

Границы в общении

Устранение барьеров

Марина Комиссарова

В 1993 году закончила ВГИК, сценарный факультет.

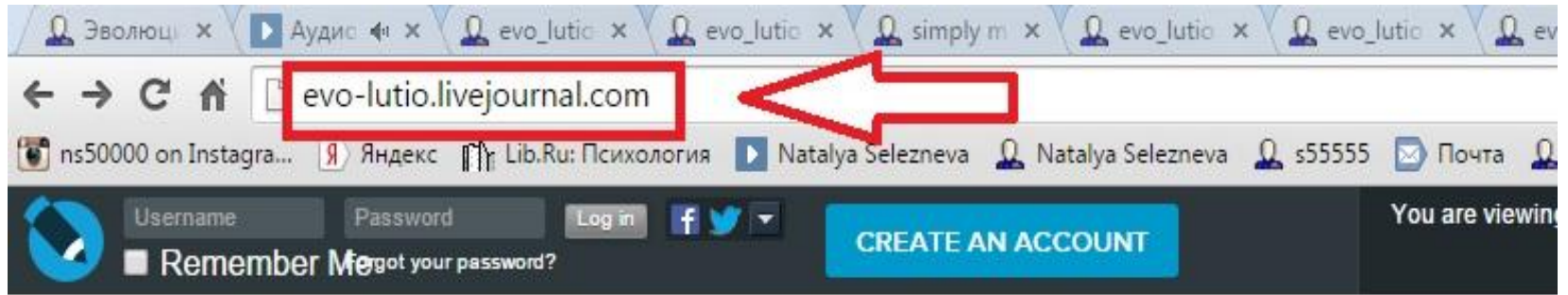
В 1999 году - факультет психологии МГППИ.

В 2009 году - МГППУ (преподаватель психологии)

В 2014 году - МФТИ (инновационный менеджмент)

Работа практическим психологом - с 1997 года, научно-исследовательская работа - с 1999 года, работа редактором и автором психологических рубрик в популярных журналах - с 2001 года

Блог в ЖЖ.



[EVO_LUTIO](#)

[RECENT ENTRIES](#)

[FRIENDS](#)

[ARCHIVE](#)

[PROFILE](#)

Эволюция

 [Психоалхимия](#)

february 8th, 17:44

Ресурсы – это как раз те сферы, куда человек направляет свою деятельность, благодаря которой рождаются обстоятельства, которые, в свою очередь, и влияют на состояние и возможности человека.



**На какой ответ
рассчитывают авторы
следующих вопросов?**



mammamiu shop



Магазин Belolapik:



miuau

simply miu

СВЕЖИЕ ЗАПИСИ

ДРУЗЬЯ

АРХИВ

ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



На какой ответ рассчитывают авторы этих писем?

Иногда мне приходит письма, про которые не ясно, чего ожидали в ответ авторы. Я на них вообще никак не отвечаю (объясняться у меня времени нет, а делом помочь я тут не могу и не собираюсь). Но вопрос остается.



miuau
19 марта, 7:15

Порекламируйте мой новый сайт с вашими текстами?

"Здравствуйте, Яна! У меня тут есть проект, который я очень люблю, и мне кажется, что как раз вашим читателям он очень понравится! Приглашаю вас посмотреть на мой сайт и дать на меня ссылку!

Иду смотреть и вижу кучу своих текстов, либо скопированных, либо списанных очень близко к тексту. Но там правда - все идеи прямо по порядку - взяты из моих книг, и ни одной собственной мысли автора. Буквально с деталями, точно совпадающими числами. минутами и количествами листов. Только ни одного слова о том, откуда это взято, или чем "вдохновлено". либо то же самое - но с текстами моей мамы.

Я решил открыть бизнес, но мне лень что-то для него узнавать

- «Порекламируйте мой новый сайт с вашими текстами?»
- «Я решил открыть бизнес, но мне лень что-то для него узнавать.»
- «Я решил открыть ваш бизнес.»
- «Вы меня не знаете, но я решил с вами подружиться.»
- «У вас работы нет - вот поработаете экскурсоводом.»

Здравствуйте, Яна! Я тут еду в Берлин устраиваться на работу (класть маму в больницу, искать мужа). Но я не знаю немецкий! Не могли бы вы, пожалуйста, перевести с русского на немецкий мое резюме, письмо потенциальному работодателю, список проделанных мной проектов, дипломы, (историю болезни всего на 30 страниц, описание "о себе " для сервера знакомств).



Это пример фантастической **фамильярности**, которая всем почти очевидна (кроме авторов писем, видимо) и всех почти поражает

Чужой человек предлагает вам работать на себя **бесплатно**,

Приветливость и незамутненность может приводить вас в ступор вы понимаете это **хамство**, потому что



**От кого могут исходить
такие вопросы?**

Либо от детей либо от инфантильных взрослых



Инфантилизм (от лат. *infantilis* — детский) — незрелость в развитии, сохранение в физическом облике или поведении черт, присущих предшествующим возрастным этапам.

**Когда начинается
разделение границ?**

Ребёнок
беспомощен и
беззащитен



«ХОЧУ»



Взрослый его
продолжение,
и ребенок
может
обращать
свое «**хочу**»
к нему

Он является частью родителей, он обращает свои «Хочу» к ним напрямую, его «Хочу» = их проблема, его здоровье и благополучие = их личный интерес. То есть родители дают ребенку заботу, а он им свое личное благополучие. Им достаточно того, что ему хорошо. Они рады этому так, как если бы он был их лучшей частью. Собственно, так и есть.

Если это



то



Дети могут путать других людей со своей мамой, а свою маму с собой, но **в процессе взросления** он должен постепенно разделить границы и осознать,

Это мама



Другие люди



«Я» - отдельный человек

**Чем взрослый
отличается от ребенка?**

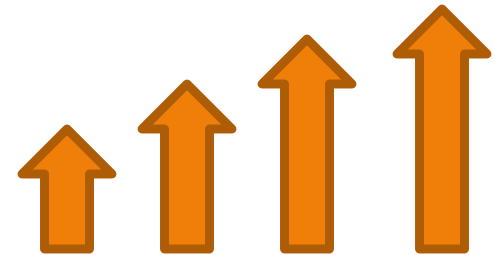
Чем старше становится
ребенок,



тем больше у него
становится **личных сил и
возможностей**



Взрослый человек все свои «Хочу»
должен адресовать строго – **себе**.
«Хочу есть!» - найди еду и поешь:
приготовь, купи, заработай на нее,
либо на что-то обменяй. Взрослому
человеку это очевидно.



«Хочу»
Есть пить, играть,
купить,
придумать,
получить,
познакомиться,
любить

**С чего начинается
отделение границ для
зрелой личности?**



Благодарность – первый уровень отделения границ, осознание и признание, **что другой человек - отдельный**, и наша проблема напрямую его не касается, **это не его проблема.**

Благодарность выражается в **виде вежливой просьбы**

То есть мы просим, а не требуем, потому что признаем, что **не имеем на это прав**. Иногда мы просим даже тогда, когда имеем права, поскольку хотим показать себя вежливыми людьми

Вежливость – это уступка со стороны своих границ. В идеале вежливость должна быть обоюдной. Это самый комфортный вид общения для людей, экономящий море энергии!

**Грубое
«дай»**



**«Дай,
пожалуйста»**

Эту фазу в отношении незнакомых людей **большинство инфантилов благополучно проходят**, поскольку иначе получают болезненные пинки. Безапелляционные, грубые запросы воспринимаются как агрессия и вызывают ответную агрессию.

**Как отвечают на
просьбу?**

Просьба не оскорбительна, она –нейтральна

На просьбу агрессией не принято отвечать, просьбу можно



либо
удовлетворить



либо проигнорировать



либо отказать
в ней

НО

Большинство людей теряются, когда к ним обращают просьбу «бесплатно поработать». То есть сделать просто так. Почему это их угнетает? Почему рождает в них негатив? Ведь это не агрессия. Ведь можно просто сказать «нет».

МОЖНО ПРОСТО ОТКАЗАТЬ.

В чем проблема?

Однако, сказать «нет» далеко не так легко, как может показаться. Это требует затрат энергии, это заставляет проводить жесткую границу, рыть ров, в каком-то смысле выталкивать человека за порог, который он уже успел в своей просьбе переступить.



Просьба - это занесенная над порогом нога, и это только самая вежливая просьба, а некоторыми просьбами люди порог переступают.

Большинству людей, тем более людям деликатным, добрым, **отказать кому-то – это целое дело**. Особенно неприятно им отказывать тем, с кем они потом вынуждены взаимодействовать. Напрасно кажется, что такая деликатность излишня. Нет, это нормальная деликатность. Ненормальны люди, которые не уважают чужих границ и легко переступают пороги, считая, что если что, пусть их просто выгонят вон.

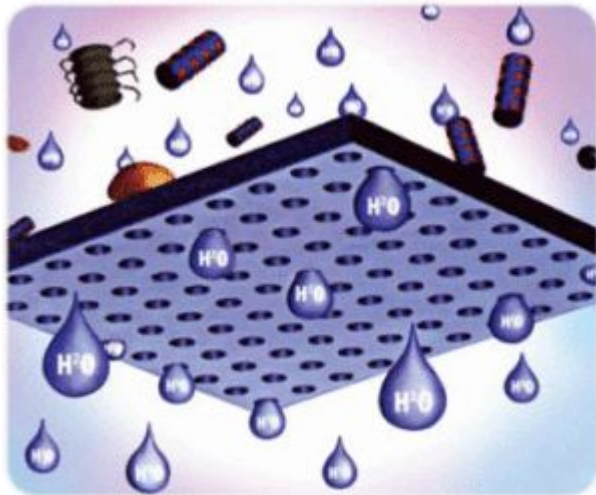
Все модные нынче тренинги «научись отказывать» хоть и бывают полезны для людей с совсем уж нежными границами, но все-таки они подобны **курсам самообороны**. Уметь обороняться это хорошо, но **плохо, когда приходится этим пользоваться**, не так ли?



Мало какой адекватный человек рад возможности защищать себя боксерскими приемами в переулке и особенно где-нибудь в гостях.

Умение отказать – это навык, которым владеть желательно, но если приходится его применять, значит **обстановка слишком некомфортна и чересчур напряженна**.

**Хорошие границы –
это как?**

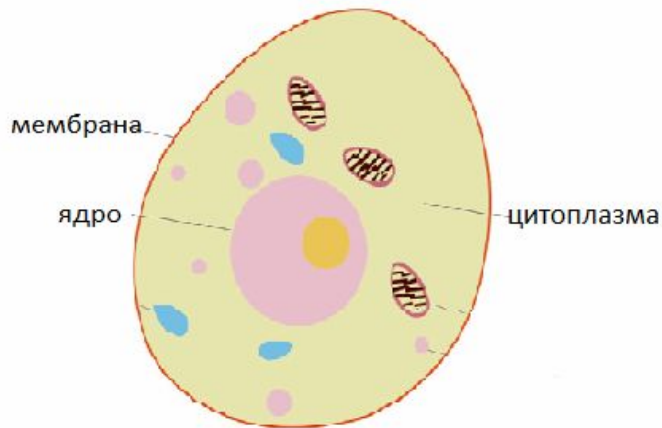


Самые **лучшие границы** - это те, которые позволили бы человеку **оставаться достаточно дружелюбным и открытым**, чтобы в его жизнь не иссякал поток таких же **дружелюбных людей**, способных его жизнь обогатить, но при этом дали бы возможность **фильтровать всех тех, которые его жизнь разоряют, отнимают энергию и заставляют испытывать стресс.**

Жесткость границ взаимосвязана с градусом агрессии, а в **дружелюбной обстановке** границы должны быть очень гибкими, то есть люди должны друг другу **УСТУПАТЬ**. Именно способностью и желанием взаимно уступать друг другу определяются хорошие отношения, и дружеские, и любовные. Чем больше взаимные **уступки**, тем лучше, но именно **взаимные**.

Идеальные границы?

Идеальные границы – не слишком жесткие и плотные, иначе они пропустят в жизнь мало полезного, но и не слишком мягкие и проницаемые, иначе они пропустят в жизнь слишком много вредного.



Лучшей визуализацией границ является мембрана живой клетки. В идеале такая мембрана подобна чувствительному фильтру. **Мы должны отфильтровать всех паразитов-эгоистов, **НО** притянуть в свою жизнь людей-неэгоистов и удержать их в своей жизни, будучи и сами неэгоистами, а щедрыми и добрыми людьми.**

**Что такое ЭГОИСТИЧНЫЙ
запрос?**

Если
формулировать
коротко: **чем
меньше человек
учитывает ваши
интересы, тем
более
эгоистичен его
запрос.**

Если это близкий человек, ваши
интересы пересекаются с его, то есть
многие ваши интересы = его
интересы, противопоставления нет,
поэтому большинство просьб близких
неэгоистичны, кроме тех, которые
явно противоречат вашим интересам

В **нормальных** отношениях близкие люди могут пользоваться **кредитом нашей энергии**. До определенного уровня этот кредит – **наш подарок**, мы не хотим ничего взамен, любые подсчеты нас могут задевать, поскольку как бы **намекают, что между нами довольно жесткая граница**, когда мы хотим единства.

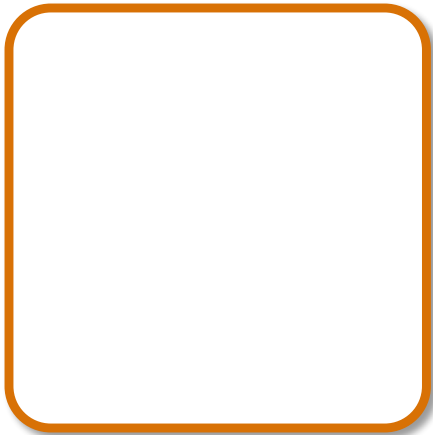


Но во взрослых отношениях уровень затрат, после которых, подарок превращается в кредит все-таки ограничен.

Критериев для ограничений два:

- 1. уровень близости и**
- 2. дееспособность второй стороны.**

**Критерии нашей
помощи?**



Особенности эгоиста?

Эгоист, склонный к паразитизму в силу своего инфантилизма, то есть задержки в личностном развитии, не чувствует чужих границ, то есть у него есть проблема с определением близости.

Во-первых, **любой человек на свете ему кажется очень близким каждый раз, когда у него возникает в нем потребность.**

Во-вторых, **затраты других на его нужды кажутся такому человеку незначительными.** Так как он не видит различий между своим и чужим,

Средний уровень инфантилизма

Вопросы 6 слайда - эти просьбы бесплатно нарисовать, прорекламирровать, перевести, провести экскурсию?

Как думают люди со средним уровнем инфантилизма

«Это предложение волонтерских психологических услуг. Раз автор написал текст, то теперь он хочет растолковать его каждому, помочь его понять, развеять все сомнения, доказать свою точку зрения, подогнать к его ситуации в жизни, то есть, написав текст, горит от желания помочь каждому его читателю персонально».

они видят, что **владелец какого-либо ресурса** (Интернет-ресурса, блога и любой созданной им самим электронной площадки) активно разбирает некоторые ситуации в комментариях. Это является для них доказательством, что им нравится бесплатная работа.

Как на самом деле

Но нюанс заключается в том, что **это не работа, а собственный интерес владельца этого ресурса**. Их не просят разбирать эти ситуации. Они про них рассказывают как примеры собственного опыта, собственных размышлений, собственных вариантов решений, ответов на их вопросы, дополнений к их текстам.

Это и есть то загадочное **"интересное"**, по которому владельцы ресурсов фильтруют комментаторов и собеседников.

Ещё раз про жесткие границы

Чем отличается вопрос?



1. барское **«У меня есть вопрос, но можете не отвечать, если не хотите»?**



2. заискивающего **«Очень сильно извиняюсь, очень сильно благодарю, но очень хочется задать вопросик»?**

Чтобы не ответить на такой вопрос нужно

либо сказать грубое **«не хочу»** выставив перед собой жесткую границу, и это еще неприятнее и затратней, если перед тобой долго унижаются (это вообще стресс),

либо **равнодушно проигнорировать**, что тоже - так себе с точки зрения комфорта.

2 совета

Вежливый человек не вынуждает другого посылать его или игнорировать, не создает ситуации, когда другому приходится отказывать, вести себя невежливо, грубо, чувствовать себя плохим. **Вежливый человек не влезает на территорию ни к кому, и его не приходится оттуда прогонять.**

не просите ни о чем людей, ничего за это не предлагая, если речь не идет о вашей жизни и здоровье, покупайте услуги у специалистов, или ждите, что вам предложат, не вынуждайте нормальных людей вам отказывать или соглашаться через силу, просите у своих близких, у друзей, но будьте по возможности и им благодарны.

Когда **общаетесь, просто рассказывайте о своих размышлениях или даже проблемах, без посылы к тем обязательно принять участие в вашей жизни**, и если человеку будет интересно, он поучаствует, а если нет, вы увидите это и сможете сменить тему, сохранив и себе, и ему комфорт.

Запрос-Отказ - это область конфликта, который вы получите, если будете пренебрегать указанными выше советами, **попытайтесь не доводить до него, если для этого нет серьезных оснований.**

В этом и заключается уважение к чужим границам, а следовательно и самоуважение.



АКАДЕМИК

dic.academic.ru

★ [Запомнить сайт](#) [Словарь на свой сайт](#) [RU](#) ▾

Словари и энциклопедии на Академике

Введите текст для поиска по словарям и энциклопедиям

Найти!

Современная энцикл...

Толкования

Переводы

Книги

Современная энциклопедия

ФАМИЛЬЯРНОСТЬ

Толкование [Перевод](#)



ФАМИЛЬЯРНОСТЬ

ФАМИЛЬЯРНОСТЬ (от латинского familiaris - семейный, близкий),

бесцеремонность, развязность в обращении с кем-либо.

Современная энциклопедия. 2000.

