

ЧАСТЬ 1

# ГДЕ Я И ГДЕ ДРУГИЕ



# ЭКОЛОГИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ  
И ГДЕ ОНИ ПРОХОДЯТ

Уверена, ты не раз слышал фразы: «Отстаивай свои границы!», «Ты нарушаешь мои границы!», «Выстраивай личные границы!». С общепринятым понятием «граница», думаю, все ясно — границы есть у государства (обозначают принадлежа-

щую ему территорию и правила, которые там установлены), границы есть и у листа бумаги (обозначают его площадь: где он начинается и где заканчивается). Но вот в отношении личных границ порой возникают вопросы. Далеко не все люди осознают личные границы, поэтому не отстаивают свои и могут нарушать чужие, создают дискомфортные ситуации и задают бестактные вопросы. Почему личные границы так важны и к чему приводит их отсутствие, ты узнаешь, работая с этим воркбуком.



Итак, давай начнем с того, что разберемся с понятием «личные границы». Ты удивишься, но они очень похожи на границы государства или листа бумаги. Личные границы делятся на **физические**:



- сколько места я занимаю в пространстве;
- как мне удобно сесть, лечь, встать и пр.;
- как близко другим людям можно ко мне подходить (какое расстояние при общении мне комфортно);
- какие типы физических контактов мне ок, а какие нет (прикосновения, объятия и пр.);
- как мое тело реагирует на внешнее воздействие и насколько мне это комфортно (например, удобство одежды и обуви, приятные для тела ткани и пр.)

#### **и психологические:**



- насколько интенсивны мои реакции;
- какие эмоции я демонстрирую в ответ на воздействие внешней среды;
- как я реагирую на то или иное воздействие со стороны (по силе и качеству);
- какое взаимодействие мне приятно, а какое нет (наравоучения, советы, манипуляции и пр.);
- как влияет на меня та или иная информация.

Можно сказать, у нас, как и у государств, есть своя территория и правила, разрешающие или запрещающие что-то делать с нами.

Наши границы могут различаться в зависимости от окружающих людей и событий: для кого-то мы можем быть непреступной стеной, а кого-то готовы подпустить к себе очень-очень близко, что-то мы будем делать и пробовать с удовольствием,

а к чему-то не притронемся. Личные границы могут быть более жесткими или более гибкими, более широкими или более узкими. Давай посмотрим, где проходят твои границы.



ЗАДАНИЕ 1

**Наверняка ты уже что-то знаешь про свои границы. Запиши все, что придет в голову, о том, как с тобой можно, а как нельзя, что тебе нравится во взаимодействии с людьми и миром, а что нет.**



| ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ |
|--------------------|-------------------------|
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |
|                    |                         |

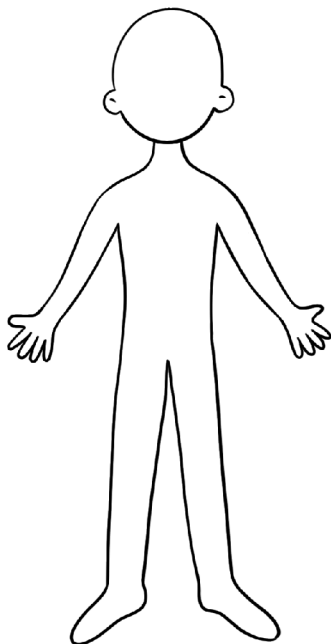
## ЗАДАНИЕ 2

**Представь, что персонаж на этой странице — ты.  
Нарисуй вокруг него границы:**



⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮

- Из какого они материала? На что похожи: кирпичную стену, колючие кусты, деревянный забор или гибкую пластичную оболочку?
- Насколько они широкие?
- Кого/что ты впустил бы внутрь этих границ (каких людей, какие вещи, события), а кто/что точно находится за их пределами? Кто/что ближе к тебе и дальше от тебя?



# ГРАНИЦЫ КАК ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ

Границы можно рассмотреть и с позиции отношения: к себе, к другим и к миру. Исходя из особенностей нашего мировоззрения, мы принимаем определенные решения и совершаем те или иные действия в отношении кого-то/чего-то, в том числе и самого себя.

Запомни очень важные правила:

**— Не получится к относиться к другим искреннее и лучше, чем к самому себе.**

**Пояснительная бригада:** если ты считаешь, что недостаточно хорош для того, чтобы уделять себе время, заботиться о себе, быть к себе добрее, то тебе захочется заслужить эту «хорошесть». Придется постоянно добиваться, завоевывать и всячески «из кожи вон лезть» для того, чтобы стать хоть чуточку достойнее. Тогда ты перестанешь замечать свои желания, не будешь считаться со своими интересами в угоду окружающим, чтобы стать достаточно хорошим для них. Они же, чаще всего, не догадываются о том, что все это ты делаешь ради них. Им кажется, что тебе ок, поэтому не жди от них восхищенной похвалы или вовлеченности.

**Пример:** Саша в глубине души считает себя довольно посредственным подростком: не особо интересным, да и не очень красивым; боится, что одноклассники оттолкнут его. Поэтому на любые просьбы и предложения своего друга Дениса он отвечает «да»: пойти гулять, настроить компьютер, поболтать по телефону в любое время дня и ночи, проследить, чтобы никто за Юлькой не приударил, пока он в школу не ходит. Саша все это делает, но не из искреннего желания Денису помочь, а потому что боится, что друг заметит его неполноценность. Он очень

старается заслужить расположение и дружбу Дениса, даже если ради этого приходится терпеть неудобства (устанавливал обновления на компьютер — не доделал домашку и тройку получил, ходил гулять — не поиграл в игру, а очень хотелось, ведь обновление вышло).

Денис же о внутренних переживаниях Саши не знает и искренне радуется, что ему повезло с другом, ведь у того всегда для него найдется время.



Из-за того, что у Саши совсем нет времени на свою личную жизнь, начинаются серьезные проблемы в учебе, и он ждет, что Денис так же пожертвует всем ради их дружбы. Саша не много рассказывает Денису о своих проблемах, но однажды решается попросить написать за него сочинение. Денис не очень хорош в этом, да и с Юлей хочется погулять, поэтому он честно говорит: «Слушай, с этим не помогу, попроси лучше Машу или Вади-

ка — они в этом разбираются, и я Юлю обещал сегодня в кафе сводить».

Саша отвечает: «Хорошо», но внутри себя кричит от отчаяния и злости: «Как так, я для него все, а он?! Тоже мне, друг называется!»

• **Мы все нуждаемся в добром, принимающем отношении.**

**Пояснительная бригада:** именно такое отношение (чисто эволюционно) помогает нам понять, что мы в безопасности, а значит можно расслабиться и заняться любимыми делами, критика и осуждение, наоборот, заставляют нас напрячься, замереть и прекратить любую деятельность.

• **Отношение выражается в словах и поступках.**

## ЗАДАНИЕ 1

**Изучи таблицу с качествами отношений. Они разделены на положительные, нейтральные и негативные.**

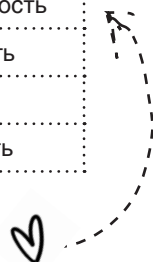
**Выбери три качества, которые ты бы хотел, чтобы были применимы к тебе и к другим.**

**Выбери три качества, которые ты НЕ хотел бы видеть в себе и в других.**



| ТЕПЛО              | НЕЙТРАЛЬНО  | ХОЛОДНО       |
|--------------------|-------------|---------------|
| заинтересованность | легкость    | обесценивание |
| мягкость           | спокойствие | равнодушие    |

| ТЕПЛО              | НЕЙТРАЛЬНО      | ХОЛОДНО          |
|--------------------|-----------------|------------------|
| нежность           | серьезность     | грубость         |
| бережность         | осознанность    | отторжение       |
| открытость         | внимательность  | требовательность |
| доброжелательность | строгость       | критика          |
| искренность        | сдержанность    | несправедливость |
| честность          | практичность    | лживость         |
| восхищение         | взаимность      | манипулятивность |
| восторженность     | равенство       | меркантильность  |
| эмпатия (чуткость) | осторожность    | агрессивность    |
| понимание          | ответственность | унижение         |
| поддержка          | расслабленность | эгоистичность    |



КАЧЕСТВА,  
КОТОРЫЕ Я ХОТЕЛ БЫ ВИДЕТЬ  
В СЕБЕ И В ДРУГИХ



Качество: .....

Если бы я относился к себе с .....

то я делал бы по отношению к себе .....

.....

Я не делал бы по отношению к себе .....

.....

Я говорил бы себе, что .....

Я не говорил бы себе, что .....

.....

Качество: .....

Если бы я относился к себе с .....,

то я делал бы по отношению к себе .....

.....

Я не делал бы по отношению к себе .....

.....

Я говорил бы себе, что .....

Я не говорил бы себе, что .....

.....

Качество: .....

Если бы я относился к себе с .....,

то я делал бы по отношению к себе .....

.....

Я не делал бы по отношению к себе .....

.....

Я говорил бы себе, что .....

Я не говорил бы себе, что .....

.....

Качество: .....

Если бы я относился к другому с .....,

то я бы делал по отношению к нему .....

Не делал по отношению к нему .....

Говорил бы ему, что .....

Не говорил бы ему, что .....

Качество: .....

Если бы я относился к другому с .....,

то я бы делал по отношению к нему .....

Не делал по отношению к нему .....

Говорил бы ему, что .....

Не говорил бы ему, что .....

Качество: .....

Если бы я относился к другому с .....,

то я бы делал по отношению к нему .....

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Введение .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Часть 1. Где я и где другие — экологичные границы .....</b> | <b>7</b>  |
| Что такое личные границы и где они проходят.....               | 7         |
| Границы как отношение к себе и окружающим .....                | 13        |
| Забота о себе. Баланс свободы и ответственности .....          | 22        |
| Где проходят границы эгоизма .....                             | 24        |
| Почему важно сначала позаботиться о себе .....                 | 26        |
| Как отличить, где я, а где другие .....                        | 28        |
| <br>   |           |
| <b>Часть 2. Узнаем себя:</b>                                   |           |
| <b>физические и психологические границы .....</b>              | <b>33</b> |
| Физические границы .....                                       | 33        |
| Внутренние границы .....                                       | 36        |
| Общее состояние тела .....                                     | 37        |
| Напряжение — расслабление .....                                | 37        |
| Энергия и сон .....  | 42        |
| Еда .....  | 48        |
| Физическая активность .....                                    | 56        |
| Внешние границы .....  | 58        |
| Комфорт .....  | 60        |
| Контент .....  | 63        |
| Красота... ..  | 67        |
| Другие люди .....  | 68        |
| <b>Другие люди и ограничения .....</b>                         | <b>71</b> |
| Психологические границы .....                                  | 71        |
| Эмоции и их проявление .....                                   | 73        |

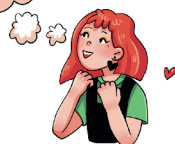
|   |     |
|---|-----|
| Мысли и что с ними делать .....                   | 76  |
| Наше представление о себе .....                   | 80  |
| Пребывание в настоящем моменте .....              | 84  |
| Цели и планы: как быть полезным самому себе ..... | 90  |
| Составляющие собственной ценности .....           | 100 |

### **Часть 3. Узнаем других:**

|   |            |
|---|------------|
| <b>как понять чужие границы и обозначить свои .....</b>                           | <b>107</b> |
| Смысл взаимодействия .....  | 110        |
| Баланс взаимодействия .....   | 113        |
| Что делать, если тревожишься в контакте с другими ...                             | 115        |
| Обозначаем физические границы .....   | 119        |
| Обозначаем психологические границы .....  | 123        |
| Как сказать «нет» .....   | 127        |
| Как выразить свое мнение и когда это лучше делать ....                            | 129        |
| Нужно ли доказывать свое мнение .....   | 130        |
| Что делать с конфликтами .....  | 131        |
| Границы в отношениях с родителями .....   | 133        |
| Отношения глубокой привязанности: лучшие друзья<br>и романтические партнеры ..... | 141        |
| <b>Заключение .....</b>   | <b>151</b> |
| <b>Приложение. Список ценностей .....</b>   | <b>152</b> |



МЫСЛИ НЕ ВИДНО —  
ОНИ В ГОЛОВЕ



СКАЖИ  
СЛОВАМИ



НЕТ ЗНАЧИТ НЕТ!



НЕ ВПИСЫВАЙСЯ —  
ВЫДЕЛЯЙСЯ!

