

Окреслення кордонів у стосунках. 6 кроків

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. ВІДСЛІДКУЙТЕ 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 витратити 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.