**КОНЦЕПЦИЯ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ: «ТЫ — ЭТО НЕ Я»**

Понимание того, что «Ты — это не я» — очень важный аспект формирования границ в браке. Мы все — личности со своими правами. И всем нам необходимо изживать заложенное с рождения чувство, что «мир вращается вокруг меня». Вот несколько аспектов этой проблемы.

**Видеть в другом личность, а не объект удовлетворения своих потребностей.** Ощущение, что кто-то существует для тебя, испытывает лишь ребенок по отношению к своей матери. Ему никогда не приходит в голову, что у матери может быть своя жизнь, никак не связанная с ним. Такое мироощущение естественно для малыша, делающего первые неуверенные шаги по жизни. Для взрослого мужчины или женщины, это неприемлемо.

**Не навязывать другим свои мысли и чувства.** Сформировать четкие границы в браке значит стать отдельной от своего супруга/ги личностью. Только такая личность позволит жене/мужу жить собственной жизнью и не станет вмешиваться в нее. Такая четкая позиция невмешательства даст вам возможность заботиться о жене/муже и сопереживать ей/ему, а не проявлять бурную реакцию на ее/его поведение.

**Предоставить другим свободу быть не такими, как вы**

Способность терпеливо относиться к различиям между собой и супругом — важнейшее условие неприкосновенности границ в браке.

Как быть, если одному хочется физической близости, а другому нет? Что делать, если один желает почаще бывать на людях, а другой не желает? Что предпринять, если один мечтает о большом доме, а второго пугает необходимость брать деньги в долг? Ответы на эти вопросы во многом зависят от того, насколько терпимо супруги относятся к различиям между собой.

В хорошем браке супруги слышат и понимают друг друга, все обсуждают вместе, нередко идут на компромисс или отказываются от собственных желаний.

**Дорожить отношением к жизни тех, кто рядом**

Еще одна составляющая часть концепции «Ты — это не я» — способность видеть в другом человеке именно того, кем он и является, независимо от собственных желаний и потребностей. Надо любить и ценить в супруге все, что составляет его сущность.