**Визуализация границы**

Упражнение поможет идентифицировать границы, понять свое к ним отношение и изменить его. Чтобы начать, закройте глаза, представьте безграничное поле и себя, определите свое место в этом пространстве, а затем постройте вокруг воображаемые границы. Как они выглядит? Из какого материала состоят, есть ли двери, окна? Чувствуете ли вы себя спокойно — или, наоборот, ощущаете тревогу, одиночество? Если границы в вашем представлении носят скорее негативный оттенок, попробуйте представить их иначе — например, в виде красивой живой изгороди вместо колючей проволоки.

Теперь представьте свою семью, друзей, коллег и просто знакомых и расположите их вокруг себя. Возможно, кто-то окажется за пределами границ, а кто-то — прямо рядом с вами. Что вы ощущаете теперь? Удобно ли вам общаться с людьми, находящимися за вашими границами? Запишите то, что чувствуете.

Прежде чем начать, я хотела бы, чтобы вы поняли, что **мы защищаем не границы** (хотя они важны как маркер) и даже не то пространство, которое находится по ту сторону границы. **Мы защищаем то, что наше, и то, что ценно.** А для этого необходимо выполнить ***два условия***:

1. Присваиваем — обозначаем что-то как принадлежащее себе;
2. Наделяем ценностью — признаем присвоенное ценным для себя.

**Виды границ:**

**Физические границы.** Самой первой, базовой границей для нас является наша кожа. Важные понятия, определяющие ваши физические границы, – физическое пространство и личное пространство. Ответьте себе на следующие вопросы, чтобы понять, не нарушаются ли ваши границы другими. Кому разрешается и кому не разрешается вас трогать и как? Что вы считаете только вашим личным пространством, которое нужно оберегать? Есть ли у вас в доме место, где вы можете побыть одни?

**Сексуальные границы.** Определите свой личный уровень, когда сексуальные действия и прикосновения для вас комфортны. Только вы определяете, что допустимо и что нет, где, когда и с кем. Придерживайтесь этих границ и не молчите, когда их нарушают.

**Материальные границы.** Какие действия вы считаете позволительными и какие – непозволительными в отношении своей собственности? Что вы можете подарить? Одолжить? Сколько денег максимально вы разрешаете себе дать в долг? Даете ли вы посторонним пользоваться вашей машиной, одеждой, квартирой? Это определяете только вы, и для разных людей эти границы могут очень отличаться.

Кто вхож в ваш дом? Кого вы не хотели бы у себя видеть? Это же касается и друзей ваших детей: какие комнаты в вашем доме не открыты для гостей? Снимают ли гости обувь? Едят ли они и курят в вашей машине? Все это вещи, которые должны определяться только вами как хозяином дома.

**Эмоциональные границы.** Вы отвечаете за свои чувства, но и другие тоже ответственны за свои чувства. Не позволяйте срывать на вас гнев или отпускать комментарии о вашем весе, внешности или возрасте. И не делайте этого сами. Здоровые эмоциональные границы предохраняют вас от того, чтобы кого-то обвинять или принимать чьи-то обвинения на свой счет. А также чувствовать вину за чьи-то решения или проблемы и давать непрошеные советы.

Осознаете ли вы свои внутренние эмоции, не вынося самому себе осуждения? Если вы оправдываетесь и спорите или защищаетесь, это также индикатор слабых эмоциональных границ. «Мне грустно, я злюсь, напуган…» Способны ли вы откликнуться на эти свои чувства сразу же и спокойно их принять? Если вы игнорируете их тогда, когда они только начинают появляться, если вы считаете, что не должны испытывать подобные чувства вообще, ваше тело будет «увеличивать громкость» до тех пор, пока вы их не расслышите.

**Духовные границы.** Что важно для вас в жизни? Во что вы верите? Так же как и во всем предыдущем, эти границы нужно ощущать и осознавать, когда их переходят.

**Интеллектуальные границы.** Ваши ценности, мнения, мысли. Они только ваши. И каждый индивид решает, что он хочет разделить с другими, а что оставить невысказанным.

Можете ли вы слушать с открытым сердцем тех, кто высказывает иное мнение, и в то же время не кривя душой, не поступаясь своими главными убеждениями?

Существуют еще вещи, которые принадлежат только вам. Это **ваши слова и ваше время**.

Запомните: «нет» – это самая основная граница и полное, развернутое предложение.

10 ЗАКОНОВ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ

**1. Все действия имеют последствия.** Если кто-то в вашей жизни проявлял насилие, жестокость, эгоизм по отношению к вам, устанавливали ли вы границы? Или все это происходит снова и снова без последствий для них?

**2. Закон ответственности.** Мы отвечаем друг перед другом, но не друг за друга. Это значит не поощрять и не провоцировать чье-либо инфантильное поведение.

**3. Власть имеет границы.** Мы имеем власть над некоторыми вещами, но мы не имеем власти изменять других людей. В нашей власти только изменить свою собственную жизнь. Вы не можете изменить своего партнера, но можете изменить свою реакцию на его поведение.

Жена, которая любила опаздывать и муж, который ушел без нее. При этом совсем не обязательно обижаться или менять свое отношение к партнеру. Наоборот, важно сказать, что то, что вы делаете, вы делаете, потому что уважаете свободу своего партнера. Это вовсе не манипуляции. Таким образом вы показываете, какое отношение вы допускаете, а какое нет.

**4. Закон уважения.** Если мы хотим, чтобы другие уважали наши границы, мы должны уважать их границы тоже. Правила, которые вы устанавливаете для другого, должны соблюдаться и вами. «Не ори на меня», - кричит жена на своего мужа.

**5. Свобода выбора.** Мы должны быть свободны сказать «нет» или сказать «да» с чистым сердцем. Человек обижается – это его ответственность. Невозможно угодить каждому. Нельзя любить человека только потому, что его жалко и он не оставляет вам иного выбора.

С другой стороны, нам необходимо научиться уважать свободу своего партнера делать собственный выбор, даже если нам этот выбор не нравится.

**6. Нужно оценивать, какую боль установление наших границ приносит другим**. Попытайтесь оценить, наши границы причиняют боль, которая потом приведет к исцелению и росту? Или боль, которая лишь ранит? Если вы берете на себя чужую ответственность, лишь бы не причинять человеку боль, то вы препятствуете его развитию. Птенчик должен самостоятельно пробить скорлупу яйца и это поможет ему окрепнуть. Бабочка должна самостоятельно освободиться от своего кокона. Если ей помочь, то она погибнет. Мы как люди тоже должны нести свою собственную ответственность и последствия своих действий, потому что это помогает нам расти. Если муж кричит на жену, а она старается в такие моменты быть еще более нежной и ласковой с ним, то для него это показатель того, что то, что он делает – это хорошо и можно продолжать в том же духе.

**7. Закон проактивности.** Мы предпринимаем активные действия, чтобы решить проблемы, опираясь на наши ценности и желания. Проактивные люди защищают свою свободу и выражают несогласие, но **не поднимая эмоциональной бури.** Выстраивать границы не значит кричать на своего партнера, обзывать его или делать что-то еще тому подобное. Это будет уже нарушением его границ. Люди очень часто действуют именно так. Когда кто-то нарушает их границы, они тут же начинают нападать и в ответ нарушают границы своего оппонента. Но в этом нет необходимости. Наоборот важно только лишь защитить свои границы и сделать это так, чтобы ваш партнер смог вас услышать. Поэтому: не используйте упреки и «ты послания», не оскорбляйте и не осуждайте супруга, потому что как только он слышит что-то подобное, он тут же автоматически закрывается и больше не готов вас слушать.

**Границы могут и должны быть гибкими.** Иногда можно все обдумать и изменить свое отношение к происходящему, если нет возможности изменить ситуацию.

Раньше мы завтракали вместе, а теперь обстоятельства изменились. Мой муж стал работать вечером допоздна, а утром естественно хотел выспаться. Сначала я его уговаривала, потом злилась, потом обижалась – он не отвечал моим ожиданиям, но чья это была проблема? Конечно моя! Я это поняла, успокоилась на эту тему и решила использовать это время для себя.

**8. Закон зависти.** Мы никогда не получим того, что мы хотим, если будем устанавливать свои границы исходя из того, что имеют другие. Завистливый человек просто не видит своих границ исходя из тех выборов, которые у него есть.

**9. Закон активности**. Нужно не ждать от других, что они сделают первое движение. Помните, что ответственность за свое счастье – в ваших руках. Муж не хочет ехать на природу, а вам этого очень хочется, и вы обижаетесь на него за то, что он не делает этого для вас. Организуйте выезд на природу со своими друзьями и подарите своему мужу возможность побыть в тишине дома, а сами хорошо проведите время. Если вам чего-то хочется, делайте это, а не ждите, что это должен для вас организовать ваш муж или ваша жена.

**10. Нужно сообщать о своих границах.** Граница, о которой никто не знает, – это не граница. Мы должны очень четко дать понять другому, что мы хотим и что не хотим, что будем терпеть и что не будем. Мы также должны ясно дать понять, что каждое нарушение границ имеет последствия. Если вас что-то не устраивает или не нравится, или обижает, говорите об этом. Не ждите, пока супруг догадается. И не думайте, что это само собой разумеется и он и так понимает, что так поступать нельзя. Вполне возможно, что он руководствуется совершенно другими мотивами и желаниями.

Чтобы разговор получился используйте трехступенчатую модель бесконфликтного общения.

1-я ступень: ТЕБЕ ВАЖНО

2-я ступень: Я-высказывание

3-я ступень: ПРОСЬБА