

1. Определить необходимость создания новых или изменения уже существующих границ. В этом мы опираемся на свои чувства. Например, если мы испытываем злость, чувствуем себя использованными или виноватыми - это сигнал к тому, чтобы установить границы.

2. Иногда нам необходимо вслух обозначить свои границы человеку, с которым мы их устанавливаем, даже если делаем это с самим собой.

3. Выслушайте возражения, если они сформулированы в уважительной манере.

4. Несмотря на возражения, заново утвердите свою границу и придерживайтесь её. Если мы решим пересмотреть свою границу в ответ на конфликт, полезно сделать это в своё, удобное нам время, независимо от влияния извне.

В следующем списке предлагаются примеры некоторых типичных провокационных ситуаций, с которыми выздоравливающие созависимые могут столкнуться, устанавливая границы:

- Мама приходит навестить без предупреждения. Устраивает ли это меня? Если нет, то какую границу я могу установить? Попросить ли мне её позвонить мне за час или за день до визита?
- Друг просит дать ему взаймы. Комфортно ли я чувствую себя? Ожидаю ли я, что мне долг вернут? Что я, возможно, почувствую, если мне не вернут долг? Я просто добр или услужлив?
- Я холост/не замужем или в разводе и с кем-то встречаюсь. Занимаюсь ли я сексом на первом свидании? Придерживаюсь ли я своих границ? Рассказываю ли я своим партнёрам об этой границе? Вступаю ли я в сексуальные отношения под давлением
- Мой партнёр/супруг опаздывает на ужин. Я не дожидаюсь и ем, когда мне хочется? Жду ли я терпеливо, пока сильно не проголодаюсь и не испытаю негодование?

- Мой партнер/супруг тратит много денег на что-то. Есть ли у нас договоренность, сколько денег мы тратим? Откладываем и расходует ли мы свои собственные деньги? Ведем ли мы совместный бюджет?
- Один и тот же участник содружества постоянно ведёт собрания CoDA. Полезно ли это для здоровья? Предлагаю ли я свою кандидатуру, чтобы вести собрание? Прошу ли я провести бизнес-собрание, чтобы обсудить сменность должностных позиций?
- Собрания моей домашней группы обычно начинаются с опозданием. Уважительно ли это по отношению к нашим временным границам? Что мешает нам начинать незамедлительно? Поднимал ли я этот вопрос на собрании?
- Мне надо идти на важную встречу, а знакомый «длительно вещает» и не собирается прекращать разговор. Продолжаю ли я нервно ёрзать и надеяться, что он/она прочтает язык моего тела? Дожидаюсь ли я вежливо, пока он/она не закончит, одновременно испытывая нарастающее ощущение использованности? Как я забочусь о себе?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наиважнейшее правило, которое нам надо помнить при установлении границ, - это то, что нам в первую очередь необходимо прислушиваться к своим собственным чувствам, а не к чувствам других людей. До выздоровления мы наверняка позволяли другим контролировать нас и даже, возможно, доминировать над нами, или же мы, возможно, делали то же самое по отношению к ним. Будучи выздоравливающими созависимыми, мы нуждаемся в том, чтобы постоянно снова открывать границы и тренироваться, выставляя их. Вначале установление внутренних и внешних границ является трудной задачей. С практикой установление границ происходит легче. Навык установления здоровых границ помогает освободиться от устоявшихся моделей созависимости. Мы можем заботиться о себе и пребывать в мире с собой. Мы можем любить себя и познать умиротворение.

Боже, дай мне РАЗУМ

и ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

принять то, что я не в силах изменить

МУЖЕСТВО

изменить то, что могу

и МУДРОСТЬ

отличить одно от другого



Сообщество

Анонимных созависимых (CoDA)

Санкт-Петербурга

www.coda-spb.ru

+7 911 928 67 10

За дополнительными экземплярами этого буклета
и другой литературы CoDA обращайтесь,

пожалуйста
coda.spb@mail.ru

Это литература, одобренная Конференцией CoDA. Авторские права © 1989 г., второе издание 2019 г. Все права защищены. Данный буклет печатается на основании письменного разрешения CoDA Inc.

This is CoDA Conference endorsed literature Copyright © 1989 Revised 2019 Second Edition All rights reserved

This publication may not be reproduced or photocopied without written permission of Co-Dependents Anonymous Inc. For more information about CoDA:

www.coda.org info@coda.org Phone: +1 602 277 7991 Toll free: 888-444-2359 Spanish toll free: 888-444-2379 For additional copies of this booklet and other CoDA literature: www.corepublications.org info@corepublications.org Phone: +1 805 297 8114

ITEM 4104

Установление границ в выздоровлении
Анонимные Созависимые

ГРАНИЦЫ

ВСТУПЛЕНИЕ

Осознаём ли мы или нет, но у нас у всех есть границы. В этом буклете исследуется вопрос, что такое границы и как они способствуют развитию наших здоровых и полных любви взаимоотношений с другими и с самими собой.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Границы - это установленные пределы. Границы отделяют одного человека от другого, одно место от другого, одну вещь от другой. Границы - это словесные или физические барьеры, которые отделяют наши личности, обязательства, чувства, нужды, дела и проблемы от личностей, обязательств, чувств, нужд, дел и проблем других людей.

На протяжении процесса выздоровления мы постоянно открываем заново, что мы всегда берём обязательство в первую очередь перед самими собой. Границы помогают нам прояснить, где заканчиваются наши собственные обязательства, а где начинаются обязательства других людей. Устанавливая здоровые границы, мы постепенно учимся брать на себя заботу о своих делах и распознавать, что и у других есть то же самое право. Понятие границ распадается на несколько категорий, которые включают разные аспекты жизни, такие как:

- духовный;
- социальный;
- сексуальный;
- физический;
- эмоциональный;
- интеллектуальный.

Хорошим примером здоровых границ служит правило CoDA «без комментариев» (проявления отношения к тому, о чем человек говорит на собрании)». Данная граница, установленная по необходимости, помогает нам на собраниях сконцентрироваться на себе вместо того, чтобы пытаться решать проблемы других людей.

Обучение тому, как устанавливать и поддерживать здоровые границы, - одно из наших мощнейших средств выздоровления.

УСТАНОВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ГРАНИЦ

После того, как мы достигаем сознательного и эмоционального понимания того, что такое границы и почему они нужны нам, мы часто обнаруживаем, что хорошим началом становится контакт с самим собой. В процессе этого мы осознаем, что у нас есть потребность установить новые границы своего внутреннего «Я». Эти границы едва различимы и могут включать отказ от своих чувств, потерю контакта с самим собой, желание быть душевно близким другому человеку, а не самому себе, и навязчивый стиль мышления.

Как рассказывал один член содружества: «Раньше я постоянно страдал от бессонницы, потому, что не мог заткнуть своего внутреннего «мыслителя-паникёра». Теперь я чутко прислушиваюсь к этой стороне своего «Я» и позволяю ей высказаться, но также очерчиваю её границы. Я строго говорю себе: «Хорошо, у тебя есть ещё минут 15, но потом мне надо спать». И в моём случае это сработало.

Устанавливая здоровые внутренние границы, мы постепенно освобождаемся от своих наваждений. Впоследствии мы способны работать над тем, как испытывать свои собственные чувства, и продвигаемся в своём выздоровлении. Установление более здоровых внутренних границ позволяет нам сохранять контакт с теми сторонами своей личности, которые мы скрывали большую часть жизни. По мере того, как мы расширяем осознание своего внутреннего мира, мы учимся прислушиваться к себе и доверять своему внутреннему наитию и чувствам.

УСТАНОВЛЕНИЕ ВНЕШНИХ ГРАНИЦ

Помимо установления более здоровых внутренних границ мы также обнаруживаем, что у нас есть потребность установить новые границы в наших уже существующих взаимоотношениях. Это могут быть взаимоотношения с супругами, детьми, родителями, братьями и сёстрами, родственниками со стороны мужа/жены, друзьями, коллегами и даже временными знакомыми. Исследуя свои границы, мы можем задаться вопросом: «Не пытаюсь ли я контролировать этого человека?» Этот вопрос к самим себе помогает нам выстроить более здоровый раздел между крайностями и контролем над другими, и дозволения другим контролировать нас. Нам следует установить более здоровые границы, чтобы перестать пренебрегать собою, гиперопекать других, решать их проблемы или каким-либо иным способом контролировать других людей. Мы должны установить границы с другими, кто пытается контролировать нас, приказывая нам, что мы должны думать, чувствовать и как вести себя. Установление границ способствует в программе нашему приобретению навыка относиться к себе с любовью.

Как рассказывал один участник содружества: «Я провожу много времени на телефоне. Я выяснил, что установление временных пределов для своих телефонных разговоров помогает мне придерживаться своего ежедневного расписания. Без этих границ я бы чувствовал себя раздражённым из-за количества времени, которое я трачу на телефонные звонки, мой график стал бы перегруженным».

ОЦЕНИВАНИЕ ГРАНИЦ

Определение чёткости своих нынешних границ жизненно важный шаг в процессе выздоровления. Стоит задать себе следующие вопросы:

- Сержусь ли я?
- Чувствую ли я себя использованным?
- Чувствую ли я себя угнетённо?
- Испытываю ли я негодование?
- Ощущаю ли я себя изгоем?

- Напуган ли я?
- Чувствую ли я себя так, как будто я маленький ребёнок?
- Позволяют ли мне мои границы (или их отсутствие) поддерживать здоровые взаимоотношения с другими и с самим собой?

Если наши границы слишком жёсткие, вероятно, мы не сможем основать близкие взаимоотношения с другими. При пересмотре границ, ставших слишком жёсткими, возможно, мы заметим, что у нас есть необходимость исследовать такие базовые понятия как доверие и уязвимость. В то время как эти жёсткие границы, вероятно, защищали нас в прошлом, в настоящем же они, возможно, не позволяют нам достигнуть полноценного уровня близости. Мы можем научиться ослаблять чрезмерно жёсткие границы, когда мы искренне ощущаем, что мы можем довериться себе, чтобы отработать навык заботы о себе.

При оценивании своих нынешних границ, возможно, мы обнаруживаем, что наши границы недостаточно прочные или их не существует. И снова мы можем довериться собственным ощущениям, которые будут направлять нас, когда мы почувствуем, что нами пользуются, или, когда наша жизнь становится неуправляемой. Мы учимся устанавливать более здоровые границы, если необходимо. Если мы не уверены по поводу своих ощущений, мы можем обратиться к своему спонсору или другим выздоравливающим людям. Мы можем взять паузу и спросить самих себя: «Что мне необходимо именно сейчас?» Если наши границы были выставлены неправильно, мы можем переоценить их. Нам нет нужды чувствовать себя виноватыми или бояться, но даже если это так, мы по-прежнему имеем право поставить новую границу. Выздоровление учит нас тому, что мы способны к изменениям. Установление или изменение существующей границы, чтобы она стала более действенной – это здоровое поведение, а иногда даже и необходимое.

УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Для многих из нас установление границ может быть новым, а иногда и пугающим опытом. Однако формирование здоровых границ является ключевым для нашего выздоровления. Когда мы готовы установить границу, нам, вероятно, потребуется принять во внимание следующее: