

КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫГЛЯДЯТ ГРАНИЦЫ

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ?



Личные границы – то, что лично вы считаете ценным. Если другой случайно либо намеренно попытается изменить эту ценность (“перейти границу”), вы можете испытать негативные чувства и эмоции и даже получить психологическую травму.

1. ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ СОСТОЯТ ИЗ ПРАВА НА:



- эмоции;
- чувства;
- желания;
- мечты;
- мысли (которые не равны действиям, помните, да?)
- ценности, принципы;
- удовлетворение различных потребностей в той мере, которая комфортна лично для человека.



! НА ВСЁ ТО ЖЕ ИМЕЕТ ПРАВО ДРУГОЙ

1. ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ СОСТОЯТ ИЗ ОБЯЗАННОСТЕЙ:



- уважать и безоценочно принимать чужие границы;
 - отвечать только* за своё эмоциональное и физическое поведение;
- отвечать только* за свой выбор;
- регулировать здоровый контакт с другими на основе взаимных договорённостей;
- не причинять физический, материальный, психический или иной вред другим;
- руководствоваться здоровыми нормами общества, а также личными понятиями этики и морали.

*Исключения составляют случаи воспитания детей, за которых до определённого возраста принимать ответственность придётся.

2. ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ СОСТОЯТ ИЗ ОБЯЗАННОСТЕЙ:



– бережно относиться к телесному и психическому здоровью (своему и другого);

– осознанно подходить ко всем своим правам, свободно отвечая на вопросы:

“Что я сейчас делаю?”

(эмоции, чувства, поведение)

“Зачем мне это нужно?”

(потребность)

“Не перехожу ли я этим границы?”

(свои или чужие)

“Не причиняю ли я вред?”

(себе или другому).



2. ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ СОСТОЯТ ИЗ ПРАВА НА:



- комфортную степень социализации;
- сексуальные предпочтения;
- комфортный уровень близости с любым человеком;
- выбор жизненного пути;
- не разделять ценности другого;
- принятие и отказ.



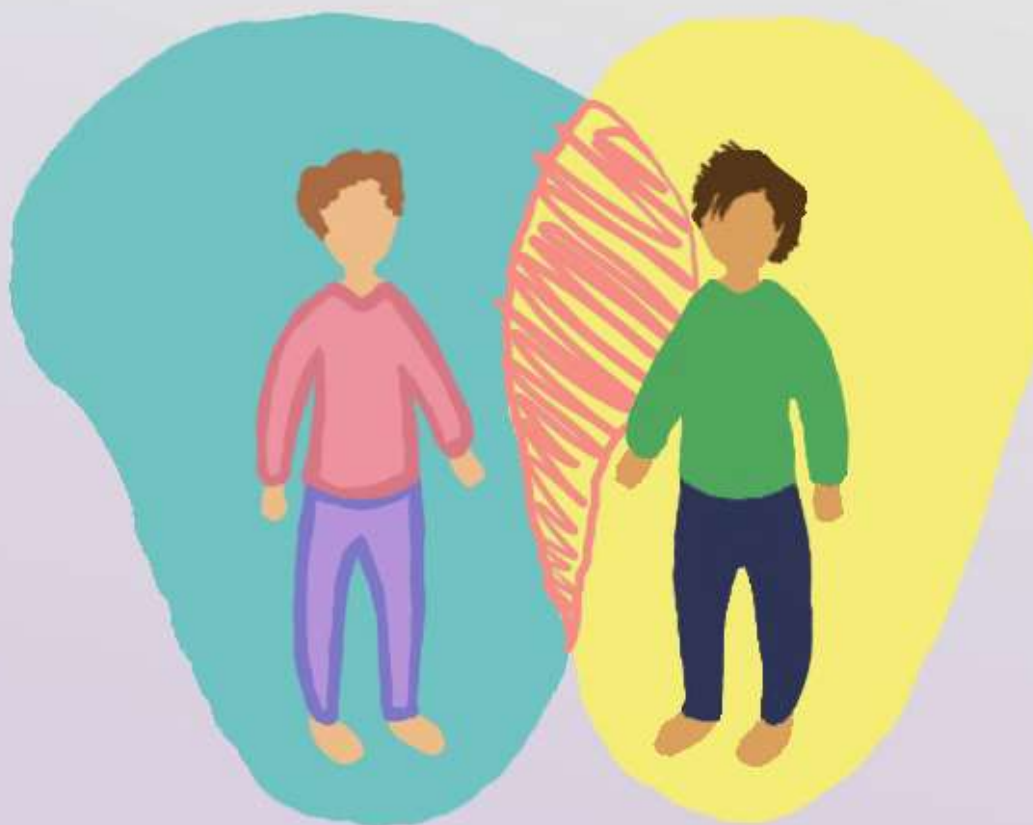
! НА ВСЁ ТО ЖЕ ИМЕЕТ ПРАВО ДРУГОЙ
*(и речь человек развил как раз для того,
чтобы разговаривать о границах)*

КАК ГРАНИЦЫ ВЫГЛЯДЕЛИ БЫ В РЕАЛЬНОМ МИРЕ?



Так, например, выглядят *социальные границы* – расстояние, на которое мы физически допускаем чужаков и малознакомых людей, а они допускают нас. О нарушении границ ярко говорят чувства тревоги, раздражения, злости, гнева.

1. ВАРИАНТЫ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ



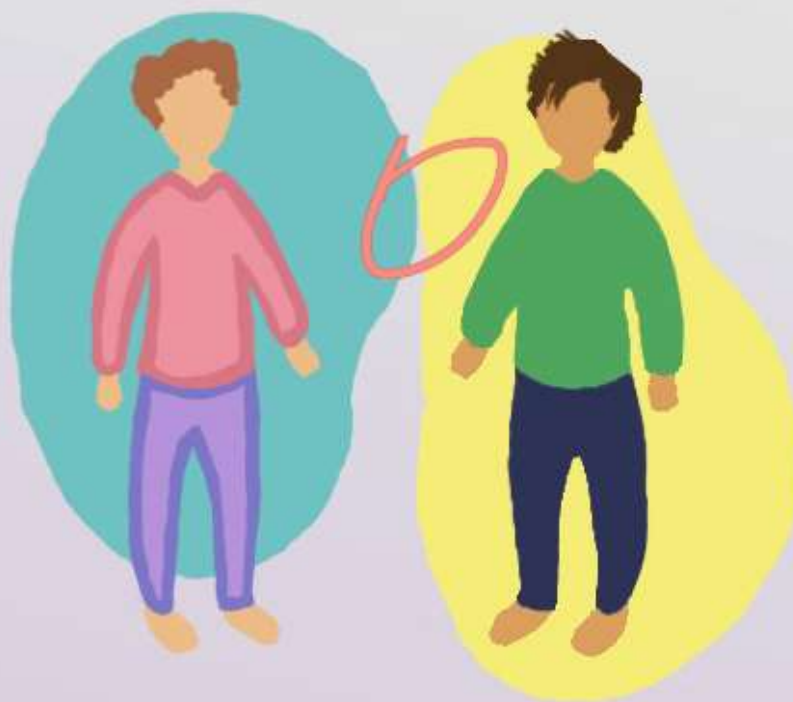
Здесь показано комфортное взаимное нарушение социальных границ. Обоим сторонам общения комфортна такая близость.

2. ВАРИАНТЫ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ



Несмотря на то, что одни границы здесь в зоне взаимного комфорта, некая другая граница одновременно может быть нарушена. Это не беда, если обе стороны настроены на обсуждение и проработку отношений.

ПОГРАНИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



Где-то границы могут проходить вплотную, и это могут ощущать обе стороны общения. Им может быть от этого совместно комфортно, совместно некомфортно, а бывает так, что одной комфортно, а другой - нет.

Классно, что у них есть возможность обсудить это.

ПЛОТНЫЕ, ТОНКИЕ И РАЗУМНЫЕ ГРАНИЦЫ



Слишком плотные границы не допускают к нам новых людей и другие ценности. Человек со слишком плотными границами рискует быть одиноким. Из-за тонких и слабых границ человек может допускать в свой мир небезопасных людей и другие сомнительные ценности.

Взаимный комфорт - признак разумно выставленных границ.