6 кроків до окреслення кордонів у стосунках

Один із необхідних компонентів для створення щасливих, здорових і повноцінних стосунків – це майстерність встановлення кордонів. Кордони визначають, де закінчуєтесь ви і де починається інша людина. Залежно від вашого виховання і досвіду встановлювати кордони у стосунках робити це вам може бути легше чи складніше. Якщо в дитинстві батьки, опікуни чи інші люди з нашого близького оточення не вміли встановлювати кордони у відносинах із нами, ми часто змушені навчатись цьому в дорослому віці.

Нам треба навчитись знаходити оптимальний час для визначення кордонів і встановлення балансу так, щоб кордони не були надто слабкими чи надто жорстко окресленими. Навчання правильно і ефективно встановлювати кордони може бути тривалим процесом, проте ці базові кроки дадуть вам уявлення про те, яким чином варто починати це робити.

***КРОК 1. ВІДСЛІДКОВУЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ***

Для того, щоб ефективно визначати кордони, спершу ми маємо розуміти, що відчуваємо. Чи я почуваюсь погано через критичне зауваження цієї людини? Я почуваюся перевантаженим чи виснаженим? Встановлення зв’язку із собою і усвідомлення того, що ми відчуваємо – життєво необхідна здатність для відокремлення себе від іншої людини.

Проблема багатьох із нас, хто має слабкі кордони у стосунках, полягає в тому, що ми настільки занурюємося і захоплюємося «справами» іншої людини, що перестаємо розуміти, що, власне, відчуваємо особисто. Беручи час для того, щоб віддалитися, відрефлексувати і встановити зв’язок із собою, ви свідомо відмежовуєте себе від іншої людини.

«Встановлення кордонів у відносинах – життєвоважливе, щоб пізнати свої почуття. Необхідно відмежовувати себе від інших»

***КРОК 2. СПРОБУЙТЕ ВИЗНАЧИТИ ПОРУШЕННЯ ВАШИХ КОРДОНІВ***

Беручи до уваги свої почуття, зупиніться і подумайте, як і коли порушуються ваші кордони. Хтось постійно просить позичити грошей, але ніколи не повертає? Ви завжди відповідаєте на повідомлення чи дзвінки вашого друга/подруги пізно вночі, і це позбавляє вас сну? Хтось постійно робить критичні зауваження у ваш бік? У когось виникають проблеми, з вирішенням яких ви завжди намагаєтесь допомогти? Ви маєте клієнта, котрий регулярно запізнюється на ваші зустрічі?

***КРОК 3. ПОДУМАЙТЕ, ЯК САМЕ ВСТАНОВИТИ КОРДОНИ У ВАШІЙ СИТУАЦІЇ***

* Коли ви усвідомите, що саме виснажує вас та змушує почуватись пригнічено чи просто погано, вирішіть, що ви маєте сказати цій людині.
* Якщо людина постійно позичає у вас гроші, але ніколи не повертає,  можливо, настав час сказати їй, що більше не позичатимете, поки вона не поверне те, що позичила раніше.
* Якщо це друг/подруга, котрий/а постійно пише чи дзвонить уночі, коли ви спите, тоді, мабуть, ви б хотіли сказати, що не можете розмовляти зараз, бо вам потрібно спати. Можливо, ви також можете перестати йому/їй відповідати.
* Якщо хтось робить критичні зауваження на вашу адресу, ви можете сказати, що вам це не подобається, і для вас це неприйнятно.
* Якщо це друг чи подруга, котрі завжди розповідають вам про свої проблеми, і це висмоктує вашу енергію, тоді, ймовірно, саме час сказати їм щось на зразок «Я знаю, що тобі болить, але я зараз теж маю справи, котрі потрібно вирішувати».

***КРОК 4. СПРОБУЙТЕ ВІДЧУТИ ОПОРУ***

Є дві речі, котрі частіше за все трапляються, коли межі в стосунках були слабкими: негативна реакція іншої людини і ваше почуття провини. Тому вкрай важливо почуватися впевнено. Цього можна досягти просто за допомогою перерви в роботі, медитації чи прислухання до свого тіла. Медитація заземлення з уявленням мотузки, що простягається від вашої корінної чакри глибоко в землю також може бути цілющою. Пам’ятайте, що ваші емоції мають значення, а окреслення кордонів не є ознакою вашої неправоти. Насправді, визначаючи кордони, ви дбаєте про себе, що необхідно робити кожному з нас.

***КРОК 5. ОЗВУЧТЕ СВОЇ КОРДОНИ***

Зробіть так, щоб про ваші кордони знали – донесіть це до іншої людини. Якщо  ви отримаєте негативну реакцію, або людина, якій ви озвучили свою позицію,  захоче посперечатись, можливо, буде краще просто піти і сконцентруватися на піклуванні про себе. Якщо інша людина проявляє негативну реакцію, схоже, що вона не готова сприймати з повагою ваші кордони. Якщо ми визнаємо неповагу інших, вступаючи у суперечку, ми даємо їм те, чого вони прагнуть: слабкість наших кордонів. Якщо ми фокусуємося на їхній  реакції, на підсвідомому рівні це говорить їм про нашу невпевненість у собі й у тому, чого ми прагнемо.

***КРОК 6. ПОДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ***

Якщо обстоювання кордонів породжує негативні реакції чи почуття провини, обов’язково подбайте про себе: підіть на прогулянку, займіться спортом, погуляйте на природі і тому подібне. Зробіть щось, що допоможе вам переключитися і не витрачати енергію, концентруючись на минулому. Навіть якщо хтось захоче обговорити з вами вашу «драму», краще цього не робити. Скажіть, що ви не маєте бажання про це розмовляти, адже коли ми це робимо, ми плекаємо стрес і підживлюємо мислення, що базується на страху.