МОДУЛЬ 4

## ОСОБИСТІ КОРДОНИ-ФУНДАМЕНТ ЗРІЛИХ СТОСУНКІВ.

Якщо ти перебуваєш у залежних стосунках, дай собі відповідь на запитання: "Як тай вийшло,що тільки партнер вирішує яким чином розвиваються ваші стосунки?" Якщо ти часто ставиш собі питання: невже я цього заслуговую? ЯК він міг так вчинити? Якщо твої стосунки повністю залежать від рішень партнера,то це - безмежність. Ти не маєш особистих кордонів.





МОДУЛЬ 5

## 7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ

Модуль 5

ОСОБИСТІ КОРДОНИ,ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ













Коли ви встановлюєте кордони, ви не раните інших — ви зцілюєте себе

## ЩО ТАКЕ ОСОБИСТІ КОРДОНИ?

Це межа, яка визначає, де закінчуєшся ти і починається інша людина.

Це внутрішній простір, у якому ти маєш право:

- мати власну думку,
- відчувати свої емоції,
- приймати рішення,
- казати "ні" без почуття провини.

Кордони — це не стіна. Це двері з ручкою з твого боку. Ти вирішуєш, кого і наскільки близько впускати.



У залежних стосунках ми часто втрачаємо себе. Ми поступово звикаємо бути зручними, жертвувати собою, намагаючись "зберегти любов". Але це не любов. Це страх втрати й глибока відсутність особистих меж.

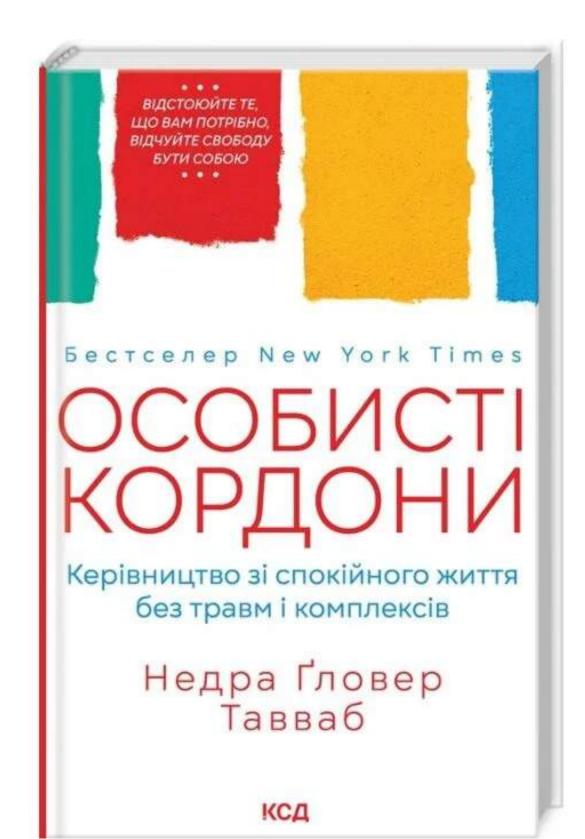
Особисті кордони — це усвідомлене право бути собою.





## ЯКІ БУВАЮТЬ ТИПИ КОРДОНІВ?

### 1. ФІЗИЧНІ КОРДОНИ



◆ «Ваше тіло теж потребує кордонів. Не всі обійми — це прояв любові».

Фізичні кордони - це про особистий простір, тіло, дотики

#### Приклади порушення фізичних кордонів:

- Людина наполягає на спільному сні, навіть якщо ви попросили не спати разом після конфлікту.
- Родич постійно обіймає дитину, хоча вона каже «не хочу».
- Хтось хапає вас за руку на вулиці, щоб «заспокоїти».
- Партнер проникає у ваш особистий простір (відчиняє двері у ванну або спальню без дозволу).
- Вас змушують приймати масаж, торкання або інтим, коли ви не в настрої.
- У нових стосунках партнер не питає, чи комфортний вам фізичний контакт, і «переходить межу».



Те, що ви терпите — стає нормою у ваших стосунках.

• Ось приклад толерування неприйнятної поведінки, коли порушуються фізичні кордони:

#### Ситуація:

Під час сварки партнер починає наближатися впритул, нависає тілом, торкається, бере за руки або блокує прохід. Ви не раз казали, що вам це неприємно, але не наполягаєте, не озвучуєте чітких меж і не йдете з простору. Згодом він робить це щоразу, коли роздратований.

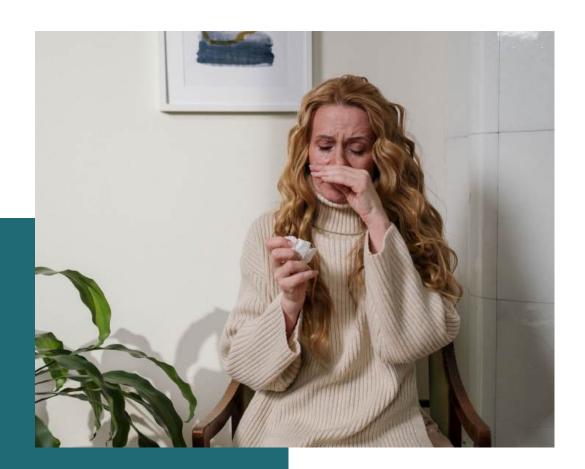
- Що відбувається:
- Ваше мовчання або спроби «заспокоїти», «не провокувати» дають партнеру сигнал:
- • «Можна підходити впритул, навіть коли іншій людині некомфортно.»
- • «Можна дотиком тиснути, щоб добитися свого.»
- • «Їй не подобається, але вона все одно терпить.»
- Наслідок:
- Це стає нормою у стосунках. І далі може посилюватись від просто наближення до штовхань, хапань, фізичного тиску.

#### Що змінює ситуацію:

- • Чітке вербальне маркування:
- — «Я не дозволяю торкатись мене, коли злюсь або боюсь. Якщо ти не зупинишся, я вийду з кімнати.»
- Поведінкова межа:
- — Встати й вийти з простору або припинити розмову.
- Повторюваність дій:
- — Межі працюють тоді, коли ви не просто заявляєте їх, а дієте згідно з ними.

# Емоційні кордони-це ваше право відчувати будь-які емоції— без виправдань, знецінення або тиску. Це про вміння:

- не брати на себе чужі емоції;
- не дозволяти маніпуляцій на темі «ти надто чутлива/ий»;
- не пояснювати, чому вам боляче, коли вам боляче.



1. Ваші емоції — це ваша відповідальність. Але чужі — не ваша. Це не означає, що ви маєте бути байдужими до партнера. Це означає, що ви не зобов'язані "виправити" кожну його емоцію, приглушити себе, лише б він не засмутився.

#### Наприклад:

- 1. ◆ Ви сказали, що вам некомфортно, коли він знецінює ваші досягнення. А він образився.
- 2. **←** Це не означає, що ви не мали права це сказати. Його образа його почуття, його зона відповідальності.
- 3. ◆ Ви плачете, і він починає кричати: "Ти мене дістала вже цими сльозами!"
- 4. **←** Це не означає, що з вами щось не так. Його злість це його спосіб не справлятись зі своєю тривогою чи безсиллям.



◆ У здорових стосунках немає «ти змусила мене це відчути». Є: «я відчуваю це, бо…»

Якщо людина каже: «Через тебе мені погано» — це емоційна інфантильність.

Зріла позиція: «Я злюсь, бо не отримав те, чого очікував» або «Мені сумно, бо я не відчуваю близькості».

- Ви можете бути поряд, коли людині боляче, вислухати, підтримати, допомогти, взяти на себе певні задачі, якщо партнер потребує цього, обійняти або навпаки дати простір для того, щоб він побув на самоті
- Але ви не зобов'язані ставати відмовлятися від своїх емоцій завжди, миттєво, на шкоду собі.
- **Р** Простими словами:

- Ти можеш сказати про свої почуття, навіть якщо партнерові незручно це чути. Поділитися переживаннями,бо тобі це болить.
- Ти можеш не брати на себе його тривогу чи образу і залишатися поряд з повагою.



• 3. МЕНТАЛЬНІ (КОГНІТИВНІ) КОРДОНИ ПРО ЩО ЦЕ:

ЦЕ ПРО ВАШІ ДУМКИ, ПЕРЕКОНАННЯ, ПРИНЦИПИ, ІНТЕРЕСИ. ВИ МАЄТЕ ПРАВО:

- МАТИ ВЛАСНУ ДУМКУ,
- НЕ ПОГОДЖУВАТИСЬ ІЗ ПАРТНЕРОМ ЧИ РОДИЧАМИ,
- НЕ ВСТУПАТИ В ДИСКУСІЇ, ЯКІ ВАС ВИСНАЖУЮТЬ,
- НЕ ВИПРАВДОВУВАТИСЬ ЗА СВОЇ ЦІННОСТІ

МЕНТАЛЬНІ КОРДОНИ— ЦЕ КОЛИ ВИ НЕ РОЗЧИНЯЄТЕСЬ У ЧУЖИХ ПЕРЕКОНАННЯХ, ЩОБ НЕ ЗІПСУВАТИ НАСТРІЙ ЧИ НЕ ВИКЛИКАТИ КОНФЛІКТ.

- ◆ НАПРИКЛАД, ВАШ ПАРТНЕР ВВАЖАЄ, ЩО У ВІДПУСТКУ ПОТРІБНО ÏXATИ ДО ЙОГО БАТЬКІВ, А ВИ — ЩО ХОЧЕТЕ СПОКОЮ ВДВОХ. ВИ МАЄТЕ ПРАВО МАТИ ІНШУ ДУМКУ, НЕ ЗЛИВАЮЧИСЬ У "ТАК, ЯК СКАЖЕШ".
- ◆ ВИ ВЕГЕТАРІАНКА, А РОДИЧІ ЩОРАЗУ НА СВЯТА ПОЧИНАЮТЬ ЖАРТУВАТИ АБО ЧИТАТИ ВАМ ЛЕКЦІЮ. ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ:
- «Я НЕ ХОЧУ ПОЯСНЮВАТИ, ЧОМУ Я ТАК ЇМ. ЦЕ МІЙ ВИБІР. ПРОШУ ВАС ЦЕ ПОВАЖАТИ».
- ◆ ВАС НАМАГАЮТЬСЯ ЗАТЯГНУТИ В СУПЕРЕЧКУ ПРО ПОЛІТИКУ, А ВИ НЕ ХОЧЕТЕ В ЦЬОМУ БРАТИ УЧАСТЬ. ВИ НЕ ЗОБОВ'ЯЗАНІ ВСТУПАТИ В РОЗМОВУ, ЯКА ВАМ НЕКОМФОРТНА.

#### **ОЗНАКИ ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНИХ КОРДОНІВ:**

- Вас висміюють за погляди: «Ой, це твоя "психологія" з інстаграму».
- Очікують, що ви автоматично підтримаєте чужу думку.
- Ображаються, коли ви не погоджуєтесь.
- Вам нав'язують свої переконання під виглядом «ти просто ще не розумієш».

#### 🥦 Як відстоювати ментальні межі словами:

- «Я чую твою думку, але я думаю інакше».
- «Мені не потрібно погоджуватись із тобою, щоб ми мали хороші стосунки».
- «Я не готова зараз говорити про це».
- «Ми можемо мати різні погляди це не робить когось з нас гіршим».

- 1. «Ваша думка це не конкурс на правильність. Це ваше право».
- 2. «Не всі розмови варті вашої енергії».
- 3. «Різниця в поглядах не привід для війни. Але і не привід мовчати».
- 4. «Відстоювати свої переконання— не означає знецінювати чужі. Це про повагу до себе».
- 5. «Ваше "я не хочу обговорювати це" достатній аргумент».



#### Матеріальні кордони

🔾 Про що це:

Це межі, які стосуються грошей, власності, подарунків, спільного простору і фінансових рішень. Тобто— що я готова давати, позичати, ділити, і на яких умовах.

Матеріальні межі— це коли ви не почуваєтесь винними, сказавши "ні" щодо грошей чи речей. Це про ваш внутрішній комфорт і прозорість у фінансових стосунках.

- ◆ Наприклад, подруга вкотре просить позичити гроші "до зарплати", хоча не повернула попередню суму. Ви можете сказати:
- «Я вирішила більше не давати гроші в борг. ».
- ♦ Або у вас є гідна зарплатня,а ваш брат або сестра каже "Могла б і допомогти мені з роботою або грошима,у тебе ж вистачає"
- ◆ Ви не хочете віддавати цінні речі для вас комусь із близьких лише тому, що вони родичи.



**О**Знаки порушення матеріальних меж:

- Ваші речі беруть без дозволу або "по праву близькості".
- Вас змушують ділити те, до чого ви не готові.
- У вас викликають вину за відмову допомогти грошима.
- Витрати у парі не обговорюються "так має бути".

- 🥦 Як відстоювати матеріальні межі словами:
- «Я не готова витрачати на це гроші».
- «Це моя річ, і я не хочу її позичати».
- «Мені важливо домовитись про розподіл витрат так я почуваюсь у безпеці».
- «Я не беру участі у фінансових рішеннях, які не були узгоджені».



- 1. «Те, що ти можеш не означає, що маєш».
- 2. «Ви маєте право бути щедрими, але не зобов'язані».
- 3. «Гроші— не доказ любові. І не валюта за мовчання».
- 4. «Твоя власність це не тест на довіру. Це твоя межа».
- 5. «Бути в парі не означає бути фінансово розчиненим у партнері».

#### Часові кордони

🔍 Про що це:

Це межі, що визначають, як ви розпоряджаєтесь своїм часом, кому і скільки його приділяєте. Це про пріоритети, внутрішній ритм, енергію і повагу до себе.

Часові межі— це коли ви дозволяєте собі не бути 24/7 доступною, навіть для дуже близьких людей. Коли відмовляєтесь від зустрічі не тому, що не любите— а тому, що втомлені.

- ◆ Наприклад, колега пише вам у суботу ввечері з робочого питання. Ви маєте повне право відповісти в понеділок і це здорова межа.
- ◆ Ваш партнер хоче поговорити прямо зараз, а ви виснажені після дня. Ви можете сказати:

«Я хочу поговорити з тобою, але не зараз. Мені треба годинка тиші, щоб відновитись».

• Подруга вимагає зустрічі щотижня, а ви не маєте ресурсу. Ви не зобов'язані завжди бути доступною, щоб не втратити стосунок.

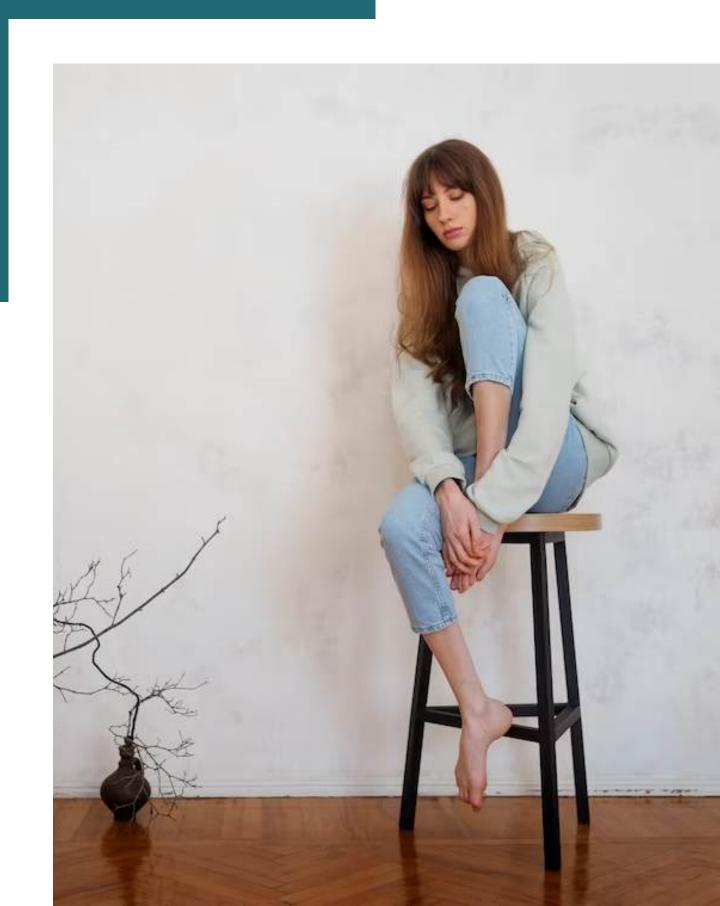
Людина постійно запізнюється. Здоровою межою буде попередити,що наступного разу ви не чекатимете і підете через 15 хвилин. І зробити це.

#### **О**Знаки порушення часових меж:

- Вас "призначають" без згоди: «У п'ятницю ввечері ми до вас».
- Вам дзвонять або пишуть у будь-який час і ображаються, якщо ви не відповіли.
- Вас змушують діяти в чужому темпі «ну ти ж швидко можеш!».
- Ваш вільний час знецінюють «що ти такого важливого робиш?».

#### 🗣 Як відстоювати часові межі словами:

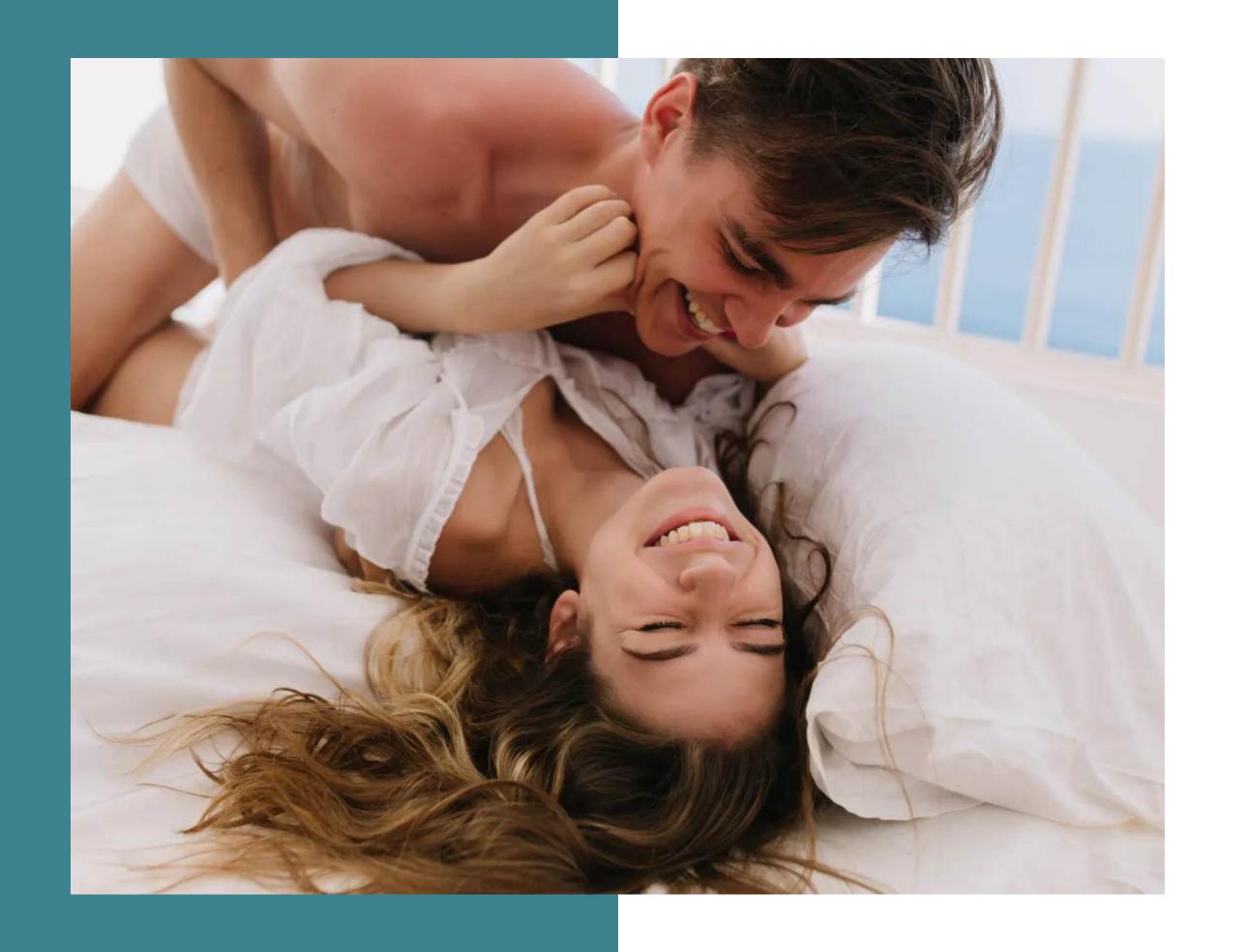
- «Я планую свій час заздалегідь і не готова змінювати плани спонтанно».
- «Мені потрібно попередження, я не дію "з коліс"».
- «Я не відповідаю на повідомлення після 20:00 це мій час для себе».
- «Я відчуваю перевантаження. Потрібен день на відновлення».



«Ваш час — такий самий ресурс, як гроші чи енергія». «Якщо ви завжди доступні — вас починають сприймати як належне».

«Ви не зобов'язані заповнювати кожну хвилину спілкуванням».

•



Сексуальні кордони Про що це: — це право людини на згоду, комфорт, безпеку, повагу до тіла й сексуальних потреб. Це про те, що секс має бути добровільним, а не "обов'язковою частиною стосунків".



Ви маєте право сказати "ні" — і не бути за це покараною мовчанням, шантажем чи образою.

Наприклад, партнер ображається:

«Що з тобою не так? Чому ти зараз мене не хочеш? Давай,роздягайся,мені потрібно зняти напругу»

- ◆ Це порушення кордонів. Ваше тіло ваша зона рішення.
- Або вам некомфортно щось пробувати, а партнер каже:

«А що, всі вже так роблять. Ти якась застаріла».

- Це тиск.
- ◆ І навпаки: ви хочете сексу, але партнер— ні. І тут важливо не ображатися, а розуміти: відмова не принижує вас. Це просто межа іншої людини.

#### **ОЗНАКИ ПОРУШЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ КОРДОНІВ:**

- ВАС ЗМУШУЮТЬ, УМОВЛЯЮТЬ, ШАНТАЖУЮТЬ СЕКСОМ.
- ПАРТНЕР ТОРКАЄТЬСЯ БЕЗ ЗГОДИ НАВІТЬ "ЖАРТОМА".
- ВАС ЗАСУДЖУЮТЬ ЗА ВАШІ БАЖАННЯ АБО НЕБАЖАННЯ.
- СЕКС ВІДБУВАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ СТРАХ ВТРАТИТИ ЛЮДИНУ, А НЕ З БАЖАННЯ.

#### 🥦 ЯК ВІДСТОЮВАТИ СЕКСУАЛЬНІ МЕЖІ СЛОВАМИ:

- «Я НЕ ГОТОВА ДО ЦЬОГО ПРОШУ НЕ ТИСНУТИ».
- «ДЛЯ МЕНЕ СЕКСУАЛЬНА БЛИЗЬКІСТЬ МОЖЛИВА ТІЛЬКИ, КОЛИ Я ВІДЧУВАЮ ПОВНУ БЕЗПЕКУ».
- «ЦЕ ДЛЯ МЕНЕ ЗАНАДТО Я НЕ ГОТОВА, НАВІТЬ ЯКЩО ТОБІ ЦЬОГО ХОЧЕТЬСЯ».

«Справжня згода — це свобода сказати "так" і свобода сказати "ні"».

«Секс без згоди — це форма насильства».



У здорових стосунках люди мають гнучкі кордони.

Гнучкі кордони— це і є здорові кордони. Це не «або все, або нічого». Це «залежить від ситуації, мого ресурсу та моїх бажань».

Для того,щоб почуватися комфортно, але не ізолюватися від людей, щоб уникнути дискомфорту, у людини мають бути кордони не бетонні, але й не зруйновані повністю. Це як двері з ручкою:

- я можу відкрити їх для тебе, якщо хочу;
- але можу й не відкрити, якщо мені небезпечно, незручно чи я втомилась.



## **НАПРИКЛАД:**

- ◆ ВИ МОЖЕТЕ ВІДМОВИТИ ПОДРУЗІ У ЗУСТРІЧІ, БО ВИСНАЖЕНІ. АЛЕ В ІНШИЙ ДЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ ПОГОДИТЕСЬ.
- ◆ ВИ НЕ ДАЄТЕ ГРОШІ В БОРГ, АЛЕ ЯКЩО ВИ ВВАЖАЄТЕ ЗА ПОТРІБНЕ ДОПОМОГТИ РОБИТЕ ЦЕ.
- ◆ ЗАЗВИЧАЙ ВИ НЕ ВІДПОВІДАЄТЕ НА ДЗВІНКИ ВВЕЧЕРІ, АЛЕ ЯКЩО ЦЕ КОХАНА, ЦІННА ДЛЯ ВАС ЛЮДИНА, ТО БЕРЕТЕ СЛУХАВКУ В БУДЬ-ЯКОМУ ВИПАДКУ

#### Занадто жорсткі кордони

«Я не дозволяю собі бути вразливою, бо це небезпечно»

- Ознаки у стосунках:
- Людина не ділиться особистими переживаннями, мовчить про біль.
- Уникає близькості емоційної чи фізичної.
- Не просить про допомогу, навіть коли дуже складно.
- Негнучка: "я або все контролюю, або зникаю".
- Приклади поведінки:
- «Я сам/сама розберуся, не треба мені нічого казати».
- Уникає серйозних розмов: "мене це не стосується".
- Після сварки віддаляється, замикається в собі.
- Причини:
- Травматичний досвід близькості.
- Дитинство, де не було безпечного простору.
- Встановлення контролю як захист від вразливості.

«Жорсткі межі — це часто наслідок відсутності здорових меж у минулому».

#### Слабкі, невидимі або повністю відсутні кордони

## «Людина без кордонів— як будинок без дверей: у нього може зайти будь-хто й робити що завгодно.»

🥊 Що це означає?

Коли особисті межі слабкі, нечіткі або взагалі відсутні, людина:

- не знає, де її межі закінчуються і де починаються чужі;
- дозволяє іншим керувати своїм настроєм, виборами, часом, тілом;
- не вміє або боїться сказати "ні";
- часто погоджується на те, що її ранить, втомлює, знецінює.

Ці межі як правило формуються в дитинстві:

- коли дитину не запитували, чого вона хоче;
- коли її «любили» тільки за зручність і слухняність;
- коли не було простору для особистих почуттів або думок.

#### «Коли в тебе немає кордонів— у тебе немає себе. Є лише реакція на інших.»

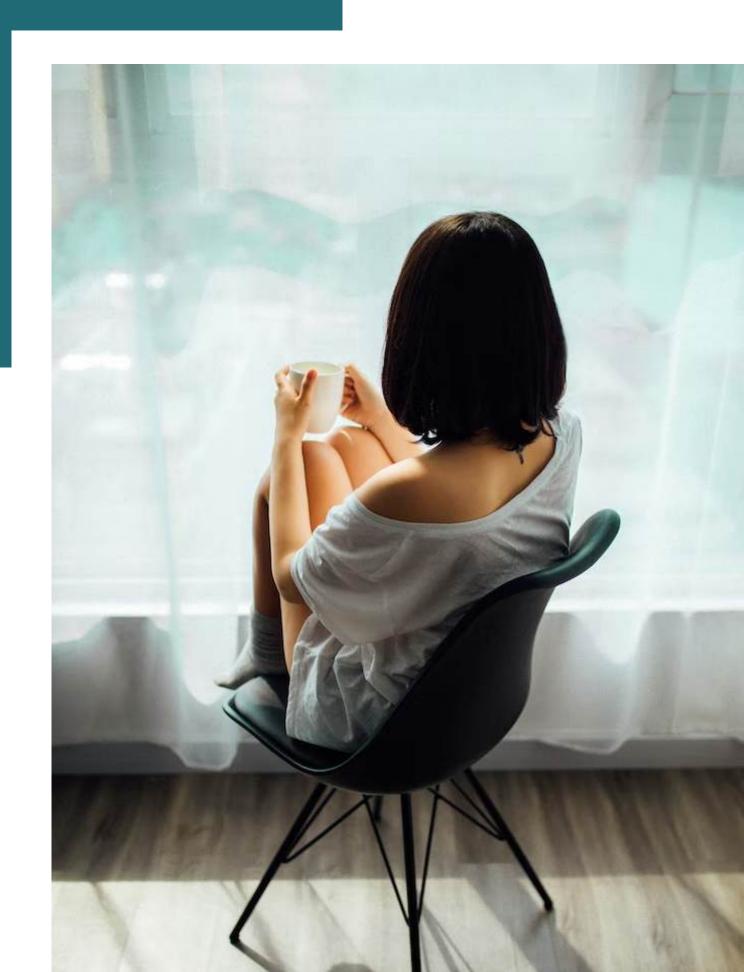


#### Ознаки слабких або відсутніх кордонів

- Важко сказати «ні», навіть коли це шкодить собі.
- Постійне відчуття провини за власні бажання.
- Злиття з партнером: «ми завжди разом», «я не знаю, хто я без нього/ неї».
- Чужа емоція миттєво стає твоєю (емоційна залежність).
- Люди часто «сідають на голову», користуються, тиснуть і ти це терпиш.
- Ти сама переступаєш через себе і навіть цього не помічаєш.

- «Та нічого страшного...»
- «Мені все одно, як зручно тобі.»
- «Головне, щоб ти не образився.»
- «Як хочеш...»
- «Я потерплю.»

А всередині — роздратування, образа, тривога, сором.



#### Формування здорових кордонів

Одним із критеріїв порушення ваших кордонів-це ваші емоції.

Наприклад: злість і гнів, який ви придушуєте, щоб не псувати стосунки від поведінки іншої людини, спрямованої на вас.

#### Приклад із практики (узагальнений):

Клієнтка: «Мене дратує, що подруга завжди запізнюється, але я мовчу бо не хочу конфлікту.»

Психолог: «Що ви відчуваєте, коли знову чекаєте її 30 хвилин?» Клієнтка: «Злість. Але я звикла терпіти. Не хочу здаватися "важкою".»

 Проблема не в подрузі. А в тому, що злість не була використана як сигнал до встановлення межі.



## «Коли ми ігноруємо дискомфорт — ми навчаємо інших, що наші межі можна порушувати без наслідків.»

Алгоритм будування кордони на основі емоцій

КРОК 1. Поміти емоцію.

– Що я зараз відчуваю? (роздратування, тривога, внутрішній супротив)

КРОК 2. Назви причину.

– Що саме в поведінці іншої людини викликало цю реакцію?

КРОК 3. Сформулюй межу.

- Як я хочу, щоб до мене ставились?
- Які мої правила взаємодії?

КРОК 4. Озвуч чітко і спокійно.

- «Мені некомфортно, коли мене перебивають. Дай, будь ласка, договорити.»
- «Я злюся, коли ти запізнюєшся і не попереджаєш. Наступного разу я не чекатиму.»

КРОК 5. Дій згідно зі своїми словами.

– Межа — це не лише слова, це дії. Без дій вона — лише прохання.

® Вправа: «Моя емоція говорить…»

- 1.Згадай ситуацію, де ти відчула злість, гнів, образу, роздратування ,але не висловила її.
- 2.Заверши речення:
- Я відчула злість (або іншу емоцію), бо...
- Я промовчала, бо боялася...
- Моя емоція хотіла мені сказати, що...
- Якби я могла повернутися в той момент, я би сказала...
- ▶ Потім запиши одну дію, яку ти можеш зробити, щоб захистити свою межу в майбутньому.

Вправа: Зелена й червона зона

#### ЗЕЛЕНА ЗОНА (комфортно):

- Говорити про свої емоції
- Обійми за згодою
- Спілкування з тими, хто поважає мене
- Тиша, коли я цього хочу
- Гумор, який не принижує

#### ЧЕРВОНА ЗОНА (неприпустимо):

- Знецінення моїх почуттів
- Дотики без запиту
- Тиск, контроль, ревнощі
- Ігнорування як покарання
- Образливі жарти чи сарказм



**←** Твоє завдання: доповни ці списки власними прикладами з твого життя.

- ∠ Вправа для рефлексії: «Карта тригерів»
  - 1.Уяви, що емоція це карта. Познач на ній:

- які фрази інших тебе ображають;
- які ситуації викликають у тебе сором, гнів, страх, бажання втекти;
- які дії інших ти терпиш але не хочеш.
- 2. Напиши, які з них постійно повторювані сигнали, і які межі треба поставити.





Зробити перший крок, щоб побачити і усвідомити свої кордони - це дуже важливо і непросто.

Усвідомити, що інші люди також мають право на свої власні кордони і це нормально-також може бути неприємно, бо це не завжди зручно.

Проте, тільки маючи свої кордони і поважаючи кордони іншої людини, ми можемо будувати стосунки, де кожен може бути собою. Кожна людина має потребу бути прийнятою. Почніть з прийняття своїх кордонів. Це дуже важливий крок.

Дякую вам за увагу.Завтра розберемо тему потреб у стосунках, психологічних ігор та Трикутник Карпмана.