

# Границы

Независимо от того, осознаем мы их или нет, у всех нас есть границы. Здесь рассказывается о том, что такое границы и как они помогают нам развивать здоровые и любящие отношения с другими и с самими собой.

## Определение границ

Границы - это пределы. Границы отделяют одного человека, место или предмет от другого. Границы - это словесное или физическое разделение, которое отделяет нашу индивидуальность, обязанности, чувства, потребности и проблемы от других людей.

На протяжении всего процесса выздоровления мы постоянно обнаруживаем, что наша главная ответственность всегда - за нас самих. Границы помогают нам прояснить, где заканчиваются наши обязанности, и где начинается ответственность других людей. Устанавливая здоровые границы, мы постепенно учимся заботиться о наших проблемах и признаем, что другие имеют такую же привилегию. Границы делятся на несколько категорий, которые включают различные аспекты нашей жизни, такие как:

- духовные
- социальные
- сексуальные
- физические
- эмоциональные
- интеллектуальные.

Хорошим примером здоровой границы является правило Анонимных Созависимых на собраниях говорить только о себе, ни на кого не ссылаясь. Эта важная граница помогает нам сосредоточиться на себе, а не пытаться исправить других. Обучение установлению и поддержанию здоровых границ является одним из наших лучших инструментов выздоровления.

## Установление внутренних границ

Когда мы развиваем интеллектуальное и эмоциональное понимание того, что такое границы и зачем они нам нужны, мы часто обнаруживаем, что хорошим отправным пунктом является контакт с самими собой. Как часть этого процесса мы обнаруживаем, что хотим установить новые границы между нашими внутренними я.

Эти границы легко нарушаемы, что может выражаться в подавлении своих чувств, потери связи с самими собой, желании быть близкими с кем-либо, но не с самим собой, одержимом мышлении. Как поделился один участник - «У меня часто была бессонница, потому что я не мог заглушить своего «беспокойного я». Теперь я внимательно прислушиваюсь к той части меня, и даю ей слово, но я также провожу границу с ней. Я говорю себе: «Хорошо, у тебя есть еще 15 минут, но потом мне нужно немного поспать». Это хорошо сработало для меня.»

Устанавливая здоровые внутренние границы, мы постепенно освобождаем себя от наших навязчивых побуждений. Тогда мы можем работать над осознанием наших чувств и продвигаться в выздоровлении. Установление более здоровых внутренних границ позволяет нам соприкоснуться с теми аспектами себя, которые мы скрывали на

протяжении большей части нашей жизни. По мере того, как мы развиваем повышенную осведомленность о нашем внутреннем мире, мы учимся прислушиваться к себе и доверять своей интуиции и чувствам.

### **Установление внешних границ**

Помимо установления более здоровых внутренних границ, мы также можем хотеть установить новые границы в наших существующих отношениях. Эти отношения могут быть с супругами, детьми, родителями, братьями и сестрами, родственниками, друзьями, коллегами - даже мимолетными незнакомцами. Изучая наши границы, мы можем спросить себя: «Я пытаюсь контролировать этого человека?». Задавая себе этот вопрос, мы помогаем нам создать более здоровую золотую середину между двумя крайностями - контроля над другими, либо позволения другим контролировать нас.

Нам необходимо установить более здоровые границы, чтобы не забывать про себя, не пытаться исправить или контролировать других людей. Мы должны установить границы с теми, кто пытается контролировать нас, рассказывая нам, как думать, чувствовать или вести себя. Установление границ поддерживает нас в нашем процессе обучения заботе о себе. Как один участник поделился «Я провожу много времени в телефоне. Я обнаружил, что установка ограничения времени на телефоне помогает мне придерживаться своего ежедневного расписания. Без этой границы я бы сердился на себя из-за того количества времени, которое я провожу в телефоне, и моя жизнь была бы неуправляема».

### **Оценка границ**

Определение целесообразности наших нынешних границ является жизненно важным шагом в процессе восстановления. Вот хорошие вопросы, которые можно себе задать:

- Я злюсь?
- Чувствую ли я что меня используют?
- Чувствую ли я вторжение в свою жизнь?
- Чувствую ли я обиду?
- Чувствую ли я себя изолированным?
- Чувствую ли я испуг?
- Чувствую ли я себя ребенком?
- Позволяют ли мои границы (или их отсутствие) мне поддерживать здоровые отношения с другими и с собой?

Если наши границы слишком жесткие, мы не сможем установить близкие отношения с другими. Пересматривая границы, которые стали слишком жесткими, мы можем обнаружить, что нам необходимо изучить исходные проблемы, такие как доверие и уязвимость. Хотя эти жесткие границы, возможно, защищали нас в прошлом, сегодня они могут препятствовать достижению нами близости. Мы можем научиться ослаблять чрезмерно жесткие границы, когда действительно почувствуем, что можем позаботиться о себе.

Оценивая наши нынешние границы, мы также можем обнаружить, что наши границы недостаточно прочны или отсутствуют. Опять же, мы можем доверять нашим чувствам,

чтобы направлять нас, когда мы чувствуем, что нами воспользовались, или когда наша жизнь может стать неуправляемой. Мы учимся распознавать эти чувства и доверять им, а затем, при необходимости, устанавливать более здоровые границы. Если мы не уверены в своих чувствах, мы можем позвонить нашему спонсору или другим лицам для восстановления нашего покоя. Мы можем потратить минуту, чтобы спросить себя: «Что мне сейчас нужно?». Если наши границы были неуместными, мы можем их переопределить. Нам не нужно чувствовать вину или бояться, даже если мы были неправы, мы по-прежнему имеем право установить новую границу. Выздоровление учит нас тому, что мы способны к переменам. Установка границы или изменение существующей границы для повышения ее эффективности полезно и иногда необходимо.

### Установка границ

Для многих из нас установление границ может быть новым и иногда пугающим опытом. Тем не менее, создание здоровых границ имеет решающее значение для нашего выздоровления. Когда мы будем готовы установить границу, мы можем рассмотреть следующее:

- 1) Определите необходимость создания границы или изменение существующей границы. Мы делаем это слушая наши чувства. Например, если мы злимся, нас используют или мы испытываем вину, нам, вероятно, нужно установить границу.
- 2) Иногда нам может потребоваться указать на нашу границу вслух человеку, с которым мы её устанавливаем, даже если это мы сами.
- 3) С уважением выслушайте возражения до тех пор, пока они изложены.

Несмотря на возражения, подтвердите вашу границу и придерживайтесь ей. Если вы решите пересмотреть ваши границы во избежание конфликта, полезно делать это в спокойное время, вдали от постороннего влияния.

В следующем списке приведены примеры некоторых типичных проблем, с которыми может столкнуться выздоравливающий со-зависимый при установлении границ:

- Мама приходит в гости без предупреждения. Я с этим согласна? Если нет, какую границу я могу установить? Попросить её звонить мне за час до посещения? За день?
- Друг просит денег взаймы. Чувствую ли я себя комфортно? Ожидаю ли я возврата? Как бы я себя чувствовал, если бы мне не вернули деньги? Я добрый или опекаю?
- Я не замужем / разведена и встречаюсь. Заниматься ли мне сексом на первом свидании? Я придерживаюсь своей границы? Я занимаюсь сексом, потому что чувствую необходимость в близости?
- Мой партнер / супруг опаздывает на ужин. Стоит ли мне начинать ужинать без него? Я жду до тех пор, пока я не проголодаюсь и обижусь?
- Мой партнер / супруг тратит много денег на что-то. У нас есть соглашение о том, сколько денег мы тратим? Копить ли нам и тратить наши деньги по отдельности? Или совместно?
- Один и тот же член Анонимных Со-зависимых всегда ведет собрание CoDA. Правильно ли это? Предлагаю ли я вести встречу? Прошу ли я провести рабочую встречу для обсуждения смены служения?
- На встречу со мной постоянно опаздывают. Это уважение моих границ? Что мешает встречаться вовремя? Я поднял этот вопрос на встрече?

- Мне нужно уехать на важную встречу, но знакомый ведёт монолог и не прекращает говорить. Я продолжаю ерзать и надеюсь, что он / она прочтает мой язык тела? Должен ли я вежливо ждать, пока он или она не закончит, чувствуя себя все более использованным? Как мне позаботиться о себе?

### **Заключение**

Самое важное, что следует помнить при установлении границ, - это то, что мы должны сначала прислушиваться и полностью учитывать свои собственные чувства, а не чувства других людей. До выздоровления мы могли позволить другим контролировать и, возможно, даже доминировать над нами, или мы могли пытаться сделать то же самое с ними. Как выздоравливающим от созависимости, нам необходимо постоянно заново определять границы и практиковаться в их установке. В начале, установление внутренних и внешних границ - сложная работа. С практикой установка границ происходит легче. Умение устанавливать здоровые границы помогает нам освободиться от наших привычных моделей созависимости. Мы можем позаботиться о себе и познать душевный покой.