

Цикл занятий для подростков

Цель: формирование навыков определения чувств, эмоций, их выражения словами либо языком тела, распознавания сходства своих чувств с чувствами других людей, осознания наличия «резерва» неиспользуемых чувств.

ТЕМА 1. Чувства и эмоции

Цель: обучение выражению чувств и эмоций неразрушительным, здоровым образом.

Используется примерный перечень слов, выражающих самовосприятие человека (чувства): злой, искренний, щедрый, всеми забытый, обиженный, озадаченный, встревоженный, безразличный, плохой, красивый, спокойный, смелый, любопытный, сломленный, осторожный, замкнутый, подавленный, расстроенный, смущенный, завидующий, виноватый, восторженный, удовлетворенный, счастливый, сдержаный, угрюмый, осуждающий, непосредственный, шумный, оптимистичный, чрезмерно опекаемый, неуправляемый, гордый, жадный, тихий, сочувствующий, мягкий, никчемный, стеснительный, откровенный, беспокойный, целеустремленный, легко ранимый и др. (подобрать близкое своему самовосприятию).

Что дает инвентаризация чувств? Идентифицировать свои чувства самостоятельно сложно, поэтому можно отметить свойственные чувства вообще или в данный момент.

Обсуждение: какие чувства наиболее актуальны.

После работы со списком происходит осознание какие чувства преобладают (чаще негативные). Это заставляет подумать о выходе из этого состояния.

Задача: привести к мысли, что изменение самовосприятия возможно.

Вопрос: зачем говорить о чувствах? (обсуждение).

При подведении итогов можно сделать следующие выводы: чувства помогают понять, что идет не так. Чувства помогают понять, чего мне не хватает. Продолжить список выводов с учетом высказываний клиента.

Далее обсуждаем вопросы: какие чувства вас пугают? Какие не вызывают противления? Обычно не вызывают сопротивления так

называемые «хорошие» чувства – любовь, радость. Необходимо подвести к выводу о том, что нет «хороших» и «плохих» чувств. Все чувства хороши и законны. Необходимо дать им естественный и здоровый выход.

Законы жизни чувств: чувство находит свое выражение постепенно. Если ему не дать здорового выхода, то оно найдет нездоровый выход: болезни на нервной почве; нервозность, раздражительность, грубость к людям; неадекватность реакций на происходящее (включая алкоголь, наркотики, лекарства).

Возьмем себе за правило проявлять собственные чувства здоровым образом. Выразить свои чувства можно любым способом, но нельзя при этом причинять вреда себе, окружающим, предметам, имуществу (примеры).

Обсуждаем вопросы:

Какие чувства считались нормальными в вашей семье?
Проявления каких чувств были под запретом?

Были ли в вашей жизни события, которые заставили вас отгородиться от определенных чувств (развод родителей, наркомания или алкоголизм одного из членов семьи, оскорбления и др.)?

Какие события помогли вам вновь испытывать всю гамму чувств?

Если имеется упоминание об эмоции страха, можно использовать упражнение «Избавляемся от страхов». Страх – это выученная эмоция. Следовательно, путем обучения можно обуздить его. Перечислите 1-2 из своих страхов, которые вы испытывали из-за травмирующей ситуации. Как эти страхи ограничивают вашу жизнь сегодня? Что вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи? При обсуждении ответов на вопросы упражнения можно подвести клиента к более глубокому осмыслению страха через другие чувства. Страх – это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами? Способы преодоления (обсуждение).

Что можно делать, когда испытываешь страх:

Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...» (позитивное мышление).

Мы можем сбалансировать свою жизнь (контроль и управление эмоциями).

Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск (преодоление).

Мы можем упражняться в технике расслабления (список можно продолжить, исходя из озвученного).

На чувстве стыда стоит остановиться и поработать с ним подробно. Как может проявляться стыд: взгляд вниз, покраснение, соответствующая поза тела, предсказуемое поведение, когда хочется спрятаться от этого чувства, «чтоб мне провалиться на месте», замкнутость, неудобные мысли типа «я – неудачница», духовное отчаяние («я – недочеловек», я меньше, чем человек). Стыд – это болезненное верование в основополагающую дефективность себя (реже других). Если чувство вины связано с тем, что я что-то сделала не так, сожалею об этом, то чувство стыда связано с тем, что я не такая, какой должен быть человек. Вина – это проигрыш в отношении что-то делать.

Стыд – проигрыш в отношении быть, проигрыш в существовании. Вина возникает, когда я что-то сделала такое, что не соответствует моему моральному кодексу. Это мое прегрешение, я переступила через какую-то норму. Стыд свидетельствует о моем глубоком недостатке, я – такая, что приходится стыдиться себя. Стыд и вина часто идут вместе, возникают одновременно. Но стыд глубже и губительнее вины. Стыд и вина – это межличностные чувства, они указывают на то, что между нами и миром что-то идет не так. Люди переоценивают положительное значение стыда. Стыд ценен только в малых дозах, а в больших дозах он разрушителен. Стыд можно разделить на конструктивный, который может улучшить жизнь, и чрезмерный, от которого одни проблемы. Если в человеке надолго поселился стыд, то человек боится отвержения. Стыд как бы говорит: кто может ценить меня? Когда человек испытывает чувство вины, он боится наказания. Вина как бы говорит: придется поплатиться. Сплав вины и стыда рождает вопрос: как я могла сделать это? От стыда исцелиться труднее, чем от вины. Исцеление от стыда – это новая концепция себя, достижение нового самоуважения. Неизлеченный стыд делает с нами много плохих вещей. Последствиями стыда могут быть: паралич действий; украденная или заблокированная энергия; убегание от проблем; замкнутость, которая может сопровождаться маской из улыбки, угождением другим, а на самом деле человек остается погруженным в себя; критицизм – когда мы критикуем других, это значит, что мы критикуем себя (это состояние отражается в поговорке «Свою же монету выну из-за твоего уха»); ярость (зацепи достоинство человека, носящего в себе стыд, получишь фурию); перфекционизм, когда человек старается все делать наилучшим образом, но никогда в своих глазах не бывает достаточно хорош; алкоголизм, наркомания; созависимость.

Упражнение с метафорическими картами: как выглядит мой стыд (первая карта); откуда он пришел (причина появления стыда) (вторая карта); что хорошего мне приносит это чувство? (выгода) (третья карта),

что мне поможет избавиться от этого чувства? (ресурс) (четвертая карта). Можно обсудить стратегию получения выгоды без разрушающих проявлений чувства.

Аналогичным образом можно работать с гневом либо с другими чувствами.

Упражнение: запишите свои чувства на текущий момент в дневник. Прочитайте, что хлынуло, когда открылись «шлюзы». Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать. Подходящим собеседником может быть человек, который будет держать все в тайне, будет хорошо вас слушать, принимать вас такой, какая вы есть, который не будет давать советов и пытаться спасти вас.

Упражняйтесь в медитации. Одна из возможных медитаций на сегодня: мои чувства – важнейшая часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств. Я позволю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я истинная хозяйка своих чувств.

Рефлексия.

ТЕМА №2 «Способы саморегуляции эмоционального состояния»

Цель: знакомство со способами саморегуляции эмоционального состояния.

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Люди, с которыми мы сталкиваемся, события, свидетелями или участниками которых мы становимся, вызывают у нас различные чувства и эмоции: радость, грусть, гнев, отвращение, стыд, гордость, любовь или ненависть. Чувства являются регуляторами поведения человека. Благодаря им, мы понимаем, всё ли у нас хорошо. А если не всё благополучно на уровне чувств, человек начинает искать причину плохого настроения.

Сегодня мы и поговорим о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Естественные приемы саморегуляции:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

расслабление мышц;

общение с природой;

музыка, танцы;

мысленное обращение к высшим силам и др.

Способы саморегуляции:

Эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Пример взаимовлияния: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся». Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т.д. (фокус внимания).

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.

Предлагаем три простых, но достаточно эффективных способа эмоциональной саморегуляции (автор А.И.Луньков, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, зав. кафедрой психологии и психологического консультирования МЭГУ. «Способы саморегуляции эмоционального состояния»):

Упражнение «Зато...»

Цель: расширение представлений о трудных жизненных ситуациях, представлений о путях выхода из подобных ситуаций

1) предлагаем участнику вкратце описать какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) затем предлагается следующая процедура обсуждения: ситуация произносится психологом и клиент должен привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая,

а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здраво, ведь теперь...»; после того, как прочитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, психолог предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя участник, в том числе сам психолог.

Обсуждение. Как это пригодиться в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

Упражнение «Плохое настроение»

Цель: обучение адекватным способам отреагирования, проработки негативных эмоций.

Необходимы лист А4 и карандаши. Вспомните, что вы чувствуете,

когда у вас плохое настроение. А теперь вам нужно изобразить свои чувства в виде абстрактного рисунка (кляксы, пятна, черточки и т.д.). Далее вам нужно дорисовать рисунок таким образом, чтобы он стал вам приятнее.

Если состояние не стало лучше - сомните лист и выбросьте его в мусорку, при этом представляя, что вы выбрасываете весь негатив, который в вас накопился (можно несколько раз до состояния облегчения).

Рефлексия

ТЕМА №3 «Самооценка»

Цель: выработка навыков адекватной самооценки.

Здоровая самооценка – это внутренний опыт нашей собственной Ценности, осознание изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство – это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим, и что другие люди говорят о нас и делают для нас. Формула здоровой самооценки может выглядеть так: «я не хуже других, но я и не лучше других, и я больше не сравниваю себя с другими». Когда самооценка занижена люди часто могут выглядеть самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного ощущением своей низкой самоценности.

Зачем нам позитивная самооценка? При позитивной самооценке мы: хорошо себя чувствуем, Хорошо выглядим. Мы – эффективны и продуктивны. Мы хорошо относимся к другим. Мы можем расти духовно. Мы любимы и способны любить. Отпадает необходимость опекать и контролировать других. Отпадает необходимость подпитывать самооценку за счет трудоголизма, ублажения чьих-то интересов (нездорового человекоугодничества) и самоотвержения. Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т. е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), от положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему перечисленному. Вот это последнее, то есть собственное отношение, мы можем изменить. Положительная самооценка это мое решение ценить себя. Не за что-то, а просто ценить. Человек ценен по факту рождения. Он родился, значит, ценный.

Упражнение «Работа над позитивным»

Необходим лист. В левой части листа напишите негативное утверждение о самом себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть и в правой части листа запишите утверждение, прямо противоположное по смыслу, т.е. позитивное. Продолжайте писать и далее таким образом. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте в этом случае упражнение

механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую часть листа и прочитайте только правую колонку. Читайте правую колонку позитивных утверждений не менее 2 раз в день. Особенно полезно читать это перед сном. В период подготовки ко сну ваш мозг воспринимает эти утверждения без противления, без критики. Через месяц вы почувствуете себя лучше. Ваш список утверждений о себе может выглядеть примерно следующим образом:

Негативные	Позитивные
Я – глупая	Я – умная
Я – некрасивая	Я – привлекательная
Я – несовершенная	Я – нормальная, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас сидят негативные оценки с детства. Необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказать новые нелестные определения о себе самой. Можно задайте следующие вопросы: живете ли вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или вы обладаете неотъемлемым чувством самооценности? Не уходит ли ваша жизнь на то, чтобы вашу ценность подтвердили другие?

Другая крайность нездоровой самооценки - переоценка себя. Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. от завышенной самооценки? Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения, поэтому необходимо принять следующее верование: я далеко не совершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было. Выздороветь от надменности – значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться «А я – лучше».

Пользуйтесь позитивными утверждениями:

Я важный человек для себя.
Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
Мне правится, как я делаю...
Я духовно расту каждый день.
Я люблю проводить время с самой собой.
Я могу сделать все, что намечу
Я всегда готова ставить себе новые цели.

Упражнение «Предательский голос»: в левой колонке пишите тщательно, с нажимом, медленно самое положительное свое утверждение, а справа пишите быстро то, что нашептывает предательский голос. Утверждение (тщательно) Негативный отклик (быстро)

Например: Я люблю себя. Да?
Я люблю себя. Ты не заслуживаешь любви.

Я люблю себя. Но никто другой тебя не любит.
Я люблю себя. Ты еще мало трудилась.
Я люблю себя. Ты недостаточно умна.
Я люблю себя. Посмотри, какая ты толстая.
Я люблю себя. Ты не смогла похудеть
Я люблю себя. Ну, может быть, я люблю самую малость в себе.
Я люблю себя. Ладно, я могу позволить себе любить себя.
Я люблю себя. Да, я люблю себя.

Продолжайте писать слева одно и то же утверждение, пока предательский голос не истощится.

Рефлексия.

ТЕМА №4 «Родительская семья»

Цель: проработка болезненных чувств, эмоций из жизненного опыта, анализ межличностных отношений в семье.

В ходе занятия обсуждаются взаимоотношения с родителями. Не имеет значения, живы они сейчас или их уже нет в живых. Мы можем не осознавать, что до сих пор выполняем родительские предписания, носим в себе послания из детства.

Рассматриваются следующие вопросы: просты ли ваши взаимоотношения с мамой, с отцом? Есть ли желание изменить отношения? Есть ли кто-то в семье, кто держит эмоциональную дистанцию?

Подчеркнем, что, как правило, простых взаимоотношений с родителями не бывает. У большинства людей эти взаимоотношения сложные, часто болезненные. Проблема не в этом. Проблема в том, что мы застряли в этих взаимоотношениях. Если взрослый человек испытывает гнев на родителей, обвиняет их, значит, он еще не может принять себя, он к себе относится с агрессией. Если взрослый держит эмоциональную дистанцию, значит, еще сидят душевные раны, не перегорело топливо реакции на родителей. В результате взрослый не может формировать себя и принести себя как нечто целостное. Все, что не разрешилось в родительской семье, будет положено в фундамент новых взаимоотношений. Необходимо сделать первый и важнейший шаг – нарушить молчание, прекратить борьбу и заявить о своих верованиях, своей позиции по важным вопросам. Конструктивным приемом в семье могло бы стать заявление: «Я предпочитала бы, чтобы мы...» – изменить родителей невозможно и следует

с самого начала отказаться от этой ложной цели. Необходимо признать различие взглядов на одну и ту же проблему, согласиться, что в любом вопросе есть больше, чем одна правда. Если мы не признаем различия между собой и родителями, то это будет блокировать установление интимных взаимоотношений между нами, т.е. то, к чему мы стремимся.

Из всего этого следует, что нам следует прекратить:
изменять родителей;
критиковать родителей;
убеждать родителей.

Нам необходимо начать:
делиться с родителями своим внутренним миром;
уважать право родителя думать так, как он думает;
уважать право родителя реагировать иначе, чем реагирует дочь (сын);
уважать право родителя чувствовать иначе, чем чувствует дочь, сын.

Конструктивными формами общения с родителями могут быть примерно такие: «Я уважаю твои чувства, но я вижу эту ситуацию иначе», «Прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не обидеть тебя, а высказать свое отношение», «Я знаю, как много это значит для тебя, но это мне не подходит». Хотя это звучит просто, однако требуется огромная отвага, чтобы сделать одно из вышеприведенных заявлений. Может возникнуть тревога. Со стороны матери или отца может произойти усиление критицизма, усиление других форм психологического давления на дочь или на сына. Когда мы стремимся к отделению себя от тех, от кого мы зависим, когда мы стремимся к собственной зрелости, наши близкие делают все, чтобы послать нам сигнал «изменись обратно». Родители порой сами не настолько эмоционально зрелые люди, чтобы психологически отпустить детей. Родители нуждаются в такой близости детей. Если вы все же решили стать более зрелой и самостоятельной личностью, то необходимо это учитывать и стойко держаться курса на позитивные изменения в вас самих. Худшее время для того, чтобы пытаться обсуждать наши отношения, как с родителями, так и с другими людьми, это время, когда мы напряжены, обижены, полны гнева. Лучше выбрать момент душевного спокойствия для трудного разговора.

В каждой семье есть «горячие точки». Их необходимо иметь в виду; чтобы в подходящее время коснуться и дать возможность клиентам высказаться. Что такое «горячая точка»? Если семья постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, обсуждая его с напряжением, то этот вопрос и есть «горячая точка». Если семья не может говорить о каком-то серьезном вопросе, это может быть алкоголизм в семье, суицид, родственник в тюрьме, нежелательная беременность, – то это тоже «горячая точка» (обсудить возможные «горячие точки» в семье клиента).

Как пробиться к «горячим точкам»? В начале необходимо расширить «точку», обсудить, как на такую проблему смотрели другие,

как смотрело предыдущее поколение, какие вообще существуют точки зрения, почему проблема вызывает чувство стыда в семье, чья это проблема, есть ли доля вины в ней всех членов семьи и т. д. Обсуждение с родителями «горячих точек» помогает увидеть родителей как других людей со своим прошлым. Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного «Я». Если мы, начинаем перестройку взаимоотношений, то мы и отвечаем за поддержку эмоциональной близости. Иначе мама, отец будут чувствовать себя отвергнутыми, обиженными, а дочь – тревожной и виноватой. И тогда обе стороны подсознательно захотят вернуться к старым взаимоотношениям. Как избежать эмоциональной дистанции? Необходимо задавать вопросы об интересах и текущей деятельности родителя, расспрашивать о прошлом. Если мы простим родителей, мы исцелимся сами от значительной части груза, препятствовавшего нам жить в мире с самим собой. Если мы простим родителей, мы, наконец, станем взрослыми. Кто-то очень точно сказал: «Взрослый – это тот, кто сумел усыновить своих родителей». Но простить

не так просто. Это не однократное действие, а целый процесс. Следующее упражнение поможет инициировать процесс прощения.

Упражнение «Моя семья»: исследование семейных отношений с помощью метафорических карт. Образ матери, образ отца, мои взаимоотношения с каждым из них, выявить имеющиеся трудности взаимоотношений, пути их преодоления и ресурсы, с помощью которых эти трудности можно разрешить.

Упражнение «Практикуем принятие своей семьи, из которой мы происходим»: понимание семьи, из которой мы происходим, может помочь в открытии себя и своих ресурсов принятия. Принятие ведет к развитию иного отношения к событиям и иных форм поведения в семейных взаимоотношениях. Начните исследовать семейную систему: гемограмма.

Паттерны многих поколений. Чему они могут научить (слово «паттерн» означает «образчик, образец, пример, модель, стиль»)?

Определить – не значит изменить или разрешить проблему. Прежние верования и представления семьи влияют на мои текущие верования и представления (либо это мой выбор, либо я их унаследовала). Как я могу получить помощь, используя принятие, позитивную оценку и принцип «пусть уходит, я позволяю» в отношении моей семьи?

Принимаем решение.

Отстранение с любовью. Восприятие людей и событий такими, какие они есть; я не могу заставить их измениться.

Принимаем сегодня; не то, что было, могло бы быть или может быть завтра.

Беру в собственность все, что мое (т.е. негодования, утраты, благодарности и т.д.).

Что я выигрываю, какое мне благо от лучшего понимания и принятия моей семьи? Мое решение «пусть уходит, я это позволяю» в отношении событий и людей, которых я не могу изменить, дает мне свободу. Это освобождает меня от бремени прошлого, позволяет принимать настоящее таким, какое оно есть, и надеяться на будущие взаимоотношения в моей семье.

Рефлексия.

ТЕМА №5 «Мои границы»

Цель: обучение определению внешних и внутренних границ личности. Формирование навыков отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

Внешние границы человека предполагают, что:

Никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.

Если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.

Это моя ответственность контролировать как, когда, где, кто будет касаться меня.

Внутренние границы менее очевидны, однако они означают примерно тоже самое в отношении нашего внутреннего мира, наших чувств, наших мыслей, верований, ценностей. Часто люди не умеют защитить свои внутренние границы. Границы с другими либо смешаны, аморфны, слишком близки до полного исчезновения индивидуальности, либо ригидно-дистанционные. (можно привести пример с работой границы государства – возможно ли государство без границ, с полностью закрытыми границами, обсудить оптимальные варианты). Нормальные границы полупроницаемы: мы делимся с другими своим внутренним миром, другие тоже делятся с нами. И тогда мы чувствуем себя комфортно. Жертвы обвиняют других за свои мысли, чувства и действия, либо обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства и действия. Это происходит из-за нарушения границ. Если взаимоотношения с кем-то идут плохо, если все до смерти надоело, полезно пересмотреть и заново установить границы. Если мы чувствуем, что с нами жестоко обращаются, если мы чувствуем, что нас используют, а потом не считаются с нами, если мы сами действуем не в наших лучших интересах, значит необходимо устанавливать границы. Надо дать знать другим, что у нас есть границы. Это поможет и нам, и им. Пусть кому-то не понравится, что мы теперь действуем иначе, чем до этого, но зато нас больше не будут использовать. Люди будут внушать нам чувство вины,

чтобы мы убрали границы. Не надо вины. Не надо отступать, надо укреплять границы и держать их постоянно. Однажды скажите, где проходит ваша граница, скажите тихо, спокойно. Установление границы требует времени и обдумывания. Удержание границы требует энергии и настойчивости. В конце концов, тогда границы обеспечат нас и большим временем, и большей энергией. Устанавливать границы — это значит: я знаю предел, до которого могу дойти. Я знаю, что я могу сделать для тебя и что не могу. Я знаю, что я могу и чего не могу стерпеть от тебя. Границы могут меняться, могут быть гибкими, но не восковыми. Границы не должны быть железобетонными (например, стена из молчания). Границы, как и многие другие психические явления своей, жизни, необходимо осознавать. Установлению здоровых границ помогает такой прием, как принятие. Принятие себя, принятие другого.

Можно повторять следующие утверждения, которые дают чувство принятия.

Я поняла, что и ты, и я чувствуем себя более счастливыми в наших взаимоотношениях друг с другом, когда мы поддерживаем ощущение отдельности один от другого. Каждому из нас лучше, когда мы принимаем другого как отдельного человека.

Чувство отдельности говорит, что ты и я это два уникальных и не связанных намертво индивида. У тебя свои собственные чувства, отношение ко всему и свои ценности. И то, что ты собой представляешь, очень хорошо в моих глазах. А что я из себя представляю, то хорошо в твоих глазах.

Чувство отдельности говорит, что ты можешь позаботиться о себе, а я могу позаботиться о себе. У каждого из нас забота о себе — это первичная обязанность. Я не отвечаю за твою судьбу, а ты не отвечаешь за мою судьбу (имеются в виду взаимоотношения взрослых).

Означает ли это, что каждый из нас идет по жизни своим путем и мы ничего общего не имеем? Ни в коем случае. Не означает. Я бы хотела, чтобы ты продолжал беспокоиться обо мне, интересоваться мною и событиями моей жизни точно так же, как я интересуюсь твоей жизнью. Но чтобы поддерживать чувство отдельности, я не могу позволить, чтобы моя забота о тебе давила на тебя и заставляла тебя стать тем, кем я хочу, чтобы ты стал. Равно я не могу позволить тебе давить на меня и раздавить мою индивидуальность.

Если я действительно о тебе заботусь, и ты мне нравишься, то я позволю тебе быть капитаном своего корабля, который может придерживаться собственного курса. Если я тебе нравлюсь, то ты позволишь и мне делать с моей жизнью то же самое.

Мне не всегда может нравиться то, что ты говоришь или делаешь, и временами ты будешь не одобрять то, что я говорю или делаю. В такие

моменты я не буду заставлять тебя измениться. И я буду высоко ценить, если и ты не будешь пытаться изменить меня. Но я искренне выражу свои чувства, если мне грустно от того, что ты сделал или сказал. А изменишь ли ты то, что ты сказал или сделал, это твое дело, не мое.

Я буду высоко ценить, если ты поделишься со мной своими чувствами, в том числе неприятными чувствами от того, что я делаю или говорю. Но позволь мне самой решать, менять мне свое поведение или нет. «Выздоравливающие» осознают свои границы примерно так:

Я не позволю, кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически.

Я не позволю обманывать себя и не буду поддерживать ложь.

Я не буду врать, защищая тебя

Ты можешь испортить свой день, свой отпуск, свою жизнь, это твое дело. Но я не позволю испортить мой день, мою неделю, мой отпуск, мою жизнь.

Вот это то, что я буду делать для тебя, а вот этого я для тебя (правильнее за тебя) делать не буду. Вот это то, что я стерплю. А вот этого я не стерплю и не буду переносить. Осторожно: не делайте заявлений, которые вы не выполните. Кто же будет после этого вас серьезно воспринимать?

Упражнение «Границы моей личности»: дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

Психолог предлагает подумать и написать ответы на вопросы:

Где проходит граница моего личного пространства?

Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?

Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?

Упражнение направлено на осознание своих психологических границ.

Рефлексия.

Использованные источники:

«Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать» авторы Дженни Миллер и Виктория Ламберт (программа Четырех шагов для установления личных границ в повседневной жизни);
Методическое пособие «Программа по работе с созависимостью» (под ред. Н.Кокош);
материалы сети интернет.