



*Джулия Макбеннет*

**ЖЕНЩИНА И ЛИЧНЫЕ  
ГРАНИЦЫ**

16+

**Джулия Макбеннет**  
**Женщина и личные границы**  
Серия «Разговор с подругой», книга 2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67039221](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67039221)*

*SelfPub; 2022*

**Аннотация**

В этой книге автор рассказывает о том, с какими ситуациями в жизни сталкивается любой человек, когда нарушают его личные границы, как человек сам того не подозревая, нарушает чужие границы. Как адекватно выстраивать личные границы и не допускать посягательства на них.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 4  |
| Как нарушаются личные границы   | 7  |
| Десять причин, почему человек не может<br>выстроить здоровые личные границы | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 13 |

# **Джулия Макбеннет**

## **Женщина и личные границы**

### **Введение**

Личные границы на простом языке – это то, как мы общаемся с окружающими нас людьми, насколько мы разрешаем людям использовать нас, насколько мы умеем заявлять о своих желаниях, насколько мы понимаем себя и чего мы на самом деле хотим. Если человек делает по отношению к нам то, что нам неприятно или не нравится, насколько свободно, комфортно и уверенно мы можем сказать об этом ему. Либо мы срываемся в резких выражениях или все-таки разговариваем с человеком и выражаем свое недовольство. Личные границы – это то, что нужно нам, это наше пространство, где мы чувствуем себя комфортно, это наш уклад жизни и наши привычки, это насколько мы эффективно можем защищать себя в хорошем смысле этого слова.

Границы нужны не для того, чтобы отделить себя от других, а для того, чтобы не забывать о себе.

Личные границы есть у всех. Каждый человек их выстраивает по-своему. Для кого-то неприемлемо, чтобы к нему

приходили в гости без предупреждения, а для другого человека это вполне нормальное явление. Кто-то даже не обратит внимание на то, что без разрешения взяли его какую-то вещь, а другой человек может выйти из психологического равновесия и высказать свое недовольство этим поступком.

Но вопрос в том, насколько они помогают нам в жизни.

Близкие отношения с другими людьми возможны только в том случае, если личные границы сохранены и не нарушаются. Так как, нарушая чужие границы, мы не становимся близкими людьми, а скорее наоборот, приобретаем неприязненные отношения.

И здесь есть еще важный момент: если нарушают наши границы, значит, мы где-то нарушаем чужие границы. Все взаимосвязано. Не может быть игры в одни ворота. Если вы чувствуете, что с вами обходятся плохо, проанализируйте свое поведение и найдите тот момент, когда вы действуете, нарушая чужие границы. И речь идет не об одноразовом акте нарушения границ, когда вам нагрубил хам, а о постоянном их нарушении. И здесь уже нужно задуматься.

Но установление личных границ – это не только то, как хотим мы, это еще и понимание того, что у других людей есть свои границы, которые нужно уважать. И если перефразировать знаменитую цитату Михаила Александровича Бакунина: «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого», то можно говорить о том что «Ваши границы заканчиваются там, где начинаются границы друго-

го».

Иногда мы осознанно позволяем нарушить наши границы, думая, что нас оценят (начальник попросил выйти на работу в выходной день), нас будут больше любить и уважать (когда вы идете на поводу у своего партнера), надеясь на то, что однажды, когда нам понадобится помощь, мы ее обязательно получим. Но, к сожалению, так не работает. Скорее всего, в будущем вам откажут в просьбе. Потому что вы собственными руками нарушили свои границы. А значит и другим людям их не обязательно соблюдать. Если вы сами не придерживаетесь своих личных границ, не отслеживаете свое состояние при нарушении ваших границ другими, то окружающие люди никогда не станут их соблюдать, а постоянно будут вламываться в вашу жизнь, нарушая все планы.

Но если сейчас вас в жизни все устраивает, вы довольны вашим окружением и взаимоотношениями, значит, ваши границы не нарушаются, а если и нарушаются, то для вас это нормально, приемлемо, а может где-то и выгодно. Прежде чем начать обозначать личные границы, подумайте о том, с какой целью вы собираетесь выстраивать границы и что вы хотите получить в конце, какой вы видите свою жизнь с вашими личными границами.

# Как нарушаются личные границы

Как понять, что ваши личные границы нарушены? Это чувствуется на уровне тела и эмоций: злость, агрессия, неприятные ощущения в теле, дискомфорт, состояние тревожности. Эти все симптомы говорят о том, что ваши границы нарушены. И в такие моменты необходимо сразу сказать человеку об этом: «Ты сейчас делаешь то, что мне неприятно». Но не всех нас этому научили. Особенно это касается старшего поколения, которые всегда что-то настойчиво рекомендуют, а мы не можем этому сопротивляться, потому что с детства в нас заложено, что старших надо уважать, не пререкаться и слушать молча. Или, например, когда ваши границы нарушает руководитель, а вы не можете ему возразить из-за страха потерять работу.

И подавляя эти чувства и эмоции, складывая их в себя, путем накопления, происходит психосоматический взрыв, который может вылиться в тяжелую болезнь.

## *Виды нарушения личных границ*

1. Непрошенные советы. Есть люди, которые просто обожают учить других жизни. Они настаивают на своем мнении и практически принуждают поступить по их указке.

2. Оценка ваших действий. Неконструктивная критика без запроса. Когда человека не просят оценивать, а он начинает высказывать свое мнение.

3. Обесценивание чужих достижений. Когда человек начинает сравнивать чужие действия с более высокими на его взгляд достижениями и тем самым принижать первые. «То, что сделал ты – это вообще ерунда. Ты посмотри, как это делает профессионал, и сразу все поймешь, что у него интереснее».

4. Чтение чужих писем, чужих смс, тайком от получателя, или из-за плеча.

5. Фразы, которые могут стать нарушением личных границ: «Сделай это для меня, те же не сложно», «Ты же не будешь так делать, ты же хорошая девочка», «Я лучше знаю, что нужно делать». Это больше похоже на манипуляции, но если люди обращаются к вам с такими формулировками, значит лишь то, что люди не чувствуют ваших личных границ или они намеренно пытаются их нарушить.

6. Физическое нарушение личных границ. Когда люди позволяют себе дотрагиваться до других без разрешения: похлопать по плечу, беспардонно лезть обниматься, целоваться.

Есть люди, которые не приемлют тактильные контакты с другими людьми. А есть такие, которым просто необходимо при встрече обниматься, целоваться в щеки, прикасаться к собеседнику. И при таких нарушениях границ, возникает резкое чувство отторжения к человеку. Хочется сразу убрать человека из своего поля и не чувствовать нежелательных тактильных ощущений.



## 7. Физическое насилие.

Понятно, что при физической травме происходит реальное действие, которое приносит боль вашему телу. Нарушаются ваши физические границы и происходит воздействие на ваше тело.

## 8. Разрыв отношений

Другой способ нарушения личных границ – разрыв отношений в силу разных обстоятельств. Когда человек становится частью вашей жизни, когда вы находитесь в отношениях длительное время, и он решил расстаться с вами, уйти из вашей жизни на время или навсегда. И тогда вы чувствуете, что от вас что-то оторвали, и границы снова нарушаются.

## 9. Со-зависимые отношения.

Когда женщина не совсем представляет, где находятся ее границы, она не знает чего хочет, и не может внятно выразить свои желания и потребности. Когда ее жизнь полностью посвящена мужчине, семье, детям. Если женщина не знает своих истинных желаний, то эти желания будут ей навязываться другими людьми. Ее границы размыты, и в них может проникнуть любой желающий. И тогда люди начинают вешать на женщину все свои желания, а она не замечает этого вторжения, потому что не имеет четко очерченных личных границ.

## 10. Эмоциональные границы.

Нарушение эмоциональных границ происходит, когда человек начинает неконструктивно критиковать в агрессив-

ной форме другого (хейтеры), начинает задавать слишком личные вопросы и требует немедленного ответа на них. Игнорирует эмоциональное состояние своего собеседника. Не спросив разрешения начинает вываливать весь свой накопившийся эмоциональный негатив на человека.

Если женщина замечает нарушение личных границ не сразу, а спустя какое-то время (час, день, неделя), то никогда не поздно сообщить об этом человеку, нарушившему эти границы. Допустим, ваша подруга звонит вам и рассказывает два часа про свою жизнь, а вы после этого монолога чувствуете себя разбитой и уставшей. При следующем телефонном разговоре сообщите ей об этом: «Слушай, в прошлый раз я почувствовала себя очень плохо, после нашего разговора. Поэтому сегодня я могу уделить тебе только десять минут своего времени, потому что у меня есть планы на этот вечер и я хочу быть в силах провести его с пользой».

### *Признаки размытых личных границ*

1. Вы позволяете другим неуважительно обращаться с вами.
2. Неумение говорить «нет»
3. Неумение принимать решения. Непонимание своих желаний.
4. Неумение защитить себя, свое пространство, свою точку зрения.
5. отсутствие критического восприятия, излишняя доверчивость.

6. Желание всем нравится

7. Нехватка личной энергии. Нет сил на свою реализацию.

# **Десять причин, почему человек не может выстроить здоровые личные границы**

Человек не может отстаивать свои границы не по одной какой-то причине из указанных ниже пунктов. Все причины взаимосвязаны между собой и перекликаются в своих проявлениях. Давайте разберем их более подробно.

## **1. Родительское послание «Будь хорошим»**

Будь хорошей девочкой. Когда ребенку говорят: «Не груби», «Будь вежливой с людьми», «Будь доброй», «В каждом человеке есть что-то хорошее», «Не обижайся», «Так некрасиво», «Не повышай голос на маму», «Не груби папе», «Лучше промолчать», «Будь выше этого», «Будь умнее» – из этого послания вырастают люди с синдромом «хорошей девочки». Такие женщины с детства приучены не выпускать свои чувства наружу, проглатывать их и копить в себе и не говорить о них. И у этих женщин всегда найдется причина оправдать другого человека в его неблагоприятном поступке по отношению к себе: «Возможно он устал, поэтому нагрубил», «На самом деле он этого не хотел, но так получилось», «Это получилось случайно» или вообще гениальная причина – «Я неправильно все поняла, он совсем не это имел ввиду».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.