



Примеры явных и неявных нарушений личных границ

Из курса Учебника Т—Ж «Личные границы: как отстаивать свои и не нарушать чужие»

Явные нарушения

Нарушение

Примеры

Прямая физическая и словесная агрессия

- Толчки, удары
- Крик, оскорбления, унижающие или запугивающие оценки

Вторжение в пространство

- Вход в закрытую комнату без стука и предупреждения
- Взятие личных вещей без разрешения
- Внезапное сближение: обычно между незнакомыми людьми соблюдают дистанцию в полтора-два метра
- Неуместное прикосновение (взять коллегу за плечо, подвинуть кого-то в метро, чтобы пройти)

Критика (без запроса), травля и обесценивание

- Оценки внешнего вида: «Какая у тебя странная прическа, это нормально — так приходиться в офис?»
- Оценка работы: «Ну разве можно было такую работу показывать?»

Виктимблейминг (обвинение жертвы)

- «Слушай, ну да, шеф накричал на тебя, но ты тоже его пойми, у него финансовые обязательства, стресс, он один, а ты правда делаешь ошибки»
- «Ты сама виновата в том, что я на тебя обиделся и толкнул, ты вывела меня на эмоции своими вопросами про прошлые отношения»

Сталкинг (навязчивое преследование и попытки сближения после четкого отказа)

- «О, ты домой поехал, а подкинешь меня тоже? Нам же по пути»
- «Без меня на обед не ходите, обижусь!»
- «Хоть ты и против того, чтобы мы познакомились поближе, я отправлю тебе подарок, его оставят возле квартиры. Ты же не собираешься злиться на подарок?»
- Попытки выстроить контакт с коллегой через просмотр социальных сетей. Настойчивая коммуникация по неформальным вопросам

Неявные нарушения

Нарушение

Примеры

Высмеивание и сарказм

- «А ты всегда в таком плохом настроении, потому что на работу ездить далеко?»
- «А что страшного произойдет, если ты перестанешь играть в компьютер по вечерам?»
- «О, ну если отчетом будешь ты заниматься, то мы его через две недели только увидим»

Избыточный контроль под видом заботы

- «Ты после отпуска, поэтому сегодня раз в час присылай отчет по проделанной работе, хочу понимать, когда ты вернешься в строй»
- «Давай я приготовлю что-нибудь полезное, а то ты питаешься непонятно чем»
- «Здорово, что тебе подняли зарплату, но давай вести совместный учет расходов. Боюсь, вдруг растратжишь наши деньги»

Социальная изоляция

- «Тебе не стоит общаться с Димой, он ушел от Марины и будет на тебя плохо влиять»
- «А ты можешь не переписываться с этим коллегой? Зачем ты заставляешь меня ревновать?»
- «Коллеги, если вам напишет Юля, не отвечайте ей. Она отвлекается от важной задачи, так вы поможете ей сдать все вовремя»

Давление, принуждение к открытости

- «Да ладно тебе, расскажи, чего там у вас с женой случилось? Я же говорил тебе про свою»
- «Ты что, не доверяешь мне? Мы же коллеги, нам нужно держаться вместе»
- «Скажите, собираетесь ли вы в ближайшие три года заводить ребенка? Нам важно знать об этом, если мы предложим вам должность»

Неглект (пренебрежение потребностями, игнорирование — иногда неосознанное)

- Все деньги хранятся на счету партнера, потому что вы так договорились, но когда вы хотите купить что-то себе и это не нравится партнеру, то он откладывает покупку, ссылаясь на занятость
- Прочитанные и оставленные без реакции сообщения тоже можно отнести к пренебрежению
- Молчание в ответ на вопрос, наказание молчанием

Неявные нарушения

Нарушение

Примеры

Газлайтинг (действия, чтобы заставить сомневаться в собственной памяти, адекватности, восприятию реальности)

- «Вы не просили вчера отправить отчет, не было такого, в чате не вижу этого запроса, я бы запомнил!»
- «Мы о таком не договаривались»

Снисхождение и покровительственный тон

- «Давай лучше я схожу в магазин, ты все равно не сможешь ничего выбрать»
- «Я слышал, ты начала бегать? Главное, не забывай, что сначала нужно разминаться, а то суставы себе все разобьешь. Надеюсь, ты уже купила нормальные кроссовки для бега?»
- «Ой, мужчина приготовил себе поесть, несите грамоту! Мы вообще-то ежедневно таким занимаемся, и ничего»

Перегрузка через искусственную срочность или с помощью иерархии в отношениях

- «Привет! Я вижу, что у тебя уже три срочных задачи в работе, но есть вот прямо суперсрочная задача, сделай ее в первую очередь. Про те три тоже не забывай»
- «Если я тебе звоню в 23:30, это значит, что на то есть веская причина! Бери трубку в следующий раз, дураком меня выставил на встрече с инвестором»
- «Почему вы планируете поездку на день народного единства? Это что, наш корпоративный праздник? Будем работать, у нас нет ресурсов на бесконечный отдых»

Двойные послания

- Любое высказывание по схеме «да, но»
- Когда партнер просит больше открываться, но при попытке обсудить неприятные для него вещи уходит от разговора
- Когда подруга обижается, что вы редко видитеесь, а если вы пытаетесь ее куда-нибудь пригласить, сообщает: «Ты же знаешь, у нас сейчас ремонт и мы все свободное время тратим на него. Я надеялась, это очевидно»

