Личные границы

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

Здоровая граница — не стена, а дверь, ручка от которой с вашей стороны.

УРОК: ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА ИЛИ НАГЛЫЙ ЭГОИЗМ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЛЮБВИ К СЕБЕ

Границы — это самооценка, ставшая осязаемой.

УРОК: ТРАВМА ХОРОШЕГО МАЛЬЧИКА, УДОБНОЙ ДЕВОЧКИ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАСЛУЖИВАТЬ ЛЮБОВЬ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Близость без границ — это не близость, это поглощение.

УРОК: КАК УСТРОЕНА СЕМЬЯ: ГРАНИЦЫ, ИЕРАРХИЯ, БЛИЗОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ПРАВИЛА, МИФЫ, ЦИКЛЫ, СТАБИЛИЗАТОРЫ

Отказ — не вред другому, а забота о себе, и право на него не нужно заслуживать.

УРОК: ЖЕНСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ В ОТНОШЕНИЯХ: РУКОВОДСТВО ПО РАСПОЗНАВАНИЮ И ЗАЩИТЕ

Твёрдо — не значит унижать; мягко — не значит пресмыкаться.

УРОК: АССЕРТИВНОСТЬ: УВЕРЕННОСТЬ БЕЗ АГРЕССИИ И ПАССИВНОСТИ

« *Никакая близость и никакая степень родства не оправдывают насилие.*

УРОК: МОЖНО ЛИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРОСТИТЬ? ИЛИ ПРОЩЕНИЕ — ЭТО ПРОСТО УСТАЛОСТЬ ОТ ЗЛОСТИ?

Вопросы для обсуждения

? **Узнаёте ли вы за собой чувство вины после отказа, даже когда для отказа были веские причины?**

? **Чью именно потребность обслуживает это действие?**

? **Замечали ли вы за собой, что говорите «да» почти автоматически, ещё до того, как успели спросить себя, хотите ли вы этого?**

Упражнение

Подготовьте одну короткую фразу для отказа, которая звучит по-вашему, например: «Сегодня не смогу, давай в другой раз». Произнесите её вслух несколько раз, чтобы привыкнуть к своему голосу. Граница начинается с того, что вы знаете, как о ней сказать.

Попробовать на деле: тренажёр «Ответы на манипуляции», qcic.ru/t/manip/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.