

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

МАРАФОН ЕЛЕНА АХРОМЕЕВОЙ

## ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

---

18, 19 ФЕВРАЛЯ 2021 Г.



# ТЕСТ-ПАМЯТКА

Да/Нет

- Я могу спокойно ответить на вопросы: Кто я? Что мне нравится? Что мне не нравится? Чего я хочу именно сейчас?
- Я уважаю мнение окружающих, но решения принимаю самостоятельно. Даже если мнение мужа, мамы, ребенка не совпадает с моим.
- Мне не сложно отказать своим близким, друзьям, если мне не нравится их просьба.
- Я не испытываю угрызений совести, когда говорю «нет».
- Я могу остановить человека, который проявляет ко мне агрессию (кричит, ругается, насмехается). При этом я не разрушаюсь.
- Я прислушиваюсь к мнению экспертов, но оставляю место для **СВОИХ** мыслей, ощущений, своего опыта.
- Я доверяю больше себе, чем другим людям (маме, мужу, начальнику).
- Моя жизнь, мои интересы - в приоритете. Если у меня есть желание, силы, возможность и ресурс, то трачу на других.
- Я не несу ответственность за мужа (жену), маму, папу, взрослых детей (18+). Я понимаю, что взрослые люди способны сами позаботиться о себе и справиться со своими проблемами.
- Я убрала из общения токсичных людей, даже если это родственники.

- Я понимаю, что ответственность между партнерами делится поровну. В построении отношений участвуют оба партнера.
  - Я чувствую себя достаточно взрослой, чтобы не выполнять приказы других людей и подчиняться их желаниям в ущерб собственным интересам.
  - Я имею свое мнение и свободно могу его выразить.
  - Я понимаю, что разные люди могут иметь разное мнение обо мне. Но меня это не разрушает. Я не стараюсь "подделаться" под каждого человека.
  - Я могу просить о помощи и не боюсь получить отказ.
  - Я понимаю, что не несу ответственности за чувства, мысли и поступки других взрослых людей, что настроение мужа или мамы находится вне пределов моего контроля и влияния, и они вольны проживать свои чувства так, как им хочется.
  - Я понимаю, чего именно я хочу, к чему стремлюсь и как этого достичь.
- 

У Вас здоровые границы, если Вы ответили "да" более 10 раз.



# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ВО ВСЕМ

сон

спорт

хобби

Отношения с коллегами и начальником

Установка рабочего времени

Отношение с партнером

Отношение с друзьями

Отношение с родителями

Закрасьте красным цветом те области, которыми Вы не удовлетворены.  
Это области, в которых надо установить свои границы.

# ОБИДА

Обида-это пассивная агрессия, связанная с тем, что Ваши планы, мечты, представления, ожидания не оправдались.

Если Вы склонны обижаться, то сначала проверьте-обозначили ли Вы партнеру (другу, родителю) свои личные границы.

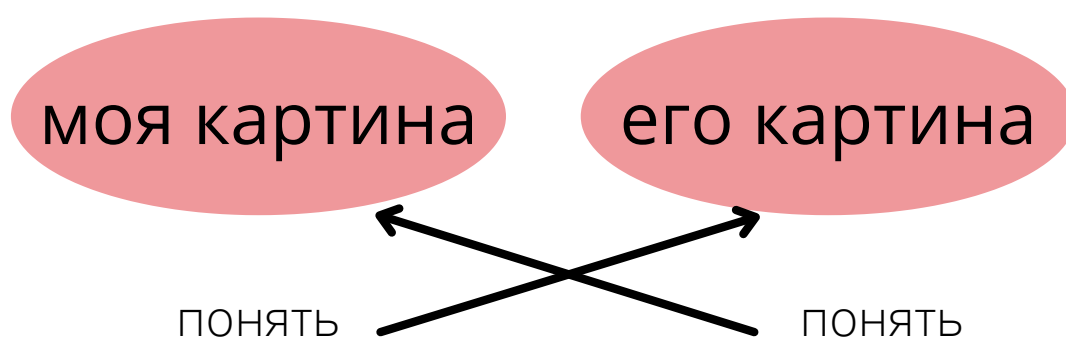
Соблюдать (защищать) свои личные границы-это Ваша обязанность.

**Никто Вам ничего не должен. Ни мама, ни папа, ни муж, ни дети, ни друзья!**

Обида - это манипуляция чувством вины. Обижаясь, Вы хотите заставить партнера признать свою ошибку, извиниться, исправиться.

## Здоровый способ без обид:

Сказать о себе, что Вам не нравится, как Вы видите ситуацию.



1. **Вы** обозначаете свои границы (как надо с Вами обращаться, что недопустимо)
2. Просите с уважением относиться к Вашему решению

# ЧУВСТВО ВИНЫ

Вина-это агрессия, обращенная на себя. Т.е. вместо того, чтобы разозлиться на человека, Вы злитесь на себя (вините себя, ругаете себя).

## **Как не проваливаться в вину:**

1. Признать факт конфликта (нарушения Ваших границ)
2. Восстанавливать свою внутреннюю справедливость (разделение ответственности, право на свои чувства, мысли, потребности)

# УПРАЖНЕНИЕ "7 СВОБОД"

1. Свобода быть несовершенным (свобода ошибаться)
2. Свобода иметь истинные чувства
3. Свобода прервать контакт
4. Свобода сочувствовать себе
5. Свобода от избыточной эмпатии
6. Свобода заботиться о себе
7. Свобода устанавливать границы

На сколько баллов из 10 Вы позволяете себе каждый пункт?

Что можете начать изменять уже сегодня?



# УПРАЖНЕНИЕ "Я ИМЕЮ ПРАВО"

1. Я имею право побыть в одиночестве
2. Я имею право отказывать другим
3. Я имею право свободно распоряжаться своим временем

Спросите себя: "Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал этими правами?"



# КАК ОТСТАИВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ

Факт	Когда ты говоришь: "Ты должна удалить фото из Инстаграм"
Эмоция	Я чувствую раздражение и печаль
Моя потребность	Я хочу быть с тобой в хороших отношениях, чтобы мы понимали и доверяли друг другу. Мне нравится выставлять свои фото и получать комментарии.
Его/её потребность	Я понимаю, что тебе хочется, чтобы я не показывала нашу личную жизнь. И тебе не приятно, если я выкладываю <b>ТВОИ</b> фото без разрешения.
Просьба	Давай договоримся, что я не буду выкладывать наши <b>СОВМЕСТНЫЕ</b> фото без твоего соглашения. А ты будешь с уважением относиться к моему желанию вести Инстаграм.

Помните, что защита границ - это не защита диссертации с объяснением причин, следствий. Достаточно сказать ЧЕГО Вы хотите.

# РАЗГОВОР

**Важно!** При озвучивании факта избегать слов "ты всегда", "вечно", "никогда", "как обычно".

**Задача:** максимально четко повторить слова партнера. Чтобы не размазывать ситуацию. А говорить только на определенную узкую тему.

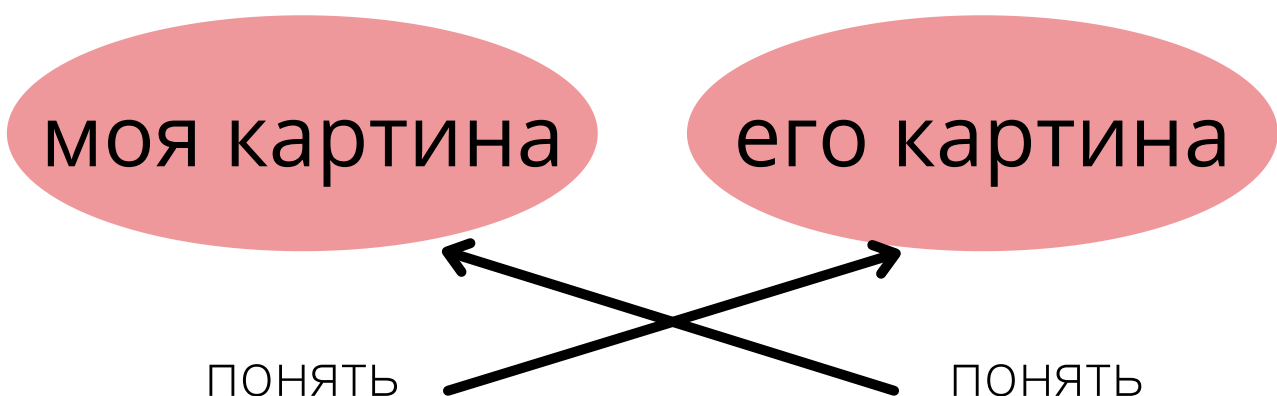
**Ощущение себя:** не командуйте, не проваливайтесь в жертву.

**Ваша цель:** решение проблемы, а не обвинение партнера или показ себя "бедной-несчастной".

**Как начать:** "В последнее время я много думаю о..." Не стоит долго ждать подходящего момента. Его можно и не дожидаться.

**Четкая проблема (тема):** мало развлечений, воспитание детей, чувство вины, нехватка внимания и тд.

**Дать время:** возможно вашему партнеру нужно время на обдумывание разговора. Позже к разговору можно вернуться.



В решении проблемы участвуют оба

# КОГДА УХОДИТЬ

1. Насилие физическое
2. Насилие эмоциональное (Абьюз)

Вы не должны искать оправдания своему уходу!

## Признаки токсичных отношений:

- Чувство, что партнер управляет Вашей жизнью и держит Вашу жизнь под контролем.
- Чувство, что над Вами издеваются, давят на Вас. Обвинения.
- Требования измениться, подстроиться.
- Изоляция
- Обесценивание чувств, слов, поведения.
- Эмоциональные качели
- Манипуляции чувством вины

партнер  
абьюзер

---

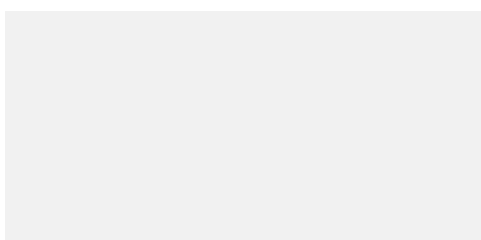
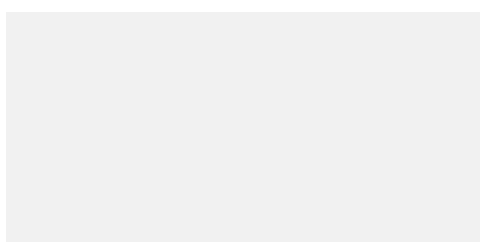
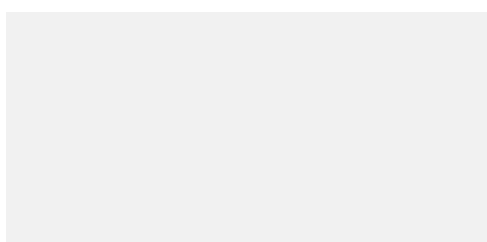
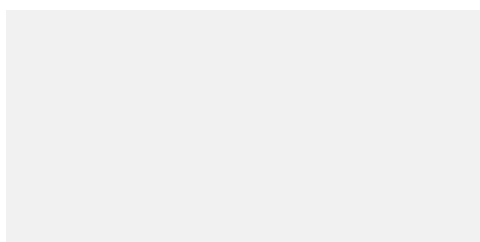
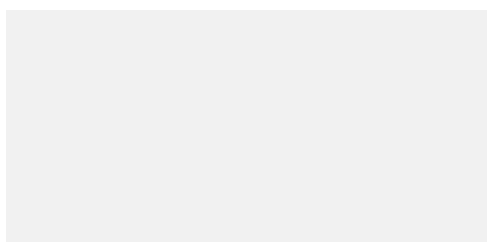
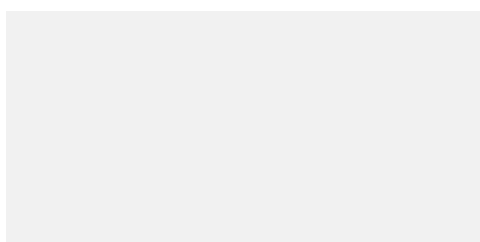
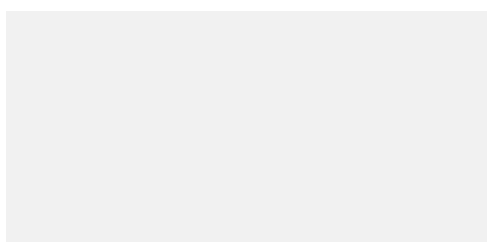
партнер

вертикальные (не парные) отношения

# ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ

Друзья	Мнимые друзья
Настроение поднимается	Опустошение, тревога, злость
Радуются успехам	Сарказм, замечания, колкости
Комплименты	Критика
Можно положиться	Не держат слов
Вы естественно и расслабленно себя ведете с ними	Вы играете роль, носите маски, угождаете, уваливаете, находитесь "на чеку"
Извиняются	Обижаются, манипулируют
Не насмеются	Подтрунивают над больным местом

# УПРАЖНЕНИЕ "ПЛАН РАССАДКИ"



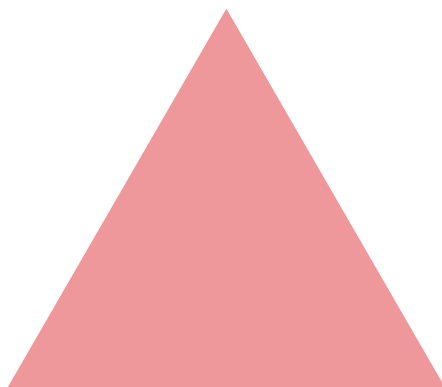
Рассадите своих гостей за столы.

- Кто ближе к Вам
- Кто знаком, кто не знаком друг с другом
- Кого не пригласите
- Кто сядет за последний стол
- Пригласите ли друзей, которые не нравятся Вашему партнеру

# ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ

## Спасатель

(вытеснено бессилие)

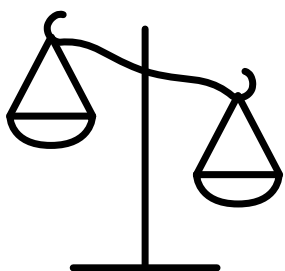


## Жертва

(вытеснена агрессия)

## Агрессор

(вытеснена уязвимость)



Нет баланса "Даю-Беру"



Есть баланс "Даю-Беру"



# ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Отношения с партнером

Близость (физическая и эмоциональная)

Карьера

Деньги

Друзья

Здоровье

Ценности (политика, воспитание, религия)

Закрасьте красным цветом те области, в которые вторгаются Ваши родители.

Закрасьте зеленым цветом те области, в которых Вам не хватает общения с родителями.

# ОБИДА НА МАМУ

**Обида**-это проглоченная злость.

**Цель обиды**- отстаивать свои желания (или заблуждения), потребности и заставить другого сделать так, как Вы хотите.

## Желание

Я хочу, чтобы ты...

## Страх

Я боюсь, что если ты не сделаешь то, что я хочу, то моя потребность никогда не удовлетворится...

обида

## Злость

Я злюсь, потому что моя потребность не удовлетворяется...

## Жалость к себе

Мне жалко себя (грустно), потому что со мной не справедливо обошлись...

# ЧУВСТВО ВИНЫ ПЕРЕД МАМОЙ

## Вина:

- Реальная (ущерб)
- Мнимая (нет ущерба). Мама обиделась-чувствую себя виноватым.

Это манипуляция. "Мне жаль, что мама обиделась. Но я не могу отвечать за чувства взрослого человека. Я не причинял ущерба."

## Упражнение:

Напишите 5 негласных правил, нарушения которых приводит к чувству вины в отношениях с мамой.

Я хорошая, если \_\_\_\_\_

Я хорошая, если \_\_\_\_\_

Я хорошая, если \_\_\_\_\_

Я хорошая, если \_\_\_\_\_

Я хорошая, если \_\_\_\_\_

(«Я хорошая, если делаю то, что скажет мама» «Я хорошая, если соглашаюсь во всем с мамой», «Я хорошая, если не высказываю своего мнения», «Я хорошая, если не злюсь и не грущу», «Я хорошая, если много работаю и мало зарабатываю», «Я хорошая, если рано прихожу домой и сижу дома по вечерам» и т.д.)

Вы согласны с этими правилами? Они помогают Вам? Не запрещают ли они испытывать чувства?

Напишите опровержения:

Я имею право \_\_\_\_\_

Я имею право \_\_\_\_\_

Я имею право \_\_\_\_\_

Я имею право \_\_\_\_\_

Я имею право \_\_\_\_\_

(«Я имею право на любые чувства», «Я имею право распоряжаться своим временем», «Я имею право на личную жизнь и секреты», «Я имею право получать деньги за свою работу», «Я имею право высказывать свое мнение» «Я имею право отказывать и говорить нет» и т.д)

## 4 ВАРИАНТА ОБЩЕНИЯ

1. **"На чеку"**. Контролируете процесс общения, используете конструктивные способы общения.
2. **"По душам"**. Если мама готова улучшить Ваши отношения и меняться. Обсудите, как можно улучшить ваши отношения. Сообщите чего Вы хотите от отношений.
3. **"О погоде"**. Поверхностные отношения, разговоры ни о чем. вы отстраняетесь, чтобы не раниться.
4. **Полное прекращение общения**. Токсичные матери. Это не предательство, это единственный выход защитить себя, выйти из нездоровой ситуации.

### Вспомните последний разговор "по душам":

- Как мама отреагировала?

---

---

- Как Вы чувствовали себя после того, как открылись перед ней?

---

---

- Можно ли сказать, что маме сложно строить отношения на более глубоком уровне? \_\_\_\_\_

---

---

- Видите ли Вы заинтересованность со стороны мамы в глубоком общении? \_\_\_\_\_

---

---



# УПРАЖНЕНИЕ "РАКЕТА"

Представьте, что во дворе стоит ракета. Вам необходимо покинуть нашу планету. На новой планете будет все, что Вам необходимо для комфортной жизни: дом, любимая работа, хобби, еда.

Вернуться обратно на Землю нет возможности. Ракета летит в один конец.

Вам необходимо взять с собой только тех людей, которых хочется. Обосновывать свой выбор никому не нужно. Оправдываться перед собой тоже не надо.

Составьте список имен, кого Вы возьмете. Прислушивайтесь к своим чувствам. "Отключите" голову.

---

---

---

---

---

Не попавшие в Ваш список - это люди, о которых Вы часто думаете, но они доставляют Вам много беспокойства. И вряд ли поддержат в трудную минуту.

Ощутили дискомфорт во время выполнения? \_\_\_\_\_

---

Боитесь задеть чувства тех, кого не берете с собой? \_\_\_\_\_

---

Может быть вообще никого не хотите брать? \_\_\_\_\_

Сосредоточьтесь на тех людях, с кем хочется быть. Или пришло время расширять свой круг, заводить новые знакомства.