

18+

Надежда Хлимонова
*От «быть удобным» к «быть
свободным»*

От чувства вины к
внутренней опоре и зрелым отношениям с другими



Надежда Хлимонова
От «быть удобным»
к «быть свободным».
От чувства вины к внутренней
опоре и зрелым
отношениям с другими

<https://litres.ru/74465663>

ISBN 9785007123990

Аннотация

Эта книга — о том, как перестать быть удобным для всех, не теряя близости с другими. Где заканчивается ваша ответственность и начинается чужая? Почему так трудно говорить «нет» и откуда берутся вина и страх отвержения? Вы узнаете, как распознавать нарушения границ, устанавливая их без угроз и манипуляций и формировать внутреннюю опору. Это книга о том, как оставаться собой рядом с другими — не растворяясь, не спасая и не отказываясь от себя.

Содержание

Об авторе	6
Введение	8
О чем и для кого эта книга?	8
Часть 1 Что такое личные границы и зачем они нужны	11
Что такое личные границы и в чём их польза?	11
Личная ответственность	13
Ответственность за себя и ответственность перед другими	18
Физические границы	21
4.1 Тело	22
4.2 Практики восстановления телесных границ	27
4.3 Телесные границы в паре	29
4.4 Имущество	32
4.5 Время	35
4.6 Финансовые границы	40
4.7 Финансовые границы в паре и семье	44
«Чьи деньги?» или бюджет в паре	46
Мое, общее, общественное, чужое	50
Эмоциональные границы	54
Зачем понимать, что я чувствую?	59
Страх, стыд, вина	63

Разница между токсичным чувством вины и чувством вины	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**От «быть удобным»
к «быть свободным»
От чувства вины к
внутренней опоре и зрелым
отношениям с другими**

Надежда Хлимонова

© Надежда Хлимонова, 2026

ISBN 978-5-0071-2399-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Автор более тридцати лет работает с людьми, обладает богатым опытом общения с представителями разных культур, профессий и социальных групп. Профессиональный путь включает работу в сфере юриспруденции, преподавания, консультирования и обучения взрослых, что позволило сформировать глубокое понимание человеческого поведения, особенностей коммуникации и механизмов принятия решений.

Надежда Хлимонова — Мастер-Тренер нейролингвистического программирования (НЛП), профессиональный коуч, консультант по межличностным отношениям, автор и ведущая тренингов и образовательных программ. Основатель центра практической психологии и эффективной коммуникации «Компас». Имеет высшее юридическое образование, а так же степень магистра международной журналистики.

В своей работе автор сочетает современные психологические подходы, практические инструменты НЛП, многолетний опыт консультирования и обучения, уделяя особое внимание вопросам личных границ, ответственности, эмоциональной зрелости и построения здоровых отношений.

Главная цель автора — помочь читателю лучше понимать себя, выстраивать экологичные отношения с окружающими и принимать решения, основанные не на страхе, чувстве ви-

ны или внешнем давлении, а на осознанности, уважении к себе и внутренней опоре.

Введение

О чем и для кого эта книга?

Пока у человека нет личных границ, он может быть где угодно, кроме собственной жизни.

Эта книга написана для людей, которые хотят качественных, поддерживающих отношений в своей жизни: в личной жизни, в дружбе, в отношениях с коллегами и клиентами, с соседями и просто знакомыми.

Качество нашей жизни во многом зависит от умения выстраивать и создавать отношения с другими, а они, в свою очередь, проистекают из отношений с самим собой.

Качественные отношения с другими начинаются со здоровой (адекватной) самооценки, из уважения к себе, к своим интересам, к своим чувствам и потребностям, из понимания себя и того, что мне подходит или не подходит. Когда не нужно доказывать свою значимость и право на место под солнцем в этом мире, не нужно заискивать и подстраиваться, чтобы тебя любили и принимали, а можно просто жить, целиком и полностью обладая правом на существование.

Если вы сталкивались в своей жизни с выгоранием, с обесцениванием, если у вас не остаётся времени и места для себя и своих интересов, если по каким-то причинам не получает-

ся создавать те отношения, которые вы хотели бы, — я хочу пригласить вас в увлекательное путешествие для более близкого знакомства с собой и своими поведенческими стратегиями. Возможно, по пути вы приобретёте новые навыки и способы поведения в привычных ситуациях.

Почему я решила написать эту книгу и почему для меня это важно?

Я выросла в семье, где понятие границ было максимально размытыми. В семье, где я могла претендовать только на то, чтобы быть максимально удобной и удовлетворять потребности и ожидания своих родителей.

Естественным образом этот навык отразился на моей взрослой жизни — на отношениях с друзьями, коллегами, на моей собственной семье и на качестве моей жизни в целом. В какой-то момент я обнаружила, что меня в моей жизни нет.

Есть много деятельности, много ответственности, много напряжения и раздражения, но меня в ней нет, я как будто растворилась в рутине, суете и обязанностях.

Нет планов, нет целей, я не знаю, чего я хочу.

Меня заменили роли — жены, матери, сотрудника и ожидания, связанные с ними. Автоматическое исполнение ролей, как будто это сцены в спектакле, где режиссёр отсутствует, а одни и те же эпизоды повторяются изо дня в день.

В какой-то момент в этой гонке в никуда я загнала себя настолько, что стало невыносимо. Именно из этой точки, из точки боли, грусти и разочарования я начала распутывать

клубок причинно-следственных связей. Так началась моя история в психологии.

Сегодня я с уверенностью могу назвать себя мастером-тренером нейролингвистического программирования (НЛП), профессиональным коучем и специалистом в сфере коммуникации. Тему личных границ, манипуляций, игры на чувствах, токсичности и ролевых сценариев я знаю изнутри. Я хорошо знакома с анатомией деструктивных, разрушающих отношений, изучаю её и понимаю их структуру.

Я не буду обучать вас разрушать то, что вам дорого, становиться эгоистами и думать только о себе, игнорируя потребности тех, кто вам важен. Эта книга о том, как мягко, но уверенно выстраивать отношения, в которых вам хорошо и в которых вы можете делиться этим состоянием с другими.

Мне есть чем поделиться с вами, и я уверена, что вы найдёте в этой книге что-то важное и полезное для себя.

Часть 1 Что такое личные границы и зачем они нужны

Что такое личные границы и в чём их польза?

Личные границы или понимание того, где начинается мое «я», и где моё «я» заканчивается. Что включает в себя понятие «я», и за что я отвечаю в рамках этого понятия? Где заканчивается зона моей ответственности и моего влияния? Что для меня допустимо, а что недопустимо по отношению к себе и в отношениях с другими людьми.

Личные границы — это не только понимание своих пределов, но и комплексный навык: чувствовать их, обозначать словами и защищать действиями. Границы без умения их обозначать и отстаивать — лишь видимость границ.

Здоровые личные границы помогают беречь себя, сохранять здоровье, оставаться в контакте с радостью и удовлетворённостью, уважать себя и других, не брать на себя чужую ответственность и работают как фильтр, позволяющий отсекаать деструктивные отношения.

Размытые границы могут быть связаны с такими явлениями, как зависимость, гиперответственность, инфантиль-

ность, обидчивость, выгорание, а также ролевые игры в треугольнике Карпмана: жертва, спасатель, преследователь.

Граница личности — это линия разделения ответственности, она показывает, что принадлежит мне, а что принадлежит другому. Поэтому разговор о личных границах невозможен без понимания личной ответственности.

Личная ответственность

Личная ответственность очерчивает зону моего влияния, а следовательно, и зону моей ответственности.

За что отвечает зрелый, взрослый человек?

Психологически зрелый человек способен нести ответственность за свои чувства. Он понимает, что он чувствует, может назвать свои чувства, принять их, конструктивно выразить и прожить. Он не действует импульсивно и не перекладывает ответственность за своё эмоциональное состояние на окружающих. Каждый взрослый человек самостоятельно отвечает за свои чувства: я злюсь, мне страшно, мне больно. Другие люди могут оказывать влияние на мои чувства, но не несут за них ответственность.

Психологически зрелый человек берёт ответственность за свои мысли. Мышление — это суперспособность человека. Оно может быть источником вдохновения, радости, успеха, достижений и открытий, а может стать тяжёлой ношей, источником проблем, тревоги и депрессии. С помощью слов можно окрылить, а можно ранить, причинить боль и в некоторых случаях разрушить другого человека. Речь и мышление — это инструменты, которым можно научиться пользоваться эффективно. В век информации способность к критическому и логическому мышлению, способность излагать свои мысли так, чтобы тебя понимали, становятся важными

как никогда раньше.

Психологически зрелый человек принимает ответственность за свои решения. Он может сознательно выбирать с пониманием причинно-следственных связей, основанных на фактической реальности. У каждого выбора есть следствие, и именно готовность видеть эти последствия отличает зрелую позицию от импульсивной. Отказ от выбора — это тоже выбор, который также влечёт за собой последствия, даже если человек пытается их не замечать.

Зрелый человек принимает решения, опираясь не только на желания и эмоции, но и на понимание реальности, своих возможностей и ограничений, а также учитывает, как его выбор отразится на его жизни и на отношениях с другими. Он не перекладывает ответственность за свои решения на обстоятельства или других людей и не живёт в позиции «меня вынудили», «так получилось» или «у меня не было выбора».

Ответственность за решения — равно готовность признать: я выбрал именно это, и я готов встретиться с последствиями своего выбора, даже если мне неприятно это признать. Именно готовность взять ответственность за свои решения формирует внутреннюю опору, а также даёт ощущение влияния на собственную жизнь, по своей сути возможность быть автором своей жизни.

Психологически зрелый человек отвечает и за свои действия. Он понимает, что поступки имеют последствия, и готов встречаться с ними, делать выводы и при необходимости

менять своё поведение.

Психологически зрелый человек берёт ответственность за свои «да» и своё «нет». Например, внутри я не согласен, но говорю «да», чтобы не обидеть или по каким-то другим причинам. В результате злюсь на себя или на других, обижаюсь или обвиняю других в том, что меня заставили. В реальности это был мой выбор.

При этом каждый из нас не несёт ответственности за чувства других взрослых людей. Здесь есть важный момент, который часто не учитывают. Да, каждый из нас отвечает за свои чувства, но если окружающие нас люди на постоянной основе обижаются или злятся, это повод обратить внимание на то, как я общаюсь с другими и почему это происходит.

Обратить внимание — не значит взять на себя ответственность за чувства другого, это значит проверить, не нарушаю ли я границы других людей осознанно или неосознанно, не провоцирую ли я, не играю ли на чувствах других людей, не замечая этого?

Мы не несем ответственность за реакции других людей на установление своих границ. Например, я говорю: «Нет, я не могу одолжить тебе деньги», а другой человек обижается или обвиняет, но это его зона ответственности — справиться со своим недовольством.

Именно здесь проходит разделяющая черта: я отвечаю за то, как я обозначаю свои границы, но не отвечаю за то, как другой человек на них реагирует.

Мы не отвечаем за ожидания других людей. Например, кто-то ожидает от вас определённого поведения, реакции или мнения. Вы живой человек, у вас есть своя картина мира, из которой вы действуете, у вас есть своя система ценностей, свой жизненный опыт и собственные внутренние ориентиры.

Ожидания других людей могут не совпадать с вашими возможностями, желаниями или представлением о том, как вам правильно жить, и это нормально. Зрелая позиция в этом случае — это способность выдерживать несовпадение ожиданий, не пытаясь любой ценой им соответствовать, не подстраиваясь автоматически и не отказываясь от себя.

Вы можете учитывать ожидания других людей, если это не противоречит вам, но вы не обязаны им соответствовать. Разочарование другого человека в этом случае — это его переживание, с которым ему предстоит справиться самостоятельно.

Ответственность за ожидания лежит на том, кто их формирует, а ваша ответственность — выбирать, откликаетесь вы на них или нет.

Если этого понимания нет, границы будут «дырявыми», потому что человек либо берёт на себя то, что ему не принадлежит, либо, наоборот, не замечает собственной зоны ответственности и живёт в позиции ожидания, что кто-то другой должен догадаться, понять, изменить, спасти или исправить.

Там, где нет ясности в вопросах личной ответственности, очень легко перепутать заботу с контролем, участие со спасательством, уважение к другому с отказом от себя.

Личная ответственность является фундаментом здоровых границ и здоровых отношений, потому что именно она позволяет человеку понимать, где его чувства, мысли, решения и действия, а где начинается пространство другого человека. Из этой ясности рождается способность не растворяться в других, не жить автоматически, не обвинять и не оправдываться, а делать осознанный выбор и нести за него ответственность, сталкиваясь с последствиями.

Именно личная ответственность создаёт внутреннюю опору, без которой невозможно ни выстроить границы, ни выдержать их, ни сохранить уважительный и зрелый контакт с другими людьми.

Ответственность за себя и ответственность перед другими

Ответственность за себя и ответственность перед другими — в чём разница?

Путаница между этими двумя понятиями является одной из главных причин выгорания, гиперконтроля, созависимости, чувства вины и «дырявых» границ. Нести ответственность за себя — базовый уровень взрослого человека, его невозможно «передать» другому.

Выше мы уже определили ответственность за себя: я отвечаю за свои решения, действия, чувства и выборы, но существует ещё один уровень — ответственность перед другими. И эти два понятия важно не путать. Ответственность перед другими — вторичный уровень взрослости и ответственности, он возникает только там, где есть договорённости с другими людьми, ответственность роли, обязательства взятые на себя, заключённые контракты.

Например, если я родитель, моя роль предполагает ответственность перед ребёнком: я отвечаю за его безопасность и удовлетворение его базовых потребностей. Ответственность перед клиентом возникает в рамках контракта, например, я отвечаю за соблюдение границ и условий консультации. Ответственность перед партнёром возникает в рамках наших договорённостей, ответственность перед командой — в рам-

ках роли, которую я в ней исполняю и наших договорённостей внутри команды.

Ответственность перед другими можно сформулировать так: «Я отвечаю за выполнение того, на что я согласился, за то, за что я взял на себя ответственность».

В каком месте чаще всего происходит подмена понятий и возникает путаница? Чаще всего она звучит так: «Если другому плохо, значит, я виноват (а)». Но это не про ответственность, это про созависимость, гиперконтроль и эмоциональное слияние. В этом случае один человек берёт на себя ответственность за чужие чувства, а другой, наоборот, снимает с себя ответственность за свою жизнь.

В зрелых партнёрских отношениях я отвечаю за себя, уважаю другого, его чувства, его потребности и его выбор, но не живу за него. Моя ответственность заканчивается там, где начинается ответственность другого взрослого человека.

Если нет чёткого разделения между тем, где заканчивается моя ответственность и начинается ответственность другого, границы становятся либо размытыми, либо, наоборот, жёсткими и агрессивными.

В первом случае человек начинает брать на себя лишнее, растворяться в других, жить их жизнью и не замечать собственных потребностей, во втором — защищаться от любого контакта, выстраивая дистанцию и теряя возможность близости.

И в том, и в другом случае нарушается баланс между со-

бой и другими, между участием и автономией, между уважением к другому и уважением к себе. Именно поэтому так важно не просто говорить о границах, а понимать, из какого состояния я выстраиваю свои границы: из страха, из контроля или из внутренней опоры и ясности?

Далее мы подробно разберём виды личных границ и то, как они проявляются в разных сферах жизни.

Физические границы

4.1 Тело

Физические границы наиболее очевидны и понятны. Если обобщить, это всё, что я могу потрогать, посчитать и назвать своим.

Физические границы начинаются с тела, включают в себя то, как вы выглядите, как вы одеваетесь, как питаетесь, в каком ритме живёте и как заботитесь о своём здоровье. Это самая очевидная и одновременно самая уязвимая зона границ.

Вы вправе выбирать стиль одежды, определять комфортный для себя вес, решать, какой образ жизни вам подходит, распоряжаться своим телом в пределах закона и принятых этических норм в той среде, в которой вы живёте.

Тело действительно принадлежит вам. Но границы — это не только свобода, это ещё и ответственность. Как провести линию личной ответственности по отношению к своему телу и здоровью?

Пока ваше отношение к своему телу и здоровью не требует участия других людей, оно находится полностью в зоне вашей личной ответственности. Но если состояние здоровья становится таким, что вы не можете обходиться без помощи близких, если последствия образа жизни ложатся на плечи семьи, партнёра, детей, тогда тема личного выбора перестаёт быть только личной. Граница свободы проходит там, где последствия начинают затрагивать других. Автономия сохра-

няется, но появляется обязанность учитывать реальные последствия решений и договорённости с теми, кого они затрагивают.

И речь здесь не идёт о праве семьи распоряжаться вашим телом. Речь идёт о честности по отношению к себе. Можно рисковать, игнорировать сигналы тела, жить в режиме износа, но нельзя выбирать последствия так, как будто они касаются только вас, если фактически это не так.

Физические границы не про идеальное здоровье. Они про понимание того, что у вас есть право распоряжаться своим телом, но и вы же несете ответственность за последствия своих выборов. Если последствия касаются других, то вы не можете делать вид, что это исключительно ваше личное дело.

Например, женщина годами игнорирует симптомы, не обращается к врачу, не соблюдает рекомендации. Она говорит: «Я не люблю больницы, не доверяю врачам, это моё дело». Но в какой-то момент состояние её здоровья ухудшается настолько, что ей требуется постоянная помощь партнёра. Он вынужден брать отпуск, менять планы, перестраивать свою жизнь вокруг её потребностей. У женщины в данном примере есть полное право распоряжаться своим телом: моё тело — моя территория, но мои решения имеют последствия. Автономия не освобождает меня от ответственности за те последствия моего выбора, которые объективно затрагивают других.

В то же время я не позволяю другим принимать реше-

ния за меня, обесценивать мои решения или навязывать мне свой взгляд под видом заботы.

Это про баланс — между свободой и ответственностью, между автономией и уважением к другим, между правом распоряжаться собой и готовностью встречаться с тем, к чему этот выбор приводит.

Как чаще всего нарушаются физические границы?

В виде комментариев о внешности:

«Тебе бы похудеть»

«Тебе не идёт эта одежда»

«В твоём возрасте такое уже не носят»

Подобные фразы могут восприниматься как вторжение. Часто их преподносят под видом заботы, личного мнения или «правды», но тело — это интимная территория. Непрошенные комментарии о теле часто становятся нарушением личных границ.

Часто физические границы нарушают, когда контролируют питание и образ жизни другого взрослого человека:

«Опять сладкое?»

«Ты неправильно питаешься»

«Тебе надо заниматься спортом»

«Ты губишь своё здоровье»

Если это не медицинская необходимость и не договорённость между людьми, то это нарушение физической автономии.

Нарушения могут проявляться и в виде прямого телесно-

го вторжения. Например, прикосновения без согласия, навязанные объятия, нарушение личной дистанции.

Физические границы распространяются не только на тело, но и на пространство вокруг него.

Личные границы внутри семьи — одна из самых сложных зон для телесных границ. Родители, партнёры, дети часто считают, что у них есть право комментировать и корректировать.

Важно научиться различать заботу: «Я переживаю за твоё здоровье» — и контроль: «Ты обязан (а) лечиться», «Я лучше знаю, что тебе нужно», «Ты не справишься без меня».

Принципиальная разница между контролем и заботой состоит в том, что забота предлагает, контроль лишает другого выбора.

Телесная автономия — это право человека принимать решения о своём теле, выбирать образ жизни, распоряжаться медицинскими решениями, но автономия не равна изоляции.

Существуют два крайних перекоса. Первый — полный внешний контроль, когда тело человека становится объектом: «мы решим», «мы знаем лучше», «ты некомпетентен». Это лишение субъектности.

Второй перекося — полное отрицание последствий, когда человек говорит: «Это только моё дело» и игнорирует факт того, что последствия ложатся на близких. Это уход от ответственности.

В зрелой позиции по отношению к телу физические границы держатся на балансе трёх вещей: свободы распоряжаться своим телом, осознания последствий и уважения к автономии других.

Это понимание не всегда формируется сразу. Часто человек либо долго игнорирует сигналы тела, либо, наоборот, привыкает подстраиваться под внешние ожидания, теряя контакт с собой. Восстановить чувствительность телесных границ можно, и это про возвращение чувствительности к себе и постепенное выстраивание нового способа взаимодействия со своим телом.

Далее мы рассмотрим практики, которые помогут восстановить чувствительность телесных границ и вернуть ощущение опоры на себя.

4.2 Практики восстановления телесных границ

Телесные границы восстанавливаются через возврат чувствительности. Главная задача в этом процессе снова начать чувствовать, где вам комфортно, а где уже нет.

Практика: Создание карты телесного «да» и «нет»

В течение нескольких дней отслеживайте простые реакции тела:

Где вы автоматически соглашаетесь с чем-то, хотя тело сжимается?

В каких ситуациях вы задерживаете дыхание?

Понаблюдайте за собой. В каких ситуациях вы чувствуете напряжение в плечах, животе, челюстях?

Нередко телесная реакция появляется раньше, чем мы успеваем осознать и назвать своё состояние.

Практика: Малые «нет»

Телесные границы восстанавливаются через небольшие действия.

Можно начать с простого:

Выбирать комфортную для себя одежду, вне зависимости от ожиданий и мнения других;

прекратить разговор, когда вы устали;

не доедать, если не хочется;

отодвинуться, если дистанция с другим не комфортна.

Малые «нет» помогают сформировать ощущение контроля над собственным телом. И это то, чем вы действительно можете управлять.

Практика: Разрешение на паузу

Перед любым телесным контактом (объятия, прикосновения, интимность) задайте себе короткий внутренний вопрос:

Я сейчас действительно этого хочу? Если вы сомневаетесь, возьмите паузу. Пауза — это одна из форм обозначения личных границ. Она не требует объяснений.

Практика: Фразы, которые помогут обозначить телесную автономию.

Полезно иметь заранее сформулированные фразы:

«Мне так неудобно»

«Я не хочу сейчас обниматься»

«Давай позже»

«Мне необходимо пространство»

Граница обозначается спокойно, без оправданий, и без агрессии.

4.3 Телесные границы в паре

В паре телесные границы становятся особенно уязвимыми. Близость часто начинает восприниматься как право, однако сама по себе близость не отменяет необходимости согласия обоих партнёров. Со временем в отношениях может появляться ощущение, что телесная близость — это нечто само собой разумеющееся.

«Мы же муж и жена»

«Раньше ты не отказывала»

Но прошлое согласие не является бессрочным. Согласие всегда существует только в моменте здесь и сейчас.

Телесное давление в паре редко выглядит грубо. Чаще оно звучит как:

«Ты меня не любишь»

«Я просто соскучился»

«Почему ты всё усложняешь?»

«Мне обидно, что ты отказываешь»

Это форма эмоционального давления, при которой согласие постепенно превращается в обязанность. Граница в этом месте проходит не через наличие или отсутствие желания, а через возможность свободно отказаться без последствий и эмоционального наказания.

Одна из самых частых причин нарушения телесных границ — страх потерять близость. Человек соглашается не по-

тому, что действительно хочет, а потому что боится дистанции. В этом случае речь идёт уже не об интимности, а о страхе отвержения.

Если в паре присутствует здоровая форма границ, «нет» не разрушает отношения, пауза не воспринимается как отказ от любви, желания партнёров могут не совпадать, и это воспринимается обоими как нормальная часть живого контакта, и оба партнёра способны обсуждать свои телесные потребности открыто, без стыда и давления. В зрелых отношениях выбирают близость, а не обязанность, и уважают «нет» друг друга.

Если отказ партнёра в близости вызывает агрессию, звучат обвинения, используется эмоциональное давление или наказание, а телесный контакт происходит «чтобы не обидеть», это свидетельствует о нарушении телесных границ в паре.

Телесная граница — это не дистанция, это условие, при котором близость остаётся добровольной. Без неё интимность превращается в долг, а долг постепенно разрушает связь.

Близость в паре можно сравнить с дверью, которую можно открыть только изнутри. Когда человек сам открывает её, возникает тепло, доверие и живой контакт, но если эту дверь начинают толкать снаружи, пусть даже мягко, даже «из любви», она перестаёт быть пространством выбора и становится точкой напряжения, и тогда человек закрывает её не потому,

что не хочет близости, а потому что хочет сохранить себя.

Настоящая близость возможна только там, где у каждого есть право сказать «нет».

4.4 Имущество

Личные границы проявляются не только на уровне тела, но и затрагивают сферу материального. Всё, что принадлежит человеку, является продолжением его территории, и уважение к имуществу — одна из форм уважения к личности.

Какие вещи можно назвать личными?

К личным вещам можно отнести одежду, телефон, ноутбук, украшения, документы, рабочие инструменты, дневники, книги, деньги, технику, подарки, а также предметы с личной историей. Некоторые вещи обладают материальной ценностью, а некоторые — персональной.

Право распоряжаться личными вещами принадлежит владельцу. Личное имущество — это не просто объект, это результат труда и вложений человека, зона его контроля и ответственности, пространство его выбора. Когда без разрешения берут вещи, открывают чужой телефон, читают личные записи, распоряжаются чужими деньгами, происходит вторжение в личное пространство человека.

«Но мы же семья?»

В близких отношениях границы собственности часто стираются. Звучат фразы: «У нас всё общее», «Какая разница, чья это вещь?», «Тебе что, жалко?» Однако общее возможно только там, где признается право на личное. Если нет права

на «моё», то «наше» превращается в захват и размытие границ.

Есть вещи, которые не требуют обсуждения того, кому они принадлежат, потому что они являются исключительно личными: личные документы, личные записи, переписка, персональные финансы, инструменты профессиональной деятельности. В браке, в семье, в близких отношениях право на личное пространство и личную собственность ни коем образом не отменяется.

Право на личное пространство и личную собственность не связано с темой доверия или недоверия. Это часть здоровой структуры автономии человека.

Нарушение имущественных границ чаще всего происходит следующим образом: «Я просто посмотрела», «Я думал, ты не против», «Я взял ненадолго». К таким нарушениям также относятся использование личных вещей без согласия владельца, порча или выбрасывание чужих вещей, распоряжение чужими деньгами без согласия владельца, контроль доступа к личному имуществу. Всё перечисленное по своей сути является проявлением отсутствия уважения к праву собственности.

Личную вещь другого человека можно попросить, но требовать — значит нарушать пространство другого. Личное имущество — это зона личной ответственности и выбора владельца. Человек может делиться, может отказывать, и у него есть на это полное право.

Личное имущество можно сравнить с ключами от дома. Даже если вы близки, это не означает, что у каждого есть право заходить без стука и брать всё, что ему вздумается.

Когда человек сам передаёт ключи — это про доверие и выбор, но если их берут без разрешения, это уже не про близость, а про нарушение границ.

4.5 Время

Время — невозполнимый ресурс. Его нельзя вернуть, накопить или отложить. Когда нарушаются временные границы, человек теряет не просто минуты, он теряет контроль над своей жизнью.

Только сам человек может решать, как он будет распоряжаться временем своей жизни, во что его инвестировать и с кем его разделять. У каждого человека есть неотъемлемое право на личное время для своих нужд и своих интересов.

В контексте вышесказанного, я предлагаю задуматься в высказывание: «У меня нет времени для себя», — и сделать свои собственные выводы.

Как чаще всего нарушаются временные границы?

Когда другие ожидают вашей доступности двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю, игнорируют ваш график и планы, и если им «срочно», то ваши планы перестают учитываться.

Звонки без предупреждения, особенно если они регулярные и не являются срочными «просто поболтать», сопровождаются ожиданием немедленного ответа и могут вызывать чувство вины за недоступность.

За фразой «Почему ты не отвечаешь?» очень часто стоит: «Я считаю твоё время доступным».

Приходы в гости без предупреждения — «мы мимо про-

езжали, решили заехать» — это вторжение в ритм дня и личное пространство другого человека. В этом случае нарушается его право распоряжаться своим временем.

Ожидание мгновенной реакции на сообщения в мессенджерах. Нарушение границ в этом случае может выглядеть следующим образом:

«Ты видел (а) сообщение?»

«Почему молчишь?»

Если нет договорённости о срочности, ожидание немедленного ответа является формой давления.

Что можно считать адекватным временем ответа?

Универсального нормативного времени ответа не существует. Оно зависит от характера отношений, контекста и договорённостей.

Что не является нормой (но часто нормализуется).

Демонстративное молчание

«Прочитал и исчез» в напряжённом диалоге

Исчезновение после важного сообщения

Затяжная пауза как форма наказания

Это уже не про занятость, а про контроль, избегание или пассивную агрессию.

Как себя вести, если вам не отвечают?

Не стоит писать много сообщений подряд, оправдываться, додумывать за другого, обвинять или замолкать «в ответ».

Что можно сделать: дать человеку время на разумную паузу и подождать. Если ответа не последовало, стоит написать

одно ясное сообщение без давления и обвинений. Например: «Я написал (а) тебе вчера, для меня это важно. Дай, пожалуйста, знать, когда сможешь ответить».

Можно озвучить факт и своё переживание, например: «Я не получил (а) ответ и чувствую напряжение. Мне важно понимать, в контакте ли мы». Это не требование ответить, а прояснение реальности.

Если молчание продолжается, важно признать: молчание — это тоже ответ. Не стоит вкладываться в пустоту, но стоит сделать выводы о доступности другого человека.

Здоровая граница в этом вопросе может звучать так: «Я не требую, чтобы другой отвечал быстрее, но сам (а) для себя решаю, сколько неопределённости я готов (а) выдерживать».

Адекватное время ответа определяется не только часами, но прежде всего контекстом, договорённостями, устойчивостью и ясностью контакта.

Менее очевидные формы «занимания» чужого времени
Затяжные разговоры без запроса. Например, человек звонит «на минутку», а разговор длится час, при этом игнорируются сигналы усталости и попытки завершить диалог. Это присвоение времени через навязчивость.

Навязывание задач: «Сделай, пожалуйста», «Тебе же несложно?», «Ты быстрее справишься». Это вторжение в планирование времени другого человека.

Хронические опоздания также являются нарушением временных границ. Это негласное сообщение: «Я не ценю

твое время», особенно если опоздания регулярны и не сопровождаются извинениями.

Отмена встреч в последний момент и постоянные переносы без уважительной причины, они разрушают доверие и ощущение стабильности.

Ещё одна из форм нарушения временных границ — эмоциональный захват времени, когда человек начинает разбирать конфликт в неподходящий момент, требует немедленного разговора: «Нам нужно срочно поговорить», — игнорируя состояние и готовность другого. В некоторых случаях срочность становится способом контроля.

Чаще всего временные границы нарушаются не из злого умысла, а по привычке, из тревоги или желания контролировать доступность другого. Но отсутствие злого умысла не отменяет факта нарушения. Там, где есть зрелые временные границы, люди договариваются о времени и доступности, заранее согласовывают встречи или звонки, переносят их на более удобное время.

Отказ быть доступным круглосуточно не означает равнодушие или черствость. Постоянная доступность без границ приводит к истощению.

Далее я предлагаю вопросы для самопроверки о качестве установленных вами временных границ с другими.

Могу ли я не ответить сразу без чувства вины?

Могу ли я завершить разговор, когда устал (а)?

Могу ли я отказаться от встречи?

Уважаю ли я время других так же, как своё?

Если хотя бы на один из этих вопросов ответ «нет», границы в этой сфере стоит пересмотреть.

Время не просто ресурс — это невозполнимый жизненный ресурс, и относиться к нему стоит бережно, как к своему, так и ко времени других людей.

Время можно сравнить с потоком воды, который течёт только в одном направлении. Ты не можешь остановить его или вернуть назад, но можешь направлять, куда он уходит.

Если не выбирать осознанно, этот поток начинает заполнять чужие запросы, чужие ожидания, чужую срочность — и в какой-то момент оказывается, что на собственную жизнь воды уже не остаётся. Если вы не управляете своим ресурсом времени, его начинают разбирать другие.

4.6 Финансовые границы

Финансовые границы — это право человека распоряжаться своими деньгами, и самостоятельно решать, кому, сколько, когда и на каких условиях давать или не давать.

Это право на финансовую автономию, право не объяснять, не оправдывать и не доказывать свои финансовые решения. Нарушение финансовых границ может происходить как напрямую, так и через манипулятивные приёмы, через давление на жалость, чувство вины, стыд или обиду.

Например, такое давление может звучать следующим образом:

«Как ты можешь мне отказать в этой ситуации?»

«Ну ты же можешь, у тебя есть»

«Для тебя это же мелочь»

«Как ты можешь быть таким мелочным?»

К типичным нарушениям финансовых границ также относятся займы без возврата, в том числе «по мелочи», когда человек берёт в долг. Сюда же регулярное «забывание» кошелька с ожиданием, что кто-то оплатит по умолчанию.

Обесценивание финансового вложения — одна из менее очевидных, но достаточно распространённых форм нарушения границ.

Как-то мне попало на глаза обсуждение ситуации в социальной сети, в нем женщина описывала свою ситуацию в

семье следующим образом: супруг полностью обеспечивает семью, оплачивает все расходы, но она считает, что они живут слишком скромно. Его стремление экономить и искать выгодные предложения она воспринимает не как стратегию, а как недостаточное старание и нежелание зарабатывать больше. В такой позиции обесценивается не только уровень дохода, но и сам факт финансового вклада, ответственности и уже приложенных усилий.

Обесценивание финансового вклада редко выглядит как прямое недовольство, чаще оно проявляется в виде требования «стараться больше» без признания того, что другой уже несёт на себе финансовую нагрузку.

Почему можно говорить о том, что в данном примере происходит обесценивание?

Потому что игнорируется вклад, ответственность за финансовую ситуацию полностью переносится на другого человека, а также присутствует скрытое обвинение в виде «он мог бы зарабатывать больше». Нарушается симметрия в коммуникации, появляется иерархия: «я знаю, как правильно».

Финансовые границы нарушаются не только тогда, когда человека принуждают платить, но и тогда, когда его вклад не признается. Обесценивание может маскироваться под «объективную оценку», но по сути оно лишает человека права считать свои усилия достаточными.

Следующая форма нарушения — контроль и надзор за финансами другого человека: «Я решаю, как тебе тратить».

Часто эта форма контроля маскируется под заботу.

Она может проявляться в виде проверки расходов, требования отчёта за каждую покупку, критики трат, запрета на «неодобренные» расходы, обсуждения ваших доходов с третьими лицами, принятия решений за вас, и использовании ваших денег без вашего согласия.

Более жёсткая форма контроля — финансовое насилие. Оно проявляется через ограничение доступа к деньгам, удержание документов, запрет на работу, создание полной финансовой зависимости. В этом случае речь идёт уже не просто о нарушении границ, а о форме насилия.

Финансовые границы могут нарушаться через навязывание финансовых решений: давление инвестировать или, наоборот, не инвестировать, навязывание кредитов, покупок, советы без запроса с последующим осуждением.

Нарушение финансовых границ может происходить не только через внешнее давление, но и в виде самонарушения. Например, через такую установку как «я должен», когда человек готов отдавать в ущерб себе, или брать кредиты ради других, «спасать» ценой собственной финансовой стабильности или безопасности, ценой своего собственного благополучия.

Часто эта форма поведения формируется на основе детских сценариев и закрепляется как привычная стратегия взаимодействия с миром.

Зрелая позиция в вопросе личных финансов предполагает

способность распоряжаться своими деньгами осознанно, без давления извне и без внутреннего принуждения, учитывать свои возможности, не брать на себя лишнее и не отдавать из чувства вины, страха или необходимости заслужить любовь и принятие.

Финансовые границы нарушаются не только тогда, когда у человека что-то требуют, но и тогда, когда он сам отказывается от права распоряжаться своими ресурсами, соглашаясь на условия, которые ему не подходят.

Именно поэтому важно не только защищать свои границы от внешнего давления, но и замечать, в каких местах или вопросах человек сам их размывает.

4.7 Финансовые границы в паре и семье

Финансовые границы в близких отношениях нарушаются чаще всего именно потому, что происходит путаница между следующими понятиями: «близость» и «слияние», «помощь» и «обязанность», «мы» не подразумевает отсутствие «я».

Перечислю наиболее частые формы нарушений.

«Общее» без договорённости: «Ну мы же семья», «Какие могут быть твои деньги?», — при этом стирается право на личное распоряжение своим имуществом.

Неравный финансовый вклад без признания. Один платит больше, второй воспринимает это как само собой разумеющееся, в результате в отношениях возникает скрытая и разрушительная асимметрия власти.

Контроль под видом ответственности: «Надо быть рациональнее». Один из партнёров занимает позицию «взрослого», другой «ребёнка».

Также когда деньги становятся решающим аргументом в конфликтах: «Я же тебя содержу», «Без меня ты бы не справился (ась)». В этом случае деньги превращаются в инструмент давления.

Близость в отношениях не означает автоматический отказ от автономии. В здоровой системе «мы» не уничтожает и не

растворяет «я».

«Чьи деньги?» или бюджет в паре

«Чьи деньги?» или бюджет в паре

Мои и твои

Раздельные финансы



Общие

Один общий бюджет



И мои, и общие

Частично общий бюджет



Деньги в отношениях — это не просто ресурс, это символы вклада, власти, независимости, признания и безопасности, а также важная тема, которая довольно часто становится камнем преткновения.

Сразу развенчаю миф о том, что если мы вместе, всё должно быть общим. Фраза «у нас всё общее» звучит красиво, но без ясных договорённостей она превращается в размывание границ и почву для конфликтов. Общее возможно только там, где признано личное, где есть понятные договорённости.

ности и прозрачные правила.

Если нет категорий «моё» и «твоеё», «наше» становится зоной скрытого контроля.

Рассмотрим основные модели бюджета в паре. Важно понимать, что сама модель не делает отношения ни здоровыми, ни нездоровыми, их качество определяется тем, что есть ясные договорённости и равенство влияния.

Полностью общий бюджет

В этом случае все доходы складываются вместе, и расходы обсуждаются и планируются совместно.

Риски нарушения границ в данной модели возникают, если один из партнёров контролирует бюджет, а второй вынужден «просить» деньги. В такой динамике появляется «надзиратель» и тот, над кем «надзирают». Тревожным сигналом становится установка: «Я зарабатываю — значит, я решаю», что по сути означает контроль.

Частично общий бюджет

Есть общий счёт на обязательные расходы и личные деньги каждого. Эта модель часто оказывается наиболее устойчивой, потому что сохраняет автономию.

В такой модели есть общие обязательства и совместная финансовая ответственность, а личные траты остаются зоной индивидуального выбора.

Полностью раздельные финансы

Каждый платит за свою часть. В этой модели важно, чтобы сохранялось ощущение справедливости и учитывалась раз-

ница в доходах.

Также важно, чтобы такая форма не превращалась в скрытое соревнование. Если взаимодействие начинает строиться по принципу «кто больше вложил», это уже не про границы, а про борьбу.

«Чьи деньги?» — очень триггерный вопрос. Формально деньги могут быть заработаны одним партнёром, но если второй занимается домом, воспитывает детей, обеспечивает быт, поддерживает карьеру первого, это тоже вклад, даже если он не выражен в деньгах.

Деньги, заработанные в паре, часто являются результатом совместной системы. Но это не означает, что один теряет право на личные средства, а другой получает право полного контроля.

Типичные нарушения имущественных границ в паре

Контроль доступа к финансам: «Я буду переводить тебе деньги по мере необходимости».

Финансовая зависимость как инструмент давления и манипуляции: «Ты без меня не справишься», «Я тебя обеспечиваю, поэтому будет по-моему».

Обесценивание вклада: «Ты ничего не приносишь», «Это мои деньги».

Отсутствие личной финансовой зоны, когда у одного из партнёров нет средств, которыми он может распоряжаться самостоятельно.

Зрелая модель имущественных границ в паре опирается

на три принципа: прозрачность, добровольность и наличие личной финансовой территории.

Мы договариваемся о совместных расходах, признаём вклад друг друга, и у каждого из нас есть личная зона финансового выбора.

Бывают периоды, когда один из партнёров оказывается во временной финансовой уязвимости и зависимости. Например, во время декретного отпуска, болезни, переезда, адаптации в новой стране или в период обучения.

В такие периоды особенно важно не превращать деньги в инструмент власти, не формировать долговую динамику и не унижать другого через зависимость.

Финансовая поддержка в паре — это часть партнёрства, а не инвестиция с правом контроля.

Проверочные вопросы для пары

Есть ли у каждого из нас личные деньги?

Может ли каждый из нас потратить определённую сумму без отчёта?

Обсуждаются ли крупные финансовые вложения спокойно?

Есть ли страх говорить о деньгах?

Если на последний вопрос ответ «да», это показатель того, что в теме финансов есть напряжение.

Деньги не разрушают отношения, их разрушает отсутствие границ в том, как ими распоряжаются. Тогда, когда деньги становятся инструментом власти и контроля.

Мое, общее, общественное, чужое

Как определить пределы того, что я могу назвать своим? Достаточно просто. «Ваше» заканчивается там, где вы без всяких условий можете единолично принять решение или чем-либо воспользоваться. Это прежде всего ваше внутреннее пространство, ваши мысли, чувства, взгляды. Все, что касается вашей личности, и вашей личной жизни, внешности, вашего образа, манеры одеваться, стиля и образа жизни. Ваши выборы относительно себя, ваши личные вещи, личное имущество и финансы. Это ваше личное.

Помимо личного существует общее. Например: общая территория квартиры, в которой живет семья. Общим может быть имущество, общей может быть ответственность родителей перед детьми. На общей территории люди договариваются.

Территория может быть чужой

Как понять что это чужая территория? Я могу злиться, могу озвучить свое недовольство но не могу влиять на ситуацию. В моих руках нет рычагов управления. Я могу только попросить или договориться.

Территория может быть общественной. На общественной территории установлены правила теми, кто данной территорией управляет и как следствие несёт ответственность.

Например, на рабочем месте правила устанавливает рабо-

тодатель, он же и отвечает за соблюдение норм и законов, связанных с трудоустройством. Наемный же работник в свою очередь отвечает за соблюдение установленных правил и выполнение взятых на себя обязательств.

Если я один живу в квартире, то внутреннее пространство квартиры моё личное пространство, я сам, единолично устанавливаю здесь порядок.

Если это съёмная квартира, то я устанавливаю свой порядок в рамках договорённостей с тем, кто мне эту квартиру арендует.

Если же в квартире живет пара, то внутреннее пространство квартиры становится общим, при этом у человека может быть своя комната, свой шкаф, и свои личные вещи.

Даже если это моя квартира, но она является частью большого дома, то квартира становится частью общей территории, а на общей территории люди договариваются. Как только я выхожу на лестничную клетку, а затем и в лифт, подъезд, я выхожу на общую территорию.

Парковочное место возле дома может быть выкупленным и следовательно моим, но парковочные места могут быть и общими.

Например, следующая ситуация. Некто живет в многоквартирном доме, и привык парковаться в определенном месте, считает его своим. Вдруг, кто-то незнакомый занимает это место. Если все, что я могу сделать в этой ситуации — выразить свое недовольство, но у меня нет рычагов влияния,

для того, чтобы изменить ситуацию, то наверняка я оказался либо на общей, либо на общественной территории.

Если у дома есть управляющая компания, то у неё появляется ответственность перед жильцами, но и право устанавливать правила, и требовать соблюдение данных правил.

Город, улица, двор — это общественная территория, и здесь порядок устанавливает администрация города.

Она в свою очередь является частью государственной структуры и подчиняется правилам и законам установленных государством.

Если возникают сомнения по поводу того, чья это территория, просто задайтесь вопросом: «Кто на данной территории или в данном вопросе может принять окончательное решение?»

Административное право очень хороший пример установления границ. Например, есть общественная дорога. Относительно дороги установлены правила: ограничение скорости, полосы движения, возможность или не возможность парковаться. Правила понятны и действуют всегда и для всех участников движения. Если правила нарушаются, есть управляющая организация, которая назначает штраф. Нарушил, столкнулся с последствиями. Правила на общественной территории дают наглядную аналогию того, как работают обозначенные правила и последствия их нарушения

Можно провести аналогию с личными границами. Вы можете не устанавливать правила, тогда их нет. Если вы уста-

навливаете правила относительно того, как с вами можно, необходимо их озвучить. Они должны быть понятными и действовать всегда. Если кто-то нарушает правило, он сталкивается с последствием. Всегда, в каждом отдельном случае, иначе граница размывается и правила не работают.

Личные границы устанавливает сам человек. Только вы решаете, что вам подходит и что не подходит в отношениях с другими. Только вы решаете устанавливать или не устанавливать границы. Что по отношению к вам допустимо, а что нет. Личные границы целиком и полностью ваша ответственность, и вы либо берёте её на себя, либо нет.

Правила могут звучать следующим образом:

В моем доме принято снимать обувь.

Я не одалживаю деньги.

Я готов общаться исключительно в уважительном тоне.

Вы можете создать любые правила взаимодействия с другими, в пределах своей территории и зоны личной ответственности, так, чтобы они поддерживали вас и помогали оставаться в ресурсном состоянии.

Далее мы перейдем к обсуждению менее очевидных, но не менее важных аспектов личных границ.

Эмоциональные границы

Пусть это прозвучит пафосно, но умение устанавливать эмоциональные границы — это путь к автономности, психологической зрелости и внутренней свободе. Это один из важнейших навыков, и он может быть важной частью выхода из зависимых моделей поведения. Переедание, алкогольная зависимость, курение, любовная зависимость, зависимость от мнения окружающих — очень часто связаны с нарушением эмоциональных границ.

Начну я разбор этой глубокой и важной темы с того, как размываются эмоциональные границы.

Эмоциональные границы предполагают, что у человека есть право:

- чувствовать то, что он чувствует;
- не чувствовать того, чего он не чувствует;
- не нести ответственность за эмоции другого;
- не быть обязанным регулировать чужое эмоциональное состояние.

Нарушение эмоциональных границ может происходить через попытку изменить ваше чувство, обесценить его, сделать вас ответственным за своё состояние или использовать ваши эмоции как инструмент для манипуляции.

Наиболее часто нарушения эмоциональных границ, происходят через обесценивание чувств.

На это могут указывать следующие фразы:

«Ты слишком остро реагируешь»

«Это все ерунда»

«Здесь нет на что обижаться»

«Ты слишком драматизируешь»

Сообщение между строк: «То, что ты чувствуешь неправильно». В результате человек начинает сомневаться в себе, в собственной адекватности.

Другая форма нарушения, это запрет на эмоции. На нее могут указывать следующие фразы:

«Не злись»

«Перестань плакать»

«Хватит переживать»

Запрет на проявление эмоций, не отменяет самой эмоции, он лишь делает её скрытой и внутренне разрушительной.

Навязывание чувств:

«Ты должен быть благодарным»

«Тебе должно быть стыдно»

«Радуйся, у тебя всё хорошо»

За этими фразами стоит попытка заменить реальное переживание на социально одобряемое.

Эмоциональный шантаж

«Если ты меня любишь, ты...»

«Это ты меня довел»

«Я не переживу, если ты...»

В таких случаях эмоции используются как инструмент

давления. Человек вынужден выбирать не из желания, а из страха причинить боль.

Делегирование ответственности за свои переживания

«Ты меня расстроил»

«Из-за тебя я злюсь»

«Ты виноват в моём настроении»

Эмоции — это внутренняя реакция человека. Можно влиять на эмоциональное состояние другого, но нельзя быть полным источником.

Зрелая позиция звучит следующим образом:

«Мне больно (я злюсь, расстраиваюсь) когда происходит вот это», — и человек озвучивает, на что именно, на какие слова, или поведение он реагирует.

Принуждение к эмоциональной открытости:

«Расскажи всё»

«Почему ты закрываешься?»

«Ты должен делиться»

У каждого из нас есть право не обсуждать то, что мы не хотим обсуждать, молчать, не делиться сокровенным, быть неготовым к разговору. Открытость — добровольный процесс.

Эмоциональное вторжение:

Происходит тогда, когда, например, игнорируются просьбы прекратить обсуждение. Когда человек «дожимается» в конфликте. Не даётся пространство для паузы. Это лишение эмоционального дыхания.

Эмоциональная эксплуатация:

Когда кого-то используют в качестве «контейнера» чужих переживаний. Человек обязан выслушивать и не может сказать: «Я устал. У меня свои процессы происходят. Или мне трудно это выслушивать». В конце концов, мне просто неинтересно. В особенности если перечисленное относится к жалобам. Такое часто происходит в семьях и дружбе. Когда, например, одна из подруг регулярно выгружает свои переживания другой, или мать звонит дочери и систематически жалуется на жизнь. И таким образом выгружает свой эмоциональный балласт на другого.

Газлайтинг

Одна из самых разрушительных форма нарушения границ.

«Тебе показалось»

«Ты всё выдумала»

«Ты слишком чувствительная»

Таким образом подрывается доверие к собственной эмоциональной реальности.

Эмоциональное игнорирование

Иногда нарушение не эмоциональное давление, а, наоборот, отсутствие реакции. Полное игнорирование чувств другого, разрыв контакта, демонстративная холодность. Это форма наказания через лишение связи.

Признаки нарушения эмоциональных границ.

Если после общения вы:

сомневаетесь в своих чувствах;

чувствуете вину за собственные эмоции (например, за проявление своей злости;

ощущаете, что должны «исправиться»;

устаєте сильнее, чем ожидали.

Все перечисленное будет признаком того, что ваша эмоциональная граница нарушена. Ваши чувства могут не совпадать с чувствами другого, но у них есть право быть.

Зачем понимать, что я чувствую?

Чувства — это маркеры границ. Я не перестану повторять, что границы одинаково важно не только понимать, но и чувствовать. Именно благодаря чувствам мы можем находиться в контакте с самими собой и с другими людьми. Чувствовать, что происходит со мной, как моё тело отзывается на слова, поведение и состояние другого человека.

Не бывает «правильных» и «неправильных» чувств, не бывает «плохих» или «хороших» эмоций. У каждого человека есть право на свою внутреннюю реальность, право чувствовать то, что он чувствует. И у каждого чувства, в свою очередь, есть свой смысл и своя функция.

Здесь мы подробно разберем только те чувства, которые напрямую связаны с темой границ: злость, раздражение, гнев, обида, беспомощность, стыд, вина, страх.

Это те чувства, которые могут быть как важными помощниками, так и сыграть разрушительную роль, приводя человека к страданию и внутреннему истощению.

Чувства, словно лакмусовые бумажки, дают нам информацию о том, что сейчас происходит, чтобы мы могли адекватно реагировать на ситуацию и защищать себя там, где это необходимо.

Когда мы говорим о границах, злость — это первая эмоция, с которой стоит начать знакомство. Можно сказать, что

раздражение и гнев — это разные степени проявления злости. Злость — это сигнал о том, что происходящее вам не подходит.

Именно в этой точке важно соединить то, что я чувствую, с тем, что как я интерпретирую ситуацию. Потому что бывает и так, что человек сам заходит на чужую территорию, пытается распоряжаться не своим, а затем злится на другого за то, что ему отказали или дали отпор.

Чувство злости — это не руководство к немедленному действию, а сигнал к осознанию ситуации, чтобы понять, что именно сейчас происходит и как мне отреагировать адекватно происходящему.

Приведу простой пример. Один человек может злиться на другого за то, что тот не одолжил ему деньги или отказал в какой-то просьбе. В данном случае человек пытается зайти на чужую территорию и злится за то, что его туда «не пускают».

Злость — базовая эмоция, одна из функций которой — мобилизация ресурсов в ситуации угрозы, препятствия или необходимости защитить важное.

Эмоции не что-то эфемерное. Они напрямую связаны с физиологическими процессами, с изменением гормонального фона и выделением определённых гормонов. Например, злость связана с выбросом адреналина в кровь. Обратите внимание на это в следующий раз, когда будете злиться. Злость ощущается как волна напряжения или энергии, рас-

ходящаяся по телу.

Адреналин выделяется для действия: «бей или беги». Но если мы не двигаемся, не выражаем чувство и не даём телу разрядки, а только подавляем эмоцию, напряжение постепенно начинает накапливаться в теле. При длительном накопительном эффекте это может отражаться на состоянии здоровья.

Именно поэтому в моменты, когда нет возможности прямо выразить свою злость, полезно дать телу физическую нагрузку: пробежаться, пройтись быстрым шагом, приседать, отжиматься или любым безопасным способом дать выход накопившемуся напряжению.

Случается так, что в детстве ребёнку запрещали злиться, и тогда он привыкает автоматически подавлять это чувство. Но эмоция никуда не исчезает. Чаще всего она перенаправляется в аутоагрессию, обиду, внутреннюю боль, разочарование или беспомощность.

Привычка подавлять свои эмоции и не замечать их со временем может приводить не только к эмоциональному истощению, но и усиливать стресс, а так же отражаться на физическом самочувствии.

Если мы не можем назвать то, что чувствуем, мы не можем на это адекватно отреагировать. Мы лишаем себя возможности прожить свои чувства. В этом случае эмоции перестают быть помощниками и начинают становиться проблемой.

Именно поэтому так важно учиться распознавать свои

чувства, называть их, осознавать, позволять себе чувствовать то, что вы чувствуете, конструктивно выражать свои эмоции и понимать, о чём именно они сообщают в данной ситуации. Это одна из важнейших составляющих внутреннего благополучия.

И в теме личных границ особенно важно познакомиться со своей злостью, перестать воспринимать её как врага, позволить ей быть и научиться слышать её сообщения. Потому что в здоровой форме злость — это не разрушение, а защита себя и своей внутренней территории.

Страх, стыд, вина

Стыд, вину и страх часто называют токсичными эмоциями. Но сама по себе ни одна эмоция не является ни плохой, ни разрушительной. Это естественные сигналы психики, которые помогают человеку ориентироваться в отношениях с собой, другими людьми и миром.

Проблема возникает не из-за самих чувств, а из-за того, как они осмысливаются и переживаются. Когда эти эмоции становятся хроническими, чрезмерными или навязанными извне, они начинают разрушать внутреннюю устойчивость и размывать личные границы.

У каждой из этих эмоций есть здоровая функция. Страх предупреждает об угрозе, вина помогает замечать причинённый вред и восстанавливать отношения, стыд помогает учитывать социальный контекст. Проблема начинается тогда, когда эти чувства становятся хроническими или используются для давления.

Все три чувства напрямую связаны с темой границ, играют важную роль в саморегуляции и в способности выстраивать качественные отношения с другими людьми. Важно не избавиться от этих чувств, а научиться различать, где они действительно указывают на ответственность и помогают ориентироваться в реальности, а где используются для подавления, контроля и разрушения личных границ.

Разница между токсичным чувством вины и чувством вины

Часто можно услышать выражения: «токсичный человек», «токсичное общение». Но что именно вызывает этот «токсикоз»?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.