

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.

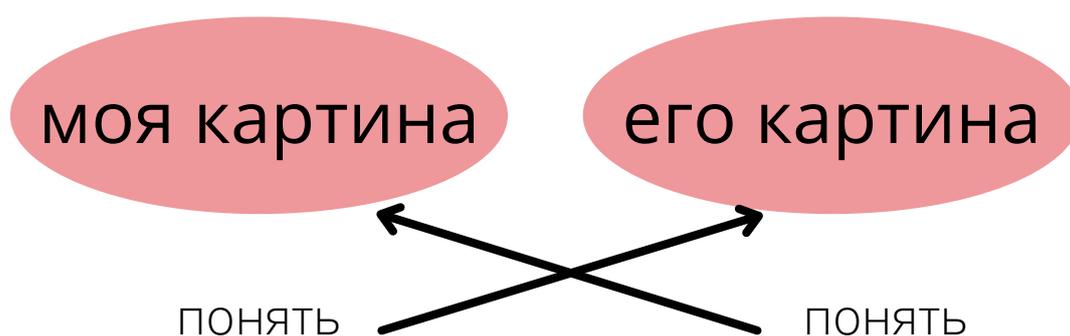
Соблюдать (защищать) свои личные границы-это Ваша обязанность.

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 ТВОИ фото без разрешения.
Просьба	Давай договоримся, что я не буду выкладывать наши СОВМЕСТНЫЕ 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.

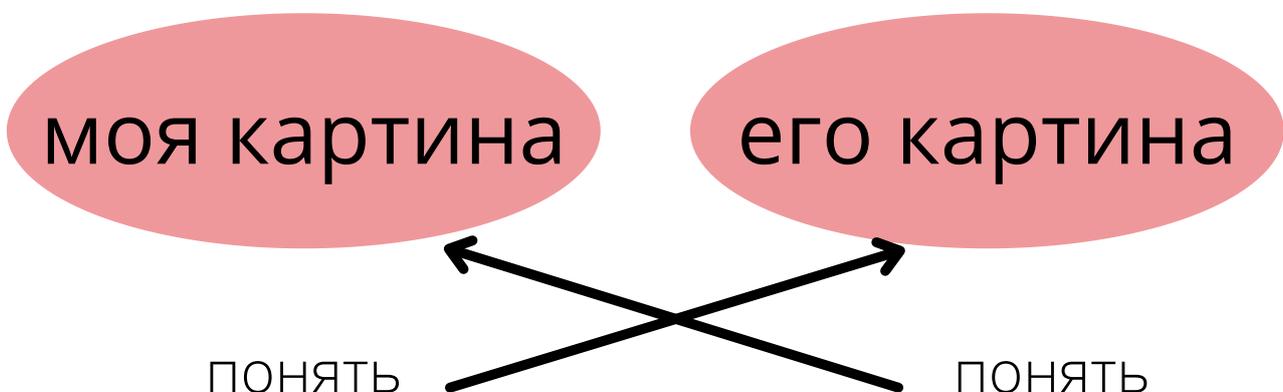
Ощущение себя: не командуйте, не проваливайтесь в жертву.

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

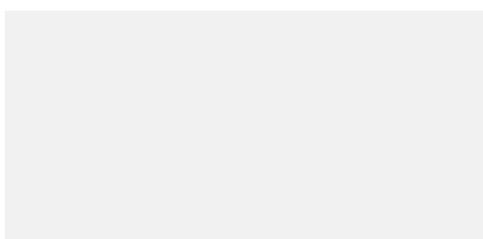
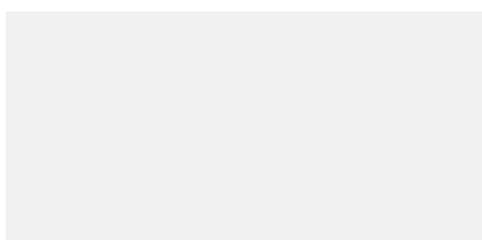
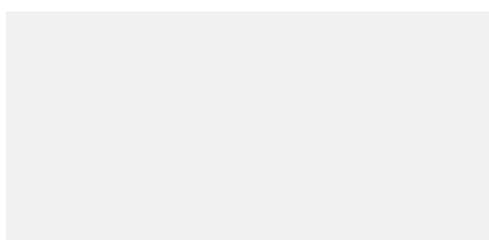
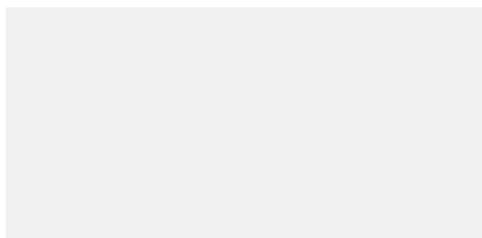
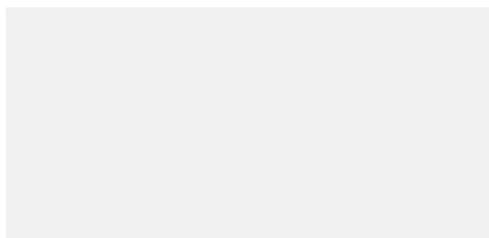
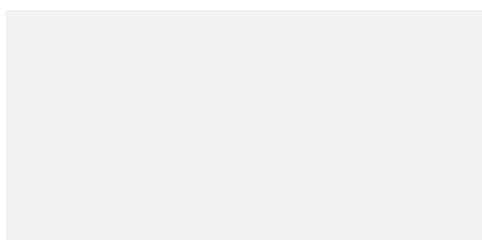
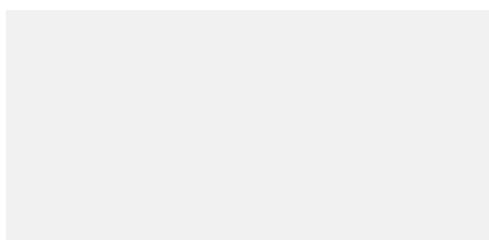
партнер

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"



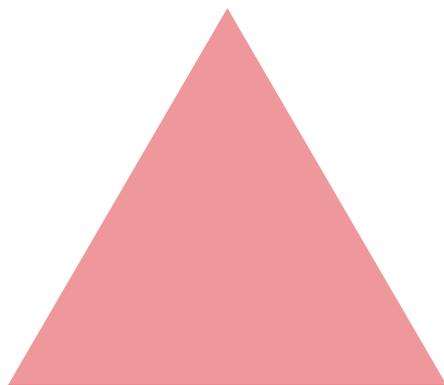
Рассадите своих гостей за столы.

- 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 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 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.