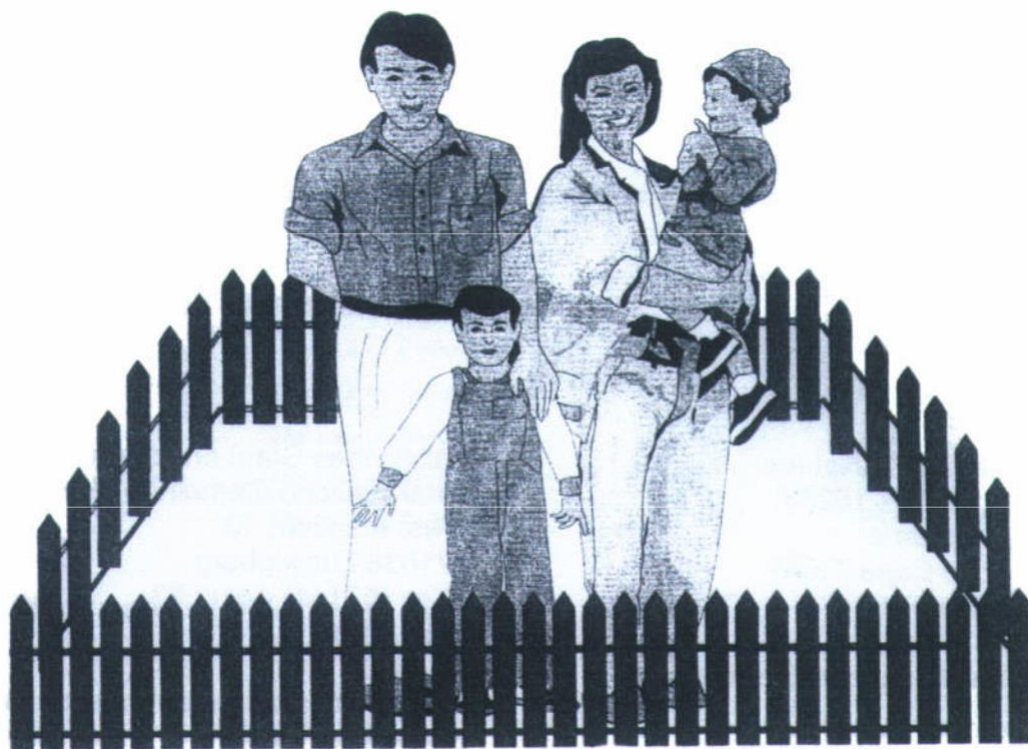


ГРАНИЦИ

Здрави взаимоотношения

Да се научим да обичаме така, както
Бог обича



Канаан служение

1. Въведение

Какво са границите?

Видим свят:

- Огради, табели, стени, прегради, живи плетове и др.
- Собственикът носи юридическа отговорност за това, което се случва в неговия имот.
- Собственикът има акт за притежание.
- Границите се регистрират при нотариус или съд.

Духовен свят:

- Определение: какво съм или какво не съм.
- Къде свършва пространството ми и къде започва пространството на някой друг?
- Усещане за притежание.
- "Трябва да призная живота си, избора и възможностите си."

Трябва да се справим с това, което е в душите ни. Границите ни помагат да определим какво представлява душата ми. Тъй като не ни бяха показани параметрите или ни бяха научени грешни параметри, изпитваме много болка. Ние сме отговорни към себе си и към другите. Трябва да овладеем някои аспекти от живота си, които са нашето собствено „бреме“.

Отговорност един към друг

Галатяни 6:2,5 *Понесете бремето един на друг и така ще изпълните закона на Христос... защото всеки ще понесе собствената си тежест.*

"Бреме" - допълнителни товари: - натискат ни надолу – камъни, с кални отломки

"Тежест" - тежест от ежедневни усилия - раница - собствени чувства, нагласи, поведение, отговорност и т.н. какво е дал Бог

Предназначение на границите

- Нуждаем се от граници, за да определим нашата собственост, за да можем да поемем отговорност за нея.
- Границите ни помагат да пазим сърцата си с всички старания.
- Границите запазват доброто вътре и държат лошото отвън.
- Границите пазят нашите съкровища (Матей 7,6), за да не бъдат откраднати.
- Границите гарантират, че перлите са вътре, а прасетата са отвън.

Нашите огради се нуждаят от порти, за да изпускат лошото (непростителност, гняв, грях, болка и т.н.) и да пропускат доброто (истина, светлина, любов, изцеление и т.н.).

ГРАНИЦИТЕ НЕ СА СТЕНИ!

В отговор на отхвърляне, болка и рани, ние изграждаме СТЕНИ. Така лошото е заключено като в затвор.

Бог и граници

Бог ясно заявява кой е и кой не е. Отец, Синът и Светият Дух са едно, но всеки има своя собствена личност и отговорности.

Йоан 17:24 *Татко, искам тези, с които си ми поверил бъди с мен, където съм, за да видят славата ми, която си ми дал, защото си ме обичал преди създаването на света.*

Бог очаква от нас да се грижим и защитаваме живота си и да бъдем отговорни управители на живота, който ни е дал.

Примери

1. Кожата

- Запазва доброто вътре и лошото отвън.
- Жертвите на сексуално насилие имат слаб инстинкт да имат граници. Други нахлуха в имота им и направиха това, което искаха.

2. Думи

- Думите могат да се използват за изграждане на огради.
- Кажете „**Не**“ - вие имате контрол над себе си. Бъдете ясни относно своето „**Не**“ и своето „**Да**“ (Матей 5:37; Йоан 5:12).
- „**Не**“ причинява конфронтация и поставя граници срещу злоупотреба.
- Хората със слаби граници имат проблеми да кажат „**Не**“ срещу контрол, натиск, изисквания и т.н. от други хора.
- Неказването на „**Не**“ на външен или вътрешен (самоналожен) натиск означава, че човек е загубил контрол над собствеността си и че не се радва на плодовете на „самоконтрол“ (Галатяни 5:22).
- Думите определят вашата собственост за другите: вашите чувства, намерения, недоволство и т.н. Хората след това знаят къде се намирате. Пример: "Не ми харесва, когато ми крещиш!"

3. Истина

- Честността относно това кой си ти дава библейската стойност на почтеността (надеждността). Сатана изкривява истината и реалността.

4. Географско разстояние, дистанциране

- Библията ни призовава да се отделим от онези, които постоянно ни нараняват, и да си направим безопасно място. Оставеният преживява загуба. Това може да накара този човек да промени поведението си. (Матей 18:17-18, 1Коринтяни 5:11-13).

Притчи 22:3: *Мъдрият вижда злото и се крие; простодушните (неразумните) продължават както преди и биват наказани със страдание.*

5. Време

- „Тайм-аут / почивка“ от човек или проект може да помогне да си върнем собствеността върху област, която е излязла извън контрол.
- Възрастните деца, които никога не са се отделяли духовно и емоционално от родителите си, често се нуждаят от време, за да отсъстват.

6. Емоционална дистанция

- **ВАЖНО:** Временна граница: За да предоставите на сърцето си пространството, от което се нуждае, за да бъде в безопасност.
- В ситуация на злоупотреба хората се нуждаят от безопасно място за емоционално размразяване.
- **ВАЖНО:** Не продължавайте да се излагате на болка и разочарование. Пазете сърцето си, докато не видите промяна.

7. Други хора

- Имате нужда от хора, които да ви помогнат да поставите и поддържате граници. Тяхната поддръжка ще ви помогне да кажете „**Не**“ на злоупотреба и контрол.

Две причини:

- 1) Вашата основна нужда в живота е взаимоотношенията. Страхът да останат сами кара хората да се примирят със злоупотреби и да останат в болезнени обстоятелства. С група за подкрепа те могат да спечелят сили да определят границите, от които се нуждаят.
- 2) Имаме нужда от обучение и инструкции за това.

ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ГРАНИЦИ, ВИНАГИ СЕ НУЖДАЕТЕ ОТ ОПОРНА МРЕЖА, ПОДКРЕПЯЩА ОБЩНОСТ

8. Последствия

- Преминаването на границите има последствия. „Ако не спреш ... да пиеш, ... да се прибираш в полунощ, ... да ме биеш, ... да викаш на децата, аз ще се изнеса, докато не отидеш на лечение, консултация или пастирско душегрижителство.“

За какво носим отговорност?

1. Чувства

- Те не трябва да бъдат пренебрегвани или да ни доминират.
- Библията говори за „притежание, т.е. разпознаване“ на нашите чувства и осъзнаването им.
- Чувствата идват от сърцето ви и могат да ви подскажат състоянието на вашите взаимоотношения.
- Вашите чувства са **ваша** отговорност.

2. Нагласи и вярвания

- **Поведение:** - вашето привеждане в съответствие с нещо
- Отношението, което имате към другите, към Бог, живот, работа и взаимоотношения
- **Вяра / Вяр:** - всичко, което приемате и акцептирате като истина.
- Трябва да имаме своите нагласи и убеждения. Само ние можем да ги променим. Научаваме ги много рано в живота. Те играят огромна роля в това кои сме и как функционираме.

***Притчи 13:18,24:** Бедността и срамът идват върху този, който отхвърля поука; но който внимава в изобличение, ще бъде почитан. Който щади тоягата си, мрази сина си, а който го обича, го наказва навреме.*

ВАЖНО: Поставянето на граници и поемането на отговорност ще спаси животи!

3. Поведение

- Нашето поведение има последствия. „Един човек жъне онова, което сее“ (Галатяни 6: 7- 8).
- Човек, който пие или злоупотребява, трябва да изпита последствията на своето поведение.
***Притчи 15:10:** „Има тежко наказание за онзи, който напуска пътя“,* Например: Родители и деца: образование с любов и граници / правила. Топлината и постоянството, създават уверени деца, които имат усещане как да контролират собствения си живот.

4. Решения

- Води до плода на „самоконтрол“ (Галатяни 5:23).
- Граничен проблем: Отказ да вземате решения и да се опитвате да възложите собствената си отговорност на някой друг. „Трябваше.“ „Ти/Той ме принуди да го направя“.
- Решенията, основани на съгласието от другите или на вина, са огнище на гняв и негодувание, продукт на нашата грешна природа.
- Направете избора, от който да сте доволни - само вие можете да го направите.

5. Стойности

- Това, което обичаме и което има значение за нас, има стойност за нас. Трябва да поемем отговорност за това, което ценим.
- Търсенето на одобрение на хората повече от Божието одобрение ще доведе до пропуски на живота ви.
- Властта, богатството и удоволствието не могат да изпълнят нашите най-дълбоки желания.

- Избухването, загубата на контрол над живота и т.н. се дължи на това да обичаш грешните неща или да цениш неща, които нямат трайна стойност.
- Границите ни помагат да разпознаем старите си нараняващи ценности, тоест да ги приемаме, а не да ги отричаме, за да може Бог да ги промени.

6. Ограничения / правила

- **Поставяне граници към другите** - поставяме граници доколкото се отваряме към човек, който се държи лошо - не можем да го сменим или да го накараме да се държи правилно.
- Бог е поставил стандарти, но Той позволява на хората да правят свои собствени избори и да се изправят пред последствията, които следват изборите им.
- Поставянето на граници защитава любовта, защото заемаме позицията срещу това, което унищожават любовта.
- При установяването на собствените си вътрешни граници се нуждаем от самоконтрол без потисничество.
- Трябва да можем да си кажем „**Не**“ (срещу разрушителните желания, но също така и срещу правилните желания, които обаче нямат смисъл в определен момент.)

7. Дарби

- Присвояването им може да бъде плашещо и дръзко.
- Несблъскването със страха ни, отрича Божията благодат и е обида за даровете, които Той ни е дал, и към Неговата благодат да ни пренесе през времето на обучение.

8. Мисли

- Трябва да притежаваме мислите си. Никога не трябва да даваме ума си на никой друг. Претеглете нещата за вас, но останете независими в мислите си.
- Растете в знания и разширявайте ума си.
- Ясно изкривено мислене - бъдете активни и проверете къде може да сте сгрешили.
- Споделете мислите си с другите.

1 Коринтяни 2:11: *Защото кой човек знае какво има в човека, освен духът на човека, който е в Него? Така че никой не знае какво има в Бог, освен Божия Дух.*

Ако искаме другите да знаят нашите мисли, трябва да ги споделим с тях!

9. Желание

- Ние всички искаме нашето "Аз" да е удовлетворено (изисквания, нужди, мечти, желания, цели, планове, стремежи, глад, жажда и др.).
- Липсата на структурни граници в нашата личност завършва с неспособността ни да дефинираме кой е нашият истински „Аз“ и за какво наистина жадуваме.
- Много желания се сбъдват - алчност / похот, която идва от непризнаването на истинските ни желания (напр. Сексуално пристрастените търсят сексуално удоволствие, но истинските им желания са любов и обич)
- Бог ни заповядва да бъдем активни, когато става въпрос за нашите желания (Филипяни 2:12-13; Притчи 11:9; Матей 7:7-11).

Притчи 13:19: *Изпълнено желание освежава душата, а за безумните е омразно да се отклонят от злото, на което са настроили сърцата си.*

- Трябва да проучим нашите мотиви.

Яков 4:2-3: *Вие желаете, но нямате; ревнувате и завиждате, но вашето желание не се изпълнява. Така ставате убийци. Защото омразата е синоним на убийство, поне по отношение на състоянието на сърцето. Вие изгаряте от завист и гняв и не можете да получите задоволство и щастие; следователно се биете и воювате. Нямате нищо, защото не го поискате. Или питате и не получавате, защото питате с грешно сърце и със зли, егоистични подбуди. Вашето намерение е само чувствено удоволствие, сладострастие.*

- Желанията могат да бъдат объркани с неща, от които всъщност нямаме нужда.
- Бог наистина се интересува от нашите желания. Той ги е създал (Псалм 21:2-3; 37:4).

Псалм 145:19: *Той изпълнява желанията на тези, които се страхуват от него (които напълно Го търсят със страхопочитание и поклонение). Той чува техните писъци и им помага.*

10. ЛЮБОВ

- Способността ни да даваме и да отговаряме на любовта е най-големият ни подарък.
- Необходимо е „даване“ и „вземане“. Трябва да се използва „мускулът на доверието“.
- Трябва да поемем отговорност и да използваме тази любяща функция. Не се съпротивлявайте на любовта. Самотата може да е резултат от това, че любовта не е отвърната.
- Трябва да работим върху нашите слабости в тази област.

Обобщение

Не е лесно да поемем отговорност за това, което е в нашите граници. Нито е лесно да стоим настрана и да позволяваме на другите да се грижат за това, което е в техните граници. Поставянето на граници и поддържането им е трудна работа!

2. Проблеми с границите

Когато родителите учат децата си, че е лошо да поставят граници и да казват „**Не**“, тогава те отглеждат децата си, така че да могат другите да правят с тях каквото искат. Те изпращат децата си беззащитни в свят, в който има много зло (контрол, манипулация, хора, които се възползват от вас и много изкушения). За да бъдат в безопасност в такъв зъл свят, децата трябва да могат да кажат следните думи:

- *Не.*
- *Не съм съгласен.*
- *Спри се.*
- *Престани!*
- *Няма да направя това....*
- *Аз решавам, аз избирам да не ...*
- *Това ме боли.*
- *Това е грешно.*
- *Това е лошо.*
- *Не ми харесва, когато ме докосваш там.*

Да кажете за лоши неща **"Да"** е първото нарушение на границите ни.

1. Да отстъпиш / да се адаптираш

Има хора, които се „сливат“ с желанията и нуждите на другите. Не могат да понасят да са сами. Те се чувстват по-различно от другите, които искат нещо от тях. Те игнорират разликите, за да не накарат лодката да се люлее. Те са хамелеони. Много снизходителни хора осъзнават твърде късно, че са в опасна или обидна връзка. Техният духовен и емоционален „радар“ е счупен. Те не могат да пазят сърцата си (Притчи 4:23). Техните мускули да казват „Не“ са парализирани.

Причини:

- Страх от нараняване на чувствата на другия
- Страх от раздяла и изоставяне
- Желание да бъдете напълно зависими от другите
- Страх от гнева на другите
- Страх от наказание
- Страх да не бъдат засрамени

- Страх да не те възприемат като лош или егоистичен.
- Страх да не ги мислят за недуховни
- Воден от вина от твърде строга и твърде критична съвест

1 Коринтяни 8.7: ... и съвестта им, като е слаба, се осквернява (омърсява, опетнява).

Те поемат твърде много отговорност и поставят твърде малко граници, не защото са избрали, а от страх. Мразят конфронтацията.

2. Отбягване

Има хора, които казват „Не“ на добрите неща. Не могат да поискат помощ и да се справят със собствените си нужди. Те се оттеглят, когато имат свои собствени нужди. Добрите граници гарантират, че доброто ще остане вътре, а лошото ще бъде потушено - огради с проходи. Трябва да сме свободни да се наслаждаваме на безопасни връзки и да избягваме разрушителните. Бог дори ни дава свободата да Го пуснем вътре или да Го отхвърлим.

Откровение 3:20: *Виж, стоя на вратата и почуквам; ако някой чуе моят глас и отвори вратата, аз ще вляза и ще ям с него, а той с Мен.*

Бог знае, че ако преодолее нашите граници, доверието ни в него ще бъде нарушено. Наша отговорност е и е в нашите ръце да се отворим за Него и да дойдем при Него в покаяние.

ВАЖНО: Почти невъзможно е „отбягващите“ да се отворят както към Бог, така и към хората.

Те оценяват собствените си проблеми и законни нужди като нещо лошо, разрушително или срамно. Някои хора са едновременно "отстъпници" и "отбягващи". Те казват "Да" на лошото ("ти трябва да направиш това и това за мен" - използваща ситуация) и казват "Не" на доброто (те не са в състояние да приемат любов и подкрепа). Те са заседнали в цикъл, в който се източват и нямат нищо, което да замести консумираната енергия.

3. Контрольори

Не уважават чуждите граници. Те отказват да поемат отговорност за собствения си живот и следователно контролират другите. Те биват възприемани като тирани, които манипулират и са агресивни. Не могат да понесат да им кажеш „Не“. Те търсят други, които да носят техните граници (индивидуална отговорност) и техните камъни (кризи и смазващи товари).

а) Агресивни контрольори

- Те прегазват другите хора като танк.
- Злоупотребяват вербално или физически
- Не са наясно, че другите имат граници
- Живеят в свят на „да кажете „ Да “
- Те се опитват да променят другите, за да адаптират тези хора към тях

б) Манипулиращи контрольори

- Те се опитват да убедят хората да напуснат своите граници
- Те принуждават хората да казват „да“
- Манипулират непряко обстоятелствата, за да постигнат волята си
- Прелъстяват другите да поемат тежестта им
- Те изпращат съобщения, които създават чувство за вина
- Отричат нуждата си, за да контролират другите
- Те очакват възвръщаемост на инвестицията си - ще ви направя услуга, ако ми направите услуга (подарък с цена!)

Контрольорите са недисциплинирани хора с малка способност да ограничат своите импулси или желаниа. Те са роби на апетита си. Те са изолирани. Хората остават при тях от страх, вина или зависимост. Те дърпат струните (на марионетка). Рядко се чувстват обичани.

4. Неотзоваващите се: Невъзприемане нуждите на другите

ДВЕ ГРУПИ:

1. Хора с критичен ум към нуждите на другите. Те мразят самите те да не са перфектни и в резултат на това пренебрегват нуждите на другите.

2. Хора, които са толкова фиксирани върху собствените си желаниа и нужди, че напълно изключват другите.

Бог иска да се грижим за себе си, за да можем да помагаме на другите, без да се хвърляме в техните кризи.

Обобщение

„Контрольори, които не реагират на другите“, трудно гледат отвъд собствения си нос.

"Отстъпващи отбягващи" търсят някой, който се нуждае от помощ. Те казват „да“ през цялото време и не са в контакт със собствените си нужди.

Кой си пасва един на друг? „Контрольорите, които не се интересуват от другите! Те търсят някой, който да ги държи далеч от собствените им отговорности. И кой е по-подходящ от "отстъпващият отбягващ"!

Граници по отношение на функции и взаимоотношения

Функционални граници: Способността на човек да изпълни задача или проект до края. Свързано е с презентация, дисциплина, инициатива и планиране („Марта части“).

Граници в отношенията: Способността да говорим истина на тези, с които имаме връзка („Мария-акции“).

Някои хора имат добри функционални ограничения, но са слаби по отношение на социалните ограничения или обратно. Човек може да е много добър в изпълнението на задачи, но може да не е в състояние да каже на приятел, че не харесва хроничното му закъснение.

3. Как се създават граници

Границите не се наследяват - те се изграждат. За да бъдем това, което Бог иска от нас, а именно да казваме истината, да поемаме отговорност, да бъдем любящи ... трябва да придобием граници от детството си. Изграждането на граници е непрекъснат процес, но най-критичните етапи са в ранните ни детски години, когато нашите характери се формират. Доброто родителство и възпитание ще помогнат на малките да открият какво Бог е планирал за тях и ще им помогне да постигнат тази цел.

Свързване (Свързването = създаване на тесни връзки с душата, изграждане на основно доверие.): **Основата на изграждането на границите**

Най-дълбоката ни нужда е да принадлежим на някого, да имаме взаимоотношения, да имаме духовен и емоционален „дом“. Когато тази основа е разделена или счупена, ние не можем да изградим граници. Когато ни липсват взаимоотношения, няма към кого да се обърнем по време на конфликт. След това сме принудени да избираме между два лоши варианта:

1. Поставяме граници и рискуваме да загубим взаимоотношение.

2. Ние не поставяме никакви ограничения и оставаме в плен на желанията на другите.

Свързването възниква, когато майката реагира на нуждите на детето си от близост, докосване, подхранване и „почитване“. Детето сега формира вътрешна, емоционална картина на любяща, последователна майка. Така бива изградено вътрешното чувство за сигурност на детето. „Мама и аз сме едно и също“.

Разделяне и индивидуализация ("Аз-опит")

Три критични фази:

1. Излюпване (на възраст □5-10 месеца)

"Мама и аз не сме едно и също." Детето проявява активен интерес към външния свят: изследва, докосва, вкусва, чувства се наново и др. Детето се чувства достатъчно уверено, за да започне да рискува.

2. Упражняване (на възраст □10-18 месеца)

"Мога да го направя, каквото си искам!" Детето се учи да ходи и говори. Положителното е, че показва инициативност и агресивност.

3. Сближаване (на възраст □18 месеца)

"Не мога да правя всичко." Детето се връща към реалността. То се свързва отново с майката, но е по-скоро отделен човек с различни мисли и чувства.

Инструменти на малките деца за изграждане на граници

1. Гняв

Гневът е приятел, който ни показва, че има проблем, с който трябва да се справим. Има разлика между „аз и ти“ и „Моят и твоят“. Гневът е граница.

2. Собственост ("Моята, моето и аз")

Настойничество: Без „моето“ ние не развиваме чувство за отговорност към нашето време, енергия, таланти, ценности, чувства, поведение, пари и т.н. да ги развиваме, да ги пазим и да ги защитаваме. Без „моето“ нямаме такова „Аз“, което можем да дадем на Бог и Неговото царство.

3. „Не“: Границата, която се състои само от една дума

Това са първите устни граници, които децата научават. Това им дава силата да избират. Защитава ги. Децата трябва да се чувстват достатъчно сигурни, за да кажат „Не“. Те също така трябва да могат да се справят с „Не“ за тях: възпитание, дисциплина, конфронтация, наказание, ако е необходимо и др. Помогнете на детето си да се научи да приема граници. До тригодишна възраст децата трябва:

- да могат да кажат съответното "Не" на другите, без да се страхуват да загубят любовта им
- трябва да са в състояние да приемат съответното „Не“ от другите, без да се оттеглят емоционално

Още два етапа в живота, които се фокусират върху границите

1. Младежка възраст

Сексуалност, собствена полова роля, идентичност, конкуренция и зряла идентичност.

2. Млада зряла възраст

Децата се изнасят от дома и започват да работят или се женят.

4. Нарушаване на границите

1. Духовно и емоционално изнудване

Когато родителите се оттеглят от малкото дете, заради лошото му поведение или, защото е направило нещо, с болка, разочарование или пасивен гняв, вместо да се справят с проблема и да се справят с него, детето се научава да вярва: „Аз заслужавам обич, когато Аз се държа добре. Не заслужавам обич, ако се държа лошо.“

"Ако съм добър, ще бъда обичан. Ако съм лош, контактът с мен е прекъснат."

Родителите изнудват духовно и емоционално.

Децата се научават да се страхуват от своя пряк и агресивен начин да казват истината и се научават да потискат това поведение. Когато децата усетят, че родителите се оттеглят, те безрезервно вярват, че са отговорни за чувствата на мама и татко. Това може да се случи подсъзнателно: обиден тон в гласа, продължително мълчание без причина, ИЛИ може да бъде много силно: псуване, писъци, болест и т.н. Тези деца порастват и стават възрастни, които са ужасени, че ако поставят граници, ще изпитат изолация и изоставяне.

2. Враждебност към границите

Думите, пълни с гняв, телесни наказания, неподходящи последствия, са фалшифициране на божествена дисциплина и образование.

Дисциплина: Изкуството да научиш децата да се самоконтролират чрез последствия.

С подхода: „Или правиш нещо, или...“, децата се научават да се правят на послушни, поне когато родителите са наблизо.

С подхода: „Можете да избирате между...“ децата се научават да носят отговорност за собствените си действия.

Божията дисциплина ни учи или наказва за наша полза.

Евреи 12:10-11: *Защото нашите бащи на земята ни наказваха само за едно кратко време, точно както си мислеха, че би било добре. Но Той (Бог) ни наказва за нашата полза, за да можем да участваме в Неговата святост. Времето на наказанието ни се струва мъчително и скръбно, но когато бъде изпълнено, то дава мирни плодове на правдата.*

Ако родителите реагират само с враждебност и отхвърляне на разривете или неподчинението на децата им, на децата се отказва ползата от образование / обучение. Децата се учат само да избягват наказанието. Тези деца растат, страдащи от депресия, тревожност, проблеми в отношенията и зависимости.

Отхвърлянето на границите се изразява по два начина:

- Оставят се на потока.
- Реагират външно и стават някой, който контролира другите.

3. Прекомерен контрол

Налагане на твърде строги правила и ограничения.

Родителите трябва да дадат на децата си свободата да правят грешки. Свърхконтролираните деца са жертви на зависимости, заплитания, конфликти и имат трудности при поставянето и поддържането на фиксирани граници. Имат затруднения да рискуват и да бъдат креативни.

4. Липса на ограничения

Противоположно на враждебността. Понякога липсата на родителски граници, съчетана с липса на привързаност, създава агресивен, контролиращ човек.

5. Нестабилни, постоянно променящи се граници

Когато комбинирате строги и небрежни, недостатъчни граници, вие предавате противоречиви послания. Например: Семействата, засегнати от алкохолици, често имат несъответстващи граници. Алкохолизмът предизвиква огромно гранично объркване. Хората, израснали в такава среда, никога не се чувстват сигурни във взаимоотношенията си. Те винаги чакат да бъдат изоставени или да бъдат нападнати неочаквано. Винаги сте в позиция на „дежурство“.

6. Травма

Емоционално, физическо и сексуално насилие, злоупотреби, болести, смърт, развод, екстремни финансови затруднения и др.

5. Седемте закона за границите

1. Законът за сеитбата и жътвата

Понякога хората не жънат това, което сеят, защото някой друг заема тяхното място и жъне последиците за тях. Често тези хора, които се намесват, нямат граници. Да защитаваш човек от естествените последици на неговото поведение му позволява да продължи безотговорното си поведение. Човек, който продължава да освобождава друго лице, е съзависим. Хора, на които им липсват граници и съзависими плащат на края сметката: физически, емоционално и духовно. Винашникът продължава без ограничения, без да очаква никакви последствия. Той е обичан, глезен и се отнасят добре с него.

ВАЖНО: Границите означават, че човекът, който сее, също жъне

ВАЖНО: Изправянето срещу безотговорния човек не е болезнено за тях, но последиците са. Последиците от страданието ще ги накарат да променят поведението си.

2. Законът за отговорността

Трябва да се обичаме един друг, а не да приемаме идентичността на другия. „Не мога да чувствам вместо теб. Не мога да мисля вместо теб. Не мога да се държа вместо теб. Не мога да раста вместо теб - само ти можеш да го направиш.“ Да бъдеш отговорен „пред“ някого не се отнася само до даването, но и до поставянето на граници срещу разрушителното и безотговорно поведение на друго лице. Болезнено е да нямаш граници за другите - това води до унищожение. Библията силно подчертава: Давайте на онези, които се нуждаят, и поставяте граници срещу греха.

3. Законът за властта

- Имате властта да се съгласите с истината за вашите проблеми. С други думи: „Изповядайте“ (признайте или се покайте).
- Вие имате силата да признаете неспособността си пред Бог и да я оставите
- Вие имате силата да търсите и да помолите Бог и да питате другите, за да разберете какво е разрешено във вашите граници
- Имате силата да се отвърнете от зло – чрез покаянието
- Имате силата да се смирите и да помолите Бог и другите да ви помогнат за вашите наранявания в развитието и неудовлетворени нужди от детството
- Имате силата да разберете кого сте наранили и да се поправите

ВАЖНО: Не можете да промените другите! Можете само да повлияете на другите. Трябва да промените себе си, така че разрушителното поведение на другите вече да не ви засяга.

4. Законът за уважение и респект

Страхуваме се, че другите няма да спазват нашите граници. Ние се фокусираме върху другите и губим яснота за себе си.

"Но те ще се ядосат, когато определям граници."

"Няма да ми говорят отново, ако кажа как наистина се чувствам."

Ние преценяваме границите на другите и вярваме, че най-добре знаем какво *"трябва"* да направят, как трябва да се инвестират *"Какво, ти казваш "Не"? Но аз вярвам, че заслужавам тази услуга от теб."* Ако съдим, ще бъдем съдени. Ако осъдим границите на другите, те ще осъдят нашите граници. Трябва да се отнасяме към границите на другите така, както искаме да се отнасят към нашите.

5. Законът за мотивацията

Грешните мотиви означават, че не поставяме ограничения:

- **Страх от загуба на любов или изоставяне.** Тези хора дават, за да бъдат обичани и когато не получат любов, се чувстват изоставени.
- **Страх от гнева на другите.** Старите болки действат, така че хората не могат да понесат, когато другите са им „ядосани“.
- **Страх от самота.**
- **Страх от загубата на вътрешното "доброто Аз".** Те вярват, че смисълът на любовта е винаги да казват „Да“.
- **Вина.** Чувстват се зле като казват „Не“. Продължават да се опитват да спечелят чувството на доброта.
- **Изплащане.** Те чувстват тежест, че трябва да изплатят всичко това, което им е дадено.
- **Одобрение.** Мнозина се чувстват сякаш са все още деца и трябва да търсят постоянно одобрението на родителите си. Те дават така, че човекът, който получава да бъде удовлетворен от това.
- **Прекалено идентифициране със загубата на други.** Те не могат да понесат да наранят някого, така че се поддават и отстъпват.

6. Законът за оценката

Ние причиняваме болка, като правим избори, които другите не харесват. И ние причиняваме болка, като се изправяме срещу хората, когато грешат. Но ако не споделяте гнева си един с друг, резултатът е горчивина и омраза. Трябва да сме честни един с друг за това колко сме наранени. За да растеме, ние се нуждаем от конфронтация и от истинността на другите към нас.

7. Законът на завистта

Завистта е може би най-основното чувство, което имаме. Това беше грях на Сатана. Сатана завиждаше на Бог. Адам и Ева паднаха и заради това. Те не бяха доволни от това, което бяха и в това, което законно биха могли да станат. Те искаха това, което нямаха и това ги съсипа. Завистта ни кара да фокусираме вниманието си извън нашите граници, а именно върху другите. Ако се съсредоточим върху това, което другите са постигнали или притежават, ние пренебрегваме своите отговорности и в крайна сметка ще имаме празно сърце. Хората без граници се чувстват празни и неизпълнени.

6. Граници и вашето семейство

1. Вашето първоначално семейство, от което произхождате, има сила да повлияе над новото ви семейство според метода: „постоянните капки, издълбаващи камъка“. Ясен знак, че имате проблеми с границите, е когато връзката ви с един човек има силата да повлияе на отношенията ви с другите. Давате твърде много власт на един човек в живота си. Баща ти или майка ти могат да притежават живота ти.

2. Други често срещани признаци за липса на граници от първоначалното семейство, от което произхождаме, включват: Съпругът се чувства така, сякаш получава само това, което е останало, отпаднало. Има впечатлението, че партньорът е по-свързан с родителите си, отколкото с него. Този човек не е изпълнил правилно и изцяло процеса на „напускане“ преди „прикачване“ към брачния партньор. (Битие 2:24).

3. Много пораснали деца многократно влизат във финансов хаос поради безотговорен начин на живот, злоупотреба с наркотици или алкохол и т.н. Родителите им продължават да финансират този път на провал и безотговорност. В действителност те осакатяват децата си за цял живот, като им пречат да станат независими.

4. Порасналите деца, които не са се отделили емоционално от родителите си, живеят само за „сега“ и родителите им трябва да се грижат за бъдещето им: нямат спестявания, провизии за времето на пенсиониране, здравни осигуровки, финансов план за бъдещето и т.н.

5. Триъгълните взаимоотношения са често срещан граничен проблем със собственото семейство на произход. Старите модели на конфликт между единия родител и детето или между родителите произтичат от това, че един член на семейството отива при друг и говори за трети член на семейството. Този изключително разрушителен модел пречи на хората да имат здрави и щастливи взаимоотношения.

Матей 5:23-24: *Ако сега предложите своя дар на олтара и там си спомняте, че брат ви има нещо против вас, така че оставете дара си там пред олтара и първо отидете, помирете се с брат си и след това елате и предложете дара си!*

Матей 18:15: *Но ако брат ти съгреша (несправедливост към теб), отиди, покажи вината му между теб и него насаме! Ако той те послуша, ти си спечелил брат си.*

Тези пасажки показват лесния начин да избегнете триъгълни отношения, като винаги говорите лично с човека, с когото сте в конфликт. Никога не казвайте нищо за някого на трета страна, освен ако не сте решили сами да кажете лично на този човек, за когото се отнася.

6.

Коринтяни 12:14: *Вижте, този трети път съм готов да дойда при вас и няма да съм в тежест за вас, защото не търся вашето, а вас. Защото децата не трябва да събират съкровища за родителите си, а родителите за децата.*

Съзависимите хора са тези, които са се научили в ранна възраст да носят отговорност за своите родители, които живеят в детски поведенчески модели на безотговорност. Всеки път, когато се опитвах да водя независим живот, се чувствах егоисти. Може би те не са в състояние да инвестират по-малко в родителите си или да променят неспособността на родителите си да се адаптират към старостта. Подобно влияние или господство може да развали браковете и да навреди на децата. Добрите граници предотвратяват недоволството. Добре е да се инвестирате. Уверете се обаче, че това е правилната мярка за вашата ситуация и вашите възможности.

7. Друга трудна страна тук е чувството за вина и натиск, които изпитвате, защото това е вашият брат или сестра. Безотговорното възрастно дете разчита на отговорно братче/сестриче, за да избегне порастването и напускането на семейството.

Заклучение

Моделите, които научавате у дома, докато пораснете ги продължавате и в зряла възраст. Играете с едни и същи роли: липса на последствия за безотговорно поведение, липса на конфронтация, липса на граници, поемане на отговорност за другите вместо за себе си, отдаване или инвестиране от принуда и негодувание, завист, пасивност и потайност. Тези модели са дълбоки. За да се промените, трябва да ги разпознаете и да се обърнете от тези „семейни белези“. Признайте го като грях, покайте се и променете поведението си.

7. Граници и вашите приятели

Разрешаването на гранични конфликти в приятелства е трудно, защото единствената връзка, която поддържа взаимоотношението заедно, е привързаността един към друг. Няма сватбен пръстен или служебна връзка - има само приятелство. Лоши неща се случват - прекъсваме приятелството и т.н. и чувствата са прекъснати. Отговорът е „да бъдем в Христос.“ Ако останем свързани с Бог, ще поддържаме връзка и с приятелите си и сме изпълнени с благодатта да се задържим и да се борим с възникналите гранични конфликти. Всички приятелства трябва да се градят на обич, в противен случай те ще имат нестабилна основа. Единственото нещо, което те кара да продължаваш да звъниш, да прекарваш време заедно и да се търпиш, дори когато е имало различия, е любовта. А любовта е елементът, който не можем да контролираме. Във всеки момент от времето човек може просто да си тръгне и да развали приятелството. Но колкото повече навлизаме в живот, основан на привързаност, толкова повече се научаваме да вярваме на любовта. Научаваме, че връзките на истинското приятелство не се разкъсват лесно. Единственото нещо, което обвързва приятелите ни с нас, е ЛЮБОВТА. Не е нашето постижение, нито това, че сме симпатични, нито гузна съвест, нито чувство за дълг. Научаваме, че в добрите отношения можете да зададете граници, които укрепват връзката, а не я отслабват.

Конфликт 1: "Отстъпчив" / "Отстъпчив"

- 1. Симптоми:** Недоволство - чувство, че си позволил нещо, което не е трябвало да допускаш.
- 2. Корени:** Семейството / възпитанието ѝ, я/го научиха да заобиколи думата „Не“, за да могат другите да продължат да бъдат щастливи.
- 3. Гранични конфликти:** Те учтиво отричат собствените си граници, за да запазят мира.
- 4. Притежание:** Всеки "отстъпчив" трябва да признае опитите си да угоди на другия. Те контролират другия, като са добри.

Конфликт 2: „Отстъпчив / агресивен контролър“

"Отстъпващият" се чувства уплашен и непълноценен във връзката; агресивният контролър се чувства раздразнен, когато го критикуват. „Отстъпчивият“: *„Добре, ако настояваш“*. Контролърът: *„Имам нужда“*.

- 1. Симптоми:** „Отстъпчивият“ се чувства контролиран и ядосан. Агресивният контролър се чувства добре, но не обича да бъде критикуван.
- 2. Корени:** Предистория на „Отстъпчивият“: Той е пораснал като е избягвал конфликти, вместо да се изправя срещу тях. Агресивен контролър: Той никога не се е научил да поема отговорност за себе си и иска неговите нужди да бъдат задоволени незабавно.
- 3. Гранични конфликти:** „Отстъпчив“: Невъзможност за поставяне на ясни граници. Агресивният контролър: Неспособност да се спазват границите на „отстъпчивият“.
- 4. Притежание:** "Отстъпчивият": Трябва да внимава, той да не е жертвата. "Отстъпчивият" контролира агресивния контролър и се надява, че ще го успокои и ще го накара да промени поведението си.

Контрольорът трябва да осъзнае, че изпитва затруднения да чуе „Не“ от другите и да приеме границите на другите. Той трябва да носи сам отговорност за нуждата си да упражнява контрол. "Отстъпчивият" трябва да се изправи и да ограничи контрольора, за да уведоми контрольора, че неговият контрол уврежда приятелството им и го наранява. Контрольорът може да се ядоса или да го сплаши, но "отстъпчивият" няма да бъде там, за да бъде наранен. Напускане на стаята или къщата или приятелството, докато не е безопасно да се върнете.

Конфликт 3: "Отстъпчив" / Манипулиращ контрольор

1. Симптоми: "Отстъпчивият" изпитва яд, защото смята, че приятелството му се приема за даденост. Започва да избягва приятеля си.

2. Корени: "Отстъпчивият": избягва конфликти. Манипулаторът: Безотговорност и липса на дисциплина и планиране.

8. Граници в едно романтично приятелство

"Има някой в живота ми, който наистина харесвам. Но се страхувам, че ако кажа "Не", никога повече няма да го видя".

1. Романтичните приятелства са по своята същност риск.

Целта на „запознанствата“ е проба и експериментиране, като цяло целта е рано или късно да се реши дали човек да се ожени или не. Когато сте приятели, винаги можете да кажете, че това не работи и прекратявате връзката. Поради нарушените граници, ние често вкарваме незрели, недоразвити аспекти на нашия характер в романтична връзка между възрастни. В тази област на нисък ангажимент, висок риск, ние търсим сигурността, свързането и постоянството, от които се нуждаят нашите собствени рани. Ние сме твърде бързи, за да се доверим на някого, с когото излизаме, защото нуждата е толкова голяма. Ще бъдем унищожени, ако нещата не се получат. „Романтична двупосочна връзка“ не е мястото, където вашата наранена душа намира изцеление. Това изцеление може да се осъществи най-добре в групи за подкрепа, малки групи в църквата или приятелства със същия пол. В „неромантична двупосочна връзка“ човек може най-добре да се научи да поставя граници, връзката и задълженията тук не са толкова големи.

2. Необходимостта да се определят граници в романсите

Разказването на истината в романтичните взаимоотношения помага да се определи връзката. Помага на всеки човек да разбере къде започва собствената му зона и завършва зоната на другия човек. Игнорирането на границите един на друг е една от най-очевидните червени алармени светлини, показващи нездравословното състояние на романтична връзка с двама души. „В кои области не сте на едно мнение?“ Ако отговорът е: „Имаме много малки различия“, трябва да разберете защо и къде те се лъжат един друг.

Когато семейството ви са най-близките ви приятели

„Баща / майка / брат / сестра ми е най-добрият приятел.“ Библейската функция на семейството е, че то действа като инкубатор, в който израстваме до зрялост. След това младият възрастен трябва да напусне гнездото и да се свърже с външния свят (Битие 2:24), за да изгради духовна и емоционална семейна система за себе си. Възрастният е свободен да прави каквото Бог е планирал за него. Оставането емоционално „заклучен“ в семейството на произхода нарушава тази цел. Никой не може да се превърне в истински библейски възрастен, без да поставя собствените си граници, „да напусне дома си“ и да се „привърже“ към някой друг. Трябва да развием собствените си ценности, вярвания и убеждения, тоест да намерим собствената си идентичност, а не вярванията на нашето семейство. Могат ли приятелите ви да бъдат във вашето семейство? Определено! Но трябва да прераснете във „връзка възрастен-възрастен“ и да не се страхувате да се отделите от семейството си и да станете индивид.

9. Граници и вашият брачен партньор

Границите могат да станат много объркани в брака, където съпругът и съпругата „*стават една плът*“ (Ефесяни 5:31). Бракът отразява връзката, която Исус има с църквата. Има някои неща за Исус, които само Той може да направи - само Христос можеше да умре. Църквата има някои неща, които само тя може да направи - тя представлява Исус на земята и изпълнява Неговите заповеди. И заедно работят по много неща, като спасяването на изгубените. По същия начин съпрузите не губят собствената си самоличност. Всеки се включва в брака и всеки има свой собствен живот. Границите могат да се нарушат в сферата на личността и душата. Проблемът възниква, когато единият влиза в личните зони на другия без разрешение. Когато прекрочите границата и се опитате да контролирате чувствата и нагласите, поведението, решенията и ценностите на другия. Тези области могат да бъдат определени само от всеки за себе си. Ако се опитате да овладеете тези области в другия, това означава нарушаване на границите. Отношенията ни с Христос и един с друг се основават на СВОБОДАТА.

Чувства

Един от най-важните елементи за насърчаване на интимността между двама души е способността на всеки индивид да поеме отговорност за собствените си чувства. Ние не изразяваме чувствата си, като казваме: „*Чувствам, че ти...*“. Ние общуваме, като казваме: „*Чувствам се тъжен / наранен / самотен / сплашен.*“ Такава откритост е началото на интимността и любовта. Чувствата също са сигнал за аларма, който показва, че трябва да направим нещо. Ако сте ядосани на някого, ваша отговорност е да кажете на този човек и да обясните защо сте ядосани. Не мислете, че гневът ви е проблем на другия човек и не чакайте другият да го поправи. Можете да чакате години и гневът ви вече се е превърнал в горчивина. Несправянето с болка или гняв може да убие една връзка.

Желания

Всеки човек също трябва да поеме отговорност за своите желания. Проблеми възникват, когато държим някой друг отговорен за нашите нужди и потребности и го обвиняваме за нашите разочарования.

Граници за това, което мога да дам

Ние сме ограничени създания и трябва да дадем, както „*сме решили в сърцата си*“ (2 Коринтяни 9:7). Трябва да осъзнаем, че ако даваме отвъд точката на любовта, ще стигнем до точката на негодувание. Проблеми възникват, когато обвиняваме някой друг за собствената ни липса. Често пъти съпрузите правят повече, отколкото наистина искат, а след това се възмущават от другия, че не ги спира.

Ключът: Другият човек не носи отговорност за нашите граници, ние сами носим тази отговорност. Само ние знаем какво можем и искаме да дадем. Само ние сами можем да изтеглим тази линия. Ако не я поставим, в нас се натрупва гняв.

Закони за границите в брака

1. Законът за сеитбата и жътвата

Често пъти съпругът ще бъде извън контрол и ще разшири границите, но няма да се сблъска с последствията за поведението си. Например съпругът проклина и удря жена си и тя след това се опитва да бъде по-любяща. Естествените последици трябва да бъдат поставени върху плещите на отговорния човек.

2. Законът за отговорността

Хората, които поставят граници, показват самоконтрол и отговорност към себе си. Можете да покажете отговорност към партньора си, като го конфронтирате за неправомерно поведение и прекрачване на границите. Поставянето на граници е акт на любов в брака, ограничаване или предотвратяване на лошото и защита на доброто. Любовта в брака се унищожава, когато се поема отговорността за гнева, сърденето и разочарованията на другия и когато се поддаваме на неговото желание да контролира. Трябва да се изправим пред злото, когато го видим. Това показва, че наистина обичаме партньора и брака си.

3. Законът за властта

Един заядлив съпруг ще поддържа проблема.

НЕ МОЖЕМ ДА ПРОМЕНИМ НИКОЙ ЧОВЕК!

По-добрият начин е да приемем хората такива, каквито са, и да уважим избора им да бъдат такива. И след това определете подходящите последици. Тогава ние разполагаме с истинската сила, която имаме. Спираме да се опитваме да променим партньора си.

Преди да поставите граници

1. Спри да ми крещиш! Трябва да си по-добър.
2. Всичко, което трябва да направиш, е да спреш да пиеш. Това съсипва семейството ни. Моля те послушай ме в противен случай ще унищожиш живота ни.
3. Ти си перверзен, за да гледаш порнография. Това ме унижава. Ти си болен в мозъка?

След поставяне на граници

1. Можеш да продължаваш да ми крещиш, ако искаш. Но ще предпочета да не съм тук, когато го правиш.
2. Можеш да избереш да не се справяш с проблема си с пиенето. Но вече няма да излагам себе си и децата на тази бъркотия. Следващият път, когато се напиеш, ще отида с децата при семейство Х... и ще останем там през нощта. Дали ще пиеш или не, е твоето решение. Дали ще изложи себе си и децата на това е моят избор.
3. Няма да те споделям сексуално с голи жени в списания или в интернет. Ти избираш. Ще спя само с някой, който се интересува само от мен. Помисли за това и реши.

4. Законът за оценката

Не забравяйте, че границите винаги са свързани с вас, а не с другия човек. Вие не изисквате от съпруга си да прави каквото и да било - дори не изисквате да спазва границите ви. Поставяте граници, за да кажете какво ще правите или не. Вие имате власт над себе си. Откажете се от опитите да контролирате половинката си и им позволете да поемат отговорност за собственото си поведение.

Граници и подчинение

Ефесяни 5:21:Подчинете се един на друг поради отговорност пред Христос.

ПОДЧИНЕНИЕТО ВИНАГИ Е ДОБРОВОЛЕН ИЗБОР НА ЕДНА СТРАНА КЪМ ДРУГАТА.

Ефесяни 5:24-27:Но както църквата се подчинява на Христос, така и жените нека се подчиняват във всичко на своите мъже. Мъже, обичайте жените си, точно както Христос обича църквата и се отдава за тях, за да ги освети, като ги прочисти чрез водната баня в

словото, за да може той да представи църквата на себе си, прославяйки се без петна, бръчки или нещо друго така, но да бъде свята и непорочна.

Обича ли съпругът така, както обича Христос? Съпругата има ли свободен избор или е робиня и "под закон"? Съпругът, който държи жена си „под закон“, ще накара съпругата да почувства всички емоции, които Библията „обещава“ да донесе закона: гняв, вина, несигурност, отчуждение (Римляни 4:15; Йоан 2:10; Галатяни 5:4). Като принуждава жената да се подчини, съпругът се опитва да накара жената да направи нещо, което е или вредно, или нараняващо, или пренебрегва нейната воля. И двете възможности са грехове срещу вас самите. Христос никога не отнема нашата воля и не ни моли да направим нещо вредно или нараняващо. Той никога не ни принуждава да излизаме извън нашите граници. Той никога не ни използва като предмети.

Помни: Целта на границите е ЛЮБОВ В СВОБОДА И ОТГОВОРНОСТ. Когато имате контрол върху себе си, можете да се отстъпвате и да правите жертви за близките си по полезен и успешен начин, вместо да се поддавате на деструктивно поведение и егоцентризъм. Този вид свобода позволява на човек да тръгне по път, който дава плодове. Това наистина означава да спазваме Христовия закон, за да служим един на друг. Поставянето и приемането на твърди граници в партньорството може да доведе до много по-голямо познаване или близост.

10. Ограничения и вашите деца

Най-важното нещо, което родителите могат да дадат на децата си, е чувството за отговорност: те трябва да знаят за какво отговарят и за какво не отговарят. Децата трябва да знаят как да кажат „Не“ и да знаят как да приемат „Не“. Отговорността е дар с огромна стойност. Дисциплината е външна граница, създадена да развива вътрешни граници в нашите деца. Това не е наказание. Наказанието поглежда назад, но дисциплината е напред. Дисциплината помага на децата да растат и да се развиват в зрели, отговорни възрастни. Границите помагат на децата да притежават и да поемат отговорност за собствените си нужди.

- Позволете на децата си да говорят за гнева си.
- Позволете им да изразят скръб, загуба или тъга, без да се опитвате да ги развеселите и да ги отказвате от чувствата им.
- Насърчете ги да задават въпроси, а не поставяйте вашите думи сравнени с Библията.
- Попитайте ги как се чувстват, когато изглеждат изолирани или притеснени: Помогнете им да изразяват отрицателните си чувства с думи.

Сега трябва те да се научат да развиват отговорност и да се грижат за себе си. Докато излязат от дома, трябва да имат дълбоко чувство за собствена отговорност в живота си. Трябва да имат следните убеждения:

1. Моят успех или неуспех в живота зависи главно от мен
2. Въпреки че трябва да се обръщам към Бог и другите за утеха и напътствия, аз съм единствено отговорен за своите решения.
3. Въпреки че съм дълбоко повлиян от значителни взаимоотношения в живота си, мога да държа само себе си отговорен за проблемите си.
4. Дори да се проваля и се нуждая от подкрепа от време на време, не мога да разчитам на други, които са прекалено отговорни, за да продължат да ме извеждат от духовни, емоционални, финансови кризи или кризи, идващи от взаимоотношения.

В крайна сметка ние сме отговорни за това, което правим с нашите ранени, незрели души.

Родителите носят много сериозна отговорност: те трябва да научат децата си да имат вътрешно усещане за граници и да ги научат да зачитат границите на другите.

11. Лични граници

В тази глава научаваме нещо за отговорността, която носим за собственото си тяло (1 Солунци 4: 4) и за нашите вътрешни гранични конфликти.

Нашият "външен контрол на душата"

Ядене

Твърде многото ядене е особено болезнено, защото наднорменото тегло е видимо за другите. Човекът с наднормено тегло изпитва силна омраза и срам за себе си заради състоянието си. Преобладаващият срам за тяхното поведение кара човека да се оттегли от взаимоотношенията и да яде повече. За хората, които преяждат, храната служи като фалшива граница. Възможно е те да използват храна, за да заобиколят интимността, като напълнеят и по този начин изглеждат по-малко привлекателни.

Пари

- Импулсивни разходи
- Небрежно, разхитително планиране на разходите
- Проблеми с кредити, живеят над възможностите
- Хронично заемане от приятели
- Неефективни спестовни планове
- Работят по-усилено, за да платят всички сметки

Когато разходите ни надвишават доходите, това е проблем на собствените ни граници.

Време

„Човек в последната минута“ - винаги идват само когато е крайно време. Думата "навреме" изглежда не съществува в живота ви.

- Бизнес срещи
- Уговорки за обяд
- срокове за изпълнение на проекти

Хора с недостатъчно развити граници на собствените си проблеми в крайна сметка ще разочароват не само себе си, но и другите. Остават винаги в нереализирани желания и собствени проекти. И утре те няма да могат отново да спазват сроковете си.

Език

Езикът може да бъде източник както на благословия, така и на проклетие (Йоан 3:9-10).

Благословия:

- Изразяване на състрадание, идентифициране, насърчаване, подпомагане, конфронтиране, поправяне.

Проклетие:

- Говорят без прекъсване, за да се скрият от интимност
- Доминират разговора, за да контролират другите
- Бръщолевене, клевета, презрителни забележки, заплахи, упреци, мърморене
- Ласкателство
- Прелъстявания

Ние имаме силата да определяме ограничения за това, което излиза от устата ни. Когато не сме в състояние да поставим граници, думите контролират нас, а не ние думите. **Матей 12:36:** *Но казвам ви, в деня на съда човек ще бъде отговорен за всяка безполезна (безсилна, неефективна) дума, която той говори.*

Сексуалност

Натрапчива мастурбация, фобийни (принудителни) хетеросексуални или хомосексуални връзки, порнография, проституция, екхибиционизъм, войяризъм, педофилия, малтретиране на деца, кръвосмешение, изнасилване и др. Човекът е в капан без контрол на сексуалното поведение и обикновено се чувства дълбоко изолиран и нечист. Тяхната сексуалност започва собствен живот, нереален и движен от фантазия. Сексуалната невъздържаност става тиранин, вискателен и ненаситен. Без значение колко оргазма се постигат, това само задълбочава желанието. Невъзможността да се каже „Не“ на собствените нечисти желания и на чужди желания води човек до по-дълбоко отчаяние и безнадеждност.

Злоупотреба с алкохол и наркотици

Може би най-ясният пример за вътрешни гранични проблеми: пристрастяванията към алкохол и наркотици причиняват разрушения в живота на зависимите. Разводът, загубата на работа, финансовият упадък, медицинските проблеми и смъртта са плод на невъзможността да се поставят граници в тези области.

Защо моето „Не“ не работи?

Три причини

1. Ние сами сме си най-лошите врагове.
2. Ние се отдръпваме от взаимоотношенията точно тогава, когато имаме най-голяма нужда от тях. Необходимо е да дойде благодат от вълн върху нас, за да донесе изцеление. Точно както клонът изсъхва и повяхва, когато не е на лозата (Йоан 15:1-6), така ние не можем да издържим на живота или емоционално изцеление, освен ако не сме в тясна връзка с Бог и други хора. Независимо дали нашият граничен проблем е храната, наркотиците, сексът, времето, езикът или парите, не можем да го разрешим в един вакуум.
3. Опитваме се да решим нашия проблем с границите със силата на нашата воля.

Не си правете идол от волята ви. Бог никога не е възнамерявал това. Волята става силна само чрез взаимоотношения. Не можем да поемем ангажименти сами. Заобиколете се с хора, които ви обичат и подкрепят.

Когато си бил жертва

Жертва: Докато сте били в безпомощно състояние, сте били наранени от експлоатацията на другите. Може да е словесен, физически, сексуален тормоз или сатанински ритуал. Нараняванията във всички тези области причиняват изключително увреждане на структурата на характера на детето. Тези фактори се отнасят за всички области: безпомощност, нараняване, експлоатация.

Резултати

- Депресия
- Принудително разстройство, безредие, хаос
- Спонтанно разстройство
- Изолация
- Невъзможност за доверие на другите
- Невъзможност за формиране на близки взаимоотношения
- Невъзможност за поставяне на граници
- Лоша преценка в отношенията
- По-нататъшна експлоатация в отношенията
- Дълбокото, вътрешно усещане за „лошо Аз“ е пронизано от срам
- Хаотичен начин на живот
- Чувство за нищожност и безполезност
- Необясними изблици на страх и панически атаки, фобии

- Изблици на гняв
- Чувства и мисли за самоубийство

Лечението е трудно, тъй като процесите на развитие и механизмите са били повредени от злоупотребата. Най-тежката вреда е, че жертвата губи чувство на доверие. Жертвата губи всякакво чувство на доверие, защото извършителят е някой, когото познавате като дете. Някой, който е бил важен за човека. Доверието е способността да разчитате на себе си и на другите по време на нужда. В същото време доверието е фундаментално необходимо за духовно и емоционално оцеляване. Трябва да можем да се доверим на собствените си идеи за реалността и да отделим на важните хора специално място в живота ни. Способността ни да се доверяваме на себе си се основава на опита ни да виждаме другите като надеждни. Друга вреда, причинена от злоупотреба или тормоз, е разрушаването на чувството за притежание на душата на жертвата. Жертвите се чувстват като публична собственост - техните умения и ресурси, телата и времето им винаги трябва да са на разположение, когато другите искат. Друго нараняване поради тяхното състояние на жертва е дълбокото вярване, че те са фундаментално и напълно крайно лоши, грешни, мръсни и срамни. Те приемат стигмата за „разврат“, която всъщност не им принадлежи. Границите са помощ за жертвата. Много жертви не могат да определят граници без помощта на съветник / свещеник.

12. Граници и Бог

„Обичай Бог и обичай ближния както себе си.“

Как да направим това? Трудно е поради нашите проблеми с границите.

Уважавайте границите

1. Бог има работа за нас, която можем да вършим само лично. И Той ни позволява да изпитаме болезнените последици от погрешното си поведение, за да можем да се променим.
2. Той уважава нашето „**Не**“. Не ни контролира и не ни мърмори. Признава да кажем „**Не**“ и ни оставя да вървим по своя път (притчата за блудния син).

Понякога не сме честни с Бог. Казваме, че искаме да се променим, но продължаваме по нашите собствени греховни начини. Например: Джери изневерява на жена си. Той продължава да казва, че съжалява. И в действителност той не искаше да бъде прелюбодеец. Искаше да се подчини на Бог, НО той не се промени. Предизвикаха го да каже истината на Бог. Той всъщност не искаше да се промени, той се наслаждаваше на делата си и истинското му желание беше Бог да вземе Своите правила със Себе Си и да си отиде. В крайна сметка той призна, че му липсва любов към Бог и че наистина просто иска да върви по своя си път.

Докато не разпознаваме действителните си граници пред Бог, не можем да ги променим и Бог също не може да работи върху тях. Те са скрити и ние също не говорим за тях. Трябва да ги признаем такива, каквито са, честно да ги притежаваме. След това трябва да ги представим или да ги оповестим и те да станат част от нас.

ГНЯВ

Когато постигнем по-дълбока честност и разпознаем кои сме всъщност, има пространство, в което можем да изразим гнева си пред Бог. Бог иска да чуе всичко, колкото и лошо да ни се струва. Когато признаем и притежаваме това, което е в нашите граници и когато го извадим на светло, Бог може да го промени със Своята любов. Трябва да уважаваме границите на Бог. Ако Той реши и ни каже „**Не**“, значи Той има правото и свободата да го направи. Когато се опитваме да Го „принудим да направи нещо“, ние атакуваме Неговата свобода. Ние преценяваме хората като лоши, защото те не правят това, което искаме. Ние ги съдим за това, че те искат да бъдат себе си. Ние се оттегляме или им отказваме любов. Ние правим същото с Бог. Но ние се чувстваме така, сякаш, че имаме право да получим благоволение от Бог.

Трябва да знаем границите между себе си и Бог. Границите ни помагат да бъдем най-доброто, което можем да бъдем - по Божия образ. Те ни карат да познаваме Бог такъв, какъвто всъщност е. Те ни дават възможност да живеем живота си и да приемем нашата отговорност и изискванията, поставени пред нас. Ако се опитаме да свършим Божията работа вместо Него, ще се провалим. Ако искаме Той да свърши нашата работа вместо нас, Той ще откаже. Но ако вършим работата си и Бог върши Неговата, ще намерим сила от тази реална и истинска връзка с нашия Създател.

13. Развийте здравословни граници

Съпротива срещу граници

Животът без граници всъщност не е живот. Но създаването и поддържането на граници изисква много работа, дисциплина и мотивация. Трябва да видим, че това, което е правилно, също е добро за нас. Обикновено виждаме тези основателни причини само когато ни боли и когато нашата болка ни мотивира да действаме. Докато се преобразяваме все повече в образа на Христос, Той изкупува нашите граници и ограничения.

Псалми 65:5-7: ⁵С разтърсващи неща Ти ще ни отговаряш в правда, Боже на спасението ни, Ти, упование на всички земни краища и на най-далечните морета, ⁶който със силата Си утвърждаваш планините, препасан с могъщество, ⁷който укротяваш бученето на моретата, бученето на вълните им и броженето на народите.

Ние сме тези, които трябва да се бием. Битките са в две категории:

1. Съпротива отвън - други хора
2. Съпротива отвътре - ние самите

1. Външна съпротива

Реакции на гняв

Най-честата съпротива, идваща от външния свят, е гневът. Хората, които се ядосват на други, които поставят граници, имат проблем с характера. Те са егоцентрични и мислят, че светът съществува само за тях и тяхното удобство. Те виждат другите като продължение на себе си. Те искат да контролират другите, тоест да ги управляват и в резултат на това те нямат власт над самите себе си. Ако тяхното „желание за контрол над другите“ не е изпълнено, те се побъркват. Те се ядосват и разгневяват.

1. Човекът, който се ядосва, е човекът, който има проблем.
2. Гневът е просто чувство у другия човек. Не може да влезе във вас, освен ако не го позволите. Важно е да стоите далеч от гнева на другите.
3. Не позволявайте на гнева да е причината за това, което правите. Не отговаряйте на гнева.
4. Уверете се, че имате местна поддръжка. Тези хора трябва да ви помогнат да не се счупите под натиска. Не позволявайте на ядосания човек да ви ядосва.
5. Използвайте пространствена дистанция и други ограничения, за да увеличите последиците.

Риск: Човекът ще спре да говори с вас или ще напусне връзката, когато вече не може да ви контролира. Бог поема този риск всеки ден. Той казва, че ще прави нещата само по правилния начин и няма да участва в „злото“. Когато хората избират своя път, Бог ги пуска. Понякога трябва да правим същото.

Послания за вина

Хората с неправилни/недостатъчни граници винаги възприемат посланията за вина.

- *Как можеше да ми направиш това след всичко, което направих за теб?*
- *Ако наистина ме обичаш, би ли направил това за мен?*
- *Как можеш да напуснеш семейството така?*
- *Тук изобщо не вдигате пръст. Време е да се заемеш с работа!*
- *Знаеш, че бих ти го дал, ако можеш.*
- *Нямаш представа от какво се отказваме заради теб!*
- *Може би ще съжалявате за това, когато ме няма или умра.*

Манипулация, облечена в благочестиви поговорки:

- *Как можеш да се наречеш християнин?*
- *Не казва ли Библията: „Почитайте родителите си?“*
- *Ти не ми се подчиняваш много. Сигурен съм, че това натъжи Господа.*
- *Мислех, че християните трябва да мислят за другите.*
- *Вероятно имате духовен проблем, че реагирате по този начин.*

Хората се опитват да ви накарат да се чувствате виновни заради избора, който сте направили. Когато тази вина работи върху вас, трябва да осъзнаете, че това е вашият проблем, а не техният. Когато обвинявате другите, че са ви „накарали“ да се чувствате виновни, доказва, че те все още имат власт над вас. СПРИ СЕ! СПРЕТЕ ДА ОБВИНЯВАТЕ ДРУГИТЕ: Не правете никакви обяснения или извинения. Това правят само деца, които са хванати и са виновни.

Последици и контрамерки

Трябва да се справим с последиците от нашите решения, за да се освободим от контрола на други хора. Например финансова подкрепа, наличност на майката да гледа дете, собственият баща помага в бизнеса. Последиците от поставянето на граници ще предизвикат реакция от страна на контролиращите. Те отговарят с реакция на факта, че сте поставили граници. Поемате риск, като поставяте граници и поемате контрола над живота си. Трябва да определите дали сте готови да ескалират последици, преди да зададете граници. Бъдете сериозни в решението да замените загубеното. Например: друга детегледачка, нови приятели и т.н. Първата стъпка ще бъде най-трудната. Трудната част тепърва започва. Поставянето на граници не е краят на битката. Но Бог ще бъде там, за да засили усилията ви, докато „тренирате изцелението на душата си“.

Телесно противопоставяне

Съпрузите и приятелите, които злоупотребяват, няма да приемат "Не" за отговор. Често пъти жените, които се опитват да установят защитна бариера, са физически малтретирани. По различни причини се страхуват да говорят с някого за това. Те се опитват да защитят репутацията на съпруга си пред приятели или общността. Страхуват се да признаят, че позволяват това поведение. Трябва да осъзнаете сериозността на проблема и да получите външна помощ. Проблемът няма да се реши сам и може да се влоши. ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ СЕГА, ВЕДНАГА! Направете го заради вас и вашите деца.

Прошка и помирение

Библията ясно говори за два принципа:

1. Винаги трябва да прощаваме, но
2. не винаги постигаме помирение

1. Прошката е нещо, което се случва в сърцата ни. Анулираме нечий дълг към нас. За прошка е необходима само една страна. Това е дело на благодатта в сърцето ми.

2. Помирението засяга и двете страни. Хората трябва да изберат да признаят греха си и да се покаят за него. Не мислете, че тъй като сте простили, трябва да постигнете и помирение. Можете да предложите помирение, но другият човек трябва да решава сам за поведението си и да произвежда надеждни плодове.

2. Съпротивление отвътре

Когато имаме неудовлетворени нужди от детството, трябва да работим усилено върху тези счупени зони, така че да станем достатъчно силни, за да водим граничните битки на възрастния живот. Тези неудовлетворени нужди по време на нашето развитие са отговорни за собствената ни съпротива срещу определянето на граници.

Неизцелена болка и загуба

Някои хора не могат да се освободят от „лошите“ неща от миналото и по този начин не могат да получат добрите. Например едно момиче търси липсата на грижи и любящия баща. Но за да се случи това, тя трябва да остави това, което никога не би могла да има: любовта на баща си. Това беше голяма загуба в живота ѝ.

Плодът в живота ѝ: Тя има модел на поведение, при който винаги избира разрушителни мъже. Тя се влюбва бързо. В началото винаги беше чудесно. По-късно беше разкрито, че тези мъже са били егоцентрични и не са били в състояние да идентифицират нейните нужди и да респектират нейните граници. Не можеше да прекъсне връзката, защото изпадна в депресия. Депресията се корени в място на празнота, което баща ѝ никога не е запълвал.

Библията е пълна с примери на Бог, който моли хората да „оставят“ другите, които нямат добро влияние върху тях. Ние не трябва да се вкочваме в живота. Трябва да го загубим, да го оплачем и да го пуснем, за да може Бог да ни даде добри неща. Склонни сме да държим на „може би някой ден ще ме обичаш“. Трябва да се сбогуваме с това желание, да го оплачем и да го пуснем, така че сърцата ни да станат достъпни за новите неща, които Бог има за нас. Да започнете да казвате „**Не**“ на контролиращия родител означава да влезете в контакт с тъгата от това, което липсва в тази връзка, вместо да се опитвате усилено да го постигнете. Приемете реалността кои са другите и отпуснете желанието да ги имате по различен начин. Това е основният компонент на вашата скръб и мъка. Ние играем играта „ако само той ... тогава“, вместо да поставяме граници. Ние несъзнателно си казваме: „Ако просто се опитам по-усилено да се постарая, вместо да се противопоставям на неговия перфекционизъм, щеше да ме обича.“ Или: „Ако просто се отдам на неговите желания, той вече няма да се ядосва и ще ме обича“. Отказът от граници, за да бъдеш обичан, обръща процеса: знай истината за другия, приеми тъгата на тази истина, пусни и продължи напред и изживей живота си.

1. Признай и „поеми“ отговорност за недостатъчни или несъществуващи граници. Признайте факта, че сте контролиран, манипулиран или малтретиран. Не сте „лоши“, проблемът е липсата ви на граници. Не обвинявайте никой друг.

2. Осъзнайте съпротивата. Признайте, че се страхувате.

3. Търсете благодат и истина. Нуждаете се от група, която ще ви помогне да видите и признаете фактите и ще ви помогне да се откажете от лошото.

4. Разпознайте вашите желания и ги определете. Чия любов е предизвикана, когато решите да поставите граници и да живеете? Кажете името на този човек. Кого трябва да сложиш на олтара и да дадеш на Бог?

5. Пусни! Може да се чувствате сякаш сте на погребение. Етапи на скръб: отричане, увещания, самоизмама, гняв, тъга, признание и приемане. Само Бог може да запълни празнотата ви с Неговата любов.

6. Продължавай. Поемете инициативата и търсете доброто, което Бог е планирал за вас.

Всички ваши опити да запазите стария си живот и да получите това, което никога не сте имали ви е струвало много енергия и ви е накарало да се отворите за злоупотреба и контрол.

Вътрешни страхове и гняв

Ако ядосаните хора ви накарат да загубите границите си, тогава вероятно има ядосан човек във вашите мисли, от който все още се страхувате. Тази наранена, уплашена част от вас трябва да бъде изложена на светлина и изцеление от Бог и Неговия народ. Нуждаете се от любов, за да можете да се освободите от ядосания родител и да се изправите и да се възпротивите срещу възрастния такъв, какъвто сте сега.

Страх от неизвестното

Да бъдеш контролиран или доминиран от другите е сигурен затвор. Познаваме всички стаи там. Поставянето на граници и самостоятелният живот ни сплашват, защото това означава стъпване в непознатото. Бог е призовал мнозина да влязат в непознатото чрез вяра. Промяната е плашеща.

1. Молете се и се научете да се облягате на Бог и го помолете да насочва стъпките ви в бъдеще
2. Прочетете Библията и придобийте по-дълбоко разбиране за това къде Бог иска да отидете. Научете се да разбирате библейските граници все повече и повече
3. Развийте своите дарби. Вземете училищни уроци. Вземете информация. Посещавайте уроци по библейско обучение или библейско училище. Отидете на пастирско душегрижителство и го приложете на практика. Практика, практика, практика.
4. Доверете се на малка библейска група (домашна група и т.н.).

Непростителност

Неправдата никога не може да бъде премахната от миналото. Но може да бъде простена и по този начин да се обезсили. Да простиш означава да го отпишеш и да го пуснеш. Прощката означава, че никога повече няма да получим това, което другите ни дължат. И това не ни харесва, защото съжالياваме за това, което никога няма да бъде. Миналото не може да бъде променено. За някои това означава да съжالياват за детството, което никога не са имали. Прощката е свързана с миналото. Помирението и границите са свързани с бъдещето. Границите пазят имота ми, докато другото лице не покаже, че съжالياва и може да му се доверя да посети имота ми отново. Прощката ми дава граници, защото ме отделя от човека, който ме наранява и наврежда. Вече мога отново да действам отговорно и разумно. Непростителността разрушава границите. Прощката не означава да отречеш нещо. Трябва да назовеш греха към себе си, за да му простиш. Бог не отрече това, което сме му направили. Той го преработи. Той го нарече по име. Той изрази чувствата си с думи. Той плачеше и беше ядосан. И след това го пусна. Той направи това в отношенията, които има с нас. Вървете и направете същото !!

Вина

Вината е трудно чувство, защото всъщност не е истинско чувство, като тъга, гняв или страх. Това е състояние на вътрешно осъждане. Нашата паднала природа казва: „Ти си лош.“ Но видно от Библията, това е въпрос на закон, а не на чувства. Нашата мотивация и движеща сила не трябва да бъде вина, а любов. Когато се провалим, трябва да почувстваме „боготворна тъга“ по този въпрос. (2 Коринтяни 7:10).

Повечето безбожни чувства на вина произтичат от ранния процес на социализация. Те могат да възникнат, въпреки че не сме направили нищо лошо и възникват, защото е превишен вътрешен стандарт, който ни е научен.

Трябва да внимаваме да не даваме уши на онези чувства на вина, които ни казват, че грешим, защото често не ние, а чувствата на вина, които са грешни, са грешни. Чувството за вина не е добър мотиватор. Трудно е да обичаш от позицията на проклет. Вината изкривява реалността, отдалечава ни от истината и фактите и ни спира да правим най-доброто за другите. Падналата ни съвест ни казва, че сме лоши или правим грешки, когато поставяме граници. Хората, засегнати от нашите граници, често казват неща, които добавят и подсилват нашите чувства на вина. Чувствате се виновни, когато кажете „**Не**“. Чувствате се виновни, когато скъсате със семейството си, за да изградите свой собствен живот.

Вината ви пречи да постъпвате правилно и ви пречи да продължите напред.

ВАЖНО: Вината е ВАШ проблем и единствено ваш.

Не можете да кажете: „Този и този ме накараха да се почувствам виновен, че казах „**Не**“. Никой няма силата да ви накара да се чувствате виновни. Това принадлежи към вашето притежание и вие трябва да го контролирате и да властвате над него. Вече не позволявайте вината да бъде ваш господар. Отново се уверете, че около вас има група хора, които да ви подкрепят.

- **ГРАНИЦИТЕ НЕ СЕ ПОСТРОЯВАТ ВЪВ ВАКУУМ.**
- **ГРАНИЦИТЕ ТРЯБВА ДА БЪДАТ ПОДКРЕПЕНИ ОТ СИЛНО „ОБВЪРЗВАНЕ“ С „БЕЗОПАСНИ“ ЛИЦА, ИНАЧЕ ЩЕ БЪДАТ РАЗРУШЕНИ.**
- **ТИ ТРЯБВА ДА БЪДЕШ ВКОРЕНЕН И УСТАНОВЕН В ЛЮБОВТА НА ТЯЛОТО ХРИСТОВО**

Издълбаването на божествена идентичност от груб камък отнема много смелост и много работа. И за това са необходими много битки.

***Матей 7:14:** Защото портата е тясна, и пътеката, която води към живота е тясна и малцина са тези, които я намират.*

Да изпиташ съпротива е добър знак.

***Яков 1:2-4:** Считайте го за голяма радост, братя мои, когато падате в разни изкушения,³ като знаете, че изпитанието на вашата вяра произвежда търпение.⁴ А търпението нека има свършено дело, за да бъдете свършени и завършени, без никакъв недостатък.*

Съпротивата със сигурност ще дойде, но ние вървим с обещанието на нашия Добър Пастир да ни пренесе, ако сме на път.

ЗАПОЧНЕТЕ ДА ПОСТАВЯТЕ ГРАНИЦИ!

МАТЕРИАЛЪТ Е ПРЕВЕДЕН ОТ:

„Heilig-Geist-Feuer“ Zentrum, Wien, Manfred & Milena Gruber
Център „Огънят на Святия Дух“ - град Русе