

## 10 начина как да оформим и поддържаме по-добри граници

### 1. Назови своите лимити

Не можеш да поставиш добри граници, ако не си сигурен кое ти е мястото. Затова идентифицирай своите физически, емоционални, умствени и духовни предели. Разгледай какво толерираш и приемаш и какво те стресира и внася дискомфорт. Тези чувства ни помагат да определим кои са ни границите.

### 2. Свържи се с чувствата си

Две ключови чувства ни сигнализират, че сме прекрачили границите си – дискомфорт и недодуване. Негодуванието обикновено идва, когато някой се възползва от нас или когато не сме оценени. Това често е знак, че насилваме себе си или отвъд нашите граници, защото се чувстваме виновни, или защото някой налага собствените си очаквания, визия, ценности върху нас.

Когато някой действа така че да се чувстваме некомфортно – това е сигнал за нас, че най-вероятно са прекрачили границите ни.

### 3. Бъди директен

С някои хора, особено с такива различни от нас или от друга култура, е нужно да бъдем директни относно границите си.

### 4. Позволи си

Страхът, вината и съмнението в себе си са потенциални пречки при поддържането на здравословни граници. Може да изпитаме страх как другия ще реагира, когато поставим и наложим границите си. Може да почувстваме вина, казвайки „не“ на някой от семейството ни. Много от нас вярват, че трябва да се справят със ситуация или да кажат „да“, защото сме „добър син или дъщеря“, дори когато е за наша сметка.

Границите не са просто знак за здравословна връзка, а най-вече за себеуважение. Затова позволете си да поставяте граници и да ги съхраните.

### 5. Практикувай осъзнатост

Границите се отнасят до осъзнаване на собствените ни чувства и тяхното уважение. Ако се усетиш, че границите ти поддават, запитай се: „Какво се е променило?“ Разгледай „Какво правя или какво другия прави?“ или „Какво в ситуацията ме възмушава или напруга?“. Тогава виж своите опции: „Какво мога да направя в тази ситуация?“ „Върху какво имам контрол?“

### 6. Разгледай миналото и настоящето си

Как сме отгледани и каква роля сме имали в семейството може да се превърне в допълнителна пречка при поставянето и поддържането на границите. Ако си бил в ролята на грижещ се, си се научил да обръщаш внимание на другите, забравяйки за себе си емоционално и физически. Игнорирайки регулярно собствените си нужди, това може да се превърне в нормално за теб.

Помисли също за хората, които са около теб. Отношенията ви взаимни ли са? Има ли здравословно даване и получаване? Отвъд личните взаимоотношения средата ни също може да е нездравословна. Например, ако работното ти време е 8 часа на ден, но колегите ти остават до 22-23 часа – съществува негласно очакване да работиш повече от 8 часа. Може да е голямо предизвикателство да си един от малкото, които се опитват да поддържат здравословни граници по отношение на времето. Отново, това е моментът, в който осъзнаването на чувствата и нуждите ти и тяхното уважение е от изключителна важност.

## 7. Направи грижата към себе си приоритет

Позволи си да бъдеш на първо място. Когато го направиш ще видиш, че нуждата и мотивацията ти да поставяш граници се усилва. Грижата към себе си означава също да разпознаваш колко са важни чувствата ти и да ги уважаваш. Тези чувства служат като важни знаци за нашето благополучие, какво ни прави щастливи или нещастни.

Да поставиш себе си на първо място ти дава енергията, спокойствието и позитивното излъчване да присъстваш повече с и за другите.

## 8. Потърси подкрепа

Ако имаш трудности с поставянето на граници – потърси помощ и подкрепа, без значение дали е група за подкрепа, психологическо консултиране, коучинг или добри приятели. С приятелите си дори може да се уговорите да практикувате поставяне на граници взаимно и да търсите обратна връзка един от друг.

## 9. Заявявай се

Хората не четат мисли. Независимо от това, често очакваме другите да знаят какво чувстваме. Тъй като те не знаят, е важно ние да съобщаваме и заявяваме, когато те прекратят границите ни. По внимателен и уважителен начин информирай другия какво те притеснява, дразни, възмущава и се уговорете какво да направите за това.

## 10. Започни с малко

Като всяко ново умение, заявителното общуване изисква практика. Избери си граница, в която не чувстваш силно напрежение или опасност. Постепенно се придвижи към по-предизвикателни граници. И помни – умението да поставяш граници се усъвършенства с времето.



Опитайте, пробвайте! Вижте кое работи за вас и кое не. И ако някъде срещнете трудност – аз съм насреща да ви помогна, да оформите и поддържате по-добри и удовлетворителни граници.

Калин Георгиев – психолог, гещалттерапевт

0888 809 170 | [info@otpuskane.com](mailto:info@otpuskane.com) | [www.otpuskane.com](http://www.otpuskane.com)