

Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

Автор Дэвид Бетти

Как научиться строить здоровые, благополучные и положительные отношения?

Сколько молодых людей попадают в неприятности, потому что выбирают неправильных друзей или поддаются давлению со стороны сверстников?

Если вы не женаты/не замужем, и находитесь в поиске партнера для создания семьи, как распознать, является ли выбранный человек отличной перспективой для благополучных отношений, или он – ловушка, которая таит в себе массу проблем?

Позвольте предложить вам описание двух типов людей, из которых вы сами можете выбрать, с кем хотели бы состоять в отношениях.

Вариант №1: человек демонстрирует такие качества как:

- Ответственность
- Умение контролировать себя
- Свободу
- Любовь

А теперь рассмотрим человека, который демонстрирует следующие качества:

Вариант №2: Этот человек:

- Безответственный
- Склонен к манипуляциям
- Стремится контролировать окружающих
- Неуправляем

Вы скажете: «Так это же очевидно. Только ответьте еще на два вопроса – Он красивый/ая? и У кого из них много денег?»

Какая разница между этими двумя людьми? Наличие границ.

Люди, обладающие характеристиками из варианта №1, знают, что такое границы, и для них это не пустой звук.

Человек, описанный в варианте №2, живет без каких-либо ограничений.

Очевидно, что понятие о границах не имеет ничего общего с физическими данными или количеством денег.

Что такое границы?

Молодой мужчина потерял жену в автокатастрофе. Спустя

пару лет он начал встречаться с женщиной с намерением жениться повторно. Его отношения с этой женщиной перешли в брак.

Однако, по причине своего предыдущего брака и наличия всех соответствующих физических выражений чувств в нем, он решил установить личные границы, которые соблюдал в течение всего периода ухаживания, пока оставался вдовцом.

Границы защищают меня. Они выстраивают доверие в отношениях, если к ним относиться уважительно.

Он принял решение воздерживаться от физических контактов – никаких объятий, поцелуев, или любых других физических выражений чувств до вступления в официальный брак. Таким образом он выразил границу, которой желал обезопасить свои новые отношения.

Помимо прочего своей будущей жене он продемонстрировал, что обладает таким внутренним качеством, как умение контролировать себя.

- ❖ Что такое границы?
- ❖ Какие границы нужны вам в вашей жизни?
- ❖ Как вы относитесь к границам?
- ❖ Что вы можете сделать, если близкий вам человек зависим?

2, Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

Граница – это черта, за которой находится ваша собственность. Она определяет вашу сущность.

Граница – это правило или стандарт, который вы устанавливаете сами для себя. Другие люди также могут устанавливать для вас границы. Ваша реакция на эти правила демонстрирует, насколько вы надежный человек.

Вероятно, вам приходилось слышать, как молодой человек говорит о девушке, с которой встречается: «Если она говорит «нет», на самом деле, она подразумевает «да»». Подобное толкование демонстрирует отсутствие уважения к девушке, и его неумение контролировать себя – вариант №2 человека, живущего без ограничений.

4 типа границ

Границы, присутствующие в наших жизнях, можно поделить на четыре основных категории.

1. Физические границы—к чему ты будешь прикасаться, и кому ты позволишь прикасаться к себе и как именно. Например – я никогда не куплю и не стану просматривать порнографический журнал. Я буду посещать церковь каждое воскресенье. Я не буду перекусывать сладостями между приемами пищи.

2. Границы в области мышления—о чем ты будешь думать, твое мнение. Границы в области мышления могут защитить от самых разных искушений и проблем. Например – я не буду размышлять над тем, что не является истиной – или, если сформулировать границу в положительном контексте – я буду думать только о том, что является истиной. Я не буду

планировать отомстить кому-то, кто обидел меня.

Филиппийцам 4:8 приводит практический список границ относительно наших мыслей: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достойно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Синодальный перевод)

3. Границы в сфере чувств и эмоций—я всегда несу ответственность за проявление моих чувств. Если я говорю: «Ты меня разозлил!», фактически я имею в виду «Я вышел из себя, потерял контроль, и отказываюсь нести ответственность за свои эмоции». Обвинять другого человека в своих эмоциональных проявлениях означает, что я отказываюсь нести ответственность за свои границы в сфере чувств и эмоций. Изменение границ

Правильное понимание границ в сфере чувств и эмоций действует и еще в одном направлении. Это означает, что я не несу ответственность за проявления эмоций другого человека. Когда вас пытаются обвинить в своем эмоциональном поведении, такому обвинению следует противостоять здоровой реакцией. Ваше правильное понимание границ может защитить вас, даже если другой человек демонстрирует их полное отсутствие.

Если другой человек выражает гнев, направленный на вас, в этот самый момент перед вами стоит выбор: какой будет ваш эмоциональный ответ? Вы можете отреагировать гневом, а можете реагировать, не выходя за пределы своих границ в сфере чувств и эмоций – и отреагировать так, как того ожидает от вас Бог.

Изменение границ

Границы, в соответствии с которыми мы живем, следует менять, согласно изменениям обстоятельств. Например, если вы не состоящий в браке молодой взрослый человек, для вас абсолютно уместно установить границу в отношении своих мыслей, когда вы смотрите на человека и спрашиваете себя: «Можно ли рассматривать этого человека в качестве кандидатуры на роль спутника жизни?»

Но если вы уже состоите в браке, то эта граница в сфере мышления неуместна. Если вы женатый мужчина или замужняя женщина, то вы уже посвятили свою жизнь своему супругу/супруге, и таким образом, возникает новая граница в ситуациях, когда вы смотрите на окружающих вас людей.

Если вы состоите в браке, определенные физические прикосновения уместны только в отношении вашего супруга/супруги. Прикасаться к другим людям таким образом – неуместная граница.

Приведем пример границы человека, состоящего в браке: Я женатый человек, и я принимаю решение не поддерживать дружеские отношения с другими женщинами, кроме случаев, когда моя жена также дружит с этой женщиной.

3, Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

4. Духовные границы—в чем Божья воля, а в чем – моя. Заповеди Бога в Библии – одна из разновидностей духовных границ. Конкретный призыв от Бога для твоей жизни – другой пример духовных границ.

Я всегда несу ответственность за свои чувства, поведение и настрой.

Один из выпускников центра Тин Челлендж недавно приехал в центр, чтобы делиться словом на утренней молитве. Он рассказывал, как Бог не позволял ему вернуться в район, где он жил раньше, в течение десяти лет после того, как он попал в центр Тин Челлендж. Подобная духовная граница – способ, которым Бог защитил его от опасности.

Если я понимаю границы так, как того ожидает Бог, я становлюсь человеком, который демонстрирует ответственность, умение контролировать себя, свободу и любовь.

Твои границы значительным образом влияют на твою жизнь, и тех, кто живет вокруг тебя. Сначала тебе нужно подумать об этом в отношении твоего собственного поведения. Но твои обязанности родителя и другие ключевые отношения также относятся к теме границ. В качестве родителя уместно установить границы для своих детей – для их защиты, и чтобы научить их быть ответственными.

Ко мне пришла мама, у которой была дилемма – ее сын-старшеклассник начал употреблять наркотики. Они с мужем решили ввести для сына

три правила – никаких наркотиков в доме, учишься или работаешь, и третье – быть дома не позже полуночи в рабочие дни, и не позже часа ночи в выходные. Сын посчитал правила неуместными, и ушел из дома.

Теперь, по прошествии двух лет, он звонит, и спрашивает мать, можно ли ему вернуться домой. Она очень боялась, что если откажет ему, то это будет означать, что она не проявляет к сыну безусловно Божьей любви.

Я спросил, согласился ли ее сын соблюдать правила, которые ввели для него. Она сказала, нет, он предъявил ей свой собственный набор правил. Я заверил ее, что в таком случае именно отказ сыну и будет проявлением любви.

Родителям бывает очень трудно устанавливать границы для своих детей. Но это и есть проявление родительской ответственности. Хотите ли вы, чтобы ваши дети были ответственными, умели контролировать себя, воспринимали свободу адекватно, и умели любить нравственно? Научите их устанавливать правильные границы.

Если родители не устанавливают нужные границы для своих детей, таким образом они позволяют своему ребенку расти и становиться безответственными, склонными к манипуляциям, стремящимися контролировать окружающих и неуправляемыми взрослыми.

Это процесс

Границы обеспечивают благополучие и свободу. Однако для многих из нас существует некая трудность – наше прошлое! Стремление установить новые границы в своей жизни, или в

жизнях окружающих нас людей может оказаться болезненным процессом.

Если оценивать черты характера человека, живущего без границ – безответственность, склонность к манипуляциям, стремление контролировать окружающих, и неуправляемость – очень легко «скатиться» в подобный образ жизни. Чтобы заменить эти черты положительными качествами ответственности, умения контролировать себя, жить в свободе и любви – нужно время.

Сотрудники центра хотели исключить одну из студенток центра Тин Челлендж за то, что ее поймали на лжи – не один раз, а многократно. Она нарушала границу «Я буду всегда говорить истину». Соблюдение этой границы демонстрирует ответственность и умение контролировать себя .

Если родители не устанавливают нужные границы для своих детей, они обрекают их на неудачу.

Когда я разговаривал с этой студенткой, я спросил, была ли склонность к вранью для нее проблемой до того, как она поступила в центр. Ее ответ: «Я лгала постоянно». Тогда я спросил ее: «А как часто ты врешь теперь?» Она ответила: «Сейчас я говорю неправду примерно в 10% случаев».

Это же огромный прогресс! Конечно, если только вы не тот самый сотрудник, которому приходится переживать последствия и разочарования от

4, Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

остальных 10% случаев.
Но налицо процесс (и прогресс).

Если требовать постоянного совершенства в соблюдении новых границ – и это касается как нас самих, так и окружающих – нас может постигнуть глубокое разочарование. Если вы поставили себе целью справиться с определенным искушением, вероятно, вы пообещали себе:

«Я никогда больше этого не

сделаю, или никогда больше эта мысль не придет мне в голову». Затем всего пару дней или недель спустя вы снова обнаруживаете себя там, откуда начали.

Устанавливать границы следует с пониманием, что с Божьей помощью мы можем сделать их постоянной частью своего образа жизни, и если и когда мы оступимся, то сможем вернуться в колею, чтобы продолжить движение вперед.

Отражают ли границы, которые я соблюдаю, Божьи приоритеты? Другими словами, если бы Бог назвал мне три самые важные границы, которые хотел бы предложить мне сегодня, что бы Он внес в этот список? Если у вас есть дети, можете задать им тот же вопрос – в чем Божий приоритет для моего ребенка сегодня?

У вас может быть граница: «Я не хочу больше испытывать боль». Тогда каждый раз, когда вы испытываете боль, то принимаете обезболивающее. Таким образом вы лечите симптом или решаете проблему? Здоровые границы связаны с реальными проблемами.

Каково ваше отношение к границам?

Наличие правильного отношения к границам как таковым – один из залогов успеха на пути к тому, чтобы стать человеком, имеющим здоровые границы. Нужно считать границы тем, чем они являются – средством, которое защитит нас от опасности и разрушения. Если применять эти границы в своей жизни постоянно, таким образом вы продемонстрируете, что являетесь благополучным человеком.

Если относиться к границам как к запретам или тому, что лишает нас свободы, скорее всего, это приведет к неудаче. Правильное отношение к границам очень важно, если мы стремимся к реальному росту.

Давид в Ветхом Завете был человеком, который понимал, что такое Божьи границы. В 118 псалме (Синодальный

Десять законов о границах, которые следует усвоить вашим детям

1. Закон сеяния и жатвы. Что будет, если я это сделаю? Галатам 6:7-8, Галатам 5:22-26, Матфея 25:14-30.
2. Закон ответственности. Заниматься своим делом. Галатам 5:13-15, Иоанна 15:12, Филиппийцам 2:12-13
3. Закон силы. Я не могу сделать все, но все же я не беспомощен. Римлянам 7:15, 19, 23-25, Иакова 4:7-10, Матфея 5:3, 6, 23-24.
4. Закон уважения. Я не единственный, кто важен. Иакова 1:25, 1 Тимофею 1:5, Галатам 3:24-25, 2 Коринфянам 3:17.
5. Закон мотивации. Жизнь за пределами «Потому что я так сказал». 1 Тимофею 1:5, Галатам 3:24-25, 2 Коринфянам 9:7, Ефессянам 3:7, Римлянам 4:15.
6. Закон оценки. Боль может быть подарком. Ефессянам 4:25-32, Евреям 12:11, Притчи 14:10, Иакова 1:2-4.
7. Закон инициативы. Вспышки гнева не должны быть навсегда. Римлянам 7:5, Галатам 5:13, Матфея 5:38-40, Исаии 7:15, 1 Иоанна 2:12-14.
8. Закон зависти. Я счастливее, когда я благодарный. Иакова 4:2, Галатам 6:4, Римлянам 12:6.
9. Закон активности. Завести мой двигатель. Евреям 10:38-39, Матфея 7:7-8.
10. Закон разоблачения. Честность – лучшая политика. Ефессянам 4:25-26, Ефессянам 5:13-14, Псалтирь 50:6, Иоанна 16:33.

Эти 10 законов взяты из книги «Дети: границы, границы», авторы Генри Клауд и Джон Таунсенд.

5, Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

перевод) он описывает свое отношение к Божьим законам.

Ст. 9 Как юноше содержать в чистоте путь свой? - Хранением себя по слову Твоему.

Ст. 10 Всем сердцем моим ищу Тебя; не дай мне уклониться от заповедей Твоих.

Vs. 11 В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою.

Какие границы позволяют мне стать надежным человеком для окружающих?

Vs. 14 На пути откровений Твоих я радуюсь, как во всяком богатстве.

Vs. 16 Уставами Твоими утешаюсь, не забывая слова Твоего.

Vs. 20 Истомила душа моя желанием судов Твоих во всякое время.

Vs. 24 Откровения Твои – утешение мое, [и уставы Твои] – советники мои.

Vs. 45 буду ходить свободно, ибо я взыскал повелений Твоих.

Vs. 71 Благо мне, что я пострадал, дабы научиться уставам Твоим.

Vs. 72 Закон уст Твоих для меня лучше тысяч золота и серебра.

Vs. 105 Слово Твое – светильник ноге моей и свет стезе моей.

Vs. 129 Дивны откровения Твои; потому хранит их душа моя.

Vs. 131 Открываю уста мои и вздыхаю, ибо заповедей Твоих жажду.

Если читать весь текст псалма 118, то получаешь потрясающее послание о том, насколько Давид любит Божьи границы. Его положительное отношение к Божьим границам – важнейший залог того, что его жизнь посвящена служению Богу. В Деяниях 13:22 Бог говорит: «нашел Я мужа по сердцу Моему, Давида, сына Иессеева, который исполнит все хотения Мои» (Синодальный перевод)

Как и царь Давид, мы можем сказать: «Господь, я желаю Твоих границ в моей жизни». Это путь к реальной жизни, реальной свободе, реальному умению контролировать себя, реальной любви.

Итак, с чего начать?

Границы влияют на каждую из сфер нашей жизни. Так с чего же начать? На этот вопрос я не смогу вам ответить – так я нарушу свои собственные границы. Я искренне считаю, что этот процесс нужно «искупать» в молитве. Вот ряд вопросов, которые могут помочь вам определить, с чего можно начать.

Благодаря каким границам я стану надежным человеком для окружающих?

В чем я проявляю безответственность?

Какие сферы в моих мыслительных процессах следует улучшить? Критичен ли я в отношении других?

Цена отсутствия границ

Если мы живем вне границ, которые Бог желает чтобы мы соблюдали, мы всегда вносим разрушение в наши жизни, и зачастую этот эффект затрагивает тех, кто нас окружает.

В Ветхом Завете Ионе было сказано идти и проповедовать в Ниневии. Но он игнорировал призыв Бога – Божью границу для него – и вместо этого поплыл на корабле в противоположном направлении. Из-за его непослушания владельцы корабля потеряли корабль и весь свой груз во время шторма.

Если бы Иона уважал границу, которую дал ему Бог, то он не сел бы на этот корабль.

Куда более существенно вред может быть нанесен ребенку, над которым надругался взрослый. То, что взрослый делает для собственного удовольствия, может причинить грандиозный вред ребенку в будущей его жизни.

Последствия, которые переживает ребенок, зачастую переносятся во взрослую жизнь, и выражаются в непощении, чувстве стыда, недоверии к окружающим, страхе перед близкими отношениями из опасений вновь испытать боль, и многом другом. Такие люди часто неспособны выстроить здоровые отношения в собственной семье.

6, Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

Какие искушения сильны в моей жизни?

Какие эмоциональные реакции мне следует начать контролировать?

Какие сферы моей жизни мне трудно подчинить Божьей воле?

Какое поведение мне следует изменить?

В чем я склонен к манипуляциям? В чем я склонен

контролировать других людей?

Какие сферы своей жизни я не контролирую?

Если вы в растерянности, и не понимаете, с чего на практике начать разрабатывать здоровые границы, можно попросить о помощи близкого человека – мужа, жену, или близкого друга, который выскажет вам свое мнение. Найдите человека, который сможет быть искренним

с вами.

Однако ответственность за эти решения по-прежнему будет на вас. Можно записать границы, на которых вы хотели бы сосредоточиться в ближайшем будущем. Можно сформулировать их в негативном и в позитивном контекстах – я не буду врать, и я буду честным в общении, говоря истину с любовью.

Есть ли у вас близкий человек, страдающий от зависимости?

Если близкий вам человек страдает от зависимости или контролирующей его жизни проблемы, своим неконтролируемым поведением он демонстрирует, что не понимает границ в своей жизни.

Как на родителе, супруге или друге такого человека на вас лежит ответственность установить границы, чтобы защитить себя. Эти границы также помогут другому человеку начать двигаться в сторону изменений, учиться брать на себя ответственность и контролировать себя. Вы можете помочь «приподнять дно» вашему близкому человеку, страдающему от проблемы.

Вам нужно четко выразить последствия, которые будут с вашей стороны в случае, если он откажется уважать и соблюдать границы, которые вы установили. Например, вы вызовете полицию, если он нарушит закон, или вы выгоните его из дома, или прекратите финансовую поддержку.

Подобные проявления жесткости в любви могут быть очень трудными для вас и для вашего близкого человека. У вас должны быть четкие границы для себя, иначе вы легко поддадитесь на их эмоциональные послания вам: «Я думал, что ты меня любишь!» «Да что ты за христианин, если можешь вот так запросто выкинуть меня из дома?»

У одной женщины был сын, который употреблял наркотики дома. Она установила четкую границу в отношении сына и сказала: «Если я найду наркотики в твоей комнате, я вызову полицию и тебя арестуют».

Вскоре наступил момент для проверки, когда она нашла наркотики. Она вызвала полицию, чтобы они арестовали ее сына. Полицейские пытались отговорить ее: «У Вашего сына будет судимость». Но она была непреклонна. Поскольку это была его первая судимость, ему было назначено условное наказание.

Однако, спустя несколько месяцев ее сын решил поступить в береговую охрану. Чуть позже в этот день он позвонил матери и гневно обвинил ее: «Из-за тебя меня не приняли в береговую охрану, потому что у меня судимость».

Матери пришлось сосредоточиться на своей границе, чтобы принять только то, что в сердце она посчитала правдой.

Не ее действия стали причиной того, что сына не приняли в береговую охрану. Причиной было его непослушание и бунт – это они повлекли последствия. Мать просто заставила его ответить за его безответственное поведение.

Когда мы заставляем людей ответить за их безответственное поведение, таким образом мы демонстрируем, что являемся надежными людьми.

Также мы помогаем другому человеку, у которого проблема, избавиться от ложных убеждений, что можно грешить без каких-либо последствий.

7, Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

Границы – не просто стремление избежать дурного поведения, но также и средство сосредоточиться на хорошем поведении.

Обратитесь за помощью к Богу. Он обещал, что во времена наших слабостей Он готов предоставить нам всю Свою силу, чтобы мы добились успеха. 2 Коринфянам 12:9-10.

Можно записать списком то, что ваш друг или член семьи вам скажет, и сказать: «Это сфера моей жизни, в которой я стремлюсь жить внутри этих границ. Пожалуйста, помогите мне быть подотчетным, и если увидите, что я переступаю границу, пожалуйста, дайте мне знать».

Или попросите их проверить вас каждый день или раз в неделю, узнавать, как у вас дела. Отношения подотчетности могут быть мощным мотиватором для движения в правильном направлении.

По мере того, как вы будете устанавливать здоровые границы в своей жизни, вы будете становиться надежным человеком, которого другие будут ценить как друга – ответственного, умеющего контролировать себя, жить в свободе и правильно выражать истинную любовь. Помимо этого, вы будете в более выгодном положении, чтобы быть способным помочь своим детям установить правильные границы в их жизнях.

Для дополнительного изучения

Для дополнительного изучения данной темы мы предлагаем вашему вниманию ряд замечательных книг авторов Генри Клауда и Джона Таунсенда. К большинству из них имеются рабочие тетради.

Барьеры

Дети: границы, границы

Брак: где проходят границы?

Свидания: нужны ли границы?

Надежные люди

Как выстроить положительные, безопасные отношения, в которых есть границы

Руководство для обсуждения

Следующие вопросы можно использовать для своих личных размышлений на данную тему, а можно использовать в качестве руководства для группового обсуждения. Если вы будете использовать эти вопросы в групповом обсуждении, пожалуйста, имейте в виду, что не следует выносить на обсуждение конкретные детали и подробности прошлых грехов, неудач или личных переживаний.

1. Какие границы являются важными в вашей жизни сегодня?
2. Какие границы в своей жизни вам сложнее всего соблюдать?
 - A. Физические границы
 - Б. Границы в области мышления
 - В. Границы в сфере чувств и эмоциональных переживаний
 - Г. Духовные границы
3. Прочитайте Галатам 6:7-10.
 - A. Приведите один пример, когда вам не удалось соблюсти границу в своей жизни, и какие были последствия.
 - Б. Приведите один пример, когда вы приняли решение соблюсти границу, и какими были последствия вашего решения.
4. Прочитайте Галатам 6:4-5. Насколько вам трудно устанавливать границы для себя и следовать им?
5. Прочитайте стихи из Псалма 118 в начале стр. 4 данного материала. (Ст. 9-11, 14, 16, 20, 24, 45, 71-72, 105, 129, 131) Какой стих больше всех помогает вам сосредоточиться на своем отношении к границам? Поясните свой ответ.
6. Какую границу вам нужно установить в своей жизни сегодня? С какими трудностями вы сталкиваетесь, пытаясь сделать это? На стр. 4-5 вы найдете дополнительные ссылки на места Писания о границах.



Global Teen Challenge
P.O. Box 511
Columbus, GA 31902 USA
Phone: 1-706-576-6555
E-mail: gtc@Globaltc.org
Веб-сайт: www.Globaltc.org

Если вам нужны дополнительные копии этой рассылки, или у вас есть вопросы или комментарии, пожалуйста, свяжитесь с Тин Челлендж по указанному адресу. Этот и другие ресурсы имеются в открытом доступе в разделе «Материалы для служения» на сайте www.iTeenChallenge.org

2nd Edition 2009