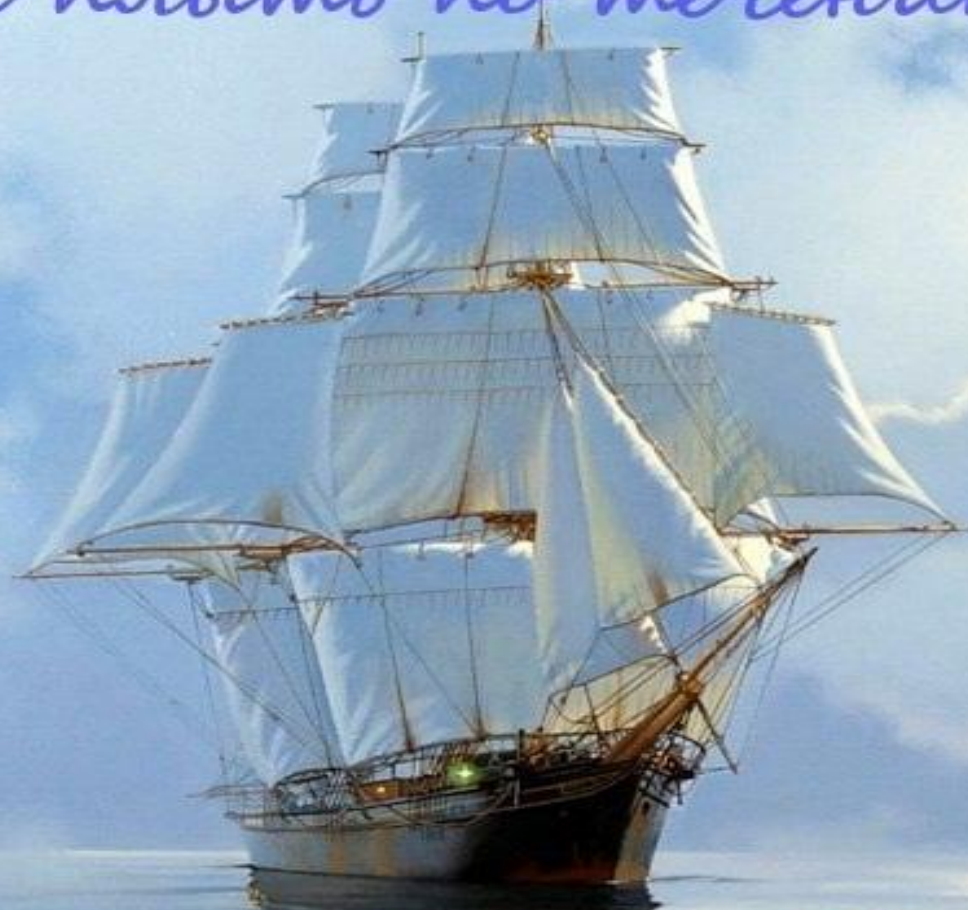


Как плыть по течению... Успеха



каравелла избранных

авторская психотерапевтическая программа

Люлина Д.В.

С.В. Люлина


Границы личности

Что такое границы личности? Это то, что отделяет нас от окружающих. Где она эта черта проведена? В нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше.

Границы нашей личности начинают формироваться в **младенчестве**. Сначала ребенок не ощущает себя отдельным от матери, но постепенно все больше и больше осознает себя как самостоятельное существо.



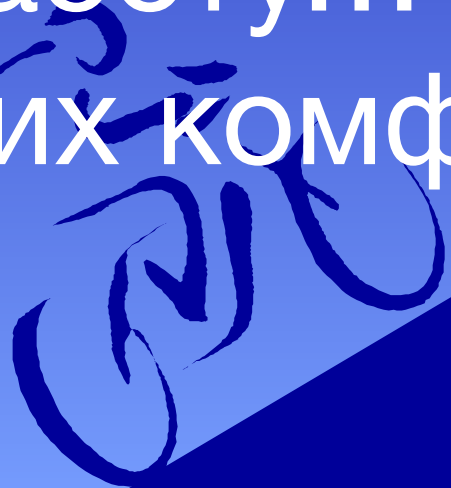
Конечно, отдельные аспекты нашей личности формируются в разное время и, если ребенок попадает в определенном возрасте в неблагоприятную ситуацию, у него могут быть нарушено формирование отдельных видов границ.



Если же ребенок формирует
свою личность в
дисфункциональной семье, то
формирование границ личности
может нарушаться глобально.




Когда границы нормальные и здоровые, то человек себя в мире чувствует **комфортно**. Он легко общается, вступает в отношения, **разрывает их**, переезжает с места на место, находит новую работу... и еще тысячи всяких маленьких комфортных действий в жизни.



Здоровые границы **гибкие**.

Человек легко определяет уровень, на котором ему **удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения**. Он может сблизиться с Вами, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях **что-то не так**.



выделяется несколько типов личных границ

- **МЯГКИЕ** - тут же сливаются с другими людьми
- **губчатые** – впитывают чужое – люди не уверены в себе
- **ЖЕСТКИЕ** – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это не плохо, но не умение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь
- **гибкие** – те что могут меняться в зависимости от ситуации.

Люди могут взламывать границы других , проецируя свою личность на оппонента.

- обвиняют человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь)
- контролируют поведение (ты больше не должна поступать так)

-дают непрошенные советы о том каким следует быть (если бы я была на твоём месте... надо было уже давно сделать)

- дают установки, какие события как расценивать (это дьявольщина)



- дают оценки вашей внешности и личности (ты толстая лентяйка)

-В поведении люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое другое. Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.

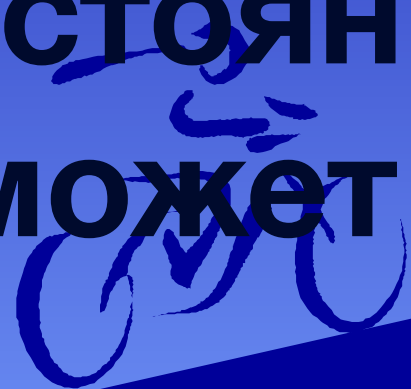
Если же границы слабые в
личность вторгаются довольно
регулярно, человек такой
испытывает довольно сильный
стресс, он не может адекватно
защититься от атак.




Если в норме мы чувствуем себя в своих границах своей личностью именно своей, дружелюбной, то люди со **слабыми** границами ощущают себя **глупыми, неудачниками** которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.



Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя **практически парализованной** постоянными вторжениями и не может их **остановить.**




Апатическая депрессия —
эмоциональное расстройство,
основным проявлением
которого является апатия
(безучастность, отсутствие
проявления чувств).



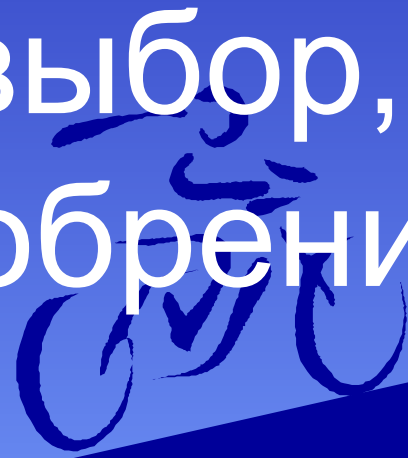
Для апатической депрессии свойственно обеднение мимики, речь становится монотонной, замедляются движения. Иногда заподозрить наличие эмоционального расстройства помогает **внезапная отрешенность** от всех прежних желаний, безучастность к своему собственному положению, к своей роли в жизни.

К появлению эмоционального расстройства могут привести:

- частые стрессы в семье или на работе;
 - длительное отсутствие полноценного отдыха
 - высокая трудовая нагрузка;
 - чрезмерные переживания, лично значимые для человека;
 - отсутствие понимания в семье.
- 

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК:

- не знает, чего он хочет;
- часто обижается на других;
- затрудняется принимать решения и делать выбор, ему нужны советы и одобрение со стороны;



- наоборот, легко принимает решения, в том числе и за других, желая им помочь;
- частенько чувствует вину перед другими людьми;
- испытывает в отношениях с близкими сильные противоречивые эмоции (например, то любит, то ненавидит);
- не умеет ясно выражать свои желания, чувства;

- не умеет отказывать Другим;
- затрудняется отстаивать свои
права,

то, похоже, что у него есть

СЛОЖНОСТИ С ПОНИМАНИЕМ И
ЗАЩИТОЙ СВОИХ ЛИЧНОСТНЫХ
ГРАНИЦ.

КАК ЗАЩИТИТЬ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

Что такое границы личности?

Понятие

границы личности в психологии довольно популярное понятие, без которого трудно научить человека строить нормальные отношения с окружающими.

Граница - это невидимая черта, которая предохраняет наш физический и психологический комфорт.

Нарушение границ ведет к дискомфорту.

Раннее нарушение границ личности ведет к появлению **созависимости** у человека и серьезным нарушениям характера. Должна ли быть граница на замке и что такое границы личности?

Виды границ

1 - физические (телесные границы, кто когда и где и как меня будет касаться? кто когда и где будет носить и брать мои вещи? кто, как

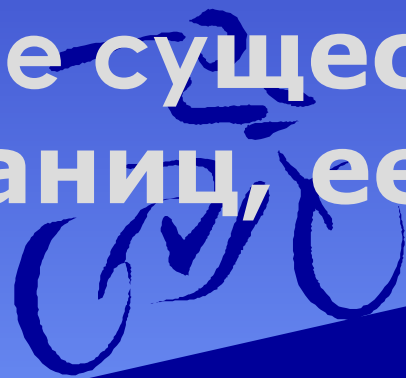
и когда будет распоряжаться моими деньгами?

кто когда и где будет распоряжаться моим временем?)



2 - психологические (внутренние, душевные) границы (перебивание, прерывание в разговоре, обесценивание мыслей, моих чувств, убеждений, потребностей, неприятие моих эмоций и поведения).

3 - духовные границы (ее не существует, духовность не имеет границ, ее нельзя нарушить).



Истоки построения границ

Все навыки отношения к границам берутся в **семье**.

Первые навыки построения границ взяты именно оттуда. В каждой семье навыки построения границ разные. У одних они очень тесные (члены семьи гуляют в нижнем белье по квартире, пользуются туалетом, не закрывая дверь). У других недопустимо вытаскивать из карманов содержимое перед стиркой вещей, для этого приглашают хозяина вещи.

Виды нарушения границ

Симбиоз - это когда родитель (супруг) полностью проникает во все сферы жизни, границы растворены.

Попустительство - границы очень далеко, нет никакого интереса

друг к другу, никто не интересуется делами другого.

Принципы установления границы

Как установить границы и защитить их? Стоит следовать трем правилам.

1 правило: разделить проблему между людьми и каждый решает свою проблему. Если придерживаться этого правила, то вы никогда не впадете в роль «Спасателя»



Не будете делать за другого взрослого то, что он должен делать сам. Не будете решать за него, что ему делать, когда и что одевать. Наиболее частый пример: кто должен искать запонки мужа утром, если он опаздывает на работу и не может их найти? В зависимых семьях это делает жена.



2 правило: люди не принадлежат друг другу. Поэтому, садово-огородный участок, конечно общий, но я не могу заставить своего близкого копать картошку. Он не мой раб. Его следует просить и (или) спросить: что он хочет? Если он ничего в семье не делает, то он ничего от семьи и не получит.

Если вы соблюдаете правило номер 2, то никогда не впадете в роль «Агрессора».

3 правило: прежде чем нарушить границу нужно просить разрешения. Навыки просить и получать желаемое - это не всегда просто дается человеку.



Новые части личности

Внутри вашей личности придется выстроить новые части личности. Для охраны границ нужен будет некий пограничный столб и пограничник, который следит за нарушением границ. Кроме того нужен домик консульства, чтобы рассматривать и фильтровать заявки для желающих нарушить границу.

Нейтральная полоса - тоже важная часть личности, это

Она должна быть **мягкая и проницаемая**, чтобы было видно, что происходит на территории друг друга и достигается это с помощью нейтральной полосы. Чтобы убрать страх и раздражение к партнеру - важно чтобы высота границы была такая, чтобы другому было видно что происходит у вас, что ты не опасен, вы сообщаете о ваших планах, о ваших чувствах. После разделения границ вы должны заниматься своей территорией (здоровье, внешность, свои интересы и увлечения).



Как поддерживать границы?

В отношениях с человеком не стоит говорить того, чего вы не сможете выдержать, не обещайте и не угрожайте тем, чего не выполните. Но если вы пообещали, то ваш внутренний пограничник должен приложить

Чтобы не нарушать чужие границы даже с целью «спасательства» и «причинения добра» на чужой территории - важно помнить, что занимаемся мы **ТОЛЬКО СВОЕЙ ТЕРРИТОРИЕЙ.**

И поскольку это ваша ответственность - защита своих границ, то не стоит ожидать от другого, что он сам добровольно будет это делать (соблюдать ваши границы). Вам придется **НАУЧИТЬ** его (вы «Учитель», а он «Ученик») как с вами обращаться, где ваши границы.



Умение выстраивать границы закладывается в детстве и развивается по мере взросления. Правда, только в том случае, если родители уважают «отдельность» ребенка. Если ребенку с раннего детства предоставляется **выбор** (конечно, соответственно возрасту, по мере растущей возможности его делать), уважаются его решения, интересы и предпочтения, то с формированием границ обычно сложностей не возникает.

Если же, наоборот, родители всегда «знают, что для их ребенка лучше», сильно контролируют или чрезмерно опекают, ребенок вырастает во взрослого, толком не знающего себя и не умеющего защищать свои границы.



Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции. Самые настойчивые атакующие – **нарциссы**. У них границы практически не сформированы, и со многими близкими они ощущают себя одним целым

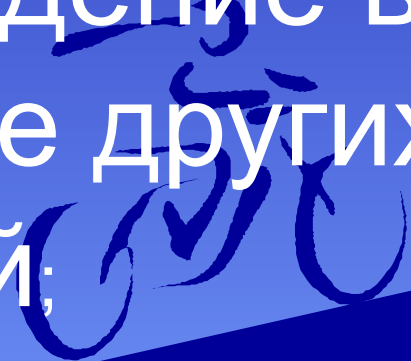
В Диагностическом руководстве по психическим расстройствам DSM-5 нарциссическое расстройство личности характеризуют **грандиозностью** (в фантазиях или поведении), **постоянной потребностью в восхищении**, и **отсутствием эмпатии**, которые проявляются в юношеские годы и влияют на все сферы жизни.

Чтобы нарциссизм был признан патологией, а не особенностью характера, у человека должны проявляться как минимум 5 из девяти характерных признаков.



- Непомерное чувство собственной важности.** Такой человек преувеличивает свои достижения и таланты и ожидает, что его признают лучшим в выбранной области, причём без реальных достижений;
- Постоянные фантазии о собственном успехе, силе, блеске, красоте, идеальном объекте любви;**
- Вера в то, что он (она) – особенна и уникальна, и достойна общества только лучших людей: самых богатых, высокопоставленных, известных;**
- Постоянная потребность в восхищении;**

- Чувство, что ему все должны, то есть необоснованно высокие ожидания того, что такому человеку будут оказывать особые почести и исполнять его желания;
- Эксплуататорское поведение в общении, использование других для достижения своих целей;



-Отсутствие эмпатии. Нежелание признавать чувства других людей и неумение отождествлять себя с их потребностями;

-Зависть к более успешным людям или убеждение, что другие завидуют ему (ей);

-Демонстрация высокомерного и надменного поведения или взглядов.

Кроме того, нарциссическое расстройство личности характеризуется наличием таких патологических признаков:

Грандиозность – явное или скрытое чувство, что человеку все должны; эгоцентризм; глубокая вера в то, что он лучше других; снисхождение по отношению к другим.

Поиск внимания – чрезмерные попытки привлечь внимание и быть в центре внимания других; потребность в восхищении.



Психологические границы личности

Каждый человек имеет собственные психологические границы, которые определяют его отношения с миром.

Границы личности **определяют диапазон и силу собственных действий**, а также восприимчивость к действиям окружающей действительности.

В любых отношениях между людьми идет соприкосновение границ личностей.

Успешность взаимоотношений во многом зависит именно от прочности и четкости

границ. выделяют **3** типа границ в отношениях.



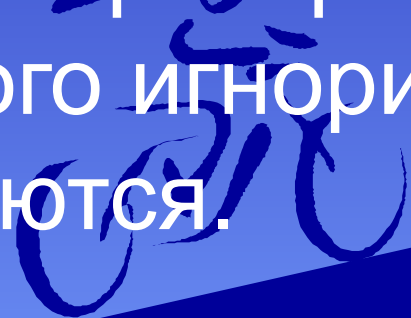
«Размытые границы»

Они заключаются в **нечеткости собственных психологических очертаний**, не осознании своих желаний, потребностей, стремлений. Желания партнера воспринимаются как собственные, при этом собственные стремления отодвигаются на второй план.



Такой тип отношений строится на зависимости, а не на любви и уважении. Единственная допустимая ситуация таких границ – это отношения матери и ребенка 2-3 лет. Все остальные варианты рассматриваются как патологические.

Например, отношения **жертвы и преследователя**, которые очень часто возникают в семьях с алкогольной зависимостью одного из партнеров, патологически ревнивых людей, или однокарьерных семьях, где в центре внимания семьи стоит судьба одного партнера. При этом желания и потребности другого игнорируются и не рассматриваются.



Размытые границы часто
наблюдаются в отношениях матери
и взрослеющего ребенка, когда
идет навязывание родительских
интересов, под предлогом
объединения границ: «мы решили»,
«мы заболели» и т.д.


Тип размытых границ наблюдается и в профессиональных отношениях, когда деятельность группы людей подчинена не общей цели, а перспективам **конкретного человека.**



«Непроницаемые границы»

Этот тип границ в полной противоположности первому. Здесь мы имеем дело с «ограниченной», закрытой личностью, которая настолько усвоила устоявшиеся собственные приоритеты, что **не признает никакого вторжения в себя.**

С таким человеком сложно взаимодействовать во всех сферах жизни. Эти люди живут по принципу: «только моё мнение верно».




В супружеских отношениях всё должно быть подчинено желанию этого партнера. Любые попытки что-то изменить и переубедить будут восприниматься, как вражеское вторжение на его территорию. Реакция будет зависеть от особенностей характера: от полного игнорирования всех обращений до объявления самой настоящей войны.



Детско-родительские отношения не будут признавать диалога, а значит, единственно правильным решением во всех вариантах выбора будет мнение этого родителя.

Детская личность не будет отличаться целостностью и гармоничностью. Как правило, из такого ребенка вырастет один из двух психотипов:



- Человек с полностью размытыми границами, с незрелыми личностными образованиями, не способный принимать решения, добиваться цели.
 - Человек с прочными собственными границами, не умеющий учитывать обстоятельства и чужие мнения, приземленный, конфликтный, протестный.
- 

Такая личность не вписывается в социум и замыкается в своем мире, полностью лишенная радости общения.


Не один из ЭТИХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ не удовлетворит потребности родителя в самореализации ребенка. И, очевиднее всего, в будущем будет явный конфликт родителей и детей.

если родители не желают поддерживать и принимать ребенка как отдельную от них личность, тот, в свою очередь, рискует не преодолеть **переходный кризис** и остаться с проблемой незавершенной сепарации на всю жизнь и решать ее уже с другими людьми: своими партнерами, супругами, детьми. И чаще всего так и не решить.

Молодая женщина 35 лет, страдающая от незавершенной сепарации и подсознательно желающая избавиться от влияния матери, второй раз выходит замуж. Второй муж, также как и первый, не в состоянии найти общего языка с тещей, не принимается в ее семью. Итог – второй развод и обратное возвращение женщины к родителям.

То есть героиня пытается вырваться, находит себе мужей, с помощью которых может освободиться от зависимости, но не справляется. Переходный возраст или, точнее, его кризис, так и не наступает.

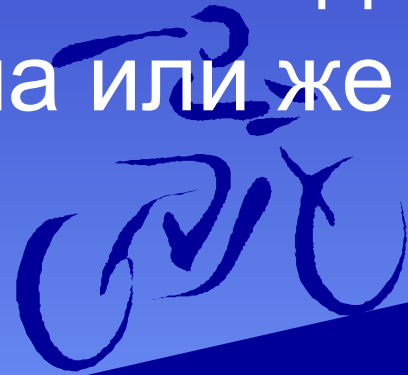
Что служит причиной – страх отделения от матери, страх перед ответственностью за свою жизнь?



Возникает вопрос: а возможно ли в зрелом возрасте отделиться от родителей, пережить тот самый «кризис переходного возраста» и сохранить при этом хорошие отношения с ними?



для успешного завершения сепарационного процесса к нему должны быть готовы и родители, и дети. Инициатива всегда исходит от ребенка и, если родитель слишком остро воспринимает происходящие изменения и не хочет даже пытаться принять их, велик риск провала или же полного разрыва отношений.



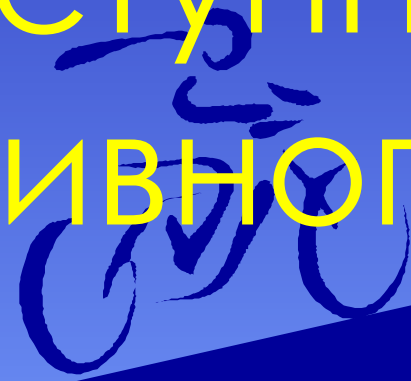
К сожалению, взаимная
готовность редко
встречается в реальной
жизни



«Здоровые границы»

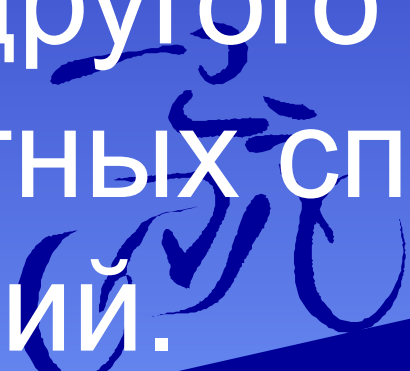
Рассматривая вариант нормы, фактически определяется характеристика здоровых границ личности. **Сравнить их можно с границами благополучного государства.** Всегда возникают ситуации необходимости нарушения государственных границ: импорт и экспорт, туризм, обмен опытом.

Не смотря на
неприступность границ для
вражеских элементов,
территория доступна для
всего позитивного.



Аналогия с территориальной границей не случайна. Блокировка на вторжение чужих мнений и желаний должна срабатывать только при условии **их разрушительного направления**. Человек должен учитывать окружающие обстоятельства,
анализировать их и определять степень их важности.

Затем происходит принятие решение:
впустить или нет. От этого решения
зависит очень многое: сохранение
целостности собственной личности,
принятие личности другого человека,
создание совместных способов
действий.



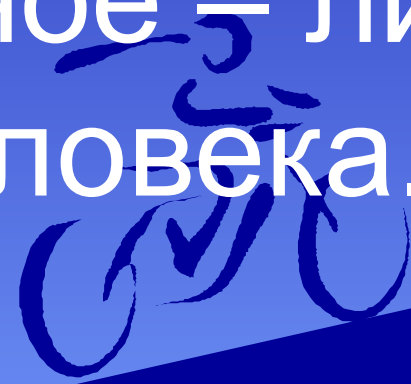
Такие отношения в психологии называют «субъект-субъектными» или «Я+Я». Обе личности целостны и принимаются друг другом **целиком**, а не порционно. Можно с уважением отнестись к мнению другого человека, рассмотреть варианты его правильных решений, принять чужое мировоззрение и во многом пересмотреть свое, но при этом **оставаться собой.**

Учитывать чужие приоритеты не означает
терять свои. Это значит принимать другого
человека, открывая свои границы, но при этом
осуществлять «**досмотр**» багажа.

Этот тип отношений является самым
благополучным, т.к. не разрушает личность
человека, а обогащает её новыми отношениями.
Здоровые границы способны познать настоящую
любовь – чувство взаимного уважения, принятия
и отдачи.

Здоровые границы не терпят
эгоцентризма и жертвоприношения.

Здесь не пытаются друг друга
воспитывать и переделывать. И не
смотря на время, в таких отношениях
сохраняется главное – личность
каждого человека.



Однако жизнь диктует ситуации, в которых люди теряют свои границы:


• Страх одиночества

• Страх потери любви или отвержения

• Боязнь гнева окружающих (близких)

• Чувство вины

Все перечисленные состояния приводят к тому, что человек разрушает себя ради другого человека. Сначала, совершая мелкие уступки, а затем, теряя границы своей личности **окончательно**. Всё это приводит к разрушению собственной личности и не приносит счастья.



Нужно помнить: чтобы жить в гармонии нужно сначала иметь своё «Я», а только потом открывать его окружающим.

Сначала – свобода, а затем – служение!



Когда говорят о сепарации от родителей в зрелом возрасте, прежде всего, имеют в виду степень «взрослости» и самостоятельности человека:

- насколько он зависим от родительского одобрения;
- оценивает ли себя и других людей с точки зрения родителей или выработал собственный взгляд на мир;
- в состоянии ли обеспечивать себя или же живет за счет родителей.



Неразрешенные проблемы детства приводят к формированию аддикций – аномальных пристрастий, в числе которых **алкоголизм,**


наркомания, игромания,

компьютерная зависимость.


Психологические травмы детства находят отражение в зрелые годы в виде пищевых аномалий: компульсивного переедания или нервной анорексии.

все комплексы личности – **результат пережитых травм в юном возрасте.**

Именно в детские годы происходит формирование определенных черт характера, которые при неблагоприятном стечении обстоятельств достигают размеров акцентуаций и принимают формы разнообразных расстройств личности.



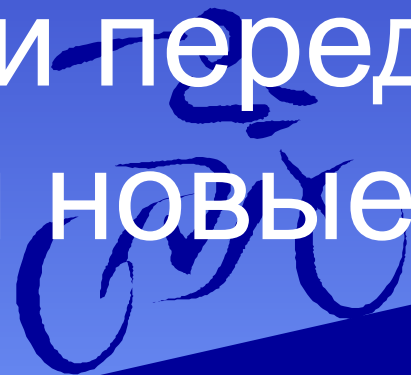
наиболее характерными чертами личности человека зрелого возраста являются реалистичность устремлений, повышенное внимание к ходу своей самореализации в производственной, семейной и личной жизни, борьба за пространство своего развития, повышенное внимание к состоянию своего здоровья, эмоциональная гибкость, тяга к стабильности в быту.



высочайший уровень продуктивности, сохранившийся до конца жизни, отличает творчество очень многих выдающихся ученых, писателей, поэтов, композиторов, художников и представителей других творческих профессий. Это: Леонардо да Винчи, М.В. Ломоносов, И. Гете. В.И. Вернадский, А.П. Чехов, Ф. М. Достоевский, Ч. Диккенс, А. Эйнштейн, М.М. Пришвин и др.



Если человек «отдается делу, которому он себя посвятил», - его психологическое прошлое, как бы велико оно ни было, всегда меньше психологического будущего. Процесс творчества бесконечен и перед человеком открываются новые перспективы.



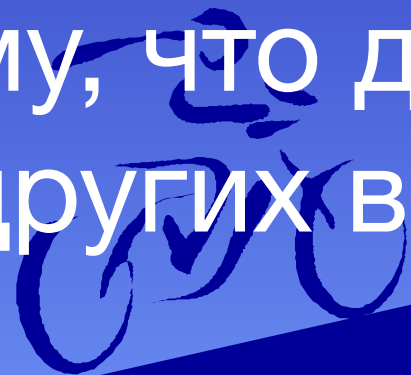
Какие признаки нарушения\ слабости границ могут быть? Такие люди:

- С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим. Они часто делают что-то потому, что « так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.
- С трудом говорят другим нет.

-Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других

-Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят

-Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.



-Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.

-Им трудно просить о чем-то в чем они нуждаются

-Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами

-Застенчивы

-Подчиняются желанию друзей



- Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть
- Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
- Чувствительны к критике
- Не могут хранить секреты

-Чувствуют себя опустошенными,
завидуют другим

-Вкладывают в отношения больше, чем
получают от них

-Чувствуют себя ответственными за
чувства других

-Часто испытывают гнев.

Им трудно быть с самим собой наедине.



Границы ставят на своей территории

Вы не можете запретить человеку пить, ругаться матом, влезть в долги. **Это его территория.** Он взрослый человек, несёт ответственность за своё поведение и имеет полное право делать всё, что ему заблагорассудится.



"Он кричал и матерился, а я била его по лицу" – это не защита границ! Это насилие! Его лицо – его территория.



**"Она купила шубу в кредит.
Я разорвал эту шубу в
клячья!"** Это насилие! Шуба –
уже её территория.



"Он напился, я непустила его домой"
– Это насилие. Если дом
общий, а не лично ваш, он
имеет право придти к себе
домой в любом состоянии.



Постановка границ – это технология!
В технологии постановки и защиты
личных границ есть четыре
обязательных пункта. И если хоть одно
звено вы пропустили – **эффект может
быть абсолютно другой.**



Как в любом рецепте. У вас получится омлет, если вы возьмете яйца, молоко и соль. Без яиц – будет солёное молоко, без молока – яичница, без соли может и омлет, только есть такое не хочется. Так и с защитой границы.

1. Граница ставится в то время, когда у вас есть общение.

Если партнер вас игнорирует, ему невозможно поставить границу – он вне коммуникации.

Невозможно поставить границу и во время скандала или выяснения отношений.

Адекватность восприятия ситуации затуманивает гнев и взаимная обида. Попытка объявить границу только усугубит ситуацию.

2. Граница защищает вашу территорию.

Нельзя устанавливать порядки на чужой территории или давать советы как другому человеку поступать.



3. За один раз устанавлювајут всего одну границу.

Нельзя вывалить на человека ушат лягушат и ждать соблюдения договорённости.



4. Границу ставят конкретному действию или словам.

Нельзя требовать от партнера "больше любви, заботы, внимания и уважения".
Определите для себя, что конкретно вы хотите, чтобы человек перестал делать по отношению к вам.



5. Устанавливая границу, не вступайте в торги.

Нежелательное действие в ваш адрес должно быть прекращено, независимо делаете вы для этого что-то или нет. Так дама просит мужа не приносить и не распивать дома алкогольные напитки, а муж ей говорит, что он будет выполнять это условие, если она не будет разговаривать дома по телефону. Такой способ создать договоренности имеет право на жизнь, но это НЕ граница!

**Завуалированные
вторжения в
психологические границы
личности**




вторжение в личностное
пространство под видом заботы;
«я решила, что вам нужен
котенок / собака»,
«я приобрела для тебя билет на
курс лекций...»,

СВ

«растворение» точки зрения личности в
своей «Что-то вы, кто в лес, кто по дрова...
Ладно, скажу за всех»,
«Дорогая, странно, что тебе это пришло в
голову. Здесь же очевидно совсем
другое...», Это тебе показалось. Думаю, что
все было совсем по-другому», «ТЫ СЛИШКОМ
чувствительная, на это вообще не нужно
обращать внимания», или «Я в два раза
старше тебя и лучше тебя знаю...».

удерживание личности от
естественного самопроявления через
эмоции, мысли, желания, цели
«Что ты раскис, как тряпка!»,
«А я думаю, что здесь за идиотский
смех»,
«этот анекдот рассчитан на
примитивное чувство юмора»,
«порядочные люди так себя не ведут»



отрицание ценности другой личности
или результатов ее труда

Ну, что там за предложение у тебя.

Давай сюда, будет время – посмотрю»,

«Я бы на твоём месте...»,

«Стоило отнимать мое время такой
ерундой?!»,

«Вы должны написать это совсем по-

другому», «Тоже мне, достижение...»?

игнорирование личности и
пренебрежение ее желаниями и
интересами.

«твой футбол подождет, тебе нужно
заниматься музыкой»,

«в нашей семье все были врачами, неужели
ты нарушишь нашу традицию?»

«Какие могут быть горы, если все едут на
море?»


Как мы можем проявить свои границы перед другими:

При помощи речи (языка) выразить то что мы хотим, во что верим и т.п.

- При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле)
- При помощи последовательности (сказал – сделал)

-При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела)

-При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько и когда с кем общаться)



Несколько законов описывающих, как границы работают:

Закон «Что посеешь, то и пожнешь». Вы оставляете за собой право не общаться или ограничить общение с тем , кто плохо к вам относится

ООН

Закон силы – находить силы признавать проблемы в своих границах и исправлять их по мере обнаружения.

Закон уважения – не проникновение в чужие границы. Если Вы откажетесь вламываться к другим, и люди будут вламываться к вам реже



Закон ложной мотивации - нужно осознавать, что психика может находить ложные причины не строить границ. Если я буду говорить людям нет, то они не будут со мной общаться. Будут обо мне плохо думать.



Закон ответственности. Все что происходит внутри ваших границ, ваши чувства, мысли, желания, стремления... находятся под вашей личной ответственностью. Больше за это никто не несет никакой ответственности



Закон проактивности – людей с только что установленными границами обычно прорывает. Они начинают высказывать свое мнение, могут вести себя агрессивно, напористо. Этот период отступает после того как границы окрепнут и человек почувствует внутри них себя в безопасности.

Закон активности – для того, чтобы поддерживать здоровые границы и развивать их необходима некоторая социальная активность и работа над с собой. Брошенные без внимания границы опять начинают хиреть и проламываться другими.

Закон демонстрации – демонстрируя другим свои границы вы показываете окружающим себя и снижаете возможность случайных набегов на свою территорию по неосторожности.