобрения».

— Рядом с кем вы можете безопасно для себя расслабиться?

— Какого рода информацией вам неловко делиться с друзьями, родственниками и т. д.?

ЗАБОТЛИВОЕ НАПОМИНАНИЕ

Здоровые границы избавят вас от глупых ситуаций, много лет подряд повторяющихся при личном общении.



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

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

