**№ 16 «Кого я могу пустить в свой внутренний мир»**

Каждый человек обладает правом иметь собственные мысли и чувства, для каждого – необходимо свое личное пространство.
Представьте, что ваша душа - это дом. И в него приходят разные люди. У каждого из них своя цель, свои мотивы, свои потребности. Кто-то приходит с цветами, кто-то с мусором, кто-то с тортом, а кто-то не буду говорить с чем.
И вот заходит человек – вы встречаете его на пороге. И дальше вам нужно решить – готовы ли вы его впустить и как далеко?
Если сразу видно, что у человека полные руки всякой грязи – почему бы не оставить его там, где он есть? При этом не обязательно орать на него и обижаться. Можно просто закрыть дверь, предварительно улыбнувшись и сказав «Нет».
Кого-то вы может быть, впустите в гостиную. Хорошо, пообщайтесь там. Но обязательно ли после хорошего общения разрешать человеку распоряжаться своим домом по его усмотрению? Ведь хороший человек из лучших побуждений пойдет и мебель переставит. И вроде ничего плохого не сделал – хотел помочь. Но вам от этого плохо.
Почему бы сразу не определить, где и как вы будете общаться? С коллегами и сотрудниками – только в кабинете и иногда в обеденном зале. С приятелями и друзьями – в гостиной. С теми, кто к нам с мечом – на пороге. И только с тем, кто нам близок и дорог, кому мы полностью доверяем – мы даем ключи от дома. Хотя и тут есть одна деталь. Одну кладовку, все-таки оставьте только для себя.

У каждого из нас должно быть сугубо личное интимное пространство. Даже у идеальной жены и матери троих детей. Чем занять ту кладовку – решать вам. Может быть, это будет творческая мастерская или салон красоты. А может быть, библиотека или музыкальный салон. Фитнес-центр, храм или spa-салон. Решать вам, что именно будет у вас в этом месте.

Есть хорошее упражнение - "Карта моей жизни" , помогающее понять свои отношения с границами (а значит и другими людьми!).

Вы можете выполнить его самостоятельно.

"Нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди – страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то – нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона – таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный.

А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад?

И иногда это помогает увидеть многие вещи. Например:

Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы «перенасытились общением" и стали… островом… Который никто не трогает и не захватывает.

Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям

Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять?

А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные)

Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и готовите против них кампании…

И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве"

Представьте себе дом, хозяин которого всегда держал двери нараспашку. Кто угодно мог зайти в него, натоптать грязными ногами, что-то украсть, или даже пожить там какое-то время. Никакого разрешения на это не требовалось. И вдруг хозяин решает, раз уж дом принадлежит ему, то и жить он там будет один, и захлопывает дверь. Забудут ли люди сразу об этом доме «все двери нараспашку»? Вряд ли. По привычке будут приходить снова и снова. Кто-то развернется и уйдет. Кто-то будет ломиться в дверь, возмущенный неожиданным препятствием. Кто-то будет давить хозяину на жалость – «Ну, друг, будь человеком — мне же жить больше негде». Будут, вероятно, и такие, кто вежливо спросит разрешения зайти. Каково будет хозяину? Порой страшно, порой он будет чувствовать виноватым, а иногда непривычно одиноким. Что же он с этим сделает? Поставит замок покрепче от непрошенных гостей, и напомнит себе, что это ЕГО дом. А соскучится — так позовет друга или, если захочет, разрешит войти тому, кто вежливо просится в гости.

Восстановление границ нашего внутреннего мира – такая же непростая задача. Поэтому не стоит отчаиваться, если первые шаги даются вам с большим трудом.

Начать следует с фундамента – осознания кто Я есть. Для чего это нужно? Во-первых, прежде чем отделить «Я» от «не Я», необходимо понять, что есть «Я», что окружают мои личные границы. Во-вторых, осознавая свое Я, мы берем его под свой контроль, возвращаем себе ответственность за то, какие мы есть. А это первостепенный шаг на пути к изменениям.

Наше личное пространство включает много составляющих. Во-первых, это наше **физическое Я**и его границы. Что входит в него? Это наши физиологические потребности, наши телесные ощущения, зона нашего физического комфорта. В чем я испытываю потребность прямо сейчас? Какие ощущения мне приятны, а каких я хотел бы избежать? Как я выгляжу, как мне хотелось бы выглядеть?

Люди с нечеткими личными границами часто испытывают определенные трудности в отношениях с едой, вплоть до пищевой зависимости. Постарайтесь стать более осознанным в этом вопросе. Хотите ли вы есть сейчас или нет, сколько для вас достаточно, что вы бы хотели съесть, а от чего хотели бы отказаться. Мы лучше всего знаем, что нужно нашему телу. Ешьте, когда голодны. Отдыхайте, если чувствуете, что устали. Занимайтесь физическими упражнениями, если чувствуете в теле энергию, требующую реализации.

Осознание своего тела и его потребностей – важная составляющая гармонии сексуальных отношений. Будьте чуткими к своим чувствам и ощущениям. Осознавайте свои желания в данный момент, почувствуйте, что вам нравится, что нет, и где находится для вас граница допустимого в интимных отношениях.

Также определите границы вашего личного физического пространства. Это может быть ваша квартира, комната, рабочий стол, ваши личные вещи.

Другая важная составляющая нашего Я – это наши **эмоции и чувства**. Очень часто родители запрещают своему ребенку выражать свой гнев и страдание. Нас учат подавлять такие чувства, как злость и обида. Убеждают, что на самом деле мы чувствуем совсем другое, и учат полагаться на чужое мнение в этом вопросе.

Осознание истинных чувств – насущная необходимость для нашей личности. Как физические ощущения (болезненные, или наоборот, приятные) дают нам информацию о том, что происходит с нашим телом, так эмоции дают нам знать о том, что происходит у нас в душе. Не имея доступа к своим эмоциям, мы не можем знать о том, что что-то действует на нас разрушительно. И как мы узнаем, что что-то действительно хорошо для нас, если не почувствуем радость, соприкоснувшись с этим?

Стоит регулярно «быть начеку». Стараться осознать, что мы чувствуем в той или иной ситуации, общаясь с разными людьми, занимаясь тем или иным делом. Заведите дневник чувств. Записывайте туда регулярно те чувства, которые возникали у вас в течение дня. Когда вы это переживали, где, с кем, как они выражались. С выражением каких чувств вы испытываете трудности? Людям, не привыкшим осознавать свои эмоции, поначалу может быть очень трудно. В таком случае можно обратиться к своим телесным ощущениям. Это могут быть мышечные зажимы, неприятные ощущения в желудке, головная боль и т.п. Попробуйте понаблюдать, в ответ на какие воздействия возникают подобные ощущения. Поразмышляйте, какие чувства могут за этим стоять.

Если помните, в мы говорили о том, что наши чувства чаще всего сигнализируют нам о том, что личные границы нарушены. Понаблюдайте, какие ситуации вгоняют вас в отчаяние, что вызывает необъяснимую панику, что обижает или вызывает гнев.

Еще одна важная составляющая нашего Я – **убеждения и ценности**. Это то, как мы относимся к различным сторонам нашей жизни, что считаем важным, на что опираемся, принимая решения.

Установки, искаженные вторжением извне, являются разрушительными для нас. Возьмем, к примеру, убеждение, что «заботиться о себе – эгоистично». Такая установка может быть привнесена в наше сознание кем-то ДРУГИМ. Вероятнее всего этот другой убежден, что «все должны заботиться в первую очередь о моих потребностях». И разочарование, в случае неудовлетворения этой потребности – это ЕГО ответственность.

Однако, наши установки – это зона нашей ответственности. И принимая ее, мы можем их изменить. Снять с себя ответственность за то, что не можем контролировать (поведение и чувства других людей), и взять в свои руки то, чем мы можем управлять (наши чувства, наши убеждения, наше поведение).

И, наконец, еще одна важная составляющая нашего внутреннего мира – наши **желания**. Мы никогда не сможем исполнить наши мечты, если не признаем их.

Вспомните, о чем вы мечтали, чего вы запрещаете себе хотеть, чем вам нравится заниматься, но вы не можете себе позволить. Отличный способ овладеть своими желаниями – подумать над тем, кому и почему вы завидуете. Зависть – это сигнал изнутри о том, что мы очень хотим чего-то, что считаем для себя недоступным. Мы даже не пытаемся до этого дотянуться, однако злимся на того, кто этим уже обладает. Чтобы преобразовать зависть в энергию действия необходимо сказать себе «Я хочу!».

Осознавая себя, мы также постепенно понимаем, что есть**«не Я».**Это то, чего мы НЕ хотим, НЕ чувствуем, с чем мы НЕ согласны и чего мы НЕ хотим. Понимая это мы можем, наконец, отделить себя от внешнего мира.

Однако, одного лишь осознания мало для установления личных границ. Следующим шагом вы должны **обозначить**их. Выражайте свои эмоции, говорите с другими людьми о том, что чувствуете. Делая это, вы даете людям информацию о том, что происходит с вами в процессе взаимодействия с ними. Сообщайте о ваших ценностях, позициях и мыслях по разным вопросам. Говорите, если вы с чем-то не согласны. Сообщайте другим, чего вы действительно хотите. Прямое выражение наших желаний дает другому человеку свободу выбора. Выражение ваших истинных чувств, мыслей, намерений дает возможность людям строить отношения с вашим реальным Я. Быть собой – это непременное условие для создания искренних отношений, основанных на взаимном уважении.


Важнейший шаг на пути к изменениям – перестать обвинять в своих бедах других людей и играть роль жертвы. Конечно, другой человек несет ответственность за свое поведение по отношению к вам. Но вы несете ответственность за свое поведение и свои решения. Роль жертвы снимает с нас эту ответственность и лишает контроля над своей жизнью. Мы можем вечно жить в ожидании некоего «волшебного Другого», — как хорошо сформулировал известный юнгианский аналитик Джеймс Холлис, — того, кто решит за нас все проблемы и сделает нашу жизнь счастливой. И только отказ от этой иллюзии дает нам возможность ощутить силу внутри себя, возможность принимать самостоятельные решения и менять свою жизнь к лучшему.

И, наконец, осознайте, **где заканчиваются ваши личные границы**. Каковы ваши возможности, что вы можете позволить себе в отношениях с другими людьми, где начинаются границы других людей. Человек с размытыми личными границами с трудом понимает, как можно быть во взаимоотношениях с кем-то и при этом существовать как отдельная личность. Не чувствуя своих границ, он также зачастую не замечает чужие. Есть еще один момент. Если мы долгое время жили без четких личных границ, то, пытаясь установить их, мы порой можем перегибать палку и залезать на чужую территорию. И вторжения эти также могут вызывать у других людей негативные эмоции. Например, принимая на себя ответственность за наши желания, мы прямо просим кого-то о том, что нам нужно. Но соглашаться или нет – это уже зона ответственности другого человека. И надо понимать, что он может принять то решение, которое нам не понравится, которое ограничит нас в чем-либо. Однако, это уже – его граница, его свобода выбора. Уважайте чужую личность и чужие решения. Помните, что ваша свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека.