



## Безопасные принципы реагирования и способы отстаивания личных границ

В повседневной жизни мы часто стоим перед выбором: «Как быть и что делать? Как вести себя, когда тебе лгут? Как поступать с теми, кто нарушает твои границы?»

В своей работе специалисты рекомендуют руководствоваться тремя безотказными, безопасными принципами:

1. Если можно уйти – уходи.
2. Думай о себе и своем состоянии, а не о причинах поведения окружающих.
3. Твой выбор – твоя ответственность.

Если по работе вы сталкиваетесь с человеком, который постоянно лжет, у вас нет возможности «просто уйти». Однако вы можете минимизировать общение вне офиса и ограничиться деловой перепиской. Если человек лжет в темах, которые связаны напрямую с его трудовой деятельностью, проверяйте факты, сохраняйте имейлы, обращайте внимание на повторяющиеся паттерны, чтобы вовремя распознать ложь.

Не спешите вешать ярлыки и ставить диагнозы по фото.

Если бы люди носили диагнозы на рукаве, мир был бы намного проще, чем он есть на самом деле. Важно помнить, что не все вранье патология. И не все люди имеют расстройство личности, и не все бродят по городу с целью кем-то поманипулировать. Позвольте человеку быть эльфом или феей, если это не вредит работе.

Специалисты рекомендуют безопасные подходы в межличностных отношениях:

- не пытайтесь изменить других, не заморачивайтесь с их диагностикой;
- обеспечьте себе безопасное и спокойное рабочее место;
- остальное не ваша зона ответственности.

Как отстаивать личные границы. Да, безусловно, ваши личные границы надо уметь обозначить и защищать. Но это не всегда подразумевает открытый конфликт и военные действия. Доказывать что-то имеет смысл лишь тому, с кем вам по пути. Тогда это красиво называется «межличностными коммуникациями» и является необходимой составляющей успешных отношений. Однако, в большинстве случаев, все те "наглые и невоспитанные" нарушители границ - просто прохожие в вашей жизни. Им ничего объяснять не надо: достаточно вежливо "выпихнуть" за пределы вашего личного пространства и все. Метод игнорирования отлично работает. Вас задели в комментариях? Вам нахамили? Удивленно поднятая бровь и презрительный взгляд работают намного лучше ответной реплики. Если вы не принимаете чужой негатив, он остается вне вашего личного пространства. Это и есть лучшая защита границ – не тащить грязь с улицы.

**Выбор всегда за вами!**