

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ИЛИ «ЗАБОР, КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ САД МОЕЙ ДУШИ»

Анастасия Новгородова
клинический психолог

ЦЕЛИ СЕМИНАРА

- Понять, что такое личные границы и зачем они нужны.
- Распознать признаки нарушенных границ в себе и в отношениях.
- Научиться определять, когда ваши границы нарушаются.
- Получить практические инструменты для установления и защиты здоровых границ.
- Сделать шаг к большей эмоциональной устойчивости.



ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ?



Аналогия: Границы — это «забор» с калиткой. Он защищает наш внутренний мир («сад»), но через калитку мы можем впускать желанных гостей.

- Это не стены, а правила безопасности.
- Границы личности — это осознаваемые пределы, которые мы устанавливаем в общении и отношениях, чтобы отделять:
- Свои мысли, чувства, ответственность — от чужих.
- Свои потребности, ценности, личное пространство — от навязываемых извне.

Личные границы – это набор внутренних правил, которые определяют допустимое, разумное, безопасное поведение других людей по отношению к вам.

Личные границы очерчивают область автономии каждого, разделяют «мое» и «не мое», «я» и «не я».



ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ?



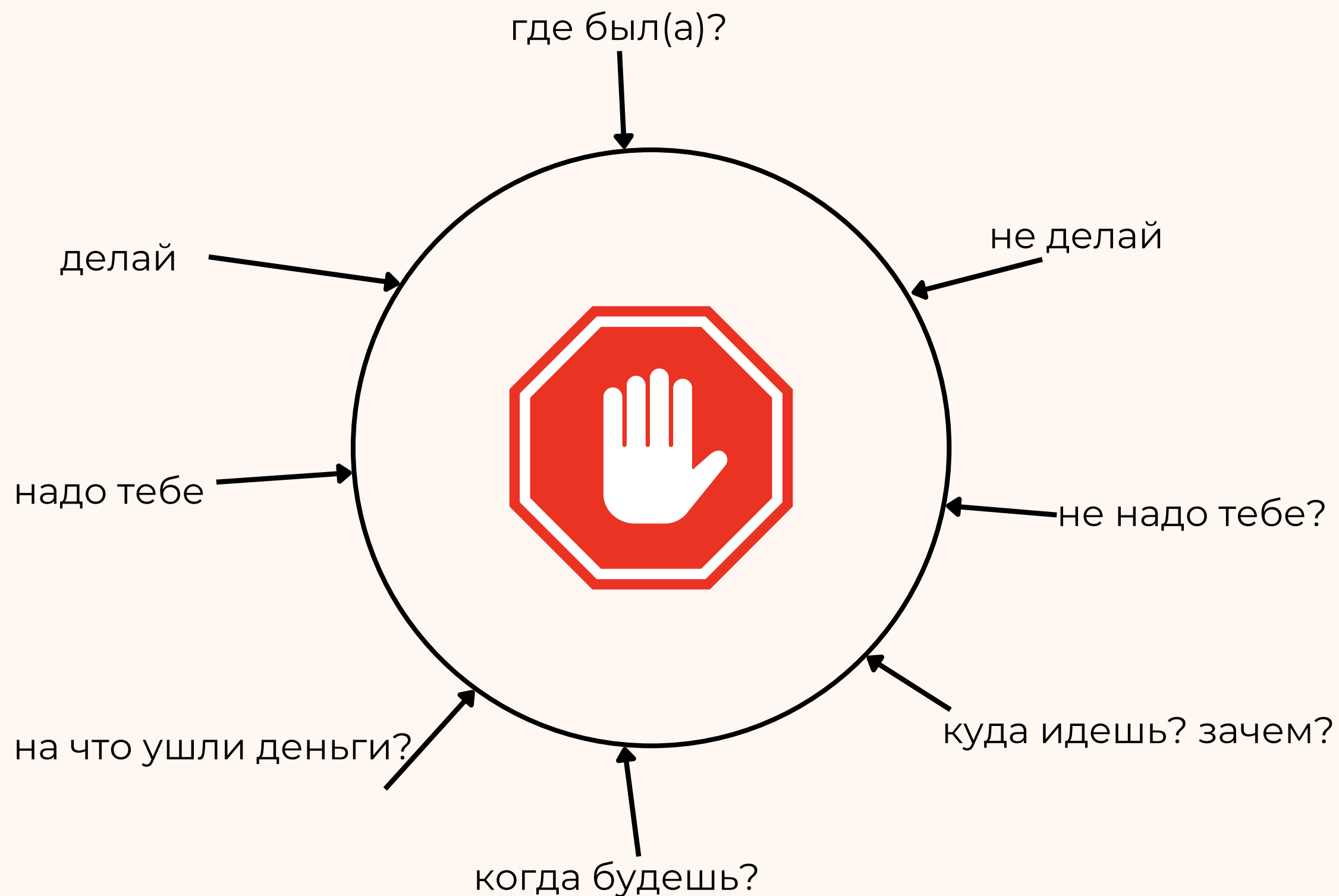
- **Защита:** От эмоционального и психологического вреда, манипуляций.
- **Самоуважение:** Уважая свои границы, мы учим уважать нас и других.
- **Четкость ролей:** Понимание, где заканчивается моя ответственность и начинается чужая (особенно важно в семье с зависимостью!).
- **Профилактика выгорания:** Сохраняют энергию и эмоциональные ресурсы.
- **Основа для здоровых отношений:** Отношения строятся на уважении, а не на слиянии и контроле.

МАРКЕРЫ ТОГО, ЧТО ВАМ ПОРА ПОЗАБОТИТСЯ О СЕБЕ И СВОИХ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦАХ:

- У вас нет своего личного времени, хотя бы немного.
- Вы часто делаете что-то за других.
- Вы регулярно откладываете свои дела на потом, чтобы помочь коллеге, друзьям, родственникам.
- Вы не можете сказать «нет» родственникам, коллегам, друзьям.
- Вы говорите «да», если хотите отказать.
- Вы не можете о чем-то попросить для себя.
- Вы скрываете, если вам не нравится что-то, что сделал коллега, родственник или друг в ваш адрес.
- Вы всегда всех слушаете, а вам самой не с кем поговорить о себе.
- Вы часто путаетесь в том, кто и что должен делать.



НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ





КАК И КОГДА УСТАНАВЛИВАЮТСЯ ГРАНИЦЫ? ЭТО ПРОЦЕСС!

- **В детстве:** Через реакцию родителей на наши «нет», через уважение к нашему телу и чувствам.
- **Взрослая жизнь:** Устанавливаются осознанно, «здесь и сейчас», когда мы понимаем, что текущая ситуация причиняет нам дискомфорт или вред.
- **Ключевой принцип:** Устанавливать границы не когда «уже всё плохо», а проактивно — как профилактику.

То, как ребенок себя чувствует, взаимодействует со своим внешним и внутренним миром, как мир взаимодействует с ним в последующем определяет то, какие у ребенка будут сформированы его границы



СРАВНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СЕМЬИ	ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СЕМЬИ
Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций	Негибкость ролей, функции ригидны
Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность	Правила негуманны, им невозможно следовать
Границы признаются и уважаются	Границы либо отсутствуют, либо ригидны
Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить	Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся
Поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты	Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды неспособны разрешать конфликты
Исход: приемлемый и конструктивный	Исход: неприемлемый и деструктивный



МАРКЕРЫ НАРУШЕННЫХ ГРАНИЦ

- **Эмоциональные:**
 - Хроническое чувство вины или стыда.
 - Обида и раздражение на окружающих.
 - Чувство, что вами пользуются.
 - Страх отказать, сказать «нет».
- **Поведенческие:**
 - Вам сложно принимать решения.
 - Вы оправдываетесь, даже когда не виноваты.
 - Вы терпите неуважительное отношение.
 - Вы берете на себя слишком много, а потом злитесь.
- **В мыслях:**
 - «Я должен/должна решить его/ее проблемы».
 - «Если я скажу «нет», он/а бросит меня или сорвется».
 - «Мои потребности не так важны».

КАК ВЗЛАМЫВАЮТ ГРАНИЦЫ

- Непрошенные советы, какой и как быть.
- Непрошенные оценки.
- Непрошенные установки, как к чему-то или кому-то относиться.
- Обвинение другого в своих неприятностях.
- Физические нарушения личных границ.



ТИПЫ ГРАНИЦ — КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ?

Границы — это не только про слова «нет». Они проникают во все сферы.

1. Физические: Личное пространство, телесный контакт.
2. Эмоциональные: Отделение своих чувств от чужих. («Я сочувствую твоей грусти, но я не могу и не должен(жна) быть постоянно веселым(ой), чтобы ты чувствовал(а) себя лучше» «если я злюсь, грущу – это про меня, а не про тебя» и наоборот).
3. Временные: Ваше время — ваш ресурс. («Я могу поговорить с тобой 20 минут, потом у меня свои дела»).
4. Материальные/Финансовые: Ваши вещи и деньги. («Я не дам тебе денег, но помогу составить бюджет / куплю продукты»).
5. Ценностные/Интеллектуальные: Ваши убеждения, вера, мнения. («Я уважаю твою точку зрения, но у меня на этот счет другое мнение»).

Задание для размышления: Какие из этих границ в вашей семье нарушены чаще всего?

СОЗАВИСИМОСТЬ И «СЛИЯНИЕ» — ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ

- Нет «Я» и «Ты», есть только «Мы». («У нас проблема», «Мы сегодня не пили», «Мы болеем»).
- Эмоции одного автоматически становятся эмоциями другого. (Твое плохое настроение = моя вина и моя задача его исправить).
- Мысли и потребности растворяются в потребностях зависимого. (Жизнь вращается вокруг его срывов, обещаний, кризисов).

Результат: Потеря идентичности. Вы перестаете понимать, чего хотите Вы, отдельно от ситуации с зависимостью.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ГРАНИЦЫ НАРУШАЮ Я? (РОЛЬ СОЗАВИСИМОГО)

- Спасательство: Берем на себя ответственность за проблемы и чувства зависимого («Это я виноват(а), что он/а пьет/колется»).
- Контроль: Вторгаемся в чужое пространство с проверками, советами, ультиматумами без запроса.
- Игнорирование своих потребностей: «Сначала ты, потом я» — но «ПОТОМ» никогда не наступает.

Последствие: Потеря себя, выгорание, обида, чувство вины, бессилие. Мы учим других, что нашими правилами можно пренебрегать.

ПОЧЕМУ ТАК СТРАШНО УСТАНОВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ? (РАБОТА СО СТРАХАМИ)

- Страх отвержения: «Он/а меня бросит, если я буду говорить о своих правилах».
- Страх конфликта/агрессии: «Он/а разозлится, начнет кричать или станет агрессивным(ой)».
- Страх обострения: «Если я перестану контролировать и спасать, он/а окончательно сорвется/умрет. Это будет моя вина».
- Страх вины: Внутренний голос: «Ты эгоист(ка)! У него болезнь, а ты думаешь о своих границах!»
- (корни причины такого мышления заложены в опыте детско – родительских отношений, когда меня отвергали, если я делал что то не так как хотелось взрослым, когда на меня кричали я я маленький не мог противостоять этому, когда мне приходилось нести ответственность за эмоции окружающих)

Важно: Эти страхи реальны и понятны. Но жизнь без границ уже доказала свою разрушительность. Важно понимать причину своих реакций.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ ПОСЛЕ УСТАНОВКИ ГРАНИЦЫ?

Чувство вины — главный индикатор того, что вы на правильном пути к изменениям в созависимой системе.

Алгоритм работы с виной:

- Распознать: «Ага, это оно. Значит, я сделал(а) что-то важное для себя».
- Проверить реальность: «Я совершил(а) что-то плохое или просто перестал(а) делать то, что делал(а) раньше? Я отказал(а) в разрушительной просьбе или бросил(а) человека в беде?».
- Проявить сострадание к себе: «Да, мне тяжело и страшно. Но я имею право на покой и уважение. Я не Бог и не могу контролировать другого взрослого человека».
- Выдержать паузу: Не бежать сразу исправлять (отменять границу). Дать чувству вины просто быть, не подчиняясь ему.

Разрешительная фраза себе: «Я могу жить для себя, реализовывать свои потребности, свою волю, испытывать свои чувства. Я не отвечаю за чувства других. Даже если это когда – то кому – то не нравилось. Я могу жить свою жизнь, а не твою!

ПРАКТИКА: КАК УСТАНОВЛИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ? ШАГ 1 — ОСОЗНАНИЕ

Задайте себе вопросы:

1. Что в поведении близкого/ситуации вызывает во мне дискомфорт, злость, усталость? (Маркер нарушения).
2. Какое мое конкретное правило или потребность нарушено? («Мне нужно спокойно спать по ночам», «Мне важно, чтобы со мной разговаривали без оскорблений»).
3. Чего я хочу вместо этого? (Формулируем позитивное намерение).

ПРАКТИКА: ШАГ 2 — КОММУНИКАЦИЯ

Факт (без оценок): «Когда ты приходишь поздно и не предупреждаешь...»

Мое чувство: «...я чувствую тревогу и беспокойство...»

Моя потребность/Правило: «...потому что для меня важна безопасность и договоренности»

Запрос/Последствие: «Пожалуйста, предупреждай меня, если задерживаешься. Если это будет повторяться, я не буду ждать тебя с ужином/буду выключать телефон на ночь».

Важно! Говорите спокойно, твердо, без агрессии и оправданий.

ПРАКТИКА: ШАГ 3 — ДЕЙСТВИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ

- Действие — это то, что Я делаю для защиты своей границы.
- Последствие — не наказание, а естественный результат нарушения правила.
- Пример: Если ваше правило — «не давать деньги на алкоголь/дозы», а просьба повторяется, действие — отказать, последствие — временное прекращение финансовой помощи, пока тема зависимого поведения не будет закрыта.

Главное правило: Обещанное последствие НЕОБХОДИМО выполнять. Иначе граница становится декларативной.





ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

- Установка границ вызывает сопротивление у зависимого и тревогу у вас. Это нормально.
- Ваша цель — не изменить другого, а защитить себя. Вы не контролируете его реакцию, только свои действия.
- Начинайте с малых границ. Сначала потренируйтесь говорить «нет» в безопасных ситуациях (наблюдение за своими чувствами, реакциями в теле).
- Поддерживайте себя: общайтесь с теми, кто понимает (группы поддержки, психолог), напоминайте себе о своем праве на уважение.

ГРАНИЦЫ — ЭТО АКТ ЛЮБВИ

- Любви к себе: вы признаете ценность своих чувств и потребностей.
- Любви к зависимому: вы перестаете его инфантилизировать и даете ему нести ответственность за свою жизнь.
- Вы строите отношения взрослый — взрослый, а не спасатель — жертва или преследователь — жертва.

«Мы не можем нести чужой рюкзак. Но мы можем помочь человеку найти свои силы, чтобы нести его самому».





ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ

1. Уверенность
2. Свободное проявление индивидуальности
3. Целостность
4. Внутреннее ощущение защищенности
5. Хорошее понимание себя и других
6. Умение адекватно отвечать на агрессию и манипуляцию
7. Возможность уравновесить интересы партнера и свои
8. Отличные отношения с близкими и коллегами
9. Наполненность энергией и возможность накапливать этот ресурс
10. Здоровая кожа
11. Крепкий иммунитет
12. Стройное тело



ГРАНИЦЫ И ПОДДЕРЖКА — ВАМ ТОЖЕ НУЖНА «КОМАНДА»

Вы не можете устанавливать границы в токсичной системе, оставаясь в ней в одиночестве.

Ваша «система поддержки границ»:

- Группы для созависимых (Ал-Анон, Нар-Анон): Люди, которые ПОНИМАЮТ. Это ваша буферная зона.
- Психолог/психотерапевт: Профессиональная помощь в укреплении самооценки и отработке навыков.
- Здоровое окружение: Друзья, с которыми можно быть собой, не обсуждая кризис.
- Личный дневник: Место, где фиксировать свои чувства, успехи и наблюдения.

Правило самолета: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом — на ребенка».



ОТ ГРАНИЦ — К СЕПАРАЦИИ. ЗДОРОВОЕ «Я»

- Конечная цель — не построить крепость, а обрести свое «Я».
- Сепарация — это не развод и не разрыв отношений. Это психологическое отделение.
- Вы начинаете говорить «Я»: «Я чувствую», «Я выбираю», «Я несу ответственность за...».
- Вы возвращаете себе право на свою жизнь, увлечения, мечты — отдельно от болезни близкого.
- Это дает шанс и зависимому: он сталкивается с последствиями своих действий и у него появляется мотивация что-то менять.



МИФЫ И ПРАВДА О ГРАНИЦАХ

МИФ: Границы — это эгоизм.

ПРАВДА: Границы — это основа уважения к себе и другим. Эгоизм — это когда только «Я». Границы — это «Я» И «Ты».

МИФ: Если я люблю, границ быть не должно.

ПРАВДА: Настоящая любовь не может существовать без уважения к границам другого.

МИФ: Границы разрушают семью.

ПРАВДА: Границы разрушают старую, болезненную систему отношений, чтобы дать шанс построить новые, здоровые — или чтобы сохранить психическое здоровье того, кто их устанавливает.