

ЕСЛИ Я БУДУ ТАКИМ, КАК ВСЕ, ТО КТО ЖЕ БУДЕТ ТАКИМ, КАК Я?

Часть I.

Что такое личные границы?

Личные границы: как их устанавливать и отстаивать!

Личные границы: как не потерять себя!

Много постов, статей, книг можно найти с такими заголовками в информационном поле.

Так почему же эта тема настолько востребована? Можно ли ответить на предыдущий вопрос законом маркетинга: есть спрос – есть предложение? Хороший вопрос! С точки зрения маркетинга и экономики – да. Я же приглашаю вас к разговору-размышлению, за чашечкой чая или в состоянии созерцания (внутреннего или в окружении звуков просыпающейся природы, или... бурлящего мегаполиса). Попробуем!?

Итак, **С ЧЕМ** каждый из нас не разобрался, **ЧТО** не принял для себя как правило своей жизни? (позволю себе утвердительную интонацию!)

Кто устанавливает личные границы? С точки зрения семантики, ответ логичен – Я, т.е. самостоятельно, добровольно и, хочу добавить мое любимое слово, «осознанно».

И тут я продолжаю свое размышление: у всех ли получается осознанно, добровольно и самостоятельно. Вопрос!

Когда устанавливает каждый из нас личные границы? **Для кого?** И здесь возникает ощущение, что не так все просто, как кажется.

Как я писала ранее, личные границы — это то, что другим людям нельзя со мной делать. Логично задать следующий вопрос: что **Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ?**

Чтобы помочь определиться с ответом, предлагаю задуматься о следующем (расширить границы своего понимания):

1. Сколько раз за день я думаю о себе? С какими эмоциями?
2. Что я делаю для себя?
3. Как долго я позволяю быть собой? Рядом с кем? (интересно, интервал времени у вас в ответе исчисляется минутами или часами?)
4. Могу ли думать, поступать иначе, чем ожидают окружающие, общество, система?
5. Доверяю ли я себе: своему телу, своим чувствам, намерениям?
6. Как я себя благодарю, люблю, балую?

В поддержку вашей смелости в ответах приведу цитату:

«Нельзя без последствий для здоровья изо дня в день проявлять себя противно тому, что чувствуешь;

распинаясь перед тем, чего не любишь, радоваться тому, что приносит несчастье.

Наша нервная система не пустой звук, не выдумка. Она — состоящее из волокон физическое тело.

Наша душа занимает место в пространстве и помещается в нас как зубы во рту.

Ее нельзя без конца насиловать безнаказанно». (Борис Пастернак «Доктор Живаго»)

Хочу сделать акцент на доверии себе.

Многие люди избегают смотреть В ГЛУБЬ СЕБЯ, ВЕРИТЬ СЕБЕ. По привычке, ошибочно, «благодаря» усвоенным правилам в течение своей жизни **БОЛЬШИНСТВО** ищет опору во вне, смотрят на реакцию значимых или просто окружающих людей, реализуют их желания, пытаются быть хорошими, соответствовать их ожиданиям. И постоянно **изменяют СЕБЕ!**

Статистические данные говорят, что человек склонен совершать 80% своих действий по привычке: повторять снова и снова, без осознанности.

Этому бессознательному пути можно найти разумное объяснение: ребенок рождается с чистым сознанием, и все, что мы думаем и делаем в течение последующей жизни, является «результатом воздействия» окружения (родителей, семьи, общества, СМИ, интернета, рекламы).

Позволю себе высказать мысль вслух: «способы воздействия» **БЫЛИ АКТУАЛЬНЫ** и имели значимость **ДЛЯ АВТОРОВ** в ТО время, **ИСХОДЯ ИЗ** их жизненных условий, их приоритетов и ценностей!!!

Чего мы ждем от себя, если каждый имеет набор привычек и подходов, которые никуда не приведут именно НАС? Вопрос!

О МУДРОМ: *«Как отличить истинное чувство собственной значимости от ложного? — спросили ученики Ходжу Насреддина.*

— Представьте себе караван верблюдов, идущий по пустыне, — предложил Насреддин. Кем вы себя ощущаете?

— Первым верблюдом! — воскликнул один из учеников.

— Хвостом последнего, — сказал другой.

— Безжалостным солнцем, — молвил третий.

— Погонщиком, — проговорил четвертый.

— Барханом, — предположил пятый.

— Аллахом, сотворившим пустыню и караван, — вымолвил шестой.

— Я есть я, — заявил седьмой ученик, — и причем тут верблюды?!»

Мы часто ищем в других понимания, любви и тепла. Но все, что они могут нам дать, – это **ОТРАЖЕНИЕ** нашего собственного **ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ**.
Поэтому, чтобы двигаться вперед, нам нужно улучшать отношения с самим собой!

Возможно, именно сейчас пришло время изменить свои привычки, привычные способы мышления.

Предлагаю вместе пройти этот путь! Вы со мной?

Продолжение следует...

Ваш психолог
Галина Васильевна Домино