⛔️Личные границы и дистанция⛔️

🏹Для чего нужна дистанция и границы в жизни между людьми? 🏹(Часть № 1)

❗️Во время карантина актуальной стала дистанция и расстояние между людьми 1 – 1,5 м во избежание заразиться или передать инфекцию.

Это натолкнуло меня о написании статьи на тему о личных физических границах в целях безопасности и сохранности не только физического, но и психического здоровья.

🚹Расстояние между телами людей.🚺

❓Замечали ли вы, что незнакомые или малознакомые люди общаются (стоят или сидят рядом) на дальней дистанции при наличии площади для дистанции(исключения: транспорт, лифт, переполненные конференц залы, митинги, концерты).?

🤝Близкие знакомые, например, коллеги, партнеры по совместным делам при общении физическую дистанцию, как правило, сокращают. Жмут друг другу руки, хлопают друг друга по плечам.

👪Друзья и близкие родственники общаются еще на более близком расстоянии. Могут позволить себе более тесные объятия и дружеские поцелуи. Недаром слово "близкие" говорит само за себя.

💏Любящие друг-друга люди выбирают соединяться в глубоком телесном контакте периодически.

Есть определенная закономерность в динамике расстояния между общающимися людьми.

👫Что благоприятствует добровольному приближению телесных границ?👫

➡️ Продолжительность времени с момента знакомства,

➡️ Взаимная эмпатия, симпатия,

➡️ Наличие общих интересов, совместных дел, тем для разговоров,

➡️ Увеличивающееся доверие, дружба

➡️ Эмоциональная привязанность,

➡️ Физическое влечение.

Чем больше вы набрали плюсов в вышеперечисленном списке к определенному человеку, тем больше вероятности в том, что он телесно к вам ближе в контакте.

Эти же факторы только со знаком ➖минус способствуют увеличению физического расстояния между знакомыми людьми.

🎻В моем понимании границы и дистанция нам нужны для ощущения своей автономности, целостности, безопасности, спокойствия, защищенности; для ощущения себя в мире, как отдельной личности, которая может управлять своими границами и дистанцией между другими объектами. Чтобы выбирать: приближаться или отдаляться.

🧩Нужно сказать, что физические границы гибкие. А дистанция не постоянна. Границы могут, как расширяться, так и сужаться по отношению к разным людям. Это зависит от разных причин, в том числе и от вышеперечисленных. Для разных людей дистанция и плотность физических границ разная и отличается.

Влияют разные факторы: национальность, воспитание, личный опыт, существующие отношения.

🎯А как вы соблюдаете дистанцию во время карантина? С близкими? С коллегами? Со знакомыми? Как понимаете для себя значение дистанции и границ в вашей жизни? С какими образами ассоциируются эти понятия? Для чего вам нужны границы? Поделитесь в комментариях.

🚩Личные границы, дистанция. 🚩(Часть № 2)

❓Как люди могут нарушить зону вашего физического и эмоционального комфорта

1️⃣ Например, вы идете по улице и к вам приближается незнакомый человек, протягивает руку, дотрагивается до плеча, пытается обнять со словами: «А давайте познакомимся?»

2️⃣Или вы несете тяжелую сумку и, вдруг, кто-то подхватывает ее сзади со словами: «Девушка, а давайте я вам помогу!!!»

3️⃣ Вы недавно устроились на работу и тут, вдруг, к вам подходит сотрудник с доброжелательной улыбкой и начинает мило заговаривать, спрашивать, как у вас дела, при этом поправляет ваши волосы или похлопывает по руке!

4️⃣ Или в общении с рядом стоящим человеком вы чувствуете дискомфорт от того, что стоит он очень близко.

5️⃣ Муж/жена подсаживается близко рядом и обнимает без вашего желания и согласия.

6️⃣ Или ребенок засел у вас на руках и не хочет слезать? А у вас уже нет никаких сил его держать…

Список можно дополнить.

Это некоторые примеры нарушения ваших дистанционных границ.

🚩Физические границы часто переплетаются с эмоциональными границами.

В 1️⃣2️⃣3️⃣закономерным будет внезапный страх, а затем злость, и желание вытолкнуть непрошеного гостя из своей зоны комфорта или отступить на безопасную дистанцию!

Также может сработать реакция: «замри и не дыши». Притворись мертвым. Не замечай себя, и того, что с тобой происходит!

⠀

В 4️⃣5️⃣6️⃣ может возникнуть обида, раздражение, злость, отчаяние или бессилие…

❤️С близкими людьми, как правило, люди часто используют привычку терпения – сдерживания этих эмоций т.к. удалить от себя близкого человека часто считается неправильным и обидным для другого.

Есть научно изученные дистанции в общении с людьми:

▶️0-0,5 м – интимная – родственники, близкие люди;

▶️0,5-1,2 – рабочая обстановка, вечеринки;

▶️1,2-3,65 – незнакомые люди на деловых встречах;

▶️3,65 и более - для публичных выступлений.

‼️Для безопасности и комфортного общения с другими людьми замечайте себя и ощущения, находитесь на удобной для вас дистанции с рядом стоящими/сидящими/лежащими людьми и просите выдерживать дистанцию.

❓Знакомы ли вам ситуации нарушения ваших личных границ?

❓Что вы чувствовали в таких ситуациях?

Поделитесь в комментариях

🚩Личные границы, дистанция. (Часть № 3)🚩

👁️Предлагаю вам эксперимент для отслеживания своих границ и зоны комфорта.

👣Попросите близких вам людей, друзей, коллег медленно подходить к вам, держа в руках отрезок нитки или другой предмет, который будет маркером конечной дистанции. 📌

👂👀👃👄По мере приближения другого человека и сокращения расстояния, замечайте свои чувства.

🛑Остановите приближение партнера, как только почувствуете дискомфорт, и пусть он положит маркер на место своей остановки. 🚧

🤗Эксперимент можно проводить с разными людьми в разное время.

🤔Проанализируйте полученную длину дистанций с разными людьми. Можно сравнить с общепринятыми нормами.

👁️Информацию об общепринятых нормах дистанций между людьми с разными социальными отношениями можно найти в предыдущем посте👆

1️⃣ Заметьте, что с вами происходит?

2️⃣ Что вы чувствуете по отношению к человеку на той или иной дистанции? Почему?

3️⃣ Почему с одними дистанция ближе, с другими дальше?

4️⃣ Как вам находиться на такой дистанции с этим человеком? Комфортно или нет?

5️⃣ Может ли дистанция укорачиваться или удлиняться с одним и тем же человеком? Почему?

6️⃣ Что хочется сделать, чтоб вернуть комфорт? Приблизить или удалить?

✍️Поделитесь в комментариях полученными результатами.

💗Если ваши физические, а также эмоциональные границы часто нарушают, и вы не можете противостоять самостоятельно, то приглашаю к себе на консультации онлайн.

👌Я помогу восстановить ваш личный комфорт.

💌 Подписывайтесь на мою страничку в Инстаграм и ФБ @fedoseieva.psy