

ГРАНИЦЫ

Как их устанавливать и отстаивать!

CoDA Gold Coast

Фокус-группа

17 мая 2008 г.



"Ей-богу, Кевин! Ты испортишь свои зубы!"

«Мы начинаем осознавать, что Бог не даёт нам права контролировать поведение других людей, но нам дана **ответственность** за установление рамок и границ для самих себя в отношениях с другими».

Стр. 41 Книга CoDA

*Эта группа стремится собрать средства для покрытия расходов на предоставление публичной информации о CoDA в Золотом Побережье и прилегающих районах. Также были понесены расходы на ксерокопирование, аренду и прохладительные напитки - **ПОЖАЛУЙСТА, БУДЬТЕ ВЕЛИКОДУШНЫ** во время сбора 7-ой Традиции. Спасибо.*

ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦЫ?

«Границы» - это термин, который может быть незнаком новичкам в выздоровлении. Существует множество различных видов границ: внутренние, внешние, физические, эмоциональные, интеллектуальные, сексуальные, временные, энергетические и т.д. Границы можно рассматривать как установление ограничений, руководящих принципов или основных правил в личных отношениях. Они уникальны для каждого человека.

В созависимых семьях границы никогда не бывают одинаковыми изо дня в день. Иногда границ нет вообще. Они сдвигаются и меняются в зависимости от эмоционального климата людей в этой семье. Многие из нас всю жизнь отдавали власть другим. Часто мы теряли врожденное чувство того, что принадлежит нам по праву - нашу личную целостность, иногда принимая отсутствие границ за мягкость, принятие и любовь.

Мы можем быть «угодниками» и с трудом говорить «нет». Мы можем не понимать, кто мы такие, что нормально по отношению к нам, а что нет. Посещение собраний, слушание других и адекватная обратная связь со стороны спонсора или доверенного помогут лучше понять границы.

ПРИМЕРЫ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦЫ

Нарушение **эмоциональных границ** происходит, когда кто-то “уменьшает” или не принимает в расчет наши эмоции и чувства как неважные, ненужные или неправильные. Иногда таким образом люди пытаются избавить нас от ощущения нашей собственной боли, страха, гнева, вины, радости, печали или стыда. Эмоции не бывают хорошими или плохими, **они просто есть**. Если мы не позволяем себе испытать весь спектр наших чувств, они не исчезают. В конечном итоге они проявятся более болезненным способом или тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем.

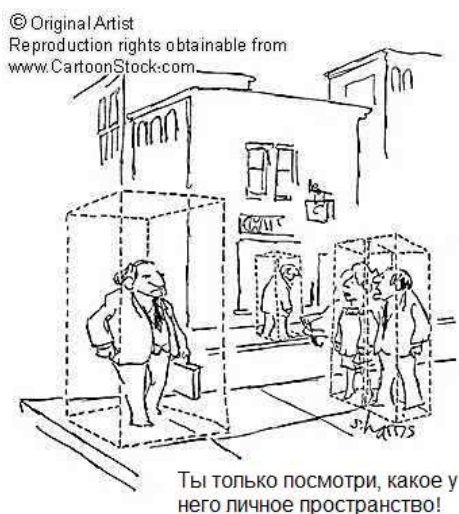
Здоровые эмоциональные границы: всем нам Бог дал право и возможность иметь собственные чувства. Мы также несем ответственность за то, что делаем с ними и как выражаем их. Другие люди тоже имеют право на свои чувства и несут ответственность за свои поступки в соответствии с ними. Когда мы осознаем свои границы, мы уважаем и ценим границы других. Никто не может заставить нас чувствовать то, что мы не хотим чувствовать.

Нарушения сексуальных границ случаются в любом возрасте, когда кто-то высказывается или прикасается к нашему телу сексуально оскорбительным, болезненным, пугающим, смущающим или унижительным для нас образом.

Эта граница очень личная: нарушения сексуальных границ могут быть словесными, эмоциональными или физическими. Если нас никогда не учили сексуальному поведению или сообщали неверную информацию, сексуальные границы нарушаются.

Психические (Интеллектуальные) нарушения границ случаются в любом возрасте, когда кто-то обесценивает, что и как мы думаем. Когда кто-то говорит, что наши мысли «короче» чем у других - это нарушение границ. Когда мы сталкиваемся с этим нарушением, мы узнаем, что оценивать и получать оценку - это обычное дело. И мы в конечном итоге таким же образом начинаем нарушать чужие границы.

Здоровые психические границы: это наш выбор - принять или отвергнуть то, что другие говорят о том, что мы думаем или говорим. По мере того, как мы выздоравливаем и повышаем нашу самооценку, у нас появляется больше веры в то, что мы духовно здоровомыслящие и позволяем другим иметь свои собственные мысли без переживаний и насмешек.



*Пример физической внешней границы:
«зона комфорта» - пространство вокруг вас.
Это гибкая дистанция, которая варьируется
для разных отношений и для меняющихся
обстоятельств в отношениях.*

Зачем нужны границы ?

Созависимые нуждаются в границах, они необходимы для нашего выздоровления. Нам нужно установить ограничения на то, что мы будем делать с людьми и для людей. Нам нужно установить ограничения на то, что мы позволим людям делать с нами и для нас. Установив четкие границы в нашем собственном поведении и обозначив, что мы принимаем от других, мы начинаем возвращать наши жизни из-под контроля со стороны мыслей, чувств и проблем других людей. Мы заявляем о своем праве и ответственности за себя.

Установление границ не означает нетерпимость или эгоизм. Это означает непозволение наносить себе ущерб. Это означает принятие ответственности за собственные убеждения, чувства и действия. Это означает умение заботиться о себе, день за днем.

Здоровые границы нужны, чтобы перестать пренебрегать собой, опекать других, фиксироваться на них или как-то иначе пытаться их контролировать. Нам нужно установить границы с теми людьми, которые пытаются контролировать нас, указывая нам, как думать, чувствовать или вести себя.

Границы помогают нам понимать, принимать и уважать наши индивидуальные и уникальные качества.

Оценка наших границ

Определение адекватности наших нынешних границ - жизненно важный шаг в процессе выздоровления. Полезные вопросы, которые стоит задать себе:

- Я зол?
- Я чувствую себя использованным?
- Я чувствую себя оскорбленным?
- Чувствую ли я обиду?
- Я чувствую себя изолированным?
- Я боюсь?
- Чувствую ли я себя ребенком?
- Позволяют ли мои границы поддерживать здоровые отношения с другими людьми и самим собой?

Оценивая свои границы, мы можем обнаружить, что они недостаточно прочные, либо их не существует вовсе, либо они слишком жесткие.



"Он определенно никого не хочет видеть"

Если наши границы слишком жесткие, нам сложно установить близкие отношения с другими.

Возможно, нам следует изучить такие вещи как доверие и уязвимость. Хотя эти жесткие границы защищали нас в прошлом, сегодня они могут мешать нам достичь желаемого уровня близости.

Мы можем научиться ослаблять чрезмерно жесткие границы, когда действительно чувствуем, что можем доверять своим чувствам, практикуя заботу о себе.

Установление здоровых границ

Мы часто обнаруживаем, что хорошей отправной точкой является установление новых границ с нашим «**внутренним Я**». Эти границы тонкие и могут включать в себя установку ограничений в отношении отказа от наших чувств, потери связи с самими собой, желания быть близкими для кого-то другого, а не для себя, и безумное мышление.

Вот рассказ одного из участников: «Раньше у меня была бессонница, потому что я не мог утихомирить свою «беспокойную» часть. Теперь я внимательно слушаю эту часть себя и позволяю ей высказаться, но я также провожу границу в отношениях с ней. Я говорю: "Хорошо, у тебя есть 15 минут, но потом я хочу поспать"».

Мы помним, что **мы** - единственные, кто может установить наши границы; мы не можем полагаться на то, что другие угадают их и станут уважать. Так мы учимся лучше заботиться о себе.

В следующем списке приведены примеры некоторых типичных проблем, с которыми могут столкнуться выздоравливающие созависимые при установлении границ:

- Мама приходит в гости без звонка. По отношению ко мне это приемлемо? Если нет, то какую границу я могу установить? Могу ли я попросить ее позвонить мне за час до прихода? За день?
- Друг просит одолжить ему деньги. Мне комфортно? Уверен ли я в возврате долга? Как я буду себя чувствовать, если мне не вернут долг? Я добрый или излишне опекаю друга?
- Я холост или разведен и хожу на свидания. Я занимаюсь сексом на первом свидании? Я придерживаюсь своих границ? Занимаюсь ли я сексом, потому что чувствую принуждение в близости?
- Мой партнер / супруга опаздывает на ужин. Могу ли я пойти и поесть, когда захочу? Жду ли я, пока не проголодаюсь совсем или обижусь?
- Мой партнер / супруга тратит на что-то много денег. Есть ли у нас договоренность о том, сколько денег мы тратим? У каждого есть собственные деньги и мы тратим их самостоятельно? Или мы делимся?
- Наше собрание обычно начинается с опозданием. Это уважительно к нашему времени? Что мешает нам начать вовремя? Поднимал ли я этот вопрос на собрании?
- Мне нужно уехать на важную встречу, но знакомый разговаривает без остановки, задерживая меня. Продолжаю ли я медлить и надеяться, что он / она читает язык моего тела? Могу ли я вежливо подождать, пока он / она закончит, и чувствуя, что меня все больше используют? Как мне о себе позаботиться?

Связь с нашими границами

Если мы не говорим от своего имени и не выражаем свои чувства открытым, честным и здоровым образом, мы оказываемся в ловушке нашей созависимости - болезни, которая для многих членов является болезнью молчания.

Людам, с которыми мы общаемся, необходимо знать, что у нас есть границы и что мы серьезно к ним относимся.

Здоровое общение - ясное, конкретное и честное. Чтобы улучшить наше общение, нам сначала нужно понять свое сердце и чувства.

Мы можем постоянно спрашивать себя: *«Что я думаю, чувствую и в чём нуждаюсь?»*

Как только мы ответим на эти важные вопросы, мы сможем выражать свои чувства открыто и честно, не поддаваясь контролю со стороны нашего страха перед реакцией других.

- Мы говорим медленно, твердо и четко, устанавливая границы.
- Мы не оправдываемся и не объясняем, даже когда чувствуем принуждение к этому.
- Мы внимательно прислушиваемся к нашим мыслям и чувствам и принимаем, что не обязаны немедленно отвечать на замечания или вопросы других.

Заключение

Наступает день, когда мы говорим: *«Нет, я ясно выражаю свои чувства и я не отступлю»*, и мы не чувствуем острой необходимости оправдываться, тогда мы делаем важный шаг вперед в нашем выздоровлении.

Когда мы говорим ясно и честно, когда мы устанавливаем границы и не позволяем чужому гневу контролировать нас, мы делаем большой шаг вперед в своем выздоровлении.

Со временем и практикой мы познаем это. Мы познаем это, овладевая нашей речью. Когда наши сердца и разум ясны, наша речь тоже становится простой и конкретной.

ИСТОЧНИКИ

- Руководство новичка CoDA
- Брошюра CoDA: «Границы»
- Брошюра CoDA: «Установление границ в выздоровлении»
- Книга CoDA: «Анонимные созависимые», издание 1995 г.
- Брошюра CoDA: «Общение с другими и Выздоровление»
- Буклет CoDA «Делая выбор» (стр. 6)

Краткий отрывок из литературы, не относящейся к CoDA:

«Устанавливая границы: медитации для созависимых», публикация Хазелдена

Вопросы и утверждения для размышлений

- Каковы были последствия нездоровых или нечетких границ в моей жизни?
 - С кем мне труднее всего устанавливать и отстаивать свои границы?
 - Жалуюсь ли я на кого-то в моей жизни, кто использует меня или не относится ко мне надлежащим образом и с уважением? Что мешает мне позаботиться о себе?
 - Уважаю ли я границы других людей? А другие уважают мои?
 - Как я нарушаю границы других людей, наделяя их ролью моей Высшей Силы?
 - Что я чувствую, когда нахожусь среди людей с жесткими границами - слишком много правил и предписаний?
 - Что я чувствую, когда нахожусь среди людей, у которых недостаточно или нет границ вообще?
 - Я готов честно и прямо говорить о своих границах в общении?
 - Каковы ключи к установлению здоровых границ для меня?
-
- Установка границ - это умение заботиться о себе, что бы ни случилось, где бы мы ни были и с кем бы ни находились.
 - Границы появляются в результате глубоких решений о том, чего, как нам кажется, мы заслуживаем, а чего нет.
 - Границы возникают из убеждений о том, что нам важно, чего мы хотим, в чем нуждаемся, что любим, а что - нет.
 - Границы появляются, когда мы учимся ценить самих себя, доверять себе и прислушиваться к себе.
 - Мы не можем одновременно устанавливать границы и заботиться о чувствах другого человека.
 - Самый важный человек, который сообщает о наших границах, - это мы сами.

Выдержка из брошюры CoDA Двенадцатый Шаг: Примеры здоровых границ:

- Поскольку мы верим, что в процессе выздоровления результат есть у всех, кто работает по Программе, мы не склонны «спасать» других членов CoDA или просто других людей, даже если мы чувствовали бы себя некомфортно в их ситуации.
- Мы ободряем и предлагаем поддержку, а не советы.
- Мы понимаем, что наш метод работы по Шагам может не подходить для всех.
- Важно то, что он подходит нам.