Университет старшего поколения

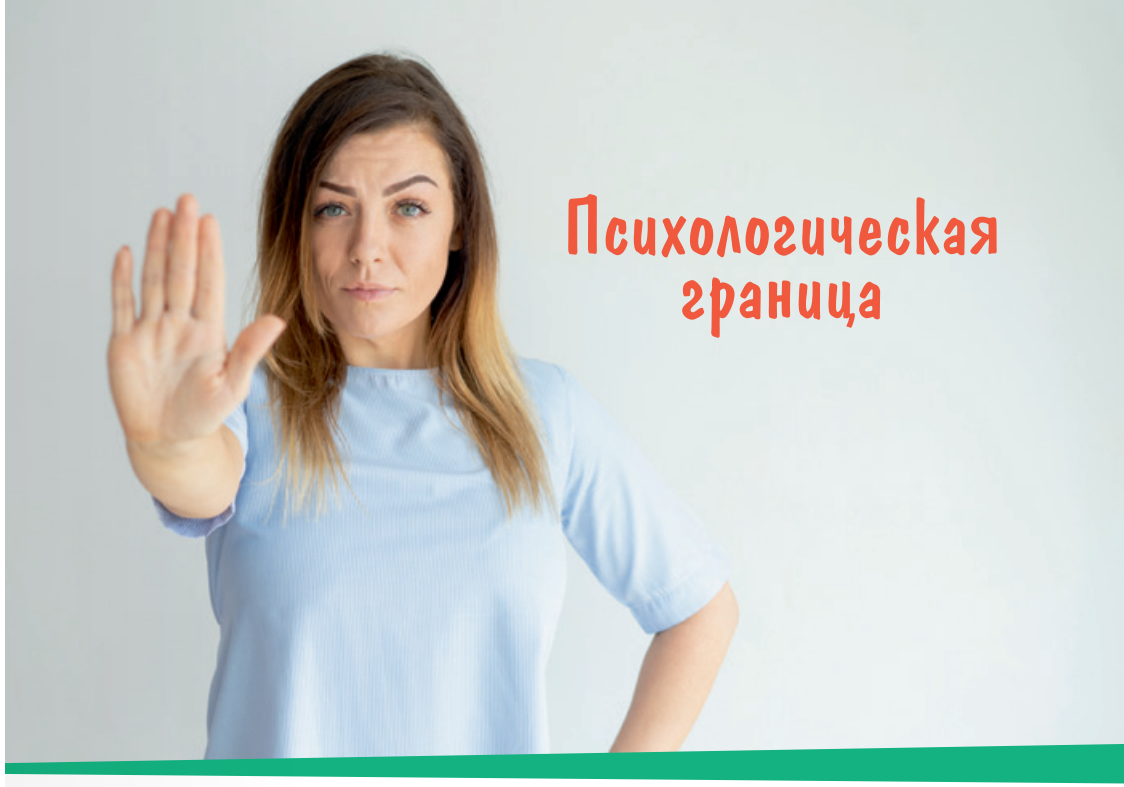
КУРС

Психология

Психологические границы. Наши привычки

№ 6

Автор материала —
психолог
Денис Осин



Психологическая граница

Что такое «психологическая граница человека»?

Она похожа на государственную границу страны. Только если государственная граница лежит между двумя соседними странами, то психологическая граница отделяет человека от другого мира, другого человека. Это разделение на «Я — НЕ Я» и на «МОЕ— НЕ МОЕ». Причем это касается не имущественных вопросов, а каких-то важных психологических аспектов, установок, вкусов, мыслей, привычек, мировоззрения.

Самый простой способ увидеть границу человека — физический. Нам будет очень некомфортно, когда к нам близко подойдет незнакомый человек и будет стоять впритык. Люди характеризуют такое ощущение как дискомфорт и иногда как опасность. Эти чувства показывают, что мы считаем окружающее нас близкое пространство своей территорией, а незнакомец на нее «вторгся».

Именно поэтому общественный транспорт часто делает нас нервными и дерганными. Мы слишком близко находимся там к другим людям. В ситуациях, когда люди вынуждены находиться близко к незнакомым, они отводят глаза, опускают взгляд. Это хорошо заметно в лифте. Кто-то смотрит вверх, кто-то читает рекламу, кто-то следит за индикаторами или утыкается в телефон.

В среднем у человека граница 50–60 см. Этот размер имеет зависимость от культурной среды. Например, человек, живущий в городе, и человек, живущий в деревне, имеют разное представление о своих границах. В сельской местности границы, как правило, шире, потому что там больше простора. Страны и города, имеющие большую плотность населения, задают людям представление о меньших границах.

Психологическая граница проявляется также в различных установках и мнениях, идеях и вкусах. Это касается как глобальных установок, приводящих к масштабным ссорам при несовпадении мнений вроде политики или религиозных установок, так и простых бытовых вещей «что купить на ужин» и «какое кино посмотреть вместе».

Когда люди просто высказывают несовпадающие между собой мнения, здесь нет нарушения границ. А вот когда человек начинает диктовать другому человеку, как тот должен себя вести, какие вещи должен считать хорошими, а какие вещи должен считать плохими, тут и происходит нарушение психологических границ. То есть когда идет внешнее наступление на наши привычки, установки, представления о чем-то и попытка их изменить извне. Исключение составляют случаи, когда мы целенаправленно хотим получить совет на изменение каких-то вещей в своей жизни, например от врача или друга. В любых других случаях мы осознаем это как нападение на наши психологические границы.

Есть такое понятие, как здоровая психологическая граница. Нормальная граница имеет два параметра — устойчивость и динамичность. Устойчивость — это четкое понимание своих вкусов, мнений и привычек и умение их отстаивать. Допустим, я люблю есть мясо. И в кругу друзей-вегетарианцев я могу спокойно заявить, что я люблю мясо. Не уговаривая их поменять свое мировоззрение: «ОК, вы мясо не едите, а я ем». Если же на меня это окружение будет давить с целью привить мне вегетарианское мировоззрение, то я могу сопротивляться. «Да, у вас есть аргументы в защиту вегетарианства, но я все равно буду есть мясо». Вот такой подход характеризует устойчивость границ. То есть могу говорить вслух о своих вкусах, не стесняюсь их и не скрываю, и я могу защитить свои установки и вкусы.

Динамичность — возможность рассматривать другие точки зрения, что-то пропускать к себе и пробовать новое, возможность уступать в каких-то неключевых (с нашей точки зрения) вещах и возможность наступать по важным для нас вопросам. Вот такое отступление и наступление можно представить как движение психологической границы — она то немного прогибается под внешним напором по несущественным вопросам, то слегка выдвигается вперед по ключевым вещам. Такая подвижность границы и называется динамичностью.

Это позволяет пробовать нам новые блюда, которые мы никогда не пробовали, и на основании вкусовых рецепторов мы вынесем решение: нравится или не нравится.

Когда есть нединамичная психологическая граница, человек не позволяет себе рассматривать другие варианты. Мы часто встречаем таких жестких людей, неспособных принимать что-то новое. И есть другая часть людей, у которых граница либо отсутствует,

либо сильно прогнута внутрь. Человек не понимает, где его вкусы, а где навязанные, и часто даже не понимает вообще, что он хочет.

Это закладывается в детстве. Если в детстве ребенка постоянно обрывали, не давали высказывать сове мнение, давили родительским авторитетом, то ребенок вырастает в человека, который не высказывает своего мнения. Такие люди не могут проявить себя они не понимают, что любят, не могут заявить об этом и тем более отстоять свои вкусы. Граница — это не борьба с чужим мнением, это способность заявить о своем мнении и отстоять его. Это не способ переубедить кого-то, а сообщение миру, что у вас свое мнение по данному вопросу. Я рассказываю о себе и не настаиваю, чтобы это мнение разделяли другие люди.

Когда дети маленькие, возраста трех лет, появляется кризис — «я сам». Ребенок пытается заявить о своем мнении и все сделать самостоятельно. Ему сложно, у него не получается, он делает это дольше, чем взрослый, но он пытается делать самостоятельно. Можно в этом периоде помогать ребенку, можно не вмешиваться вообще и давать ребенку набивать шишки и учиться на собственных ошибках, а можно запрещать ему и делать все за него. Результаты таких подходов будут разными.

Мы не подозреваем о своих границах, пока их кто-то не заденет. Допустим, нам нравится какая-то музыка. Мы ее слушаем и испытываем удовольствие. Но тут приходит человек и говорит, что ваша музыка ужасна. И мы испытываем дискомфорт. На нашу границу начали давить. И мы даже можем чувствовать агрессию к тому человеку, который сейчас, по сути, на нас напал. И дальше в ответ идет обычно такое же оружие. Мы пытаемся принизить его мнение, принизить значимость его мысли, выставляя свое вперед. Это позволяет нам отстаивать свое мнение, но развивает конфликт.

Если идет спор двух профессионалов, то спор строится на аргументах. Здесь нет нарушения границ, идет просто обмен мнениями. Тут задача сводится только к тому, чтобы услышать аргумент оппонента и взвесить его. В бытовом разговоре мы чаще всего используем обесценивание. Именно это и является нападением на границы. Тут важно удержаться от встречного нападения. Например, при споре о вашей любимой музыке не стоит заявлять, что музыка оппонента ужасна, да и сам оппонент оставляет желать лучшего. Это уже нападение на его границы и открытый конфликт. Лучше заявить: «А мне нравится моя музыка». Вы просто стоите на границе, не впуская агрессора внутрь, но и не вторгаясь в его границы.

Граница отделяет человека от другого мира и одновременно является точкой встречи человека с миром. Пока нам человек не скажет о своем мнении и не подвинет наши границы, мы о нем ничего не узнаем. Пока мы не заявим о своем мнении, мы не покажем себя миру. Мы встречаемся с людьми на границе и видим отличия другого человека от себя.

Важная точка при работе с границей — умение сказать «нет», когда ты что-то не хочешь или не можешь сделать. Редкие люди умеют спокойно и дружелюбно говорить «нет». Обычно или звучит жесткое безапелляционное «нет!», или люди молчат, «стараясь не обидеть». Стараясь не обидеть, мы прячем свое мнение, у нас внутри остается недовольство. С течением времени недовольство растет, копится, а затем происходит взрыв, конфликт.

Американский психолог Мерлин Мюррей предложила 5 способов реагировать на предложения/просьбы других людей и разделила их на здоровые и нездоровые.

1. Вам делают какое-то предложение, и оно вам нравится. Вы говорите «да». Это здоровый способ реакции, общения с людьми.
2. Вам делают предложение, вам не нравится, вы выходите на границу и спокойно говорите «нет». Это здоровый способ.
3. Вам делают предложение, вам не нравится, но вы говорите «да», чтобы не обидеть. В вас копится раздражение. Это нездоровый способ.
4. Вам делают предложение, вам не нравится, вы говорите «нет», но испытываете чувство вины. Внутри копится раздражение из-за чувства вины. Тоже нездоровый способ, и он говорит о порушенных границах.
5. Вам делают предложение, вам оно не нравится, но из уважения (любви, чувства благодарности и пр.) к оппоненту вы говорите «да» и не испытываете никакого дискомфорта. Вы рассматриваете это как цену отношений или как вклад в отношения (а делать вклад не всегда комфортно). Тут есть подвох. Если такой подход работает в обе стороны, то есть ваш оппонент тоже идет на такие «жертвы», это работает. Если же этот подход односторонний, то опять начинает копиться раздражение. Это мина отсроченного действия.

То есть здоровыми считаются подходы когда:

1) нам нравится и мы говорим «да»

2) или нам не нравится и мы говорим «нет» и не испытываем чувства вины.

В повседневной жизни важно понимать, чего вы хотите, что для вас является важным и значимым, отстаивать это. Границы важны со всеми — и с детьми, и с партнерами, и с пожилыми родителями.

Наши привычки

Привычка — это хорошо усвоенное, закрепленное действие, которое человек выполняет регулярно и автоматически, без каких-либо усилий со своей стороны. У нас есть много различных привычек — от простых (умываться по утрам или ложиться спать в определенное время) до сложных (вроде навыков в каких-то видах спорта или творчестве, работе).

Привычка — это способ нашего мозга экономить энергию. Мы делаем постоянные действия, и впоследствии они уже не требуют включения сознания и контроля мозга. Наш мозг требует много

энергии, когда задействован контроль, память, внимание. В автоматическом режиме таких энергозатрат не требуется.

Приготовление сложного блюда потребует для новичка в кулинарии огромных усилий по вниманию, концентрации, задействованию памяти. Человек, который готовил это блюдо годами и регулярно, может думать о чем-то своем в момент приготовления. Его мозг почти не участвует в привычном действии, всё происходит почти автоматически.

Привычка — не просто действие. Известно, что посеешь действие — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.

Мы зачастую не знаем, какие у нас есть привычки, как бы странно это ни звучало. Мы совершаем много действий в автоматическом режиме, не задумываясь. Многие привычки пришли к нам от наших родителей, за которыми мы что-то повторяли в детстве. Если вы не делали утром зарядку с детства, во взрослом состоянии вам будет сложно привыкнуть делать зарядку. Именно психологически.

Как избавиться от старых или вредных привычек — грызть ногти, ковырять в носу, не делать зарядку? Как изменить такую ситуацию? Если мы имеет плохую привычку, то ее нужно разрушать. По сути, избавление от старой привычки — это формирование новой поверх старой. Это именно так работает с точки зрения мозга.

Как формируется привычка? У нас при каком-то действии проходит электрический импульс по нашим клеткам. Он проходит определенный путь, дает сигнал мышцам (связкам, эмоциям и пр.), и получается действие. В первый раз этот путь проходит сложно, потому что этот путь для импульса новый. Во второй раз маршрут проходится импульсом уже проще.

Допустим, у нас есть неприятная привычка чесать нос во время разговора. Мы заметили за собой эту привычку и хотим от нее избавиться. Начинается разговор, по клеткам привычно проходит когда-то сформированный импульс на задание организму поднять руку (чтоб впоследствии донести ее до носа и почесать). Наша задача — заметить этот момент и сломать рисунок маршрута импульсу. Включить мозг, подключить сознание, запретить руке подниматься. Это требует времени и сил, но со временем сформируется новая привычка — не поднимать руку во время разговора. Мозг устанет каждый раз включаться в проблему и сформирует автоматическую отмену поднятия руки. То есть поверх старой привычки наложится новая привычка не поднимать руку.

С этой точки зрения для мозга нет различия между полезной или вредной привычками. Ежедневные мелкие действия — это привычки. Привычки в питании, в отношениях, в финансах, в отношении к окружающему быту. Всё вместе это формирует единую картину нашей жизни. Привыкли откладывать или тратить сразу

и всё, привыкли путешествовать или сидеть дома, привыкли ругаться или избегать конфликтов. Это всё уже образ жизни.

Малое действие становится привычкой, через некоторое время привычка дополняет наш характер. Если мы хотим поменять свою жизнь и сделать ее интересней и богаче, то надо менять привычки. Надо понимать, какие привычки нам нужны для достижения цели. Что нам мешает быть здоровыми? Какие привычки мешают зарабатывать деньги? Какие привычки мешают заниматься спортом или изучать иностранные языки? Во всем можно увидеть мешающие нам привычки.

Привычки можно заменить и в отношениях с детьми, и в отношениях с партнерами, и в отношениях с родителями.

Как формировать привычки? Ее надо сгенерировать и внедрить в свою жизнь. Вначале формулируем цель — хотим, к примеру, стать здоровыми. Или хотим стать более общительными.

Далее мы начинаем то поведение, которое будет полезным при достижении этой цели. Допустим, мы решили вставать рано. Заводим будильник, но не факт, что это поможет нам встать. Поэтому готовимся к ранней побудке с вечера - то есть ложимся спать рано. Тогда вы встанете активными. Соответственно, привычка будет включать в себя и раннее укладывание спать. Отсюда приходит привычка раньше готовиться ко сну. Возникает новый график на вечер — когда вы заканчиваете вечерние дела и начинаете готовиться ко сну.

Говорят, что привычка вырабатывается 21 день. Это ошибочная точка зрения. Проводили эксперименты, которые показали, что привычка в среднем формируется за 66 дней. Чем проще действия, тем быстрее идет формирование привычек. Некоторые привычки формируются до 8 месяцев при регулярном повторении.

Иногда мы срываемся. Часто это становится финишем для становления привычки. Мол, нарушил график, всё кончено. Нужно просто продолжать делать то, что делали . Начинайте отсчет заново. Привычка всё равно сформируется.

Обращайте внимание на свои привычки. Хотели бы вы что-то поменять или сформировать новые привычки, которые вам помогут сделать свою жизнь интереснее и насыщеннее.

Содержание

Психологическая граница 3
Наши привычки 9

Брошюра
«Психологические границы. Наши привычки»
входит в цикл просветительских материалов, выпускаемых социальным проектом «Университет старшего поколения».

Автор материала — психолог
Денис Осин

Видеоурок можно посмотреть на сайте проекта
старшееепоколение.рф

Университет старшего поколения

Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Правовая и экономическая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков, которые размещены на сайте **старшеепоколение.рф.**

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.

СТРАТЕГИЯ НИЖНИЙ ФОНД

С уважением, руководитель проекта «Университет старшего поколения»
Оксана ДЕКТЕРЕВА

запись по телефону
(831) 233-20-83

информация на сайте
старшеепоколение.рф