

Как правильно обозначить границы, чтобы не вызвать противостояние или действия назло?

1.

Начните по-хорошему. О том, как вы его любите и цените то, что он для вас делает, например, много работает, чтобы у вас все было.

2.

Расскажите о своих чувствах: что именно в его поведении причиняет вам боль. Говорить будем об одном факте за раз, не перечисляя все его грехи списком. Например, он поздно приходит. Расскажите, как волнуетесь, что чувствуете себя брошенной, нелюбимой и одинокой.

3.

Объясните, что больше не можете это терпеть: это противоречит вашим представлениям о счастливой и гармоничной жизни. Например: Я так воспитана, что достойный муж ночует дома, либо вне дома, но вместе со мной. Ночь начинается в 22:00.

4.

Попросите его уважать ваши границы.

5.

Обозначьте последствия. Если у тебя иное мнение, если ты не можешь сделать это для меня, ты можешь вести себя как хочешь, в другом месте. Ты женился не для того, чтобы тебе не мешали, а для того, чтобы быть со мной. Последствия не обязательно должны быть выселением. В зависимости от того, насколько критично и важно то, чего вы добиваетесь, можете ставить более мягкие последствия. Например, что он спит на диване и т.д. Последствия должны быть адекватны.



Главное условие соблюдения ваших границ — это неминуемое наступление последствий, если границы нарушены. Поэтому придумывайте последствия, которые сможете выполнить. Потому что стоит вам испугаться включить их один раз и до свидания, границы больше нельзя будет установить снова. Вас уже никто не воспримет всерьез.



Как обозначить границы:

Бл##ъ

Матерится

Любимый, я тебя очень уважаю, в тебе столько достоинства и интеллигентности. Мне причиняет боль, когда ты используешь мат в своей речи в моем присутствии. Пожалуйста, перестань так делать, мне это очень неприятно. Если это повторится, я буду вынуждена прерывать беседу или класть трубку, когда это слышу. Уверена, такой ответственный человек, как ты меня поймет.



Поздно возвращается домой после гулянок

Милый, я так ценю все, что ты для меня делаешь. Мне причиняет боль, когда ты возвращаешься домой после 12 ночи. Это противоречит моему представлению о счастливых отношениях в нашей семье. Пожалуйста, возвращайся домой до 12 часов ночи, когда мы с сыном ещё не спим и ждем тебя дома. Если это повторится, я буду вынуждена переселить ночевать тебя на диван. Я тебя очень люблю, и уверена, что такой достойный человек, как ты меня поймет.



Переписывается с другими девушками, ставит лайки

Любимый, ты очень достойный молодой человек. Мне причиняет боль, когда я замечаю многочисленные лайки в социальных сетях под фотографиями у других девушек. Это противоречит моему представлению о достойных отношениях. Пожалуйста, перестань так делать, это очень важно для меня. Если это повторится, я буду вынуждена прекратить наше общение. Уверена, такой ответственный человек, как ты поймет меня.



Не звонит долгое время (в течение 3-х дней и больше дней)

Милый, я так ценю твое внимание и все, что ты делаешь для меня. Мне не приятно, когда я не получаю от тебя звонков в течение 3-х дней (срок). Это противоречит моему представлению о счастье в отношениях. Пожалуйста, звони мне один раз в день или чаще. Если это повторится, я буду вынуждена прекратить на неделю наши свидания. Я тебя очень люблю, и уверена, что такой достойный человек, как ты меня поймет.



В браке: не покупает продукты (не выделяет на это деньги)

Любимый, ты очень достойный мужчина и я ценю все, что делаешь для нашей семьи. Мне причиняет боль, то, что ты не выполняешь просьбу о покупке продуктов к ужину. Это противоречит моему представлению о семейной счастье. Пожалуйста, перестань так делать. В противном случае, если это повторится, я буду вынуждена не готовить ужин, так как продукты для этого отсутствуют. Уверена, такой ответственный человек, как ты поймет меня в этом.



Кричит

Милый, я тебя очень уважаю, ты достойный мужчина. Мне причиняет боль, когда ты повышаешь на меня голос. Это противоречит моему представлению о счастье в отношениях. Пожалуйста, прекрати это делать, мне неприятно. Если это повторится, я буду вынуждена покинуть твоё общество в этот момент. Уверена, что такой достойный человек, как ты меня поймет



Не предупреждает о том, что задержится на работе и не придет к ужину вовремя

Любимый, ты очень достойный мужчина и я ценю все, что делаешь для нашей семьи. Мне причиняет боль, то, что ты не предупреждаешь о том, что задержишься к ужину, и в итоге он остывает. Это противоречит моему представлению о семейной счастье. Пожалуйста, перестань так делать или предупреждай меня, если задерживаешься. Если это повторится, я буду вынуждена ужинать без тебя. Уверена, что такой ответственный человек, как ты поймет меня в этом.



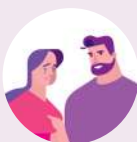
Нарушает обещания

Милый, я тебя очень уважаю, ты достойный мужчина. Мне причиняет боль, когда ты не выполняешь свои обещания. Это противоречит моему представлению о достойных отношениях. Пожалуйста, прекрати это делать, мне это очень важно. Если это повторится, я буду вынуждена прекратить наше общение. Уверена, что такой достойный человек, как ты меня поймет.



Не контролирует количество выпитого алкоголя на совместных мероприятиях

Любимый, ты очень достойный мужчина и я ценю все, что ты для меня делаешь. Мне причиняет боль, то, что на совместных мероприятиях – ты не контролируешь количество выпитого алкоголя, и это приводит к неприятным последствиям. Это противоречит моему представлению о достойных отношениях. Пожалуйста, перестань так делать. Если это повторится, я буду вынуждена покинуть мероприятие без тебя, а на утро не помогать тебе оправляться от после алкогольного состояния. Уверена, что такой ответственный человек, как ты поймет меня в этом.



Сравнивает с другими

Милый, я тебя очень уважаю, ты достойный мужчина. Мне причиняет боль, когда ты сравниваешь меня с другими девушками, мне это неприятно. Это противоречит моему представлению о достойных отношениях. Пожалуйста, прекрати это делать, мне это очень важно. Если это повторится, я буду вынуждена прекратить наше общение. Уверена, что такой достойный человек, как ты меня поймет.