

**Я. МОИ ГРАНИЦЫ. МОИ ПРАВИЛА!**

**ДЕНЬ 2**

## **Ваш тайный код безопасности.**

**Умеете себя слышать? Спрашивать? Принимать решение? Когда лучше убежать, а когда драться. В отношениях, в общественных местах, в социальных сетях.**

---

## **Границы определяются:**

- + вашим жизненным опытом**
- + вашими представлениями о том, что допустимо, а что нет**
- + вашим самочувствием**
- + ценностями.**

## ДЕНЬ 2

Например, наши границы могут «поплыть» в острой стрессовой ситуации, когда мы плохо себя чувствуем, когда мы расстроены, когда сложная жизненная ситуация длится долго, когда мы пьяны, из-за недостатка дофамина, и так далее.

---

Так, многие жертвы насилия рассказывали, что нападение на них совершалось, когда они были «не в себе» после ссоры с близкими людьми, или скандала на работе, или другой стрессовой ситуации.

И даже самый страшный маньяк Тед Банди говорил в своем интервью, что отпускал тех девушек, которые сопротивлялись и всегда знал, как выбрать ту, которая сопротивляться не будет. Когда я «в норме», ко мне не подходят цыгане, пьяные и скандалисты. Но стоит «немного потерять себя», так я собираю полный букет неадекватата.

## ДЕНЬ 2

Мы должны научиться видеть себя «в натуральную величину», управлять собой и своими эмоциями, объективно оценивать реальную картину происходящего. Это сложно делать в стрессовой ситуации, сложно принимать взвешенные решения, когда у вас сердце бьется в горле и дрожат руки под влиянием адреналина.

---

**Первый шаг — вы должны помнить, что ваша безопасность превыше всего. Нет ничего важнее вашей безопасности. Физической и эмоциональной.**

## ДЕНЬ 2

**Во что вы верите? Насколько решительно вы будете отстаивать свои ценности? Готовы быть уязвимым? Поверженным? Смешным? Оказаться в неловком положении? Потерять расположение окружающих? А работу? Проиграть?**

Нормально, если вы ответите «ДА» на все эти вопросы. Представьте, что вы выходите из метро поздним вечером и идти вам далеко через пустырь. Вы идете по темной улице, половина фонарей не горит, половина мигает. Полицейские дома чай пьют. Прохожие все попрятались. И вам на встречу выходят два гопника с ножом и требуют отдать кошелек.

**Что делает в этой ситуации человек со слабыми границами?  
Что с жесткими? А что с нормальными?**

**Со слабыми** — отдаст кошелек, ключи от дома, пароль от карт, пригласит домой и из дома отдаст все запасы варенья, накормит пельменями и найдет способ оправдать «бедненьких детишек».

**С жесткими** начнет драку, может быть победит, может быть окажется в больнице, или в морге. В общем 50/50.

**Человек со здоровыми границами** сделает следующее: примет происходящее (я вижу опасность) — оценивает происходящее (что я сейчас могу сделать, я не знаю, может быть вы сертифицированные переговорщики и знаете, как договориться с гопниками, может быть вы чемпионы по бегу и способны обогнать Усэйна Болта, может быть вы Терминатор или у вас под пальто автомат Калашникова, у меня, например, ничего этого нет) — действует в зависимости от того, какие ресурсы у него есть.

### Но есть еще один момент.

Вопрос с вашей безопасностью лучше решать до того, как он возникнет. Просить встретить, заказать такси, не садиться в машину со случайными знакомыми, не идти домой к мужчине, которого не знаешь. Мы не можем предусмотреть каждый кирпич на нашем жизненном пути, но если висит табличка «Не стой под стрелой», то имеет смысл там не стоять или если нет возможности не стоять, то хотя бы надевайте каску.

**Ваша эмоциональная устойчивость — это целиком ваша ответственность и ваша забота.**

■ Мы можем винить себя и оправдывать других — это слабые границы.

■ Мы можем винить других и оправдывать себя — это жесткие границы.

■ Мы никого не виним и не оправдываем, мы сохраняем связь с реальностью и действуем — нормальные границы.

## ДЕНЬ 2

### Постарайтесь сейчас меня услышать:

Ваша сущность не меняется от того, что меняются обстоятельства вокруг вас. Вы остаетесь тем же человеком и после того, как вам сделали комплимент, и после того, как вас раскритиковали.

Вы можете испытывать разные эмоции в каждой из этих ситуаций, но другим вы от этого не становитесь. Вы не становитесь глупее, если кто-то вас обзывает душой. Не становитесь ничтожеством, если кто-то сильнее вас и угрозами забирает ваши деньги. Вы не становитесь монстром, если кто-то называет вас уродиной. Ваша сущность не меняется, меняется ваше отношение к себе.

**Вы не построите устойчивые границы, пока не найдете в себе прочную основу, на которую сможете опираться. Так вот, мнение других о вас — это не прочная основа, это полнейшее безграничье.**

## ДЕНЬ 2

**Опираясь на чужое мнение о вас, вы будете вечно терять равновесие и бросаться из крайности в крайность.**

Вы станете менять свою точку зрения при намеке на сопротивление. Упиваться своим великолепием, слыша похвалу, и ощущать себя ничтожеством, получая критику. И вы будете принимать плохие решения, просто чтобы избежать переживаний.

**Например, взять мой вчерашний день:**

Я плохо спала и проснулась с головной болью — ставлю оценку (-)

Я встретила с другом и это была приятная встреча и он наговорил мне кучу комплиментов — ставлю оценку (+)

Другой человек не выполнил свое обещание и мне срочно пришлось решать задачу, которую я считала уже решенной (-)

Человек написал мне милое письмо, как ему нравится меня читать (+)

**Где здесь я? Меня здесь нет. Здесь есть только события, которые на меня влияют. А что я могу сделать, чтобы увидеть себя?**

## ДЕНЬ 2

А теперь ваше задание на сегодня.

Пусть вас не смущает, то что оно «детское» — я взяла его из курса по профилактике зависимостей для подростков.

У вас уже есть тетрадь? Помните у нас в детстве были анкеты? такие с картинками из журналов и вкладышами? Так вот, ваша задача сделать себе такую анкету для себя и про себя.

## ДЕНЬ 2

■ **Настоящая ты:** Составьте список своих особо ценных качеств и держи его под рукой на случай, если возникнет искушение поверить обидным словам.

■ **Я уникальна, потому что, я ....** (достаточно одного предложения, например, я родилась быть счастливой и реализовать свой талант)

■ **Мои особые способности ...** (минимум 5, например, я умею корчить рожи, варить отличный кофе и рассказывать смешные истории)

■ **Я больше всего нравлюсь себе, когда ...** (достаточно одного предложения, например, когда я лечу в самолете)

■ **Больше всего я люблю в себе** (список может быть бесконечным, мне например, очень нравятся мои руки и то, как я умею все вокруг себя делать красивым)

■ **Я достойна уважения, потому что** (список опять может быть бесконечным)

■ **Мне кажется, все люди должны относиться друг другу так** (закончите предложение) . Но если они ко мне относятся по другому, то в этом нет моей вины.

■ **Запишите себе где-нибудь:** «Мой выбор не совершенен. Но он лучший, на который я способна сейчас. И он, как мне кажется, достаточно хорош на сегодняшний день».