



**7 типов границ,
которые нужно уметь
защищать**

■ Личные границы — это исключительно наше личное пространство: интересы, убеждения, принципы, ценности. Невидимая граница между нами и другими людьми. На протяжении жизни она множество раз меняется, зависит от близости с конкретными людьми.

Видеть личностные границы мы не можем, но отлично их чувствуем. Мы защищены и свободны, когда границы выстроены. И раздражаемся, когда происходит нарушение личных границ.

В новом посте читаем о 7 типах границ, о которых нужно знать и защищать, если кто-либо на них посягает.

ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

Физические границы включают в себя понятие личного пространства, размер которого у каждого свой. Также сюда входит право на удовлетворение всех физиологических потребностей организма (потребность в еде, в сне и т. д.), депривация которых является одной из грубых форм насилия (например, наказание ребенка голодом).

Совершенно нормально сообщать окружающим о том, что вам некомфортны какие-то виды физического контакта, или о том, что вы испытываете физиологические потребности. Вот как это выглядит на практике:

- *«Извини, я не люблю обниматься, давай обойдемся рукопожатием»*
- *«Я голоден, давай продолжим разговор позже»*
- *«Пожалуйста, не заходите в мою комнату без стука»*

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Эмоциональные границы - это то, сколько своей психической энергии вы готовы отдавать другим людям. Это умение делиться и поддерживать других людей, не вычерпывая при этом свой ресурс до дна, и не позволяя забирать все свои психические силы.

Привычка использовать другого человека как помойку для своего эмоционального негатива - нарушение эмоциональных границ. Такой человек звонит когда ему плохо и вываливает все свои страдания и печали, не спрашивая готовы ли вы все это переварить.

Как выглядит расстановка эмоциональных границ? Например, так:

«Я тебе искренне сочувствую, но прямо сейчас у меня нет сил на то, чтобы оказать тебе полную поддержку. Давай продолжим этот разговор позже.»

Не забывайте при этом и об уважении эмоциональных границ других людей:

«Мне очень плохо и нужна поддержка, у тебя есть возможность меня выслушать?»

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Интеллектуальные границы подразумевают под собой уважение к чужому мнению и идеям, понимание, что чужая точка зрения не является красной тряпкой для начала атаки. Другой человек имеет право мыслить иным образом, чем вы, и это не повод для критики и нападок.

Расстановка интеллектуальных границ может выглядеть вот так:

- *«Я имею иную точку зрения в отношении этого вопроса, поэтому предлагаю сменить разговор и оставить за каждым право на свое мнение.»*
- *Удалить комментарий или заблокировать подписчика, который пишет негативные комментарии в социальных сетях – также защита своих интеллектуальных границ.*

ВРЕМЕННЫЕ ГРАНИЦЫ

В фильме «Время» 2011 года с Джастином Тимберлейком в главной роли очень здорово метафорически показана ценность и дороговизна времени. Время - бесценно и украденное или потраченное зря время невосполнимо (в отличие от других ресурсов).

Нарушение временных границ включает в себя:

- обращение за профессиональным советом/помощью в личное время и без оплаты;
- опоздания, которые нарушают расписания другого человека и вынуждают его подстраиваться;
- общение, которое занимает больше времени, чем готов на это потратить собеседник;
- любые контакты в то время, которое собеседник изначально обозначил как личное и закрытое для общения.

Примеры расстановки временных границ выглядят следующим образом:

- *«На нашу встречу было запланировано час времени, вы опоздали на 20 минут, значит у нас остается только 40 минут»*
- *«В субботу у меня нерабочий день, поэтому я не смогу ответить на ваши вопросы»*
- *«Я могу вам помочь с этим вопросом, час моей работы стоит ... »*

СЕКСУАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Нет никаких общепринятых норм и правил в том, что касается сексуальных границ - каждая пара устанавливает такие границы сама. Однако эти границы должны быть приемлемы, допустимы и комфортны для обоих партнеров.

К здоровым сексуальным границам относится право на «нет» любого из партнеров в любой ситуации.

К нарушению сексуальных границ относится:

- принуждение к формам близости, дискомфортным для одного из партнеров;
- агрессия и манипуляции в ответ на отказ в близости;
- ложь про использование контрацептивов;
- ложь / сокрытие фактов о заболеваниях;
- критика желаний партнера или его физической формы;
- любые действия, которые совершаются без предварительного согласия партнера.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

Взрослый человек не должен отчитываться окружающим о том, сколько он получает и куда он тратит деньги. Он не обязан оказывать финансовую помощь родственникам или друзьям, занимать кому-либо деньги, обеспечивать кого-то при отсутствии желания и возможностей. Наш кошелек должен быть только под нашим контролем.

Расстановка материальных границ может выглядеть следующим образом:

■ *«Я сочувствую, что сейчас у тебя сложные времена, но я не могу дать тебе деньги в долг, они нужны под другие мои нужды.»*

ДУХОВНЫЕ ГРАНИЦЫ

Что важно для вас в жизни? Во что вы верите? Это только ваше дело - хоть в Бога, хоть в розовых единорогов. Вы не обязаны не перед кем оправдываться и что-либо доказывать.

Ровно также и чужая вера или неверие (атеизм, агностицизм) не должны вызывать в вас желания цитировать святое писания и пугать окружающих карой господней.

@alexandra.psy

Как же защищать свои границы?

1. Напишите по пунктам, какое поведение вы считаете неприемлемым в отношении себя. Подробно пропишите все аспекты того, как бы вы не хотели, чтобы с вами поступали.

Границы могут быть гибкими и меняться в зависимости от контекста и людей, с которыми взаимодействуете. Например, границы в отношениях с вашими коллегами и партнером будут в значительной степени отличаться.

2. Озвучивайте свои личные границы людям прямо, без стеснения.

3. Отстаивайте свои границы спокойно и уверенно, без агрессии. Вспоминаем про ассертивное поведение. Отстаивание личных границ не равно воевать и разжигать войну.

Если людям что-то непонятно, спокойно обозначайте причины, из-за которых вы чувствуете дискомфорт. Диалог!

4. Слово «нет» – законченное предложение, а не приглашение к дискуссии. Стойте на своем. Но опять же ассертивно. Также акцентируйте отдельно вещи, не подлежащие обсуждению.

5. Если ваши границы систематически нарушаются - возможно есть смысл прервать коммуникацию с человеком.

И помните: нарушение границ – проблема того человека, чьи границы были нарушены. Люди не обладают телепатией. Если не сказать открыто, чего вы не приемлете, ваши границы так и будут нарушаться. Не намеренно, а по незнанию.

Совершенно нормально сказать: «Мне не нравится, что здесь происходит». Это адекватно и здорово. Не бойтесь защищать и обозначать свои границы.