Личные границы расширяют зону комфорта

Пять направлений жизни, где жесткие границы меняют ход игры

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Соблюдение границ, открытое общение и отстаивание своих ценностей помогает защитить их от посягательств.

- Соблюдение границ в области психического/эмоционального здоровья снижает тревожность, депрессию и общее чувство перегруженности.

- Определите «пузырь личного пространства», который кажется наиболее комфортным, и мысленно объяснить, почему нужно больше пространства для легкого дыхания.

Соблюдение границ — это то, с чем люди борются каждый день. Личные границы, или акт установления границ, — это жизненный навык, который был популяризирован авторами книг по самопомощи и группами поддержки с середины 1980-х годов.

Словарь Американской психологической ассоциации определяет термин «граница» как «психологическое разграничение, которое защищает целостность личности или группы, помогает личности или группе установить реалистичные границы участия в отношениях или деятельности».

Во время пандемии установление границ стало более сложным и трудным для людей, которым приходится балансировать между удаленной и гибридной моделями занятости, чтобы сохранить равновесие между работой и личной жизнью. Однако, помимо поддержания границ между работой и личной жизнью, люди постоянно устанавливают границы в отношении психического/эмоционального здоровья, физического пространства, отношений и материального имущества.

Порой, мы можем установить границы неосознанно, но послания и предпочтения бывают изменчивыми и непоследовательными. Это приводит к регулярным нарушениям границ со стороны окружающих. Вот пять приемов, которые, при правильном использовании, помогут установить четкие границы в пяти важнейших областях жизни:

1. Психическое/эмоциональное здоровье. Установление границ в области психического/эмоционального здоровья помогает снизить чувство тревоги и депрессии. Придерживаясь своих мыслей, чувств, убеждений и мнений, вы сводите на нет возможность других людей обесценить или унизить их.

Выбирайте сами к чему прислушиваться, не стоит считать, что ваши эмоции должны совпадать с эмоциями других людей. Прочные границы позволят сосуществовать с другими людьми, устраняя необходимость в вынужденном конфликте и/или осуждении душевного состояния друг друга. Никто не выигрывает. Никто не проигрывает. Это повышает уверенность в себе и самоуважение.

2. Физическое пространство. Определите личное пространство, которое кажется вам наиболее комфортным. Если люди подходят к вам слишком близко, отойдите на два-три шага. Вы можете мысленно объяснить, что вам нужно немного больше пространства для дыхания. Физическое прикосновение может показаться навязчивым и некомфортным. Вполне нормально сказать людям, что вы предпочитаете, чтобы они не прикасались к вам, и что вы надеетесь и верите, что они смогут уважать ваше личное пространство.

3. Границы между работой и личной жизнью. Установите границы между работой и личной жизнью и придерживайтесь их. Определите распорядок дня, когда вы будете включать и выключать компьютер, будете ли работать по выходным. Отключайте рабочие уведомления на телефоне и ноутбуке, когда должны быть «вне офиса». Если положен отпуск, не забудьте его взять. Если вы сами нарушаете собственные границы, другие тоже будут их нарушать.

4. Отношения. Установить границы во всех сферах ваших взаимоотношений очень важно. Будьте ясны и прозрачны в своих ожиданиях относительно времени партнера. Например, как часто вы хотите устраивать свидания, какие мероприятия вы хотите проводить совместно или как вы должны проводить отпуск?

Есть ли у вас стратегия балансирования между семьей, близостью и одиночеством? Если вы даете неясные сигналы о своих границах, партнер обязательно будет их нарушать, чтобы посмотреть, какой будет ваша реакция. Чем яснее будете выражаться, тем меньше будет конфликтов и обид.

5. Материальное имущество. Владение имуществом или конкретным предметом не делает его автоматически общей собственностью. Обсудите и определите, какие предметы являются общей собственностью, а какие нет. Кроме того, установите границы в отношении предметов, которые можно использовать без разрешения, а какие - нет. Четко сформулируйте свои ожидания, когда вы хотите, чтобы вернули вещи. Избегайте противоречивых посланий о своем имуществе. Если послание будет последовательным, люди будут уважать ваши границы.

Установление более четких границ имеет множество положительных аспектов. Вы станете более сильным человеком, так как повысится уверенность в себе и самоуважение. Одновременно уменьшится количество сценариев, в которых вы чувствуете себя подавленным, испытываете давление, депрессию и тревогу, потому что перестали

допускать нарушения границ. Со временем твердые границы помогут вам на пути к более счастливой жизни.

Оригинальная статья: Jennifer Guttman - Setting Boundaries Raises the Bar of Your Comfort Zones, June 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: freestockimages.ru
Ключевые слова: психология, зона комфорта, личные границы, счастье, тревожность, самоуважение, самоуверенность, самопомощь.

