

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

Лекция 9.

Тема: Границы.

І. Что такое границы (Барьеры)?

Границы определяют нас.

1. Говорят мне, где заканчиваюсь я, и начинается другой человек.
 2. Дают мне ощущение владения собой.
 3. Говорят мне, за что я несу ответственность.
 4. Дают мне свободу управлять тем, что находится внутри моих границ.
 5. Охраняют от замешательства.
 6. Мы живем внутри себя и обладаем собственной душой. Мы отвечаем за то, что содержится в нашей душе, а границы помогают нам определить, что это.
 7. Есть два типа границ
 - а) физические – осязаемые;
 - б) духовные – неосязаемые (они так же реальны, как и осязаемые)
- Духовные границы могут увеличить вашу любовь к себе, к другим людям, если они полноценны и здоровы.
8. Границы помогают нам определять свое сердце, защищать, поддерживать и познавать его неосвященные области. Мы ответственны за состояние своего сердца. Если мы храним, защищаем и поддерживаем свое сердце, то нам становится проще определить и понять его содержимое, потому что мы говорим: «Это мое. Я за это отвечаю».

Лишь мы сами способны понять глубину горечи собственного сердца, как и глубину радости собственного сердца.

То, что во мне, в моем внутреннем человеке – моя собственность. Она так же реальна, как и моя физическая собственность, несмотря на то, что ее нельзя увидеть или коснуться.

Я единственный, кто может нести ответственность за то, что внутри меня (мысли, взгляды, убеждения, чувства, эмоции, поступки).

«Перед» и «За».

Мы ответственны перед другими и за самих себя. Мы не ответственны за других. Одним из значений слова «перед» означает движение, ведение кого-то в определенном направлении с целью встречи. «За» обозначает связь причины с ответственностью. Я не отвечаю за других, так как не могу отвечать за то, что в них. Я не могу в них что-либо изменить. Однако, я отвечаю перед ними в смысле обеспечения их качественным общением.

1. Мы имеем возможность выбирать. Мы отвечаем за свой выбор.
2. Мы отвечаем перед другими, когда они имеют превосходящие их бремена (не могут обслуживать себя вследствие болезни, немоги, инвалидности,

малости своей). Но обычно каждый отвечает за свое естественное бремя (обязан научиться обслуживать себя, заботиться о себе, обрести самостоятельность).

3. Быть ответственным перед – означает помогать людям в том, что они не могут сделать для себя сами.

«Хорошее» внутри, а «Плохое» снаружи.

Наши границы подобны ограде, но необходимо иметь в ней ворота, чтобы впускать хорошее и хранить его внутри, и выпускать плохое, держа его снаружи.

1. Необходимо хранить то, что питает нас, внутри своих границ, а то, что вредит нам удерживать снаружи.

Например: хранить свое сердце от разочарований, иллюзий, обид, ожесточения, печали, уныния

или хранить сокровища своего сердца от расхищения другими людьми (не быть использованными).

2. Иногда необходимо открывать границы, чтобы впустить «хорошее» и избавиться от «плохого». Если есть внутри «плохое», мы рассказываем об этом специалисту, позволяя боли выйти, а любви и здоровью войти в наше сердце. Мы избавляемся от зла в наших сердцах. И мы должны открыть границы, чтобы принимать любовь, добро от других людей. Нам нужно быть открытыми, чтобы позволить правде войти.

3. Границы – это не стены. Стены приводят к тому, что «плохое» остается внутри, а «хорошее» снаружи.

Мы не отделены стенами друг от друга, но призваны быть одним целым с ними. Мы предназначены для общения с другими, но у каждого человека есть свое пространство и своя собственность.

4. У людей, оскорбленных в детстве, искажено понимание границ. Они хранят «плохое» внутри, а «хорошее» снаружи.

- они прячут боль и раны внутри;
- они удерживают выздоровление снаружи.

II. Типы границ.

Кожа.

1. Это одна из основных границ.

2. У людей, оскорбленных физически или сексуально, эта основная граница нарушена. Из-за этого в дальнейшей жизни у них возникают трудности с установкой границ. На ранних этапах развития эти люди получили сообщение, что их собственность не начинается с кожи. Другие могут врываться за эту границу и делать, что им захочется. Эти люди начинают возводить стеноподобные границы, чтобы попытаться защититься от дальнейших оскорблений. Однако, в конечном счете, стены удерживали горечь и непросщение внутри, а выздоровление снаружи. Из-за контроля, горечи и непросщения, при каждом открытии ворот обычно впускалось все больше вредящего.

Слова.

1. «Нет» - это граница. Нельзя говорить «Да», сдаваясь требованиям других из-за своей расслабленности или бесконтрольности. Поступая так, мы не наслаждаемся плодами, самоконтроля, т.к. позволяем другим контролировать себя.
2. Сообщаемые другим наши чувства, убеждения, мнение, напряжение, неприязнь тоже является границами.
 - «Мне не нравится, когда ты кричишь на меня»
 - «Я имею право решать свои проблемы»

Истина.

1. Нравственные законы – это границы. Мы должны знать границы нравственности. Эта истина и неизменная реальность влияют на нас. Общечеловеческие нравственные и духовные законы – это реальность.
2. Знание истины о самом себе помогает нам оставаться внутри собственных границ и принимать себя такими, какие мы есть. Пытаться жить за пределами своих границ (исправляя, контролируя, спасая других) мы не принимаем истины о себе и нам не достает целостности. Мы приходим к ней, если:
 - берем ответственность за свои мысли, чувства, эмоции и действия;
 - не манипулируем и не контролируем других, используя обвинения, чувства вины и стыда и т.д.

Географическая удаленность.

Эта граница должна быть установлена для восполнения физических, эмоциональных, духовных запасов при достижении их лимита. Если мы позволяем себе после истощения быть осушаемыми и дальше, то показываем, что мы хотим быть Богами в жизни других людей.

1. Физическое удаление себя от ситуации может быть границей.
2. Удаляя себя от общения с человеком, совершающим нехороший поступок, мы ободряем его изменить свое поведение.

Время.

1. Перерыв в общении с человеком, или в работе может помочь установить границы и взять себя в руки.
2. Подростки, пытаясь отделиться от родителей, сокращают время общения для установки собственных границ.
3. Отсрочка в общении помогает установить границы в ситуации. «Я позвоню тебе попозже и скажу – смогу ли я это сделать».
4. Взрослые, никогда не отделявшиеся духовно и эмоционально от своих родителей должны потратить определенное время, чтобы вдалеке от родителей воздержаться от повторения принятых ими путей, построить свои границы в противовес старым отношениям, создать новые пути общения, которые дадут им ощущение отдаленности от родителей.

Эмоциональная дистанция.

1. Это временная граница
2. Она дает вашему сердцу безопасное место для исцеления, а также для размышления и оценки ситуации.

3. Это помогает, если в отношениях имело место оскорбление. Вам необходимо простить, однако, охранять свое сердце от этого человека до тех пор, пока не увидите устойчивых перемен.

Другие люди.

1. Группы поддержки, помогающие человеку устанавливать свои границы.
2. Так как основная наша нужда в жизни – это общение, нам необходимы другие люди.
3. Другие люди могут нас многому научить и дать нужную информацию. Нам внушали, что границы эгоистичны и ими мы только отгораживаемся от людей. Это неверно! Границы в вакууме не вырастают. Для постройки границ требуется система поддержки. Например, люди, имеющие проблемы со словом «Нет», могут найти поддержку, посоветовавшись на группе с людьми, уже имеющими опыт, и только тогда ответить «Да» или «Нет».

ПОСЛЕДСТВИЯ.

1. Люди, нарушившие наши границы, должны почувствовать последствия этого.

Например.

А) Человек назначает вам встречу, но так и не приходит. В следующий раз, если он снова захочет встретиться, вы отвечаете ему «Нет».

Б) Если муж оскорбляет жену, она ограничивает общение с ним и при повторном оскорблении имеет право на разъезд.

2. Голод, нищета - следствие лени и нарушения границ других людей.
Другие люди не несут ответственности за вас.
3. Последствия нарушения наших границ дают другим людям знать, что мы уважаем себя и их.

III. Что внутри моих границ?

Чувства.

Каждый из нас переживает свои чувства и эмоции. Другие люди не несут ответственность за мои чувства и эмоции.

Убеждения и мировоззрение.

На меня влияют мои собственные убеждения и мировоззрение. Я за них в ответе. Единственный человек, который может их изменить – я сам.

Поведение.

У поведения есть последствия (закон сеяния и жатвы). Мы отвечаем за собственное поведение. Остальные люди отвечают за свое. Мы не обязаны спасать их от последствий их действий.

Выбор.

Выбор быть ответственным за собственные решения – это шаг на пути к самоконтролю. Мы сами выбираем и несем за это ответственность. Выбор, основанный на одобрении других людей, ведет к отвержению. Мы не должны ожидать, что другие сделают выбор за нас. Нельзя также брать на себя ответственность за выбор других людей.

Ценности.

Наши ценности – это то, что мы имеем, и за что отвечаем. Принятие ответственности за них помогает нам быть подотчетными за старые искаженные ценности, чтобы была возможность изменить их.

Ограничения.

1. Установка ограничений для других. Мы не можем изменить других людей, но мы способны установить ограничения на наши взаимодействия с теми, кто ведет себя неподобающе.
2. Установка ограничений помогает защитить любовь, так как мы этим самым встаем против того, что разрушает любовь.
3. Установка собственных внутренних ограничений. Каждому человеку необходимо иметь пространство, где можно проявить чувство, импульс, желание, без необходимости действовать на их основе. Т.е. мы можем сказать «Нет» самим себе.

Мысли.

1. Мы должны осознавать принадлежность своих мыслей.
2. Мы должны возрастать в познании, и это помогает изменять свои мысли.
3. Мы должны очистить наше искаженное мышление.
4. Необходимо быть уверенным в ясности изложения своих мыслей другим.

Желания.

1. Недостаток границ удерживает нас от определения того, кто мы и чего на самом деле желаем.
2. Мы должны быть активными в определении своих нужд и желаний.
3. Нам нужно контролировать свои желания и следовать им, чтобы достичь их исполнения.

Таланты.

1. У каждого есть свои таланты.
2. Боязнь совершить ошибку удерживает нас от того, чтобы нести ответственность за свои таланты.
3. Страх проявить таланты отвергает возможность развиваться и совершенствоваться.

Любовь.

1. Нам нужно свободно отдавать любовь.
2. Мы должны научиться принимать любовь в свободе.

IV. Проблемы границ.

Обзор проблем границ.

1. Люди, которые не могут сказать «Нет».
 - ***Подавляемый (жертва.)***
 - чувствует вину и контроль со стороны других;
 - не может установить границы;Он говорит «Да» плохому, так как
 - боится поранить чувства другого человека;

- боится быть оставленным;
- желает быть полностью зависимым от другого человека;
- боится чьего-либо гнева;
- боится наказания;
- боится быть постыженным;
- боится, что люди сочтут его плохим, эгоистичным;
- боится чьего-либо слишком жестокого, критического замечания.

Безответственный

- устанавливает границы против ответственности любить;
- не слышит о нуждах других людей;

Существует два типа подобных людей:

1. Тот, который имеет критический дух в отношении чужих нужд, ненавидит чувство опасности и незавершенности, игнорирует нужды других.
2. Тот, который так поглощен собственными желаниями и нуждами, что не думает о других.

2. Люди, которые не могут сказать «Да».

А) Контролирующий (Преследователь)

- не уважает границ других людей
- агрессивно и с помощью манипуляций нарушает границы других людей.

Существует два типа контролеров:

1. **Агрессор** – продвигается к границам других людей, как танк. Чаще всего он не подозревает о существовании границ у остальных.
2. **Манипулятор** – пытается вывести человека за пределы его границ. Разговаривает так, чтобы заставить другого сделать что-то. Манипулирует обстоятельствами и использует чувство вины. Это недисциплинированный человек, люди остаются с ним рядом из-за страха, зависимости, чувства вины.

Б) Избегающий

- устанавливает границы против принятия любви от других людей;
- говорит «нет» хорошему;
- вместо того, чтобы просить о помощи, признавать свои нужды, позволять другим помочь ему, он говорит «нет».

Встречаются еще два смешанных типа людей, которые не могут сказать «Нет», и в то же время не могут слышать «Да».

1. **Избегающий – подавляемый.**

Который имеет границы в ненужных местах и не имеет в нужных. Люди, оскорбляемые в детстве физически или сексуально могут иметь эту проблему.

2. **Контролирующий- безответственный.**

Который имеет сложности с тем, чтобы увидеть кого-либо еще, помимо самого себя. Он думает, что другие отвечают за его проблемы и ищет тех, кто мог бы о нем позаботиться.

Что же происходит, когда встречаются избегающий - подавляемый человек и контролирующий - безответственный?

Конечно они вступают в брак!

Обстоятельства границ.

Они бывают двух видов:

a. Функциональные границы.

Они имеют отношение к способностям человека выполнять работу, задание, проект, и зависят от дисциплины, поступков, инициативности, умения планировать свой рабочий день.

b. Отношенческие границы.

Они свидетельствуют о способности человека говорить истину тем, с кем мы общаемся.

Многие люди имеют хорошие функциональные границы и слабые отношенческие.

Они прекрасно справляются с поставленными задачами, но не могут сказать друг другу, что им не нравится из того, что он делает. Другие же люди могут быть полностью откровенны в жалобах на других и не могут выполнять поставленные задачи.

V. Развитие границ.

A) Стадии развития границ.

1. Узы – фундамент развития границ.

а) невозможно развить или установить границы, не имея поддерживающих отношений с другими людьми.

Даже не пытайтесь установить границы до тех пор, пока не наладите глубокие прочные отношения с людьми, которые будут любить вас независимо от обстоятельств!

Одна из наших основных нужд в поддержании связей с другими людьми.

б) Связи – фундамент существования нашей души.

При трещинах в этом основании невозможно развивать границы.

Почему?

Потому что при недостатке отношений (связей) нам не к кому будет обратиться в конфликтной ситуации.

в) Когда мы не уверены, что нас любят без условий, то приходится выбирать между двумя плохими вариантами:

- устанавливать границы и рисковать потерять отношения;
- не устанавливать границы и оставаться узником чьих-то желаний.

г) Мать обеспечивает ребенка, отвечая на его нужды и через это он учится доверию. Ребенок начинает формировать эмоциональную картину любви и

постоянства с матери. Это приводит к развитию чувства внутренней безопасности в ребенке.

2. Отделение и индивидуализация.

а) Это начинается примерно в возрасте 1 года.

б) начинает проявляться нужда ребенка в независимости и автономности.

в) отделение – это нужда ребенка, заложенная в него изначально, воспринимать себя как индивидуальность отдельную от матери.

г) индивидуализация начинается примерно в возрасте 2 лет и завершается в подростковом возрасте. Это относится к пониманию самого себя, которое ребенок развивает, будучи отделенным от матери.

3. Разграничение: Я и мама не одно и то же.

а) этот период начинается так же в возрасте 1 года;

б) ребенок начинает понимать, что он и мама не одно целое;

в) ребенок начинает удалять себя от матери. Он не хочет, чтобы его так много держали на руках. Ему больше нравится быть на полу проводя исследования окружающего мира;

г) ребенок начинает устанавливать некоторые границы и проверяет границы матери. Это может быть очень болезненным для матери.

4. Практикование – «Я могу сделать все»

а) это начинается с ползания на коленях;

б) дети в этот период хотят попробовать все, включая всовывание вилок в розетки и выдергивание кошачьих хвостов;

в) хорошие родители позволяют ребенку практиковаться во всем, что не угрожает его безопасности. Контролирующие же родители говорят: «Не смей!», «Не трогай!» и т.д.;

г) эта фаза обеспечивает ребенка энергией и дает направление к последнему шагу на пути становления личности – индивидуализации;

д) если период практикования затягивается и во взрослом возрасте, то такие «взрослые» называются «неразумными юношами»;

е) практикующий взрослый – это человек со слабым контролем над своими импульсами. Он делает многое без предварительных размышлений. Не задумывается о влиянии своих слов и поведения на других людей. Он совершает поступки «тотчас», до тех пор, пока его практика не приводит его к очень вредным последствиям в его жизни.

ж) необходимо позволить практикующим взрослым пережить последствия их действий, иначе они так и останутся на этой стадии развития. Так как они не осознают влияние своих поступков и слов на других людей, то для них просто необходимо пережить подобные последствия в собственной жизни. Только после этого могут начаться перемены.

5. Реальность – «Я не могу сделать всего».

- а) это понимание приходит в возрасте от 18 месяцев до 3 лет;
- б) дети в этом возрасте уже понимают, что нельзя делать все, что хочется;
- в) они начинают понимать ограничения мира;
- г) они начинают беспокоиться и понимать, что мир может быть очень пугающим местом;

д) маленькие дети, проходящие этот период могут стать очень обидчивыми, раздражительными и иногда попросту разозленными. Их злит то, что мир как-то ограничивает их;

е) есть некоторые инструменты, которыми маленькие дети пользуются для проявления своих границ в этот период:

- гнев – отделение себя от других,
- принадлежность – моя, мой, мое,
- нет – граница, определяемая одним словом.
-

Б) Более заметная структура границ уже у трехлетних детей.

К этому времени от них ожидается выполнение следующих задач:

1. Способность иметь эмоциональную связь с другими, но еще без осознания свободы других и своей быть отдельно.
2. Способность говорить «нет» другим в правильное время без страха потерять чью-то любовь.
3. Способность принимать «нет» со стороны других без эмоционального удаления.

В) Повреждение границ

Чем раннее в детстве и грубее были повреждены границы, тем глубже и проблемы границ.

1. Удаление от границ.

а) это происходит, когда в результате прохождения стадий развития границ ребенок лишается чьей-то любви;

б) дети должны знать следующие ограничения:

- «Я знаю, что тебя это злит, но ты не можешь иметь эту игрушку» (ребенок должен знать, что он не может управлять родителями);
- «Мы не позволяем тебе кусать других детей» (ребенку необходимо понимание дисциплины и последствий в случае не подчинения родителям)

в) эгоцентризм;

ребенку необходимо понимание нужд других людей, а не только собственных нужд.

2. Противостояние границам.

а) Ребенок часто начинает строить (проявляет) свои границы, а родители противостоят ему в этом.

Например: «Если ты не согласен, то я ...»,

«Ты будешь делать то, что я хочу, и попробуй скажи, что тебе это не нравится ...»

б) Родители с подходом «Это будет по-моему или никак» противостоят проявлениям границ ребенка;

в) Дети или начинают приспосабливаться к условиям взрослых (дословно – угрожают, запутываются, ощущают невозможность никогда существовать отдельно); они не способны сказать «Нет», либо становятся контролирующими и не способны принимать ничего «Нет».

3. Сверхконтроль

а) любящие (контролирующие) родители пытаются защитить ребенка от ошибок путем установления очень жестких правил и ограничений;

б) детям необходимо совершать собственные ошибки;

в) дети под сверхконтролем становятся зависимыми, приспосабливаются, имеют проблемы с установкой и поддержанием уверенных границ.

4. Недостаток ограничений.

а) любящие, сверхопекающие родители делают слишком много для своего ребенка. Они не учат ребенка ответственности и подотчетности;

б) став взрослым, такие люди выглядят слишком ранимыми, не переносящими критики, ограничений, дисциплины;

в) такие люди вырастают с ожиданием, что другие будут всячески их поддерживать. Они зачастую находят оправдание своим поступкам и ожидают, что все обязаны принять их оправдания и не потребуют от них честности;

г) для таких людей очень ценны такие люди рядом, которые будут требовать от них отчета, иначе им придется пожалеть то, что будет иметь тяжелые последствия.

5. Непостоянные ограничения.

а) Большой вред наносят детям такие родители, которые проявляют непостоянство. Иногда они очень строги, а временами совсем ни ограничивают детей;

б) это особенно частое явление в семьях алкоголиков;

в) дети вырастают не зная, за что они несут, а за что не несут ответственности.

6. Травмы.

а) дети, пережившие травмы любого рода (физические, эмоциональные, интеллектуальные или духовные) становятся неуверенными в своей безопасности. Так как нужда в безопасности – это основная нужда любого человека, то такие дети начинают бояться того, что им в опасной ситуации придется сказать «Да»;

б) оскорбляемые дети говорят: «Пожалуйста, папа, я сделаю все, что ты скажешь»;

в) это именно те взрослые, которые хранят плохое внутри, а хорошее снаружи.

7. Наши собственные черты характера.

а) черты нашего характера влияют на наши границы. Например: застенчивые люди будут избегать противостояния, касающегося установки границ, а агрессивные люди наезжают на границы других людей как танки.

б) все мы не хотим мириться с «нет» других людей, т.к. желаем ими управлять и контролировать их. Мы на самом деле не хотим нести ответственность перед кем-либо или нуждаться в них.

VI. Десять законов границ.

1. Закон посева и жатвы (закон последствий).

Если я не прощу других, буду носить горечь в своем сердце в отношении них, судить их, то не смогу установить нравственно здоровые границы. Моим урожаем в таком случае будут границы, удерживающие непощение и горечь внутри, а истину и исцеление снаружи.

2. Закон ответственности (каждый сам отвечает за свою жизнь).

Мы должны любить друг друга, а не замещать друг друга (быть друг другом). Здесь идет речь о любви к другим, но всякий раз, когда мы не желаем любить других, мы отказываемся принять на себя ответственность за самого себя, мы отказываемся обладать своим собственным сердцем. Другой аспект этого закона – необходимо не только помогать другим, любя их, но и устанавливая границы разрушительному и безответственному поведению других людей (не избавлять людей от последствий их не правильных действий).

3. Закон силы власти (Вы не можете изменить других людей)

Мы должны признать свое бессилие перед тем, что мы не в силах изменить. И если отрицаем это, то лжем сами себе. В то же время для определенных поступков у нас есть сила.

1. У меня есть сила согласиться с истинностью своих проблем.
2. У меня есть сила искать, спрашивать у других о своих границах.
3. У меня есть сила подчинить свои слабости.
4. У меня есть сила отвернуться от зла, которое может быть во мне, через признание своих ошибок.
5. У меня есть сила смирить себя и просить других помочь себе с повреждениями в развитии и нуждами, которые были оставлены без внимания в детстве.
6. У меня есть сила найти тех, которым я навредила и есть сила исправить последствия.

4. Закон уважения.

Уважайте границы других людей. Желая, чтобы другие уважали наши границы, мы сами должны это делать. Мы не используем обвинения, чувство вины и стыда, чтобы заставить людей делать то, что мы хотим.

Нам необходимо помнить, что каждый раз, когда мы осуждаем кого-нибудь, мы сами подлежим осуждению.

Мы должны обращаться с границами других людей так, как хотим, чтобы они обращались с нашими.

5. Закон ясности.

Существует целый ряд ложных мотивов, которые мешают нам устанавливать границы.

1. Страх потерять любовь или оказаться отвергнутым. Под влиянием этого страха люди говорят «да», а затем внутренне возмущаются этим. Это преобладающий мотив «мучеников», они дают, чтобы зарабатывать любовь, а если не получают ее, то чувствуют себя несчастными.
2. Боязнь гнева со стороны окружающих из-за старых ран и не отлаженных границ (некоторые люди не могут выносить, когда кто-то сердиться на них).
3. Страх одиночества. Некоторые люди уступают другим, потому что им кажется, что таким способом они сумеют «завоевать» любовь и положить конец своему одиночеству.
4. Страх перестать быть хорошим для самого себя.
5. Чувство вины. Некоторые люди не умеют отказывать хоть в чем-то другим без чувства вины.
6. Зависть. «У меня никогда это так хорошо не получится, как у тебя». «Хотелось бы мне иметь то, что имеешь ты».
7. Жажда одобрения. Чтобы чувствовать себя хорошо мне необходимо одобрение других.
8. Олицетворение с потерями других (чрезмерное сочувствие). Часто люди не разобравшись со своими собственными потерями и разочарованиями не могут отказать другим, т.к. чувствуют их боль, их печаль как свою.

Если ваши добрые дела не доставляют вам радости и веселья, то вам надо сверить свои поступки с пятым законом.

6. Закон откровенности.

Заранее оцените результаты своих действий.

Боль и повреждения – это разные вещи. Установка ваших границ может принести кому-то боль, но не нанесет повреждений. Вы можете соперничать другому человеку, но это не значит, что вы позволяете ему нарушать ваши границы, или не устанавливаете их. Противостояние приносит боль.

7. Закон реакции:

Всякое действие вызывает противодействие.

Многим известны люди, которые после многих лет уступчивости и пассивности внезапно взрываются. Часто окружающие не понимают, в чем дело. На самом деле это значит, что прорвалась плотина гнева, накопившаяся за многие годы.

Такая фаза формирования границ называется реактивной, и она необходима, особенно для тех, кто пострадал от грубости или несдержанности других.

Но фаза реакции недостаточна для устройства границы.

Затянувшаяся фаза реакции приносит все меньше и меньше результатов.

Наша цель не завоевывать права, а жить с ними.

8. Закон зависти.

Зависть – сигнал опасности.

Зависть говорит – хороши те вещи, которыми я не обладаю.

Нет ничего плохого в том, что мы желаем получить то, что не имеем, но при этом мы не должны нарушать границы другого человека своими желаниями.

Не ожидайте, что он даст вам только потому, что имеет больше.

VII. Распространенные мифы о границах.

1. Если я установлю границы, то этим проявляю эгоизм.

а) должным образом установленные границы на деле лишь увеличивают нашу способность заботиться о других;

б) эгоизм соединяет в себе повышенный интерес удовлетворения своих желаний за счет других;

в) за наши потребности и желания отвечаем мы сами;

2. Установление границ может вызвать негативную реакцию окружающих.

а) установление границ напрямую связано с высказыванием истины;

б) возможно, что в результате проявления ваших границ некоторые люди вступят с вами в конфликт, или даже оставят вас;

в) но если единственное, что удерживает возле вас другого – это соглашательство, то узнать истину о ваших отношениях вы можете только через установление границ.

3. Если я стану устанавливать границы, то сделаю больно другим.

а) на самом деле границы – это инструмент защиты, а не нападения;

б) должным образом установив границы, вы никого не обижаете и ни на кого не нападаете;

5. Если я устанавливаю границы, значит я злюсь.

а) злость, негодование, раздражение, проявляемые при установке границ, являются добрыми сигналами, а не проявлением дурного характера;

б) они сигнализируют нам о страхе, возможных потерях или вторжении на нашу территорию;

в) чувства и эмоции, проживаемые нами при установлении границ, подталкивают нас к разрешению тех проблем, которые вскрываются;

г) чем четче и яснее установлены наши границы, тем меньше гнева мы испытываем.

6. Когда другие устанавливают границы – это приносит мне вред.

а) когда мы неспособны принимать ограничения со стороны другого – это может означать не здоровую позицию (зависимость от отношений);

б) если в вашей жизни есть человек от которого вы не можете слышать «Нет», то это значит, что вы передали контроль над своей жизнью в его руки;

в) неспособность принимать границы окружающих может служить признаком, что вы не умеете принимать на себя ответственность.

7. Устанавливая границы, я чувствую себя виноватой.

а) важно не смешивать благодарность за доброе отношение и отсутствие границ;

б) важно научиться отличать тех, кто «дает, чтобы получить», и тех, кто действительно дарит от чистого сердца;

в) Благодарность и личные границы – вещи разные.

8. Границы – вещь постоянная, а я боюсь потерять отношения.

- а) мы не строим границы в виде железобетонных стен;
- б) границы могут быть пересмотрены и отрегулированы в любое время – они не установлены навечно.

VIII. Сопротивление границам.

Сопротивление построению (установке) нами границ происходит в двух формах:

1. Наше внутреннее сопротивление:

- внутренний страх гнева;
- непощение кого-то, или какой-то ситуации;
- состояние скорби или потери;
- поиски вне своих границ ответов на проблемы;
- чувство вины
- страх быть оставленной.

2. Внешнее сопротивление.

- а) проявление гнева со стороны окружающих.

Например: «Как ты можешь так поступать со мной, после того, что я для тебя сделал», «Если бы ты действительно любила меня, ты бы так не поступала»

- б) физические противодействия, оскорбления;

в) обвинения других. Обвинители ведут себя так, словно ваше «Нет» или установление вами границ их убивает;

- г) боль других;

д) прощение без примирения. Необходимо всегда прощать, но мы не всегда можем достигнуть примирения. Построение границ дает другому место для примирения с вами.

IX. Как оценить успех в построении границ.

Шаг 1. Если вы испытываете чувство отвержения (меня не любят, не ценят, я недостоин, мною пренебрегают) – проверьте свои границы и возьмите в свои руки всю ответственность за себя.

Шаг 2. Когда вы начинаете тянуться к людям, уважающим чужие границы, когда вы можете спокойно воспринимать чужое «Нет», когда вы с уважением относитесь к мнениям других людей, не пытаетесь манипуляциями заставить людей изменить их, когда вы позволяете людям уделять необходимое время для восстановления личности, не нарушая их границы в этот период – это значит, что вы сами начинаете формировать более правильные границы.

Шаг 3. Успешность близких и интимных отношений прямо пропорциональна тому, насколько правильны наши границы, и позволяем ли мы другим устанавливать свои границы. Если границы отсутствуют, то нам страшно сказать, что мы на самом деле думаем, чувствуем, во что верим. А в присутствии страха доверие невозможно.

Шаг 4. Несение ответственности за себя - процесс восстановления здоровой взрослой личности.

Только вы знаете, сколько времени и пространства необходимо вам для восстановления личности, только вы можете сказать «Нет» нарушителям ваших границ. Только вы можете выбрать простить других и принять их прощение.

Шаг 5. Начинайте устанавливать свои границы в безопасных, подкрепляющих отношениях, а затем попытайтесь делать это в сложных для вас взаимоотношениях. Даже если вы не чувствуете успеха – не останавливайтесь!

Шаг 6. Радуйтесь, если испытываете чувство вины - оно появляется если вы осознали, что позволили нарушить ваши границы или сами нарушили чьи-то границы. Научитесь распознавать это чувство вины, используйте его для осознания правильных границ.

Шаг 7. Радуйтесь преодолению чувства вины. Вы перестанете постепенно быть рабой своих внутренних мыслей и требований (претензий к себе) и начнете жить, управляемые здоровой нравственной истиной и реальностью.

Шаг 8. В сложных отношениях, полных конфликтов, пугающих и непредсказуемых, вы учитесь практиковать взрослые «Нет».

Шаг 9. Вы начинаете любить границы других людей. Вы не просто принимаете границы других, но радуетесь их наличию, зная что они необходимы для истинного общения. Вы становитесь чувствительнее к нужде других создавать правильные границы в их жизни, и вы помогаете им в выполнении этой задачи.

Шаг 10. Вы отказываетесь от любых поспешных обещаний. Вы хозяева ваших «Да» и «Нет». Прежде чем обещать что-то, проверьте, сколько времени, духовной и эмоциональной энергии вам нужно будет потратить, посмотрите на приоритеты для вашей жизни, и только после этого примите решение. Это предупредит начинания, которые не будут закончены, и обещания, которые не будут выполнены.

Шаг 11. Зрелые границы – установка цели, основанной на истинных ценностях. Наши границы должны мотивироваться нашими ценностями, основанными на здоровых нравственных ценностях. Наши границы будут встречаться с противостоянием других. Но зрелый человек понимает и допускает это. Он тверд, не теряя уважения, даже в случае оппозиции. Он также осознает внутреннее противостояние внутри себя, мешающее хорошим границам.

В заключении я хочу надеяться, что в этой лекции вы нашли для себя ответы на многие вопросы, касающиеся становления своей личности, прав и обязанностей людей по отношению друг к другу, ответственности за себя и перед другими, вопросы безопасности, защищенности, стабильности и постоянства во взаимоотношениях, вопросы особенностей вашего характера и в каком направлении вы можете поработать над его развитием.

Но самое главное – я хочу надеяться, что эта лекция заставит вас еще раз задуматься о самом главном – о себе, о своей жизни, ее смысле и соответствии здоровым нравственным законам.