

## “Почему так важно уметь выстраивать границы.”

(Фрагмент семинара - 13.04.2024 г.)

[https://youtu.be/YHnb0gYQij8?si=cxJyev8Z5jWh2dC\\_](https://youtu.be/YHnb0gYQij8?si=cxJyev8Z5jWh2dC_)

3:01

### о. Андрей Лоргус:

Если вы не обозначаете людям вот этих вот границ времени, то значит вы свои границы соблюдения не можете, у вас нет навыка, вы не умеете это делать. Или ваша внутренняя как бы такая мораль не допускает построение границ. Если так, то значит вы всегда будете напряжены, вы всегда будете ожидать чего-то вторжения, вы будете относиться к людям как к врагам, которые всегда могут нарушить ваше уединение, вашу волю, вашу, так сказать, радость жизни.

Потому что вы никогда даже у себя дома, даже у себя в спальне не будете чувствовать свою безопасность. И вы всегда будете настороже, всегда будете напряжены и как результат раздражены. Потому что раздражение это следствие напряжения, а напряжение может быть следствием небезопасности.

Но и кроме того весь мир очень плохой в ваших глазах, потому что он все время нарушает ваши границы. И вы чувствуете, что мир вторгается в вашу жизнь, мир не предусматривает ваши интересы, никто не заботится о вас, говорите вы. Вот я бедный такой несчастный, никто обо мне не подумает, все считают, что мне можно позвонить, что меня можно отвлечь.

Никто мне, так сказать, не помогает и не заботится о моей целостности и безопасности. Например, я не могу сосредоточиться, не могу почитать книгу, не могу посидеть там нужные дела поделать, потому что все время кто-нибудь отвлекает меня. Так вот, гораздо лучше выстроить свои границы, чем упрекать, злиться на всех в результате своего внутреннего напряжения, оно неизбежно.

Если нет границы, нет доверия миру, если нет границ, вы не умеете управлять своим временем, но вы, кстати говоря, опасны для других. Люди, которые не умеют построить свои границы, зато легко нарушают границы других. Потому что они не знают, что это такое и не предполагают, что у других людей границы есть.

А если они на них наталкиваются, говорят, как это так? Я пришел к нему сказать важные вещи, а он говорит, извини, у меня сейчас нету приема, я сейчас не могу тебя принять, выслушать, увидеть вообще все. Двери закрыты, как это так? Я к тебе пришел, ты закрываешь дверь, значит, ты мне не друг. Как правило, люди, не соблюдающие свои границы, не соблюдают границы других.

На самом деле, это непростая вещь. Этому надо учиться, и учиться этому надо с детства. Мы, родители, бабушки, дедушки в том числе, мы ответственны за то, чтобы помочь ребенку сформировать свои границы.