4 признака нездоровых личных границ

Как заботиться о себе, чтобы помочь другим.

Когда мы думаем о границах, нам сразу представляется стена. Физическая структура разделения, что-то, что разделяет нас, но это не всегда так. Хорошие, здоровые границы на самом деле могут значительно сблизить нас с теми, кто нам дорог.
Мы привыкли считать, что каждый из нас несет ответственность, прежде всего, за себя, чтобы в свою очередь быть готовым показать себя другим. Быть индивидуумом, который сам себя защищает, - это лучшее, что каждый из нас может сделать на благо коллектива.
Так почему же тогда границы имеют такое негативное значение? Почему мы связываем установление границ с актом преднамеренного эгоизма?
Мы чувствуем, что, ставя себя на первое место, думаем только о себе. А это и есть в нашем сознании эгоизм. А может, потому, что с самого детства нам вдалбливали в головы, что наши потребности всегда должны быть на втором месте?
Честно говоря, многие из нас борются с установлением границ в личной жизни и на работе просто потому, что мы чувствуем себя неспособными или неподготовленными попытаться повлиять на то, что кто-то другой может сказать или сделать.

Выбор

Нэнси Левин (Nancy Levin), автор бестселлера «Установление границ освободит вас» (*Setting Boundaries Will Set You Free*), считает, что мы смотрим на это не правильно: «Граница - это не изменение чьего-то поведения, а изменение вашего собственного. Граница - это не «ты не можешь, ты никогда или ты всегда». Это не граница. Граница - это мой выбор и мое решение о том, как я буду заботиться о себе.»
То, что мы переживаем прямо сейчас, приводит к гораздо большему уровню стресса, переживаний и беспокойства о нашем здоровье, нашей работе, наших финансах и нашей безопасности. Мы также испытываем дополнительную тревогу, будучи чрезвычайно обеспокоенными за членов нашей семьи, особенно наших пожилых родителей и родственников. Но реальность такова, что, не проверяя и не прислушиваясь к тому, что нам нужно в первую очередь, мы рискуем налить из этой пресловутой пустой чашки!
Люси Шеридан (Lucy Sheridan), автор метода сравнения, соглашается с вышесказанным: «Многие из нас просто не привыкли считать свои собственные потребности важными. Иногда мы были свидетелями того, как другие были отвергнуты или стали предметом осуждений из-за этого. Поэтому мы начинаем беспокоиться, что если будем заботиться о себе, то нас тоже вычеркнут из нашей группы или дружеского круга, потому что мы не хотим быть эгоистичными.»
Как же тогда нам справляться с этим чувством вины? Как мы можем преодолеть наше чувство, что мы должны делать больше для других, а не о том, чего мы хотим или в чём нуждаемся?
Нэнси Левин в своей работе фокусируется на рассеивании этой вины. «В данном контексте вина - это показатель того, что мы действительно находимся на правильном пути. Чувство

вины показывает нам, что то, что мы делаем, - это почитание самих себя, а не то, что мы вечно делаем для других», - поясняет она.
Левин хочет, чтобы мы уяснили, что «это не или/или, а на самом деле и то, и другое. Большинство людей просто не могут этого услышать. Когда я говорю: "сначала примите во внимание себя", они слышат: "примите во внимание только себя". Это огромная разница.»
Так что же происходит с нами, если у нас нет здоровых границ?
Люси Шеридан говорит, что это создает «невероятное напряжение для нас, включая наше эмоциональное и психическое здоровье. Это фундаментальная часть заботы о себе — не просто говорить людям о своих границах, а показывать их.»

Итак, я считаю, что заслуживаю лучших границ, я чувствую, что готов ввести и внедрить их в свою жизнь, что же мне делать дальше? С чего же мне начать?
По словам Нэнси Левин, вы делаете «пограничный ход ниндзя». Она предлагает вам задать себе вопрос: «Могу ли я сначала сосредоточиться на своих собственных потребностях, прежде чем думать обо всех остальных? Опять же, многие люди услышат это, так, как кто вы такой, чтобы думать только о себе? Но я никогда так не говорила.”

Угождать другим

Многие из женщин, которые вынуждены приспосабливаться к жизненным изменениям, определили необходимость укрепления границ. Но также они признают, что, когда они удовлетворяют потребности других людей, поддерживают мир или избегают конфликтов, они оставляют себя на заднем плане. Они отключаются от самих себя, главным образом потому, что слишком боятся быть покинутыми, поэтому и продолжают жить с отказом от самих себя.
Реальный указатель на то, что границы должны быть установлены, - это когда мы чувствуем внутреннее негодование. Мы чувствуем, что люди постоянно пересекают наши границы, но истина в том, что мы позволяем им это. Наши границы принадлежат только нам – они не принадлежат никому другому.
Одна из моих клиенток, Рут, признается, что теперь, спустя шесть месяцев после того, как она начала работать над границами, она ясно видит это в своей жизни. «Установление границ помогло мне постепенно начать уважать себя, свое время и свои потребности больше, чем когда-либо прежде. Я боялась, что меня не будут любить и принимать. Я боялась остаться одна. Вначале это было неудобно, но теперь я вижу преимущества и чувствую благодарность за то, что границы теперь есть.»
«Границы помогли мне оценить, кто и что приносит в мою жизнь. Кто и что помогает мне исцеляться, расти, мыслить и развиваться и, что еще важнее, кто и чего не делает.»

Итак, что же вы узнали о границах?

Границы - это пределы, в рамках которых мы позволяем другим людям обращаться с нами тем или иным образом, и то, чего они могут ожидать от нас взамен.
Без них мы можем в конечном итоге потратить так много времени на то, чтобы сделать других счастливыми, делать то, что они хотят, и полностью отключиться от наших собственных потребностей и желаний.

Если у вас нет границ, вам может быть плохо от того, что другие будут продолжать использовать вас в своих интересах как очевидными, так и другими способами. Возможно, вы чувствуете, что вас не замечают на работе, в вашей семье и в ваших социальных кругах. Возможно, вы даже из тех людей, у которых все всегда идет наперекосяк.

Но постарайтесь запомнить, что границы - это не то, что может или должно сделать вас несчастными. Очень многие из нас боятся устанавливать границы, опасаясь, что мы сами станем менее привлекательными. Как раз наоборот! Если мы установим здоровые границы, то привлечем к себе тех, кто готов уважать наши решения и не желает для нас ничего, кроме самого лучшего.

Имейте в виду, что вам не нужно никому объяснять или защищать свои границы. Вам просто нужно установить их. Начните с этого.

4 признака, что вам нужно укрепить личные границы

1. Вы тратите чрезмерное количество времени и энергии, реагируя на то, чего хотят от вас другие, игнорируя в глубине души то, что хочется делать на самом деле. Вы обнаруживаете, что чувствуете себя подавленным, почти не рассказывая о том, как вы проводите свое время. И со временем начинаете чувствовать себя все более и более обиженным. Вы полностью отключаетесь от самого себя.
2. Вы просто ненавидите подводить других людей. Признайтесь, что отлично умеете угождать другим. Вы склонны соглашаться с планами других людей или просто слишком беспокоитесь о том, чтобы не подвести кого-то. Вы постоянно слышите, как говорите «Да», когда на самом деле хотите сказать «Нет».
3. Вы очень хорошо знакомы с ощущением того, что трудно сделать. Вы считаете, что другие используют вас в своих интересах как очевидными, так и скрытыми способами. Вы даже иногда можете чувствовать себя пустым местом в вашей семье, дружеских группах или на рабочем месте. Здесь происходит очень много обвинений.
4. Люди считают, что вы всегда свободны и находитесь под рукой, чтобы помочь им с их просьбами или проблемами. Вы постоянно находитесь на побегушках у других. Если им что-то нужно, вы - первый, кому они позвонят, даже если можно обратиться к другим. Очень часто вы чувствуете, себя беспомощными, а также, что вас не уважают.

Оригинальная статья: The 4 subtle signs that show you need better personal boundaries, April 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pexels.com
Ключевые слова: психотерапия, личные границы, здоровые границы, выстроить границы, отсутствие границ.

