

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

Пушкина Анна Викторовна

Немного самоанализа

Мы боимся сказать **«нет»**, так как думаем, что люди не будут нас любить. Мы верим, что хорошие матери, жены, сотрудники не говорят «нет». Выделим главное – нашу потребность нравиться, быть социально одобряемыми. У женщин эта потребность еще больше, чем у мужчин. Мы, женщины, так боимся быть брошенными. Это страх быть нелюбимой. С этим надо считаться. Ведь любовь – одна из базовых потребностей человека.

На самом деле, невозможно быть брошенной. Мы же живые люди. А бросаются только неодушевленными предметами. Человек рождается в одиночку и умирает в одиночку. И выживет один. Выжить-то мы можем без кого-то. А каково будет качество жизни? Хочется быть с кем-то. Это тоже важная и естественная потребность – принадлежать кому-то. Поэтому так велик страх отвержения. Как только мы перестаем бояться и обретаем уверенность в своей самодостаточности, мы становимся открытыми для хороших, здоровых взаимоотношений. Тогда мы не жертвы. И мы берем ответственность за свою жизнь на себя. Мы нравимся себе и нравимся другим людям. Мужчины – хорошие практические психологи. Они буквально читают то, что на лбу у женщины написано. Если они ищут объект для эксплуатации, то выбирают женщину, у которой на лбу написано: «Мне трудно сказать «нет» кому бы то ни было».

А кто это сказал, что хорошие жены, матери, подруги ни в чем не должны отказывать своим близким людям? Это всего лишь старое верование. Его можно и нужно изменить. Новое верование может выглядеть так «Когда меня о чем-то просят или что-то мне предлагают и мне нравится это, я говорю «да». Если мне это не нравится и не нужно, я говорю «нет». Прежде чем ответить, спросите себя «А это в моих интересах?». Допустим, сверхурочная работа не в моих интересах. Вместе с тем я осознаю свой высший интерес – мне необходимо сохранить за собой это рабочее время. Если я буду часто отказываться от дополнительной работы, я могу потерять место. И тогда я нахожу правильный ответ.

Да погодите вы бояться, что вас обвинят в эгоизме. Следовать своим интересам, удовлетворять свои, а не чужие потребности совершенно естественно. Это не эгоизм. Да, хорошие взаимоотношения с людьми предполагают, что мы многое отдаем другим. Взаимоотношения основаны на равновесии «даю» и «беру». Не расчет, а сбалансированность. Я еще ни разу в жизни не встретила человека с психологией жертвы, который бы не произносил такую фразу «Я ему (им) все отдала, а он (они)...» Ключевые слова здесь произносятся с упреком, осуждением «а они...» Действительно, безотказность не вознаграждается.

Кому приятны люди, говорящие неизменно «да»?

Вы когда-нибудь находились в обществе таких угодников, ублажителей чужих интересов? Вам было приятно с ними иметь дело? Мне – нет. Я чувствую себя в общении с такими людьми без вины виноватой. Мне кажется, только я уйду, и угодники будут злобно обо мне сплетничать. Им пришлось потратить на меня время, энергию. Но они ведь никак не дали мне знать, что сейчас у них нет на меня времени, энергии или желания мне угодить. А я не умею читать их мысли.

Когда я сама угождала другим, то именно так неприятно я себя и чувствовала. Угождая другим, я теряла уважение к себе, копила недовольство на тех, кому угождала. Позднее я узнала, что человекоугодничество есть созависимость. А всего то и надо было спросить себя «Чего я хочу?»

Теперь я стараюсь дружить с теми, кто знает, чего хочет и искренне может высказать мне это. Ублажители мне неприятны. С ними никогда не знаешь, как правильно поступить. Я убедилась, что ни ублажители чужих интересов, ни люди рядом с ними ничего хорошего не чувствуют. Угодников, т.е. созависимых людей, вначале могут использовать корыстные люди, а потом их могут выбросить за ненадобностью.

Когда следует говорить «нет»?

Говорите «нет» всегда, когда именно этот ответ вы имеете в виду. Правило – не врать. Что в душе, то и на языке. Если просьба не соответствует вашим лучшим интересам, имеете право сказать «нет». Даже в случае, когда вы только что согласились, имеете право передумать. Осторожно: не злоупотребляйте словом «нет» равно как и словом «да». Могут подумать, что вы упрямитесь как ребенок, который так по-детски отстаивает себя «Нет, я не буду с тобой играть». Либо наоборот. Вы говорите «Если не бросишь пить, то я с тобой разведусь». Далее он не бросает пить, а вы не разводитесь. Что стоит ваше заявление, т.е. ваше «да, я разведусь»? Правильно, ваше «да» ничего не стоит. Кто вас после этого будет всерьез принимать? Трудно строить отношения с человеком, который говорит одно, а делает другое. Мы научимся легко говорить «нет» тогда, когда перестанем врать. Себе и другим. С собой важно быть честным точно так же, как и с другими. Обманывать себя безнравственно. Будем доверять себе. Тогда и другие люди будут доверять нам. Вот тогда мы и будем говорить то, что имеем в виду - либо да, либо нет.

Как сказать «нет»?

Вам страшно произнести это короткое слово? Понимаю. Тогда возьмите тайм-аут. Скажите, что вам необходимо подумать и вы позвоните позднее и сообщите о своем решении. А тем временем вы порепетируете свой ответ. Хорошо бы не забыть облечь его в вежливую форму. Например, вам предлагают работу, которая вас не устраивает. Вначале поблагодарите за предложение. Сообщите, что вам оказали честь этим предложением. А потом уже откажитесь. И не обязательно объяснять причины отказа. Вы имеете

право на любое решение. Это ваш выбор.

Когда мы говорим «нет» чему-нибудь, то одновременно мы говорим «да» тому, что нам необходимо. Вы отказываетесь угождать человеку, который вас эксплуатирует, одновременно вы утверждаетесь в своем самоуважении. У меня есть еще одна хорошая новость. Если вы умеете говорить «нет» тому, что вам точно не подходит, то другие люди не только не прервут с вами отношений, но еще больше будут вас уважать. Вы, кажется, к этому и стремились? Хотели понравиться другим?

В качестве аффирмации предлагаю следующие слова:

«Сегодня я буду говорить «нет» всякий раз, когда именно это я буду иметь в виду. Я скажу «да» только тому, что соответствует моим лучшим интересам».

Я длительное время училась у Мерилин Мюррей. Это известный американский психолог в области работы с последствиями травмы. Она предложила пять способов сказать «да» и «нет», разделяя их на здоровое/нездоровое «да» и «нет». Привожу здесь эти пять способов Мерилин Мюррей.

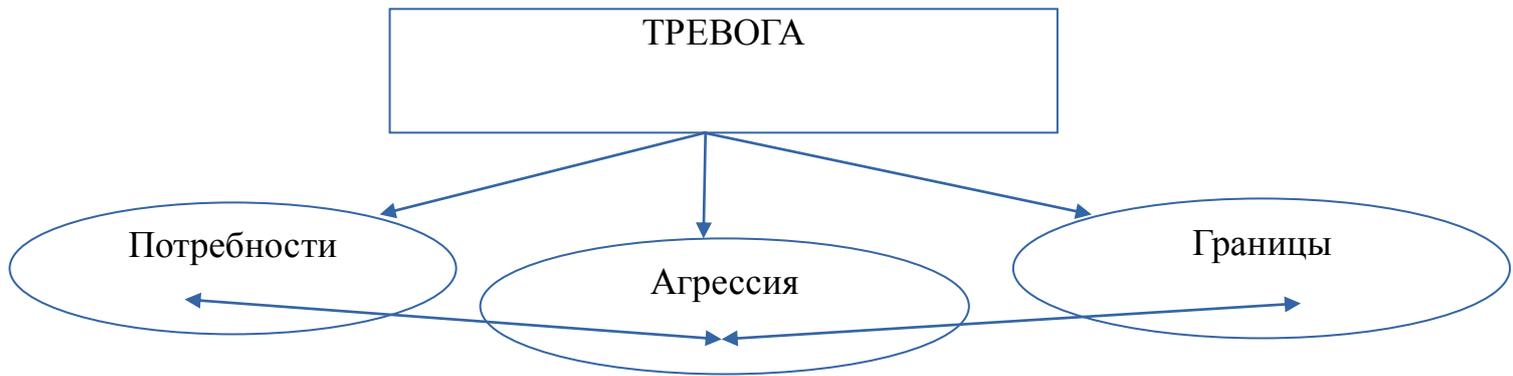
ПЯТЬ СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

1. Ты просишь меня о чём-то, мне это нравится, и я говорю «Да»
2. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится и я говорю «Да», но возмущаюсь/обижаюсь при этом
3. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится и я говорю «Нет» и нормально отношусь к этому
4. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится и я говорю «Нет» и чувствую себя очень виноватым

Созависимые, а также те люди, которых не научили заботиться о том, чтобы ставить здоровые границы, обычно реагируют так, как описано в пунктах 2 и 4.

5. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится но, поскольку я отношусь к тебе с любовью и заботой, то я говорю «Да» и не возмущаюсь/не обижаюсь при этом

Пункт №5 очень коварный – зачастую становится причиной дистресса. Здесь ключик в том, что такая реакция должна носить временный характер, если это не так, то мы обычно переходим к пункту №2 или нам нужно урегулировать ситуацию и мы переходим к пункту №3



В психологическом смысле границы - это понимание собственного "я" как отдельного от других. **Где я, а где не я, чего я хочу, а чего не хочу?** Это все - о границах. Четко определяя личные границы, я знаю, **что в состоянии вынести, а что нет, что чувствую и чего не чувствую.** Я знаю, **что нравится именно мне, и могу отказаться от того, что мне не нравится.**

Пример:

Психологические границы показывают нам, где наши чувства, а где - чувства других людей. Когда не установлены четкие психологические границы, то мы даем другим людям возможность делать нас ответственными за их чувства (Ты меня обидел! А может, она обиделась?! И не факт, что это ваша проблема). А еще можем чувствовать вину за чужой гнев (Он срывается, приходя с работы, потому что я плохо борщ варю?).