



Первый полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2025
«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НКО И СООБЩЕСТВ ПАЦИЕНТОВ:
ТЕНДЕНЦИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРАКТИКИ»

КОУЧ-СЕССИЯ «Личные границы: как говорить «НЕТ» без чувства вины»

Эксперт: Т.Н. Осипова

Модератор: Е.Е. Асташина

17 мая 2025 года

Первый полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2025
«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НКО И СООБЩЕСТВ ПАЦИЕНТОВ:
ТЕНДЕНЦИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРАКТИКИ»



Эксперт:

**ОСИПОВА МАРИНА
ГЕННАДЬЕВНА**

Клинический психолог,
руководитель отдела лечения и
диагностики Института
ментального здоровья МПК Реавиз



Модератор:

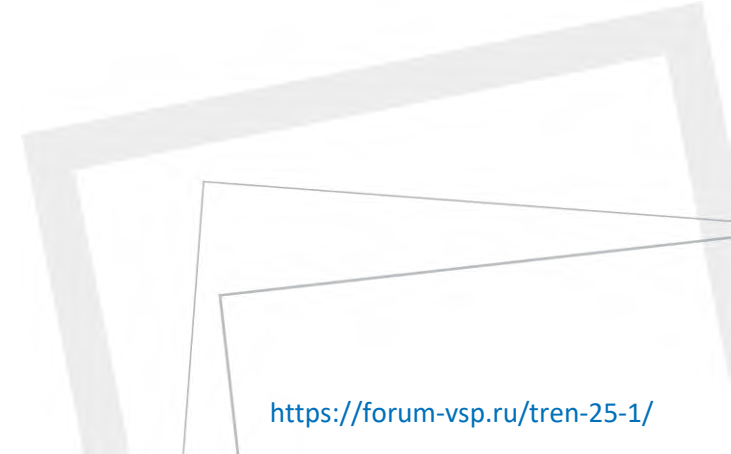
**ЕКАТЕРИНА ЕВГЕНЬЕВНА
АСТАШИНА**

Руководитель тренинговых программ
Центра «Социальная Механика»

17 мая 2025 года



Что такое психологические границы и зачем они нужны?



Что такое психологические границы?

Психологические границы - невидимые линии, отделяющие наши мысли, чувства, потребности, ценности от других.

Психологические границы помогают:

- понимать свои чувства;
- защищать себя от манипуляций;
- строить здоровые отношения;
- сохранять целостность.

Что такое психологические границы?

Границы — это про контакт и согласие с собой.

Границы формируются со временем и оттачиваются на практике.

- Психологическая граница между «мной» и другими
- Границы = мои правила: что мне можно, а что — нет
- Границы защищают моё здоровье, энергию, эмоции
- Границы = способ сохранять здоровье и уважение к себе
- Уважая свои границы, мы уважаем и чужие

Признаки нарушенных границ

- Чувство стыда, неловкости при наличии потребности отказать
- Чувство усталости от общения
- Чувство злости в процессе взаимодействия
- Чувство вину за отдых или удовлетворение иных базовых потребностей
- Чувство напряжения, раздражения, обиды, усталости, безысходности
- Напиши свои симптомы нарушенных границ



Виды личных границ



- **Физические границы:** тело, прикосновения, пространство

Пример: «Я не хочу, чтобы ко мне прикасались»

- **Эмоциональные границы:** мои чувства не обязаны совпадать с чужими

Пример: «Мне грустно, и это важно, даже если тебе весело»

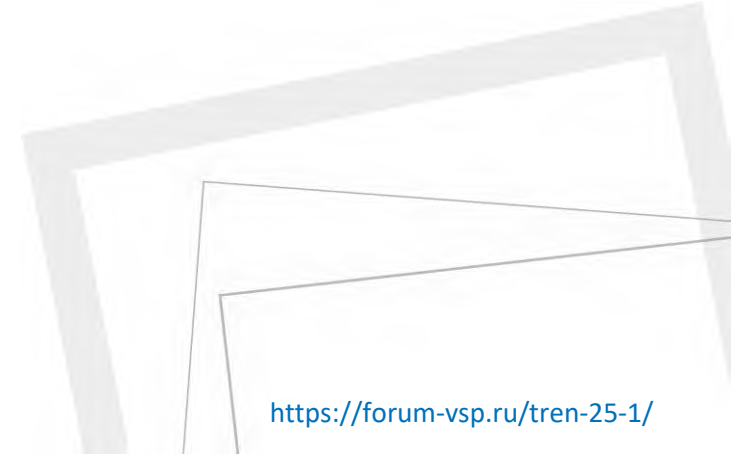
- **Временные границы:** право на распоряжение своим временем

Пример: «Сегодня я отдыхаю — не могу участвовать»

- **Ментальные границы:** убеждения, мнения, взгляды

- **Материальные границы:** вещи, деньги, жильё

Пример: «Я не даю вещи без разрешения»





Как я проявляю границы?



Опросник: Как я проявляю границы?

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Я спокойно говорю «нет» | 7. Умею отстоять желания |
| 2. Чувствую вину за отказ | 8. Не боюсь отказа |
| 3. Часто беру больше, чем могу | 9. Трудно отличить себя от других |
| 4. Доверяю своим чувствам | 10. Чувствую вину, выбирая себя |
| 5. Позволяю другим не соглашаться | 11. Останавливаю неприятный контакт |
| 6. Злюсь при нарушении границ | 12. Говорю о нарушении границ |

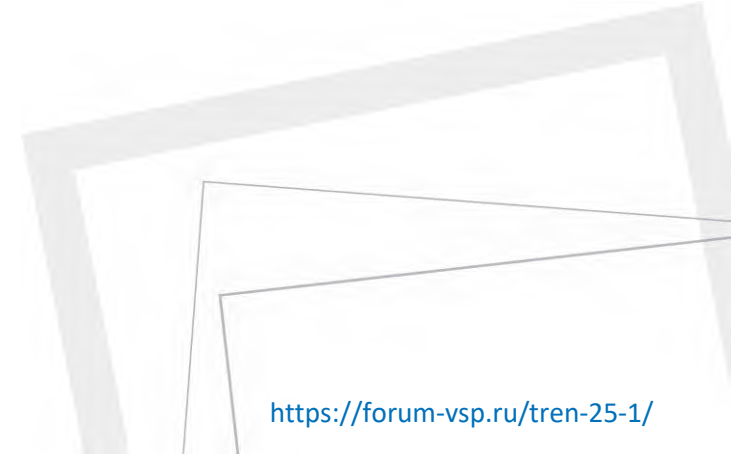


Опросник: Как я проявляю границы?

Этот опросник помогает выявить, какие границы сформированы сейчас, и где зона роста.

Инструкция: поставьте себе оценку от 1 до 5, где:

- 1 — совсем не про меня (никогда),
- 2 — случается у меня редко;
- 3 — иногда про меня;
- 4 — у меня случается систематически;
- 5 — очень про меня.





Опросник: Как я проявляю границы?

Можно разбить вопросы на три блока, и посчитать сколько баллов в каждом блоке.

- **слабые границы: 2, 3, 9, 10** (min – 4 говорит о достаточном благополучии; max – 20 говорит о серьезных проблемах в коммуникациях, Вы страдаете, что ваши интересы остаются в ряду последних)
- **жесткие границы: 5, 8, 11** (если присутствуют без гибкости: min – 3 говорит о достаточном благополучии; max - 15 говорит о ваших слишком «железобетонных границах», что может приводить к росту конфликтов в коммуникациях и упущении выгодных взаимодействий)
- **здоровые границы: 1, 4, 6, 7, 12** (min - 5: Вы пришли куда нужно, думаю, сегодняшний тренинг пойдет Вам на пользу; max — 25, Вы мастер взаимодействия; какой вопрос Вы хотите решить на данном тренинге?)



Как формируются границы: косвенное или прямое внушение от значимых взрослых формируют Я-ребенка

- Опыт в детстве: разрешали ли говорить «нет»
- Поведение родителей: уважали ли чувства, было ли право отстаивать свое мнение, пространство для формирования своего “я”
- Наказания, пристыживание, игнорирование потребностей
- Среда, в которой рос ребенок: детский сад, школа, двор, родственники и друзья семьи, установки общества, влияние религии
- Во взрослом возрасте границы можно восстановить

Вопросы для рефлексии на тему личных границ

- Где мне трудно говорить «нет»?
- Что я чувствую при нарушении границ?
- Кто в семье чаще всего вторгался в мои границы?
- Чей голос я слышу, когда чувствую вину, стыда, страха?
- Где у меня «жесткие стены»?
- Кто уважает мои границы?



Варианты границ



Слабые границы

- Трудно сказать «нет»
- Частое чувство вины за отказ
- Подстройка под других
- Отдача без остатка, опустошение
- Разрешение другим нарушать свои личные границы

Частое ощущение:

«Я должна...»,
«А вдруг обидится»,
«Мне неудобно отказать»

Здоровые границы

- Умение говорить «нет» без вины
- Эмоциональная открытость с “фильтром”
- Уважение своих и чужих границ
- Отстаивание своих границ
- Контакт с собой
- Гибкость в коммуникациях

Частое ощущение:

«Я могу быть рядом, но не растворяться в других»

Жесткие границы

- Избегание близости, откровенности, как следствие: сложности с доверием
- Изоляция
- Невозможность просить помощь
- Чрезмерный контроль над собой и окружающими

Частое ощущение:

«Лучше не подпускать никого близко — так безопаснее»

Установки, формирующие границы

- «Сначала думай о других»
- «Ты должна быть хорошей девочкой»
- «Что люди скажут?»
- «Ты мне как подружка»
- «Ты меня огорчаешь»

Установки,
ослабляющие
границы

- «Ты важна»
- «Нет — это тоже ответ»
- «Твои чувства важны»
- «Если что — я рядом»

Установки,
поддерживающие
здоровые границы

- «Никому нельзя верить»
- «Настоящие сильные сами справляются»
- «Все используют друг друга»

Установки,
формирующие
жесткие границы



Роль чувств, влияющих на закрепление установок, формирующих границы



- «Если я откажу — меня отвергнут»
- «Они обидятся — и я потеряю поддержку»
- Страх делает нас удобными — но разрушает изнутри

Чувство страха

- «Они стараются — я не имею права отказать»
- «Я эгоист, если не помогу»
- Вина = признак, что нас учили ставить других выше себя

Чувство вины

- «Я неудобный, слабый, ленивый — если откажу»
- «Если я не справляюсь, то сомной что-то не так»
- Стыд блокирует способность сказать «нет» и проявить себя

Чувство стыда



Чувство вины и право сказать «нет»

Почему возникает вина при защите своих границ?

- Установки: «Ты должна помогать», «Ты обязана»
- Боязнь быть плохой в собственных глазах, не соответствовать собственным представлениям о себе, идеалистические представления о себе
- Страх разрушить отношения
- Перекладывание чужих чувств на себя: “я отвечаю за чувства другого”, при этом человек не сверяет свои ценности, представления с представлениями другого, полагая, что другой так же думает, чувствует, действует (“размытие границ”)

Разница между виной и ответственностью

- Вина: «Я плохая, потому что отказала» (отказ = плохой поступок)
- Ответственность: «Я выбрала себя, я имею право на это и готова за свой выбор платить»
- Вина разрушает, ответственность укрепляет



Что помогает справляться с виной

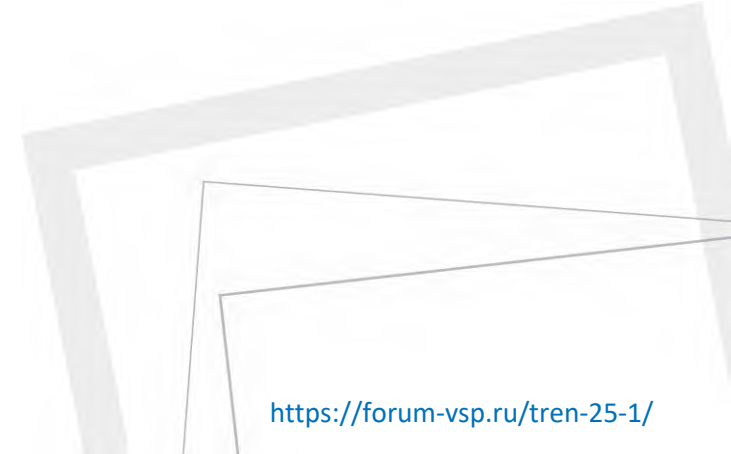


Техника работы с чувством вины

- Заметь чувство вины и признай его
- Отдели факт от интерпретации (отказ ≠ причинение вреда)
- Напомни себе: «Я имею право»
- Проверь: это моя ответственность или чужая?
- Поддержи себя: телом, словами, дыханием

Практика: карта вины

- Что я сделала или не сделала?
- В чем конкретно я виню себя?
- Это правда моя ответственность?
- Как бы я поступила, если бы не чувствовала вину?
- Что я могу сказать себе сейчас?





Что помогает справляться с виной

Фразы поддержки себе

- «Я имею право говорить «нет», даже если другому неприятно»
- «Я не обязана жертвовать собой ради принятия»
- «Мои границы — это забота, а не эгоизм»

Новые установки

- Я могу заботиться о себе без чувства вины
- Я не обязана делать то, что мне не подходит
- Отказ — не агрессия, а выбор
- Я могу быть в контакте, сохранять отношения с собой и другим, даже говоря «нет»

Чувство стыда и право сказать «нет»

Почему стыдно говорить «нет»?

- Страх быть отвергнутым
- Установки из детства: «Ты плохая, если отказываешь», подкрепляемые агрессивным поведением: нападение физическое или моральное, игнорирование, отвержение, иное.
- Желание понравиться и не обидеть
- Приравнивание отказа к предательству

Стыд — это сигнал к активации чувства страха, что меня не будут любить, отвергнут из-за моей «нехорошей»: это не про вину, а про убеждение в своей «тотальной плохости»

Это можно переписать!



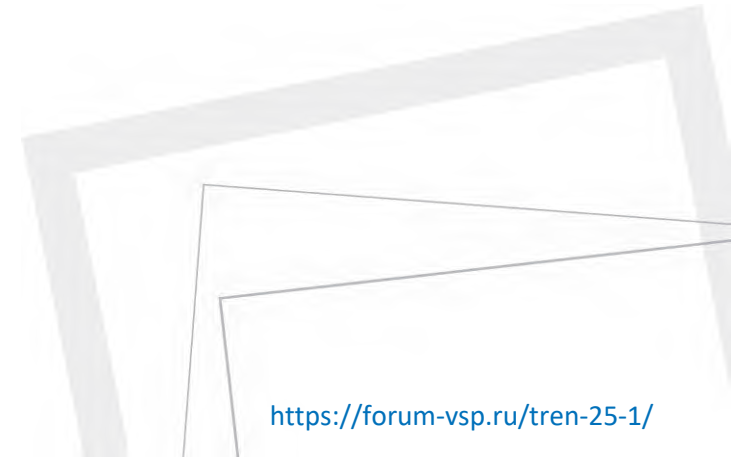
Что помогает справляться со стыдом

Техника работы с чувством стыда

- Заметь и назови стыд
- Отдели факт (я отказала) от интерпретации (я плохая)
- Найди взрослую часть, которая защитит
- Напомни себе: у других — их чувства, у меня — границы
- Поддержи себя через тело и слова

Практика: дневник отказов

- Записывай каждый раз, когда сказала «нет»
- Что ты почувствовал?
- Какие установки включились?
- Что сказал бы себе из взрослой позиции?
- Поддержи себя словами и действиями





Что помогает справляться со стыдом

Фразы поддержки

- «Я могу говорить «нет» и быть хорошей для себя, а другой сам решит как мой поступок оценит: здесь нет моей ответственности»
- «Даже если ты расстроен моим поступком, я не становлюсь от этого плохой»
- «Я имею право выбирать себя»
- «Заботиться о себе нормально, никто не должен заботиться обо мне»

Новые установки

- Я не обязан соответствовать ожиданиям
- Я имею право говорить «нет»
- Мои чувства важны
- Отказ — не предательство, это забота о себе



Как защитить свои границы

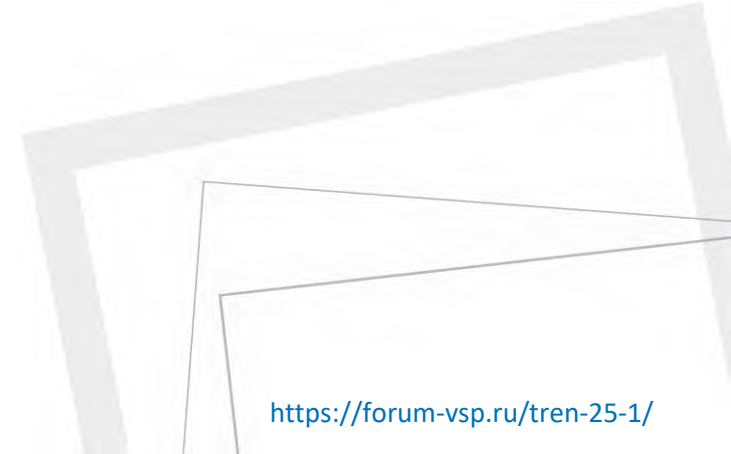


Заземлиться

- если стоите — сесть, оперевшись на ноги или стоя, почувствовать как формируется опора;
- посчитать до 10; медленный вдох и максимально медленный выдох — минимум 3 минуты.

Сформулируйте свою цель

- что Вы хотите получить по выходу из коммуникации?





Как защитить свои границы



Система Desc в контексте защиты личных границ

Service Desc - это система, которая помогает организовать и автоматизировать процессы поддержки, но мы можем использовать её принципы для защиты личных границ.

- Describe — описать ситуацию через факты без оценок
- Express — выразить чувства через “я-высказывания”
- Specify — обозначить, чего хотите (четко описать, что Вы ждете от поведения другого, как конкретно оно должно измениться)
- Consequence — последствия (позитивные/негативные).

В таких случаях ВАЖНО! самому быть последовательным.



Как сказать «НЕТ»

Почему нам трудно говорить «НЕТ»?

- **Типичные страхи:** «обидятся», «не помогут потом», «я эгоист», «они стараются ради меня»

Кому знакомо такое? Напишите ваши личные переживания

- **Психологические «крючки»:** вина, стыд, долг, роль «удобного пациента/друга/родственника». Страх выйти из привычной роли.

Напишите в чате, какие «роли» Вы исполняете, говоря да, вопреки своим интересам: «героя», «хорошей девочки», «благотворителя», «спасателя» с посылом, что без меня не справиться?

- **Мини-задание:**

Разбор фразы: *«Если я откажу, это значит, что я...?»* → замените старые установки на более бережные к себе, например: *«... это значит, что я берегу силы и здоровье»*



Как сказать «НЕТ»

Почему нам трудно говорить «НЕТ»?



- Есть понятие «стресс-отказа», когда человек говорит «нет», он испытывает страх, тревоги, вины, дискомфорта, стыд. И это не всегда про людей с нарушенными границами.
- Человек — социальное существо, и страх отвержения у нас «зашит в подкорку».
- У людей с нарушенными границами задача сказать «нет» проживается с чувством боли не только эмоционально, но и тактильно, физически на уровне тела.
- Но на то мы и люди, чтобы, даже испытывая дискомфорт, действовать в своих интересах.
- Именно поэтому Вы сегодня здесь.



Как сказать «НЕТ»

Алгоритм конструктивного отказа



- **Активное слушание второй стороны:** смотрите в глаза, кивайте в нужные моменты, дайте высказаться, не отвлекайтесь на вторичные дела — присутствие в диалоге; показывайте заинтересованность, включенность в ситуацию — это способствует формированию доверия.
- **Присоединение:** работа с эмоциями другого человека (например, проявление уважения к собеседнику: «спасибо большое, что обратился ко мне, я ценю это доверие»). Подчеркнуть уважение, важность тематики обращения; искренне проявлять свои чувства по данной ситуации; практиковать «я-высказывания».
- **Твердое «нет»:** важно транслировать не «я это не сделаю», а «я это не делаю» (в принципе это не делаю)). У человека есть право говорить нет без обоснования.
- **Приведите аргумент:** если есть желание привести доводы, то один, два - предел! Большое количество доводов ослабляет вашу позицию, разрешая другим продавливать вас дальше.
- **«Эффект края»:** чтобы оставить о себе хорошее впечатление, можно приободрить человека или дать какую-то рекомендацию, понимая, что реализация его задачи — его ответственность.



Как критиковать и как реагировать на критику?



Деструктивная критика

- нет положительного результата, так как это выброс эмоций через высказывание или акцент на недостатки, ошибки другого;
- неконкретна;
- содержит личностные характеристики, вплоть до оскорблений, стигмы, ярлыки, обобщения;
- критика запугивающая, односторонняя.

Конструктивная обратная связь

- цель - изменить, трансформировать поведение другого в сторону желаемого, грамотного поведения;
- направлена на конкретное проявляемое поведение, на факты, максимально четкая, конкретная;
- содержит конкретные практические рекомендации по коррекции поведения;
- обоюдное взаимодействие в виде диалога (человек может дать обратную связь, поправить, принимать активное участие в корректировке обратной связи).



Как критиковать и как реагировать на критику?



Вам хочется высказать критическое замечание вслух.

Задайте себе **«Трио вопросов»** и дайте себе ответ на каждый:

- **это точно нужно сказать?** (например, у критики нет конструктивной цели - это просто выплеск эмоций, чувств, без конструктивного содержания, что в итоге приведет к ухудшению коммуникации)
- **это нужно сказать сейчас?** (например, на публике часто это носит манипулятивный характер с целью пристыдить, унижить другого. Задайте себе вопрос — это поможет достичь цели? Был ли у Вас опыт публичного взаимодействия с принижающей критикой, как Вам было? А в каком эмоциональном состоянии находится человек: он в состоянии Вас услышать?)
- **это точно должен сказать я?** (имеете ли Вы право говорить эту критику, и будет ли она услышана?)



Как критиковать и как реагировать на критику?



Стратегия критики:

- четкое описание ситуации, свое видение, конкретно по фактам;
- говорим последствия действий;
- рекомендации, что я хочу: конкретные задачи;
- даже корректные замечания могут восприниматься болезненно, и потому желательно делать позитивные высказывания в начале и в конце (метод «сэндвича»), то есть говорим положительную обратную связь, затем даем корректирующее высказывание через «при этом хочу заметить», не через «но» (звучит обесценивающе), а дальше заметить снова положительные аспекты;
- полезные фразы: «Я хочу обсудить с тобой то, что меня задело. Не для обвинения, а чтобы прояснить и сохранить контакт»; «Мне важно быть в честном и уважающем контакте»; «Я не обвиняю, я рассказываю о себе»



Как критиковать и как реагировать на критику?



Если Вы сторона, принимающая критику: как реагировать.

Метод «4П», если критика корректная, и Вы готовы ее принять:

- благодарность за критику;
- проясните факты (задаете проясняющие вопросы: «что конкретно имеете ввиду», что кажется недостаточно эффективным, недостающим, иное)
- проясните свое понимание (есть гипотеза, что не устроило и уточняете свое понимание)
- план по исполнению («ок, я поняла: и говорите как резюме то, что поняли»)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Первый полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2025
«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НКО И СООБЩЕСТВ ПАЦИЕНТОВ:
ТЕНДЕНЦИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРАКТИКИ»
<https://forum-vsp.ru/tren-25-1/>