

про Миру
и Гошу

**ПРОСТО
ВАЖНОМ**



beltiko.info



Ника Каширина,
клинический и семейный психолог,
руководитель медико-психологического центра "Белтико"

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ПРОЕКТ «ПРОСТО О ВАЖНОМ»

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое личные границы	1
Что значит соблюдать личные границы	2
Виды личных границ	3
Дети и границы	5
Как удовлетворять потребность ребенка в реалистичных границах? ..	7
Подростки и границы	9
Выстраивание и защита границ	12
Нарушение личных границ — норма, а их защита — агрессия?	12
Можно ли выстроить границы там, где их никогда не было?	13
Можно ли выстроить границы в отношениях мирно?	16

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Для многих из нас словосочетание «личные границы» звучит непонятно. Психологические границы — понятие абстрактное, как и многое, что касается человеческих взаимоотношений и психологии.

Мы можем увидеть границы государств на карте, но психологические границы мы можем отследить только косвенно — по поведению и состоянию человека. Психический мир существует только у нас в голове, поэтому личные границы — это границы между «ментальными государствами» разных людей, между нашим внутренним «Я» и другими людьми.

ЧТО ЗНАЧИТ СОБЛЮДАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

1. **Умение осознавать и понимать**, что наполняет **собственный внутренний мир**: потребности, желания, идеи, воспоминания, чувства и прочее.

Важно учитывать, внутренний мир постоянно обогащается и меняется, а значит, невозможно понять себя раз и навсегда. Интенсивнее всего изменения происходят в детстве, так как мозг постоянно накапливает и перерабатывает информацию. Например, когда ребенок понимает, что предпочитает груши яблокам, хотя родители обожают яблоки, он нащупывает эту границу между своим внутренним миром и внутренним миром других людей.

2. **Осознание, что у других людей могут быть совсем иные «ментальные государства» внутри.**

Другие потребности и чувства, иногда другие ценности и другой «кодекс». Даже если это близкий человек или собственный ребенок, то все равно он другой. Причем, никогда не известно заранее, что происходит в его внутреннем мире.

Чаще всего, вместо того, чтобы признать этот факт, система пытается прогнуть человека, чтобы он стал как все. Реже — все действующие лица меняются под человека. Оба случая — про отрицание границ, которые требуют признания различий между людьми, а не уравнивания. Нам сложно признавать границы близких, так как в признании наших различий много грусти. Мы никогда друг друга не поймем полностью. Но зато можем бесконечно знакомиться и узнавать друг друга.

3. **Навык взаимодействия с другими людьми.**

Умение отстаивать свои интересы, учитывая разные потребности других людей. С уважением признавать, что у другого человека другие правила и другой кодекс, даже если нам это не нравится. Не судить о других по себе.

ВИДЫ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

1. Здоровые, функциональные, **гибкие границы** — это случай, когда человек:

- в контакте с собой и с уважением относится к желаниям других людей, признавая отличия;
- стремится договариваться, но иногда может конфликтовать;
- может отказаться от своих интересов ради интересов других людей, если это необходимо;
- но, в то же время, он снова вернет фокус внимания именно на себя и свои потребности, как только это станет возможным;
- **действует в своих интересах, но не в ущерб другим;**
- гибок, выстраивает разную степень близости с разными людьми, а значит, с одними людьми границы жестче, с другими более проницательные. Тем самым он адаптируется к разным ситуациям и людям.

2. Дисфункциональные

а. **Размытые границы** — случай, когда человек **воспринимает себя и других, как одно целое**, некую единую массу идей и потребностей.

Его лозунг: «Быть, как все». Он не выделяет свои собственные потребности, игнорирует потребности других, просто не представляя, что они могут быть у кого-то иными, в результате чего его потребности не удовлетворяются. Человек страдает, ждет, что другие люди удовлетворят его потребности. Пытается переделать других на свой лад, считая плохим то, что не похоже на него. Отношения часто напряжены, этапы терпения и подстраивания под других сменяются конфликтами и попытками переделать людей.

Люди, чьи границы размыты, могут одинаково быстро открываться и сближаться со всеми, не разбираясь в том, безопасно и уместно ли это. Часто после таких неосторожных распахиваний границ человек чувствует разочарование и не чувствует себя в безопасности. После чего он также резко уходит в другую крайность, — на время закрываясь без разбору ото всех, входя в фазу жестких границ.

в. Жесткие границы — когда человек чрезмерно отделяет себя от других.

При этом он делает это в ущерб себе, отделяя себя не только от опасных сторон близости с другими, но и от возможности получить сопереживание, помощь, поддержку, тепло и ощущение себя ценным.

Часто люди с жесткими границами не говорят о чувствах, боятся открыться и стать уязвимыми, прячутся за чрезмерным следованием правил, за нормами и теоретическими рассуждениями, держат большую дистанцию с окружающими.

Одна из базовых эмоциональных потребностей людей — потребность в реалистичных границах.

Потребность:



- понимать себя;
- понимать других, а не судить о них по своим фантазиям;
- понимать правила общения, правила «социальной игры», а значит, действовать не на ощупь, а опираясь на них.

ДЕТИ И ГРАНИЦЫ

В семье могут и должны быть выстроены четкие и понятные границы для всех членов семьи.

Именно наши чувства указывают на нарушение границ: при этом мы чувствуем себя плохо. И это сигнал выяснить, в чем причина дискомфорта: в чьих-то действиях, в неких событиях или в наших собственных нереалистичных установках.

Таблица 1. Почувствуйте разницу

Здоровые, гибкие границы	Размытые или жесткие границы
<p>Есть четкие правила, ребенок знает, что он может играть и использовать гаджеты только после сделанных уроков.</p>	<p>Правила не четкие или не гласные: ребенку то дали гаджет, то не дали, либо вмешались независимые от него обстоятельства. Например, «это же ясно, что, если папа пришел злой, лучше гаджеты убрать».</p>
<p>Принимается, что мама любит одно, папа — другое, а ребенок — третье, и все с уважением относятся к этим различиям.</p>	<p>Если мама любит кашу, то все должны ее полюбить, ну или, по крайней мере, давиться, но есть. Другой пример: если ребенок предпочитает рэп Моцарту, которого любит бабушка, то он считается неправильным, плохим и т. д.</p>
<p>Ребенок получает честные ответы от родителя в зависимости от ситуации. Например, если мама устала и не хочет играть, то она так и говорит: «Устала, не хочу. Давай лучше чаю попьем». Прямо и честно. И не играет. А если есть желание и силы — играет.</p>	<p>Родитель делает не так, как есть на самом деле, а старается показать ребенку нереалистичную «правильную» картинку: скрепя зубами возит машинки, не говорит, что злится, хотя уже сто раз попросил не баловаться за столом.</p>

Здоровые, гибкие границы	Размытые или жесткие границы
<p>Родители не только признают желания и мнение ребенка, но и показывают ему свои желания, обсуждают различия.</p> <p>При этом решение крупных решений остается за родителями. Ребенок принимает решение в заданных родителем рамках. Познакомить ребенка с таким порядком — тоже про реалистичные границы.</p> <p>Например: <i>«Мы понимаем, что ты очень хочешь мороженое, мы тебе сочувствуем, но сейчас это невозможно, так как у тебя болит горло. Позже — с радостью».</i> Или: <i>«Я понимаю, что тебе скучно, это нормально, но я сейчас занята, поэтому мы пойдем гулять только через час».</i></p>	<p>Родители ведут себя так, как будто желания ребенка — руководство к действию. Не позволяя ему знакомиться с тем, что негативные эмоции — часть реальности.</p> <p>Дают ему все, что он хочет, только бы не плакал и не расстраивался.</p> <p>Или же впадают в другую крайность — жестко говорят о правилах, не думая о чувствах ребенка.</p>

Реалистичные границы требуют **признания правил и чувств всех участников одновременно!** Когда каждый может попросить о чем-то, но при этом ответить «да» или «нет» на просьбу другого. Ответ «нет» не должен интерпретироваться как «Я тебя не люблю» или нежелание общаться, в противном случае члены семьи боятся просить, опасаясь получить ответ «нет».

Эмоциональное благополучие и то, насколько человек может получать удовлетворение от жизни и адаптироваться в социуме, напрямую зависит от способности отделять свое Я от других.



Навык построения здоровых границ формируется в детстве.

Поэтому крайне важно вести себя с ребенком максимально честно и говорить на доступном его возрасту языке.

КАК УДОВЛЕТВОРЯТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В РЕАЛИСТИЧНЫХ ГРАНИЦАХ?

Чтобы дать ребенку понять реалистичные границы, нужно знакомить его с реальностью. а значит, и с несовершенством мира, родителей и с тем, что это нормально. Например:

1. Реагируя не как нужно, а по ситуации.

У ребенка есть его кровать, где он спит, родители его укладывают в нее. Но если у него высокая температура, то до выздоровления вполне можно взять малыша к себе. При этом ребенку важно объяснить, почему в разных ситуациях родители принимают различные решения, и, тем самым, дать ему урок гибкого мышления.

2. Говоря о своих чувствах, желаниях и нежеланиях, знакомя ребенка со своим внутренним миром, нужно показывать разницу между вами.

«Я люблю кашу, но я вижу, что тебе она не нравится. Какие мы все разные, как это интересно!».

«Мне неприятно, что ты меня укусил, я не позволю никому тебя обижать, но и тебе нельзя так вести себя с другими. Я буду злиться, если ты вновь это сделаешь, и не буду разрешать тебе это».

3. Избегать оценочных суждений, вместо них говорить о чувствах.

Вместо «Это плохо» говорить «Мне это не нравится».

4. Не надо стараться выглядеть идеальным.

Нужно показывать ребенку разные части реальности, даже не самые приятные, но при этом демонстрируя готовность это улучшить.

«Да, я вышла из себя, прости. Так бывает, взрослые иногда кричат совершенно зря, мы тоже не идеальны и иногда устаем. Мне важно, чтобы ты знал, что это не из-за тебя, просто я устала. Но это недопустимо — кричать на тебя, поэтому я буду стараться больше отдыхать, чтобы у меня было больше сил».

5. Иметь четкие и выполнимые правила дома и следить за выполнением этих правил.

Можно миллион раз сказать, что драться недопустимо. Но ребенок это увидит только тогда, когда родители всерьез этого не допустят, например, перехватят его руку.

Не позволят делать то, что непозволительно. Или нарушения правил приведут к неким оговоренным заранее последствиям.

Если ребенок ударил другого, то игра тут же прекращается, вы приносите извинения, но идете с ним домой. И как бы он ни хотел остаться и доиграть, родитель говорит: *«Я понимаю, ты хочешь. Мне самому жаль, но ты нарушил правила поведения, ты знаешь последствия — игра заканчивается. Попробуй завтра их не нарушать».*

Слова без действий дают ребенку опыт в том, что если родитель о чем-то говорит, то это на деле ничего не значит.

6. Держать семейную иерархию в адекватном состоянии: родители обладают большей ответственностью, а значит, принимают ключевые решения.

Не нагружать ребенка выбором не по возрасту. Но учитывать его чувства в формировании правил и при принятии решений.

Получается такой вечный поиск баланса между «услышать ребенка» и «поступить так, как полезнее всего». Важно помнить, что этот баланс каждый раз нужно искать вновь и вновь. Это и есть процесс воспитания.

ПОДРОСТКИ И ГРАНИЦЫ

Подростковый возраст — один из наиболее важных периодов для формирования границ. С самого рождения и все детство ребенок проверяет устойчивость правил, которые выставляют его родители и общество, как бы прощупывая, это муляж или стена, на которую можно опереться. Поэтому крайне важно, чтобы не только правила и последовательность, но и гибкость в их соблюдении сопровождали ребенка на протяжении всего его детства, перестраиваясь в зависимости от возраста.

В подростковом возрасте прощупывание и расшатывание границ идет наиболее активно. В этом возрасте мозг созревает настолько, что установки могут окончательно закрепиться или поменяться. Уровень принятия решения максимально приближен ко взрослому: выбор профессии, круга общения, партнера и т. д.

Это возраст, когда пересматривается все сформированное ранее на предмет адекватности жизни в современном обществе, чтобы ребенок вырос не клоном своих родителей, а сформировал собственный стиль жизни, собственные способы адаптации, подходящие конкретно ему в той реальности, в которой он находится. То, что было хорошо для родителей, может оказаться вредным для него.

Даже если в детстве все было нестабильно с границами, то подростковый возраст с его бунтом — отличная возможность для всей семьи привести границы в порядок.

Для этого необходимы:

1. Правила.

Правила — часть жизни в обществе и способ построения границ. Чем больше гласных и работающих правил в семье, тем четче и прозрачнее границы. То, что человек — подросток, «почти взрослый», это все равно не избавляет его от правил.

Быть взрослым — это не про полную свободу, а про знание правил и свободу их выполнять или нет. Если подросток выбирает «не соблюдать правила», то у него должна быть ответственность за их нарушение.

К примеру, общество предлагает нам оплатить парковку, в противном случае последует штраф. Каждый выбирает сам: платить или рискнуть заработать штраф, превышающий размер оплаты парковки.

2. Разговоры о чувствах.

Если человеку 14, 18 или 75, у него есть чувства. У всех они есть, и обсуждать их нужно одновременно с обсуждением правил.

3. Принятие прав других людей.

Говорить с подростком не только о его правах, но и о правах других людей. В том числе, о правах родителей.

4. Принятие ответственности и обязанностей подростка.

Говорить с подростком не только о правах, но и об обязанностях и через опыт помогать ему видеть его обязанности. Хорошо, если у подростка будут обязанности в разных сферах, в которых он существует, а не только в учебе.

5. Принятие ответственности родителей.

Изучайте права ребенка, они говорят о том, что несовершеннолетний имеет право на вашу защиту. В том числе, от собственных злоупотреблений.

Даже юридически именно родители отвечают за здоровье и благополучие подростка, каким бы свободным и самостоятельным он уже ни хотел бы быть.

6. Не бойтесь чувств подростка.

Он имеет право на злость и на то, чтобы родители не боялись этой злости, оберегая его, принимая решения, направленные на защиту его здоровья и благополучия, которые, однако, ему могут не понравиться.

Мозг несовершеннолетнего еще не до конца сформирован. Например, зоны, которые отвечают за саморегуляцию, созревают только в районе 20 лет. Они также отвечают за целеполагание и прочие вещи, которые необходимы для принятия ключевых стратегических решений.

Поэтому те ограничения, которые есть у подростка, важно обсуждать с ним: *«Да, тебе многое не нравится, например то, что, допустим, у тебя нет абсолютного права зарабатывать и абсолютного права распоряжаться своими деньгами и имуществом, но это защищает тебя».*

Если родители преподносят ограничения корректно, а не унижают («мой дом, мои правила»), то тогда вы однажды можете услышать следующее: *«Да, меня бесит, что я не могу даже карманные деньги потратить на татуировку, но я понимаю, что сейчас я хочу такую татуировку, потом другую. И сейчас за меня эти решения принимают родители».*

И это результат терапии: ребенок злится, родители говорят: *"Да, мы понимаем, ты злишься, но решение будем принимать мы"*. Важно, что тут вопрос не в том «кто платит, тот и решает», а наоборот, **«кто решает, кто юридически обладает полномочиями, тот и платит».**

Родитель, обладая полномочиями и ресурсами (например, финансами), может выделять их ребенку, в том числе, бесконтрольно, ведь если ребенок ведет себя так, что родители ему доверяют, он тренируется в саморегуляции, успевая сделать все — и поиграть, и сделать уроки.

Тогда ребенок как раз тренируется, набивает руку в этой саморегуляции, — для него важно уметь вовремя остановиться, самому принимать решение о тратах своих карманных денег и т.п., с пониманием и принятием последствий, но в рамках широких границ.

Если он не справляется, ему так и говорят: *«Смотри, ты не справляешься, поэтому мы возвращаем контроль для того, чтобы тебе помочь, чтобы ты потренировался на чем-то меньшем»*, а не отнимают, говоря: *«Ты плохой/не справился/все наше»*. Либо говорят: *«Мы возвращаем себе контроль, потому что видим, что что-то не дает тебе справиться».*

Часто выясняется, что ребенок находится в состоянии депрессии или озадачен какими-то проблемами. Тогда, чтобы на фоне этого неустойчивого психоэмоционального состояния он не вредил себе (например, деньгами, покупая себе алкоголь), его временно ограничивают в этих ресурсах, помогают справиться с проблемами и возвращают ему ресурсы.

ВЫСТРАИВАНИЕ И ЗАЩИТА ГРАНИЦ

НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ — НОРМА, А ИХ ЗАЩИТА — АГРЕССИЯ?

Те, у кого есть установка на размытые границы, нарушение границ воспринимают как норму. Обычно так происходит, когда человек не научился с самого детства воспринимать границы реалистично.

Более того, если человек рос в системе с размытыми границами, то его попытки изучить себя, заявить о себе не поощрялись или, чаще всего, за них унижали и наказывали:

- *«Что ты ноешь, как девчонка?»* — в ответ на демонстрацию своих чувств;
- *«Тут нет ничего твоего, вот заработаешь, тогда посмотрим»* — в ответ на попытку ребенка изучить, где его пространство в этом мире;
- *«Нечего закрываться в комнате» / «У тебя не должно быть секретов от родителей» / «Мы почитали твою переписку, а что такого? Любишь Машку-то?»* — в ответ на попытку ребенка построить собственную интимность;

Если человек вырастает с убеждениями, что иметь какие-то границы — небезопасно, то он будет воспринимать «в штыки» чужие попытки это сделать, так как для него это нечто чужое, незнакомое. Наш мозг не любит то, что противоречит имеющимся установкам, в ответ запуская вещества, отвечающие за агрессию.

В семьях, где есть проблемы с границами, в этом **НИКТО НЕ ВИНОВАТ**. Все росло в системах, где их дезинформировали, что так — лучше и безопаснее всего. Научили себя вести так, как в современном обществе уже не принято. Люди не виноваты, что не научились уважать свои и чужие границы, однако им необходимо учиться этому.

Можно привести аналогию с иностранным языком. Мы не виноваты, что в детстве нас не обучали английскому. Но если язык полезен и нужен для адаптации в обществе, то важно учить его. Не ругать родителей, не страдать, а просто учить его.

Так и со всеми другими навыками, в том числе, с умением строить реалистичные границы.

МОЖНО ЛИ ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ ТАМ, ГДЕ ИХ НИКОГДА НЕ БЫЛО?

Сделать это достаточно сложно, но возможно, если принять во внимание тот факт, что наши границы — это наша ответственность, а не ответственность других людей. Один человек не может поменять систему. Он может менять собственное поведение, а система может на фоне этого косвенно меняться.

Но если человек хочет менять других людей, которые годами живут без всяких границ, хочет «научить их всех теперь жить и строить границы правильно», то он, тем самым, будет делать то, что делают все в системе — нарушать чужие границы, не признавая права окружающих людей обращаться со своими границами так, как им удобно, вести себя так, как они привыкли.

Можно описать последовательность действий человека в логике здоровых границ:

1. Происходит какая-то ситуация, которая вызывает у человека негативные чувства.

Это первый этап, который важно не пропустить. Нужно с уважением отнестись к своим чувствам, попробовать разобраться, что вызывает дискомфорт.

Если это что-то внешнее, связанное с действиями других людей, то нужно быть готовым перейти к следующему пункту.

Если никто ничего такого, что причиняет ущерб человеку, не делает, а ему, тем не менее, дискомфортно, то проблема может быть в нереалистичных установках. Тогда нужно менять их.

2. Человек выяснил, что причина его дискомфорта — действия другого человека.

Первое, что можно сделать, — поговорить, рассказать о своем дискомфорте.

Например, сказать начальнику, что вам неудобно перерабатывать. Или сказать маме, что входить без стука в вашу комнату — неприемлемо.



Важно говорить без оценки собеседника. Говорить только о факте и о своих чувствах, все иное — нарушение границ.

Также в этот пункт входит умение говорить «нет» на просьбы, если удовлетворять их не в ваших интересах. Просто «нет», чтобы собеседник познакомился с этим реалистичным фактом.

3. Важно узнать, чего хочет собеседник.

Поискать пути решения, чтобы потребности обоих удовлетворялись.

Но это не всегда возможно. Например, начальник может хотеть меньше тратиться на зарплату, не нанимая дополнительного сотрудника, а вы не хотите перерабатывать. **Конфликт интересов — это нормально.** Важно не думать о потребностях начальника — это его ответственность, а думать о своих.

Важно быть готовым договариваться и искать компромиссы, чтобы не уйти в жесткие границы «только так и никак иначе».

4. Создавать правила.

Если речь идет о границах двух взрослых людей, то правила создаются совместно, иначе они не будут выполняться. Например: *«Теперь, если я буду опаздывать, я буду звонить, но если не сделаю это, ты вольна меня не ждать».*

Если речь идет о взрослом и ребенке, то взрослый спускает это правило вниз, для ребенка же правила — это часть реальности, к которой он должен приспосабливаться. Это важная часть процесса формирования его представления о границах. Учитывать чувства и желания ребенка необходимо, но важно принимать то решение, которое ему именно полезно, а не идти на поводу у его желаний. Ведь он несовершеннолетний. Родитель же даже юридически призван отстаивать его интересы. Например: *«Я понимаю, что это невкусно, но я отвечаю за твое здоровье, поэтому придется тебе выпить лекарство».*

5. Если вы говорите о своих потребностях, не нарушаете чужих границ оценочными высказываниями или обвинениями и в ответ окружающие люди также готовы начать подстраиваться и становиться гибче, то позитивные изменения непременно начнутся.

Но на это потребуется время, поэтому важно запастись терпением и быть последовательным. Так как, если человек на просьбу, противоречащую его потребностям и ценностям, много раз ответил «нет», а потом ответил «ну ладно» лишь потому, что был уставший или ему не хватило времени на усилие, то это может сбить столку собеседника. Он получит опыт: *«Ну и что, что Петя 20 раз сказал нет. Если поднажать, то на 21-й раз он может прогнуться»*.

Например, мама нарушила правило: «гаджет только после уроков» и позволила поиграть до них. В этом случае в следующий раз нужно ждать настойчивых просьб или даже требований поиграть до уроков. Не потому, что кто-то плохой, а потому, что так работает наша психика.

6. Если вы последовательны и уважительны к себе и окружающим, а люди продолжают вести себя так, как будто ваших просьб не существует, не учитывают ваши чувства (о которых вы говорите), — остается только покинуть систему.

Даже амеба передвигается на свет, все живые существа, имеющие нормальную психику, движутся туда, где удовлетворяются их потребности.

Если ваши потребности хронически не удовлетворяются, при том, что вы все уже перепробовали и сами ведете себя адекватно, то логично будет просто уйти.

В противном случае, сам человек, не покидающий место, в котором его потребности не удовлетворяются, ответственен за нарушение своих границ и за свое неблагополучие.

МОЖНО ЛИ ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ МИРНО?

Едва ли это полностью возможно. Злость — нормальное чувство, оно проявляется, когда человеку что-то не нравится. И окружающие, привыкшие нарушать ваши границы, уютно рассевшись на вашей ментальной территории, конечно, будут испытывать дискомфорт и злиться, если вдруг вы решите свои границы отстоять.

Например, все привыкли, что Вася не говорит о своем дискомфорте, ему проще сделать, чем спорить. Конечно, всем не понравится, когда Вася начнет говорить «нет» и, таким образом, перестанет быть удобным и безотказным.

Важно другое — **не бояться злости окружающих**. Важно относиться к ней, как к одному из возможных вариантов реагирования: не только мы, но и другие люди имеют право на разные чувства. Злость других людей — не повод предавать свои интересы и потребности, себя самого.

Конечно, иногда страх перед злостью других людей зашкаливает. Особенно, когда человек в детстве сталкивался с агрессией взрослых или даже с эмоциональным/физическим насилием. В этом случае нужно **обязательно идти на психотерапию**, так как бояться чужой злости — это адаптивный навык, мешающий видеть чужие границы. Злость — всего лишь чувство, их обозначающее, не более.



Если человек не просто злится в ответ на Ваши попытки защитить свои интересы, а применяет физическое насилие, нужно незамедлительно полностью оградить себя от него. Физические границы и безопасность (жизнь и здоровье) приоритетнее психологических! Так как без физической безопасности о психологической даже говорить невозможно.

Конечно, нам страшно, так как все мы боимся быть отвергнутыми. Страшно, что партнер разлюбит, если увидит настоящие потребности и желания. Страшно, что ребенок разочаруется, если мы не будем идеальными родителями. Но тот, кто готов к знакомству с вами (а ребенок априори готов и нуждается именно в таком честном знакомстве!), будет только рад видеть ваши истинные «Да» и «Нет».

В результате, отстаивание границ — это сближение. Это и есть настоящий контакт — видеть, какие мы разные, иногда сталкиваться в этой непохожести, тем самым, узнавая друг друга. Когда мы отстаиваем свои границы, рассказываем о своих чувствах, делимся тем, что хотим, а чего не хотим, говорим иногда «Да», а иногда «Нет», мы реально становимся ближе. Потому что перестаем видеть свои фантазии друг о друге, а начинаем видеть реальных людей.

ПРО МИРУ
И ГОШУ

**ПРОСТО
ВАЖНОМ**



Наталья Ремиш,
автор проекта



vb.me/remish_community



vk.com/prostoovazhnomru



fb.com/prostoovazhnom



t.me/prostoovazhnom



@natalia.remish

ПРОЕКТ «ПРОСТО О ВАЖНОМ»