

КРИСТИНА ЯХИНА

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ГДЕ НАЧИНАЮТСЯ, КАК УСТАНОВИТЬ И ЗАЩИТИТЬ

Кристина Яхина

Личные границы. Где начинаются, как установить и защитить

«Издательские решения»

Яхина К.

Личные границы. Где начинаются, как установить и защитить / К. Яхина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-629543-8

Наши границы начинаются с нашего физического тела, и это осознают даже самые маленькие из нас. Если в детстве мы подвергались физическому насилию, психологическому угнетению, издевательствам или нарушениям личной интимной зоны, то сейчас нам может быть сложно ставить границы и говорить «нет» из-за страха перед реакцией другого человека. Нарушение границ — это потеря контроля над собственной жизнью, выбором и свободой собственной мысли и действия.

ISBN 978-5-00-629543-8

© Яхина К.
© Издательские решения

Содержание

Главное в личных границах 6
Как установить здоровые границы 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Личные границы
Где начинаются, как установить и защитить

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2024

ISBN 978-5-0062-9543-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Личные границы, как понять, где они начинаются? Как установить здоровые границы?

Главное в личных границах

1. Индивидуальные границы представляют собой рамки, в пределах которых человек чувствует себя комфортно и безопасно. Эти границы можно рассматривать как набор правил, которые определяют, что допустимо или запрещено для других людей.

2. Существует шесть основных типов индивидуальных границ: психологические, ценностные, временные, территориальные, физические и финансовые границы.

3. Первыми сигналами нарушения индивидуальных границ могут быть раздражение или агрессия. Эти эмоции могут проявляться через беспокойство, тревогу, гнев или даже стеснение и чувство стыда. В результате могут возникнуть выгорание и апатия.

4. Определить и установить индивидуальные границы можно с помощью различных методов, например, ведение дневника эмоций, анализ отношения к рабочим моментам, тестирование телесных границ.

5. Для защиты индивидуальных границ необходимо научиться их ясно выражать. Это означает четко определять, что для вас приемлемо, а что нет.

Наши границы начинаются с нашего физического тела, и это осознают даже самые маленькие из нас. Если в детстве мы подвергались физическому насилию, психологическому угнетению, издевательствам или нарушениям личной интимной зоны, то сейчас нам может быть сложно ставить границы и говорить «нет» из-за страха перед реакцией другого человека. Нарушение границ – это потеря контроля над собственной жизнью, выбором и свободой собственной мысли и действия.

Когда воспитательная система строится на идее того, что защищать свои границы неприемлемо, а наилучшее воздействие на ребенка заключается в использовании чувства вины и стыда, это формирует определенные установки, которые закладываются в память тела. Доступ к этим установкам затруднен из-за процесса взросления, в результате чего многое из них вытесняется из сознания. Они оказывают влияние на поведение взрослой жизни как стандарты поведения по умолчанию. Если вам внушали, что нужно быть хорошим, скромным и послушным, иногда приходится умалчивать или терпеть, то такое поведение может стать для вас столь естественным, что сложно представить, как можно поступать иначе.

Терпение мы учимся проявлять по различным причинам. Нередко нас подталкивают к этому, полагая, что это приносит нам огромную пользу. «Будь хорошей девочкой, не спорь,» – говорит Морозко Настеньке, демонстрируя родителям и детям образ успешного поведения в жизни. Чтобы быть принятым, любимым и поддержанным, нужно «не спорить».







Как установить здоровые границы

Если обнаружены нарушения границ, важно осознать роль этого человека в вашей жизни, определить вашу зону влияния и его. Физически и эмоционально отойдите от собеседника, увидьте его как отдельную личность, верните себе контроль. Установление здоровых границ требует работы на двух фронтах: внутреннем и внешнем. Необходимо внутри себя усвоить систему убеждений, не допускающую нарушения границ других.

Цените отношения с людьми, уважайте их уникальные потребности. Не бойтесь говорить «нет», уходите от небезопасных, неприятных или страшных ситуаций. Не принимайте чужую боль на себя, не ищите чужих решений. Обещаете принимать свое и чужое право говорить «нет» без осуждения.

Свобода сказать «нет» требует ответственности, уверенности в своей ценности. Отсутствие самооценки препятствует установлению границ. Необходим новый опыт и понимание себя для уверенности в своих силах и отношениях с людьми.

Пример упражнений, способствующих установлению границ с окружающими:

1. «переформулирование просьбы»

отношения строятся на взаимности – давать и получать. если вам не комфортно в отношениях, стоит обратить внимание. сколько вы отдаете и сколько получаете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.