

Не
Відсутні
Лінії



Тази диалогна книжка е създадена и се разпространява от Сдружение „Времеви България“ в рамките на проект „Невидимите линии“, подкрепен и финансиран чрез конкурс „Феминизъм в действие“ на Фондация „Български фонд за жените“. Проектът цели да даде яснота на темата за личностните граници и да помогне на млади жени в издълбана позиция да разпознават, поставят и отстояват своите собствени граници и да намалят риска от упражняване на насилие върху тях.

Автор: Радост Мана – психотерапевт

Редакция: Велика Дравайска, Гергана Девелана

Илюстрации и графично оформление: Ина Проданова



BULGARIAN
FUND
FOR
WOMEN

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Невидимите линии около нас
2. Невидимите линии на връзностноосъществяване и границите на дружеството
3. Невидимите линии на телата
4. Невидимите линии на нашите мисли и морал
5. Невидимите линии на емоциите ни
6. Невидимите линии на собствеността: Правата и задълженията ни
7. Финансите невидими линии на едно заключение

Невидимите линии на едно въведение

„Заповяда Пит от мал прас -
безкраен, ограден с трева.
Увлесен в мислите си,
и аз ще трябва да вървя,
да влакна торните пети,
гордото стъпало друг колел,
свобод лътежи и мисли.
А после навъде? Не знам.“

Толкин

Сигурно вече знаете, че най-вълнуващите приложения са тези, които ни отбавят навътре към самите себе си? Те са и най-трудните. Искват от нас да проявим огромна смелост като поемем отговорност за своето щастие, любов, здраве и най-вече за своето бъдеще.

Написахте тази книга, за да бъде водач именно в такъвo лъташествие навътре – към дълбините на нашата същност.

По време на това лъташествие ще трябва да поставим много неудобни въпроси, да се разбулваме спазу представи, които не ни помагат и да се срещнем със своите собствени демони. И всичко това с една ясна цел –

да открием скритите съкровища в самите нас. Често тукваме как човек трябва да обича себе си, но това далеч не е толкова лесно и просто да се направи. Какво величие е любовта към себе си? Как от себе си следва да обичаме? Винаги ли трябва да поставим своите собствени нужди на първо място? Къде стаат нуждите на другите? Кога и как трябва да отстъпваме себе си? Как е безопасната дистанция на близостта?

Това са част от въпросите, на които ще търсим отговори по време на това лъташествие. Тези отговори се крият дълбоко в океан от неизвестност и сред бури от емоции, но щом ги открием, те ще осветят пътя пред нас и ще ни насочват и палят. Отговорите на тези въпроси ще дадат пълнота на нашето понятие за любов.

Това обаче не е само любов, както сме гледали по филмите или сме глези за нея в романите. Това е най-моцната, най-тайнствената, най-богатата и неиздърпаемата, най-скелата и най-съкровената. Затова е и свещена и е само за нас. Любовта към нас самите. Любовта към себе си, уважението и дълбокото признание към това, което сме, за това, което сме постигнали, за това, в което върваме. Това понекога е всичко, което имаме и е напълно достатъчно, за да продължим напред. Не ни е необходимо нищо друго, за да се тувстваме щастливи и

психоцентри. Никой не избира откъде да започне. Никой не е дал съгласието си да бъде роден, нито къде, кога и от кога. Веднъж попаднали на тази земя обаче вече имате избор. И нашите решения ни водят. Ние сами контролираме живота си и независимо какъв е той, никога, при никакви обстоятелства, не е късно за промяна. Щастие то няма краен срок, също както и любовта.

Тази книжка е създадена, за да ни помогне да открием скритото във всеки от нас съкровище, да ни насочва, когато се изгубим и да ни напомня за това, че сме прекрасни, обичани и даващи любов хора и заслужаваме най-доброто от живота. А най-доброто е това, което ни прави щастливи, ценени, вдъхновени и вдъхновяващи, това, което ни кара да се развиваме и да ставаме все по-добри.

Тази книжка е за всички нас,
защото заслужаваме най-доброто!



Невидимите линии около нас

Всеки от нас изпитва желание да бъде обвисан, свързан с другите и ценен. Всеки жадува да бъде уважаван и харесван, да се развие на доверие и да бъде себе си без каквато и да е страх. Това естествено наше желание се усеща като жажда за пълноценно свързване и обичуване с другите. Когато обаче тази жажда е незадоволена, се чувстваме самотни, отхвърлени или неразбрани.

Именно за да избегнем тези чувства и за да утолим жаждата за свързване, ние сме склонни да пренебрежим важни за нас неща, да се доверяваме на неправилни хора или пък да правим необосновани компромиси със самите себе си. Подобни действия от наша страна водят до това да бъдем наранявани от другите, дори когато те не целят пряко това.

Когато търсим да се свържем на всяка цена с някого или нещо, забравяме да проверим дали това, с което се свързваме е правилното нещо за нас. Но как да разграничим с кого да се свържем и с кого - не? Неразходно е трудно да преценим и да поставим ясни ориентири.

Всяко пътешествие започва с карта. Картата на това обаче изисква от нас сами да поставим своите собствени очертавания. Подобно очертаванията на двор, това са личните на нашата собствена същност. Те показват кои сме ние, какво притежаваме и ни палят. Като господари на този двор, сами решаваме кого да допуснем или пред кого да затворим вратата. Това са границите на личността ни. Те определят докъде свършваме ние и откъде започват другите.

Природата е нашият усетел. Тя е поставила естествени граници навсякъде около и в нас самите. Клетките на всички живи организми на тази планета съществуват, защото имат мембрани, които държат микроскопичните им елементи в едно цяло. Нервните клетки имат обвивки. Мозъкът ни е защитен от нашия череп. Нашата кожа е и наша граница.

Подобно на тялото, нашите чувства, мисли, вервания, цели, ценности, права и желания **трябва и могат да бъдат защитени**, защото посланието върху тях също може да бъде недравословно и опасно. Когато сме оставили пространство една наша граница да бъде нарушена, ние ставаме все по-склонни да пренебрегнем и останалите си такива и накрая да изгубим най-важното – себе си.

Целта ни е да се защитим като очертаем границите на личността си. Да ги заздравим и да ги направим възможно най-видими за останалите чрез ясно и навременно комуникация. Само така бихме имали здравословни отношения с останалия свят.

Като добри стопани на самите себе си, можем да се погрижим – да видим къде усещаме липса, в какво не се справяме. **Всяко нещо, което не върви добре, може да бъде поправено с граници**, независимо дали това са приятелствата ни, работата ни, липсата на време или енергия, липсата на любим човек, който да ни удивява.

Как се поправят граници? Звучи лесно, но често в ежедневието и забързаността си забравяме за тях. **Границите са невидими стени**. Те са изградени от два специални вида тукли – на едните е изписано „да“, а на другите „не“.

Да отидем на кафе с приятели или да останем вкъщи над учебника? Да направим услуга на близък или да го обидим с отказ? Да позовем нечие докосване, такар не са само желана, за да не паранит негши чувства?
Отговорите на тези и много други подобни въпроси очертават кои сме ние, какво искаме да постигнем и дали се грижим добре за себе си.

Лазенето на граници е само и единствено наша задача.

Никой не може да я поеме вместо нас. Само ние можем да се защитим и покрием. Често обаче това остава неясно и се стига до заблудване. В обертването си обвиняваме другите за решенията и изборите си. Смятаме, че нашето нещастие е причинено от външна сила. Истината е, че ние сами носим еднолично и самостоятелно отговорност за своето поведение. Важно е да знаем, че контролът и отговорността над поведението ни е изцяло наш и дори ще кажем „да“ или „не“ зависи само от нашата преценка.

Всяко „да“ или „не“, всяко решение ни водят по пътя ни. Те определят нашето пътешествие като морален компас. Защото благодарение на тях избираме кое е по-подходящо и кое неподходящо в живота ни.

Добрата новина е, че никога не е късно. Граници се поставят, преместват и поправят. Те могат да са гъвкави или стабилни в зависимост от ситуацията и напина, по която комуникираме с другите. Когато се доверяваме на някого, можем да го допуснем по-близо до себе си, да направим компромис с някои аспекти от живота си, за да бъдем заедно. Така стениите постепенно се разрушават, но могат да бъдат изградени наново, когато изберем това. Когато сме наясно със своите граници, когато знаем кое е

най-доброто за нас и как да се грижим за себе си, каквато ни за свързване ще ни отведе при хората, за които сме важни, при взаимоотношенията, които искаме и при признанията, които търсим. Ще можем ясно да заявим какво харесваме и какво не харесваме в поведението на околните и ще можем да преценим с кого да се свържем.

Има различни видове граници, които поставяме между себе си и другите. Те са направени от различна материя. Някои от тях можем ясно да видим, други са напълно прозрачни. Видимите граници са границите на телата ни. Когато е нашата естествена бариера, която ни защитава от средата, в която живеем и ни оформя като отделни индивиди сред общността от други тела, с които живеем. Но има и граници, като тези на мислите ни, морала ни, които са по-невидими, но все така важни.

Невидимите линии около нас, веднъж поставени правилно и отстоявани, са в състояние да ни дарят със здравословни отношения с другите, а и с нас самите.

Невидимите линии на взаимоотношенията и границите на другите



Невидимите линии на взаимоотношенията

Поставяме граници, за да определим колко близо да допуснем хората до себе си. Те определят нивото на близост или липсата на такава в отношенията ни. Нашите „да“ и „не“ могат да строят стени, да рушат прегради и да заличават нишките между говещките срещи.

По-лесно е трудно да запазим границите във взаимоотношенията си. Много хора се страхуват да кажат „не“, за да не обидят някого, да не наранят чувствата му или защото обкривват отказа с неуверливост. Доброто възпитание, уважението към другите и грижата за тях нямат нищо общо с поставянето на граници. Напротив, ясно заявените баристри са най-гестивният подкод към околните, а гестивността и откритите намерения са най-геста форма на уважение и признателност. Утивността се слатаи в обидката, думите, които използване, насина, по които се израждаване.

М. е майка на момче в първи клас. Тя често се среща със свекърва си, която прибира детето от училище. Един ден М. се връща вкъщи със сладкаму за сина си. Свекърва ѝ реагира остро на десерта. Тя се разгневява и категорично заявява, че никога не би дала на дете подобен „воякук“. М. е обидена от внезапната реакция и от вмешателството в нейните родителски функции, но тя решава да не се поддава на провокацията и да не влиза в спор. Вървя цялото красноречие, на което е способна в този момент. Усмивва се и казва: „Много благодаря за забележката. Приставям загрижеността ти за здравето на сина ми. Ти имаш право на своите възгледи за здравословно хранене, но аз също имам право на моите. Тъй като това е моят син, аз нося отговорност за здравето и вниманието му, което означава, че решението е изцяло мое“.

Напълно учтива, М. не само успява да постави важни граници относно това докъде се разпростират правомощията на свекърва ѝ. С това показваме тя постига много повече – ясно разпределя ролите в семейството, заявявайки непоколебимо коя е майката и чия е отговорността за отглеждането на детето.

Границите създават здрави връзки

Те могат да допринесат за нашите отношения с партньора, децата и приятелите ни. Когато казвате „да“ на нещо, на което би било по-добре да отговорим с „не“, това води до повишени нива на стрес. Възможно е да се почувствате издосани или възмутени, да ни се струва, че другите се възмущават от нас или се опаква да даваме твърде много. Наконикато е в самото начало на определена ситуация да комуникираме границите си. Да бъдем ясни, конкретни и да го направим възможно най-бързо. Осъе преди другият човек да приеме, че потискването им е възможно или дори, че това ни е приятно.

В. и Г. се срещат в сайт за запознанства. Те се влюбват и връзката им пламва страстно. Виждат се рядко, тъй като живеят в различни градове. Едновременно с това водят онлайн комуникация, в която споделят сексуалните си фантазии. Един ден Г. описва сцена, в която заявява желанието си да правят секс на публично място. В. е възмутена. Тя не харесва това. Решава да го каже ясно и конкретно. Внимава да не обиди партньора си, но едновременно с това е и категорична.

Когато искаме да създадем връзка с някой човек, французите ни са по-завъдрави, склонни сме да правим компромиси с тях в името на общото си бъдеще. Трудно е да се определи кога става дума за разумен компромис и кога е потъпкана нашата воля. За да сме сигурни, е необходимо да дадем отговор за себе си кое е допустимо и кое е недопустимо във взаимоотношенията ни с определен човек.

Н. може да се справи с това, че партньорът ѝ изляга една вечер в седмицата без нея с приятел, но смята, че две или три нощи на седмица са неприемливи за нея. Не е готова да прости един случай на изневяра, но смята, че повече от това е твърде много. Ако Н. и П. не са успели да поставят тези граници в началото на взаимоотношенията си, както би било най-добре, те ще изпитват трудности при залагането им в последствие.

Когато губим, те взаимоотношенията на даване и приемане не е в баланс, това може да създаде конфликт. Конфликтът често води до стрес, който не само може да навреди още повече на връзката, но и може да е опасен за физическото ни здраве. Отказът наредко води до гняв и

обвинения. Но в такива случаи е хубаво да си дадем сметка, че поставянето на граници е важно за нас и то е следствие от ясното ни съзнание, в съгласие с разума и чувствата ни и ни предпазва. Емоционалните реакции на другите нямат общо и са нещо съвсем различно от работата ни по изграждането на здрави граници. Макар и полагането им да е свързано с емоции, французите са нещо съвсем различно.

К. заявява ясно на съруга си, че отказва да приеме да продават общото им жилище, за да инвестират в негодия бизнес. Независимо от открития гняв към нея, подобен риск е недопустим от нейна гледна точка и толерирането на подобна постъпка би я усетило повече и би ѝ причинило по-сериозно страдание от реакцията на съруга ѝ. Това е нейно и само нейно условие, което не зависи от негодите емоции и предпочитания.

В работна среда неформално установените граници лесно могат да ни поставят в ситуация, в която поемаме повече отговорности, отколкото ни е удобно, само за да угодим на другите. Това често се дължи на страх от откърване и

може да ни присвои стрес, когато се опитваме да организираме и без това претоварения си график.

Х. работи по сложен софтуерен проект. Тя е претоварена с работа. Във вторият нейният мениджър ѝ съобщава, че трябва да поеме част от разработките по друг проект, чийто краен срок е ветък. Тя би могла да се справи, но това ще ѝ коства всички моци и огромен стрес. Затова тя решава да откаже. Предлага му да отложи проекта за другата седмица или да помисли за други колеги, които могат да свършат тази работа.

*В повечето случаи хората не си дават сметка колко сме натоварени, какви усилия ни коства дадена работа. Когато изпълняване рутинните си задължения, отстрани би могло да изглежда, че се справяме с лекота. **Ние и единствено ние** знаем докъде се простират възможностите ни. Хората, които не разбират нашата натовареност или моментно състояние, често имат съвсем добри намерения и далеч не желаят да ни навредят. Нашите граници са невидими за другите, докато не ги заявим ясно и категорично. Честа заблуда е, че хората ни разбират от самосебе си.*

Друга често срещана заблуда е, че съществуват идеални взаимоотношения. Всяка връзка изпитва какъвто ниво на конфликт или несъгласие. Когато този конфликт обаче е свързан с липсата на определена или поставена на ясни правила, той продължава във времето. Ситуациите се повтарят. Един и същи конфликт се случва отново и отново. Това е ясен индикатор, че липсват граници. И ще продължават да липсват, докато не бъдат поставени. Друго погрешно схващане за личностните граници е, че трябва да държим всички в живота си на разстояние. За много хора това е равнозначно на силни, здрави граници. Те смятат, че не бива да допускат другите, за да не бъдат наранени. Това е вредно верване, ако желаят да постигнат близост с любимия човек и да имат здраво семейство. Прекатено строгите и непоколебими граници биха отблъснали човека до нас.

Истинската близост се случва, когато невидимите линии около "аз" постепенно се отварят помежду ни и оформят кръг, построен на базата на доверие и любов. Границата постепенно се превръща в линия около "ние".

Г. среща приятеля си на рожден ден на тети близки. Включват се и решават да заживеят заедно. Семейният

им живот не върви толкова гладко, колкото са очаквали. Мъжът е властен и горделив. Не се съобразява с мнението на Г. и предпочита да дава нареждания вместо да дискутират въпросите, които възникват. След поредно противоречие Г. споделя на брат си за трудния характер на мъжа до нея. Братът се разгневява и се обажда на мъжа на Г., за да го заплаши, че при още едно оплакване от страна на сестра си, той лично ще дойде и ще се разправя с него. Следва тежък, но откровен разговор между Г. и партньора ѝ. Той е обиден и в недоумение как е възможно Г. да разкрива подробности от интимния им живот на външни за връзката им хора. Той не си е дал сметка, че поверението му я наранява дълбоко и обещава да промени начина си на комуникация с нея. Дватама решават, че от тук нататък ще се грижат за връзката си, като обсъждат помежду си всеки проблем, който ги тревожи и ще вземат заедно решенията, които засягат общото им бъдеще. Постепенно Г. забелязва промяната. Тя не настъпва веднага, но мъжът до нея очевидно полага усилия. След известно време тя изгражда доверието си към него и стара да споделя с брат си и приятелите си интимните подробности от връзката си.

Да позволим на другите да се доближат до нас (по здравословен начин) е истинската цел на поставяне на граници. Правилните граници ни дават възможност да имаме близки отношения, като защитим нуждите на всеки участници. Те ни дават възможност да бъдем независими и взаимозависими едновременно.

Има хора в живота ни, които изискват различен тип реакция и наистина трябва да бъдат държани на разстояние, защото те не защитят границите, които ние поставяме. Но можем да си позволим близост, стига да убедим другите къде се намиране, какво искаме и къде искате да стигнем. Поставянето на здравословни граници е ключово умение за управление на стреса в отношенията.

Това е най-доброто, което можем да направим, както за себе си, така и за тези, които обичаме.

Невидимите линии на другите

Ако искате да бъдем в здравословни отношения с другите, трябва и ние да се съобразяваме с техните личностни граници. Уважението е една от най-важните характеристики на съвместния ни живот, но при все това

е доста трудно да се определи какво точно означава да убавяваме хората. Може да го дефинираме като признание на факта, че всеки има стойност. Всеки заслужава убавение. Това означава да се научим да спазваме твърдите граници и да слушаме, когато ги заявяват пред нас. Нема ясни правила за спазване на негивни граници, но все пак има няколко съвета, които ванят във всяка ситуация и могат да ни помогнат.

Да признаваме достойнствата на другите - Не е задължително да обичаме всеки, за да отбелязваме техните положителни качества и стойности. Никога няма да сме приятел с всеки срещнат, но със сигурност това не трябва да ни кара да правим неубавения.

Да познаваме границите си - Ако не сме сигурни в себе си, не можем да искаме от другите да спазват ограниченията ни. Трябва да положим нужните усилия да спазваме докато не се простират нашите невидими линии и ясно да ги заявим.

Да потърсим подкрепа - Вие можете да се обърнете към нашите приятели и семейство за подкрепа, ако стигнем, че не можем да контролираме гневото си по време. Допустимо е дори да им позволим да ни помагат в израждането на нашата собствена самодисциплина. Подкрепата от нашите близки може се окаже решаваща за преодоляването на такъв тип проблеми.

• **Да се контролираме** - Да не се ядосваме за всичко и да се научим да слушаме, когато другите поставят своите граници. Вместо да си губим времето в спорове, да поставим свои собствени ограничения и да откажем да сме обидени с хора, които не засягат нашите граници.

• **Да спазваме обещанията си** - Да не забравяме, че обещанията са предназначени, за да бъдат изпълнявани. Никога да не отстъпваме от уговорките, които сме дали. Ако се научим да спазваме ангажиментите си, автоматично ще станем убавявани личности.

• **Да бъдем уместни** - Да се държим с другите така, както бихме искали те да се държат с нас.

• **Да комуникираме** - Комуникацията е ключът към решението на някои от най-големите ни проблеми в този свят. Когато някой ни нацупи или притеснява, да говорим за това. Помага за преодоляване на напрежението и решаване на проблемите. Да не държимте знеба си неутрален, защото може да избухне в неподходящ момент.

• **Да потърсим съвет** - Когато не сме уверени как да реагираме в дадена ситуация, може да говорим с някого, който смятаме за по-опитен или който се справя по-добре със ситуацията, която ни затрудняват. Може да попитаме ценни съвети. Хората са наши уместни.

Невидимите линии на тялото



Тялото ни е прекрасен инструмент и подарък. Следва да се грижим за него като за най-скъпото ни притежание. То е нашето материално съкровище. Споредането му е само за тези, които ние изберем, за най-близките до сърцето ни, за хората, с които правим любов.

Макар и да сме различни, да се наслаждаваме на уникални, достъпни само за нас моменти, всеки обичаме да бъдем докосвани. Но всеки избира кого и как да допусне до тялото си. Жакдата за свързване често е твърде силна и забравяме за собствените си желания, за да доставим удоволствие на някой друг. Но тялото е неприкосновена. То е наша и само наша собственост. И имаме пълното право да откажем някой да ни доближава, докосва или с кого и как да имаме сексуални отношения.

А когато сексът е желан, той е наслада за сетивата и за душата. Сексуалното удоволствие включва много аспекти на взаиморайствие между партньорите. То е емоционален акт и чувствата оказват огромно влияние върху насина, по който възприемате преживяванията си. Когато желанието е взаимно, сексът е безкрайно красиво изживяване между телата на двамата души.

За да изпитате истинско удоволствие обаче, е необходимо да сме гестни с любимите си, да им имаме доверие, да

знает какво ни доставя удоволствие и какво не ни харесва. За да сме напълно разбрани и уважени, трябва и да го кажем открито на партньора си.

М. обича мъжа до себе си, но всеки път, той иска да започнат любовната игра с оранен секс. Тя не харесва това. Няколко пъти е споделила нежеланието си, но винаги се подчинява, за да му достави удоволствие. След това тя е ядосана и предизвиква скандали по съвсем различни поводи. Истинската причина за това ѝ към него е, че са нарушени сексуалните ѝ граници.

Някои хора се наслаждават на оранния секс, докато други - не. Понякога нашите сексуални граници могат да бъдат изпитвани или пропуснати устиво от сексуален партньор, който ни моли да издържим наца, което никога не сме правили. Жубаво и здравословно е да се запитате дали това наистина ви харесва. Като уважаващи себе си личности, ние имаме право да кажем „не“ на всичко, което не ни доставя удоволствие. За да сме щастливи, трябва да поддържаме здрави сексуални граници. Никой не може да принуди никого да прави секс и всеки има правото да откаже или да промени решението си и по време на самия акт.

Сексуалните предпочитания са като предпочитанията към вкусове или аромати, те са лични и са различни за всеки. Когато оставим границите ни да се издигнат, ние затвърждаваме ниско самочувствие, сякаш си казваме: „Не заслужавам да бъда уважаван и обичан безусловно. Любовникът ми е по-важен от мен“. Когато някой се опита да навърти сексуалните ни граници, какъвто е случаят с М., можем да отговорим по следния начин: „Не, наистина не ти харесва.“, „Не, не, може би вместо това можем да опитате това?“

Имайте предвид, че всеки любовник, който напълно не ви притиска, може да не е човекът за вас. Възможно е да не ви уважава достатъчно, тъй като не признава нашите граници. Наистина добрият любовник ви уважава, както в леглото, така и извън него. Всеки заслужава да пази невидимите си линии, да опознава себе си и да се наслаждава на сексуалния си живот с цялото си тяло, сърце и душа.

Поставяме границите си за различни наца - кога да бъде работното ни време, кои са отговорностите ни в офиса, с кого да се срещаме и колко време да отделиме за приятелни, ако те бъдат нарушени, ние сме раздразновани и свирсени. А когато става дума за сексуалните ни граници, това може да предизвика дълбоко страдание.

В. е студентка в първи курс. Тя е красиво младо момиче, а К. нейн преподавател в университета, когото В. виждала е възприемала като възможна учител. Един ден К. ѝ признава, че е влюбен и я желае. В. отказва, но възрастният мъж е провалено настоятелен, убеждава я, че отказът ѝ ще навреди чувствата му, заплашва я с изключване, ако не удовлетвори желанията му. След продължителен натиск В. се съгласява да прави секс с него. След това тя се чувства опетвена и се изолира от външния свят и приятелите си. Срамува се от постъпката си и не споделя нищо за случката, която е преживяла.

Нежеланият секс може да навреди както на тялото ни, така и да навреди душата ни, да ни унижи и да навреди самоуважението ни. Независимо какво се е случило с нас и как сме го преживяли, не бива да задържаме сгоранието в себе си, защото то ни пречи да бъдем щастливи и да преосудим живота си. Да не забравяме, че близките и приятелите ни са до нас, за да ни помагат и да ни подкрепят. Важно е да разкажем и да не се страхуваме да потърсим правата си. Дори и да не можем да разчитаме на обкръжението си от хора, съществуват организации и

центрове, които оказват подкрепа на момичета и момчета, жертва на сексуални злоупотреби и насилия.

Всяко момиче има много хора с подобен опит. Статистиката сочи, че почти всяка трета жена е жертва по една или друга форма на сексуален и физически тормоз. Сексуалният тормоз може да се прояви в много форми. Случва се колегите да отправят определени забележки относно външния ни вид. Някои ръководители да обещават повишение в заплата на услуга.

Понякога се чувстваме неудобно от думите и действията на съквартиранта си. Може да е нежелано докосване, неприятна забележка или дори принуда да правим секс чрез заплаха или побой. Всичко това кара човек да се чувства несигурен и засрамен. Сексуалният тормоз е нежелано поведение с подсъзнателно сексуален характер спрямо човек. Той може да включва:

- Сексуални намеци, шегички, жестове или докосвания (интимни въпроси относно личния живот, сексуално ориентирани свободения или шегички).
- Сексуално подсъзнателно докосване, непрестанно оглеждане, показване на сексуални изображения.
- Някой се опитва да ни докосне, опипа или целуне без разрешение.

Това може да ни накара да се чувствваме зле, може дори да се срамуваме или да изпитваме вина.

Тези чувства са нормални. Срамят е най-често срещаната причина хората, пострадали от сексуално насилие да не споделят на никого какво са преживели. Тази липса на споделяне прави изживяването още по-тежко.

Какво да правим, ако наистина е демонстрирано такова поведение спрямо нас?

Действате!

Споделяме на близките си. Срамят и агресията са лоши съветници. Не ги слушайте. Казване на поне пет човека, които познавате и вярвате в разумността и подкрепата им. Те ще ни помогнат да защитим правата си. Ако такива хора липсват в обкръжението ни, веднага се обръщаме към центровете за защита. Те разполагат със специалности, които ще ни помогнат да прогоним правдата и да защитим себе си и правата си по подходящ начин. Много момичета, а и много момчета, прават секс срещу заплащане. Те нарушават границите на телата си, заради прехрана или за да осигурят по-висок стандарт на живот за себе си или за своите близки.

В края на книгката ще намерите историята на Бренда Майлър-Паул, която е била все още дете, когато е станала проститутка.

Невидимите линии около телата ни

Отвъд физическия допир поставяме граници не само с телата си, а и около тях. Телесните ни граници се разплюсват отвъд кожата ни в пространството около нас. Често приближаването прекалено близо се усеща като застрашаващо и ни притеснява. Издвени сме не само от нежелано или неподходящо докосване, но и от навлизането в т.нар. лично пространство около телата ни.

С. работи в редакцията на модно списание. Бюрото ѝ е разположено близо до главен прозорец. Обичайно колегите ѝ идват по време на почивката си да гледат към Витрина през прозореца. Всеки път, когато работи и колега миме зад гърба ѝ, С. се смущава, прекъсва работата си и после трудно може да се концентрира. В случая, за да защити невидимата си територия С. може да се премести на друго работно бюро или да помолж колегите си да не минават зад гърба ѝ докато работи.

Пространството около телата се разделя на интимно, лично или това, което е в непосредствена близост до нас, социално и публично. Интимното пространство е

предопределено за нашите сексуални партньори. Личното пространство е предназначено за най-близките ни. Можем да допуснем приятелите си да ни превърнат или да прошират тайма в ухото ни, в семейството си можем да погалим детето си или да усетим доки брат ни има температура, като го докоснем по галета. Социалното ни пространство е мястото около телата ни, където разполагаме своите колеги, съученици или съотборници. Публичното пространство обхваща местата в града, в който живеем и разстоянията между нас и хората, с които се разминаваме по улиците. То е мястото където се събират и срещат непознати.

С. не се чувства комфортно, когато колегите ѝ навлизат в личното ѝ пространство, защото видят взаимодействието с тях предпазва ѝ да стои по-далеч, в социалното пространство. За всеки човек тези невидими линии стоят на различно разстояние. За майко близкото преминаване на колеги зад гърба ѝ не би било проблем, защото социалните граници са далеч по-близки в сравнение с тези на С. За други - близостта с непознати хора не предизвиква негативна реакция. Единственият начин, по който можем да измерим невидимите разстояния са нашите емоции. Ако се чувстваме дискомфортно, това означава, че майко се приближава прекалено близо до нас и това ни спугвава.



Невидимите линии на нашите мисли и морал

Освен емоциите и взаимоотношенията психикните граници определят нашите мисли, позволявайки ни да избираме в какво да насочим вниманието си. Освен това, докато формирате мисли, ние имаме свободата да анализираме ситуацията, да изберем какво информация да сътем за важна при формиране на нашите оценки и какво е нашето мнение.

Независимо дали някой е свързан с нас, имаме пълното право на собствените си съждения. Това е свободата, която някой не може да ни отнеме. Вярванията и ценностите ни са невидимите компоненти, които ни правят уникални говещки същества.

Отново, прекалено твърдите психически граници са вредни. Те могат да ни попречат да се развиваме. Живеем в свят, в който винаги ни се дава възможност да учим и да опитваме нови неща, позволявайки ни да растем и да се подобряваме. Ако обаче сме заключени в нашите мисловни граници, това може да ни попречи и да възпрепятства развитието ни.

Важно е да не приемате директно мненията и мислите на другите, които не са свързани с нашите **основни ценности**, като в същото време се възприемат в так и ги проучаваме с трезво съзнание. Как да разберем кои от тях ще ни обогатят и кои са в противоречие с нашата същност? Инструментът, с който разполагаме се нарича „критично мислене“.

Критичното мислене е способността ни да се ангажираме с независимо мнение и да бъдем в състояние да оценяваме ситуацията ясно и рационално. Това не означава да оспорваме всяко мнение и да бъдем критични към другите. Уменията за критично мислене могат да се използват за разкриване на заблуди и неправилни разсъждения, а също така могат да се използват за подкрепа на други зрящи точки, за сътрудничество с други хора при решаване на проблеми и придобиване на нови знания.

Критичното мислене е умение, което развиваме, докато растем и се усилва. То става все по-важно с напредването на възрастта и изследването на все по-голямото разнообразие от информация, която достига до нас. Някои хора изпитват затруднения с критичното мислене, защото то изисква усилия. Докато мислим критично, ние оставяме своите пристрастия настрана, оценяваме внимателно гледните предположения, освобождаваме се от желанието си да угодим на човека отвъд. А това е много трудно понякога. И бавно. Необходимо е да разгледаме ситуацията от различни гъни, да изследваме сценариите си като празен лист хартия и да оценяваме всеки детайл. Това е детективска работа, в която целта е да изследваме всяка улика внимателно и да достигнем до истината.

Д. е приета да учи архитектура в Италия. Тя се колебае, тъй като тук са високи. Майка ѝ я подкрепя в решението ѝ да замине, но Д. не е сигурна. Тя пита баба си, която я уверява, че това е най-лошото решение в живота ѝ. Каза ѝ, че там ще срещне много лоши хора, които ще се възползват от нея и няма да има кой да я защити, тъй като нейните приятели и роднини са далеч. Тя решава да не се оставя на емоциите и на страха си, а да провери всички факти около заминването си. Проверява всички разходи по настаняването. Регистрира се в сайт за търсене на работа и на кандидатства за позиция на половин работен ден, за да може едновременно да е по-сигурна финансово и да посещава лекциите. Изчислява заплатата си спрямо разходите и преценява дали ще може да се справи финансово. Моли организаторите на програмата да я запознаят с кратките биографии на нейните бъдещи състуденти и прави онлайн среща с тях. По този начин преценява средата, в която ще живее следващите няколко години. Също така се осведомява за новините от града, в който се намира университетът, за да знае дали престижността там е висока. Пита свои познати дали имат роднини в града.

за да има на кого да разчита, ако се наложи и да не е натълмо сама. Благодарение на усилията си Д. може да бъде информирано и рационално решение относно това дали да замине да учи в Италия и дали предвид всички обстоятелства иска да го направи. Тя не разчита нито на мнението на майка си, нито позволява да бъде спряна от преволите на баба си.

Предизвикателството да разширим линиите си

Колко често наистина сме склонни да жертваме нещо в името на мечтите си, наистина да заложим да постигнем целите си? Независимо дали става въпрос за образование в гърбина, повишение на работното място или достигане на лисен рекорд във фитнеса, за да стигнем на разширено място, трябва да излезем извън зоната си на комфорт и да се отделим от мнението на обкръжението си. За много от нас постигането на мечтите е трудно и никога не правят първата решителна крачка. През повечето време слушат твърде много какво казват другите и по този начин се въздържат от действия.

К. решава, че иска да напише исторически роман. Тя знае, че това ще ѝ отнеме години труд и много усилия. Тя напуска добре платената си работа, за да може да се посвети на творбата си. Това е нейна мечта от години. За съжаление тя не среща подкрепа нито в семейството си, нито в приятелската си среда. След месец прекаран в библиотеката, тя се разколебава. В ушите ѝ кътият упреците на мъжа ѝ, който твърди, че поведението ѝ е безотговорно и че вместо да купят ново жилище с високите ѝ доходи от предходната работа, тя е завладяна от въображаеми образи от миналото. Тя се прибира вкъщи. Сяда сама пред прозореца на стаята си и цяла нощ обмисля фактите. Прави списък на доводите „за“ и „против“ промяната в кариерата си. Има достатъчно пари в банковата си сметка. Няма да бъде в тежест на никого. Ако напише книгата в рамките на 2 години, ще може да се захване с нещо друго или да стечеш достатъчно от продажбите. Ще работи през деня в библиотеката и така ще може да посвети вечерите си на семейството. Рискът е премерен. Дори и да не успее, ще я радва мисълта, че поне е опитала. На следващия ден тя отива уверено към библиотеката и започва работа по книгата си.

Не трябва позволявате на никого да ни дърпа назад, без значение кой е той. Движим се напред и се изправяме срещу предизвикателствата с гордо вдигната глава. Правим го отново и отново, непрекъснато. По този начин ние растем и изместяваме границите си в живота, за да можем да ги обхванем.

Какво ни сдържа? Страх, съмнение, опасения, тревожните усещания в корема, които ни карат да се съмняваме в това, което правим, дори преди сме започнали. Страхът е просто емоция, той не може да ни контролира. Страхът е адреналин, реакция на стимул, страничен продукт на губство на тревожност или стрес. Страхът е неотделим съюзник и на чай-стениите, хората, които постигат изключителни неща. Просто трябва да свикнем с него и да вървим смело напред. Да правим това, което искаме, независимо от това как се губствате и ще постигнем велики неща. И след това още по-велики. Който повече се справя с губството на страх, толкова по-подготвени сме да го посрачем, щом се появи отново.

Гвърде много хора блокират в страха си и никога не осъществяват мечтите си. Нека осъзнаем потенциала си и да го използваме. Да не позволяваме на нищо да ни задържа; да върваме в себе си, да продължаваме да пренесваме границите си и ще стигнем до мястото, където сме местани да водим.

Невидимите линии на морала

Всеки човек се ръководи от свои вътрешни закони за това какво е правно и какво не, които са независими от писаните закони на държавата, в която живее, но до определена степен са и в синхрон с тях. Не убиваме, не крадем и не лъжем, дори и да имате възможността тези актове никога да не бъдат разкрити.

Ц. работи в ресторанти. Освен регулярната си заплата, тя получава бакшиши, които разделя с целия персонал. На края на работния ден тя оставя допълнителните средства, които е заработила на масата и го споделя поравно с готвачите в ресторанта, които също полагат усилия клиентите да бъдат доволни. Тя смята това правило на ресторанта за справедливо. Един ден в ресторанта влиза клиент. Той е много учтив към Ц. и прави compliment за обслужването. Преди да си тръгне, ѝ оставя голям бакшиш и държи той да остане за нея. Ц. не може да приеме това условие, макар и да знае, че никой от колегите ѝ в кухнята няма да разбере, че е задържала сумата за себе си. На края на деня тя разделя големия бакшиш с персонала и всеки получава

своя дял. Нещо повече. Колелите ѝ знаят, че тя би могла да скрие парите и уважението им към нея нараства значително. Тя става най-обичаният и уважаван служител в ресторанта.

Всички ние имаме своите индивидуални морални граници в живота. Те ни позволяват да бъдем в единство със себе си, да се гордеем с постиженията си и да сме искрени и честни с другите и със самите нас.

A. посещава психолог, защото изпитва непреодолим срам от това, че е изневерила на приятеля си. Никой не знае за случката освен нея и нейния терапевт. Той я пита дали е имало ситуации в миналото ѝ, които са я карали да се чувства по подобен или същия начин. Тя описва слонен, когато е откраднала пари от портмонето на майка си. Терапевтът ѝ дава домашна работа да опише всички правила и закони за слоната нея, които никога да не нарушава. На следващата сесия тя носи листче, на което е написано:

- 1. Да не убивам*
- 2. Да не крада*
- 3. Да не злоупотребявам с наркотици*

- 4. Да не лъжа близките си*
- 5. Да не изневерявам на приятеля си*
- 6. Да не мамя или присвоявам неща, които не са мои*
- 7. Да помагам на хора в нужда"*

С този списък A. изразява основите на бъдещия си живот. Тя закрива миналото и си дава сметка, че следвайки тези правила никога повече няма да се срамва от себе си.

Моралните правила определят нашата идентичност и начина, по който възприемаме себе си. Ние градим личността си и своята идентичност, следвайки законите на собствената си същност. Кои сме ние? Какво искаме да постигнем? Как искаме да се отнасят околните с нас и какво е местото ни в обществото. Отговорът на тези въпроси е само в наши ръце.



Невидимите линии на емоциите ни

"Ох! Ти си толкова емоционална!"

Често чувате това изречение, акаш емоционалността е нещо лошо. Сама по себе си симпатичната емоционалност не е нищо лошо, нищо добро. Емоциите ни сподобват, за да ни покажат нещо важно, но често не умеем да разчитаме сигналите, които те ни дават. Понякога вместо да се впуснаме в тях и да открием техните истински прилици, ставаме тиха жертва и реагираме пребрзано и импулсивно.

Емоциите са изключително мощен двигател и трябва да се научим да боравим с тях внимателно. Някои чувства са погрешни етикети „добри“, други „лоши“. Това е напълно погрешно. Всички емоции са полезни. Етикетът „отрицателен“ може да ни откаже да издигнем надгробно това, което ни се случва, тъй като инстинктивно искате да избегнем, т.нар. „негативно“. Разсейваме вниманието си, „замитаме“ повода за погледта му „под килима“. Там той расте и се усъществува, набира сила и след това ни напомня за себе си под неопаквани и неподходящи форми.

Първото нещо, което можем да направим, когато ни обземат силни емоции, е да си припомним, **че те са сигнали**. Сигнали, които ние сами изпращаме на себе си, дали сме верни на съвестта си пред всичко и всеки.

Представете си, че някой е поискал услуга от вас, която не е била в синхрон с вашите разбирания, но сте я направили, независимо от това усещане за дискомфорт. След време започвате да изпитвате чувство на гняв или други негативни емоции, които е трудно да си обясните. Това чувство на гняв е напомняне, че заради този човек вие сте нарушили своите граници и имате неразрешена ситуация. Затова вместо да се гневите, можете да споделите на човека, поискал услугата, как тази ситуация на ви е била комфортна и да я разрешите ясно и отговорно.

Ф. е силно притеснен, че не може да си позволи да купи подарък за раждения ден на жена си. Той наистина иска да я зарадва с нещо. Осуетеното желание на Ф. предизвиква смесца от гняв, гнев, унижение и безпокойство. Ф. се срамува от слабостта си и не споделя за проблема си с никого. Той също има физически симптоми и въпреки че си дава сметка, че станашиите му проблеми са свързани със стреса, той не знае, че тези емоции покрай раждения ден на жена му причиняват силните му болки. Тъй като не обръща внимание на емоциите си, няма представа как би могъл да се почувства по-добре и да излекува станаха си.

Важно е да приемем както емоциите и чувствата си, така и емоционалните си реакции, вместо да ги откървяме или да реагираме на тях със страх. Притежаваме емоции и то с причина. Не можем, а и не бива да искаме да се отървем от тях напълно. Емоциите ни помагат да проценим от какво трябва да стоим настрана и как какво да се стремим. Емоциите също ни помагат да поддържаме трайни отношения с други хора. Уважаването и приемането на всяка емоция е полезно, защото те ни укават, дават ни ценни съвети и важна информация.

Видимите линии на нашите емоции - нашето емоционално поведение

Въпреки, че всяка емоция е полезна и ни дава безценна информация, има такива, които са прекомерно силни и ни пречат да вършим работата си, карат ни да забутим желанието да се грижим за себе си и да пренебрежаваме ежедневните си задължения. Много често се случват събития, които ни разстройват и ни нараняват дълбоко, но те са извън нашия контрол. Не можем да променим случилото се, можем само да го приемем и да се научим да живеем с него. Но емоцията съществува. Какво да правим тогава?

Ц. разбира, че любимата ѝ баба е била от рак и ще се наложи да я преместят в хостис, където ще бъде под постоянно медицинско наблюдение. Ц. е много разстроена. Но не може да направи нищо. Ц. работи в детска градина, където се грижи за малки деца. След нещастните събития и очакването на смъртта на баба си, тя често се разстройва и плаче. Знае, че не трябва да митължава децата с поведението си, но понякога не може да съдържа съзлите си. Директорката на детската градина е наясно с проблемите на Ц. и често я пуска в отпуск, но ако това продължи прекалено дълго, ще се наложи да я отстрани и да назначи друга учителка.

Един от начините да се справим с напиранията в нас силни емоции е да се ангажираме целенасочено с нещо, за да отклоним мислите си. Вместо да се фокусираме върху това защо сме разстроени, може да бъде много полезно да се съсредотосим върху нещо друго за известно време. Това ще ни освободи за малко и ще ни даде време за обработка на мислите, предизвикващи чувствата, които изпитваме. След като имаме време да променим нагласите си, ситуацията може да изглежда различна. Голяма част от хората насочват вниманието си към нещо, които не са под

такъв контрол, вместо да се съсредотосат върху нещата, които могат и са способни да променят. Това изключва психиката им енергия.

Докато е на работа Ц. би могла да се съсредоточи върху уроците, които преподава на децата. Да насочи вниманието си към детайлите в техните рисунки, в тяхното поведение и разкази. Под неин контрол е да усъвършенства уменията си да ги изслушва и да допринася за развитието им. Така тя може да стане прекрасен професионалист върхейки или може би поради нещастнето, което ѝ се случва. Това ще я спаси и в собственото ѝ отчаяние, тъй като сменяйки посоката на мислите си в това как да помогне на малките, тя ще осъзнае, че всички умираме и това, което остава след нас са децата. Нейната помощ е нужна на тях повече отколкото на възрастната ѝ баба. Тя ще им помогне да водят по-щастлив и изпълнен живот, ще ги подготви за живота и ще ги подпомогне в израстването им.

Друг метод за справяне в трудни моменти е да направим дневник на емоциите си и да ги наблюдаваме като обект на анализ, като проба за биологично изследване.

М. Кушля хубав бележник от съседната книжарница. Тя пренесла дълго стисък на възможните чувства и емоции, най-дългия, който успяла да намери в интернет. „Изоставена, погълната, мапуретирана, болестимо е, възпитана, привържана, страдаща, алоцизираща, приятия, отчуждена, а.труистична, лобозна, излъчена, оналовожавана, доброжелателна, сърдечна, братска, историческа, грижовна, благотворителна, утешителна, състрадателна, загрижена, добронамерена, съвестна, внимателна, сътрудничеща, депресирана, претрапяща, умна, нестарееваща, недоволна, неудовлетворена, съмняваща се, смътена, слаба, частна, ужасна, унижена, нещастлива, затворена, парадна, заинтересована, раздратена, влюбена, жалка, осмивана, тъжна, протереща, шокирана, скитнича, безпалва, напрегната, тревожна.“

Ежедневно за около тридесет дни тя записвала чувствата, които изпитва като е разделила днешника си на различни части от деня. Например: сутрин ставане и закуска; сутрин на работа; слодобед-обяд; слодобед обратно на работа; ранна вечер на път за вкъщи; вечер-вечеря; по-късно вечер; преди лягане. За всяка част от деня записвала следното: Как се е

чувствала? Каква мисъл или стимул са предизвикали това чувство? Какво е направила в резултат на това чувство? Как са реагирали другите на нейното поведение? Тридесет дни след като започнала воденето на днешника си, тя станала по-уверена в себе си, имала усещането, че може да разтогне и овладее емоциите си, преди да са я потопили в месния водовъртеж и да обмисли внимателно как да реагира при появата им, кои хора и ситуации ги провокират и да бъде подготвена преди срещата с тях.

Традиционно „негативните“ емоции могат да ни предупредят, когато дадена ситуация се насочи в посока, където не се крие най-добрият избор за нас, и могат да ни мотивират да направим промени. Въпреки, че всички емоции са полезни, донес не всяко емоционално поведение трябва да бъде позволено. То може да бъде отработено по различен начин или в различно време и място. Например, викането, кресените и псуването в работата може да ни доведе до уволнение или до напускане, дори ако причината да се ядосваме е оправдана. Контролирането на емоционалното поведение също може да бъде важно и в моменти, когато губстваме нещо, което традиционно се смята за положително. Например много сме развълнувани от нещо, но приятелат, с когото искаме да споделим е много разстроен. Изразяването на радостта ни

В този момент би било наместна. Копкото по-уверени сме в способността си да идентифицираме, преживяваме и изразяваме чувствата си, толкова по-успешно ще защитавате емоционалните си граници.

М. е домакиня. Тя не ходи на работа. Откъдежда децата си сама. След един прекрасен ден прекаран в парка със сина и дъщеря си, М. се прибира и приготвя вечерята. Съпругът ѝ се връща въпреки разгърен от поредния скандал в работата. Това повлиява на М. и разваля усещането ѝ за прекрасния ден, който е имала до този момент. Тя се замисля от къде идва неприятното чувство, което я сположда вечерта. И си дава сметка, че емоцията не е нейна и нищо лошо не се случва с нея самата. Единствената грешка е, че е позволила на съпруга си да наруши емоционалните ѝ граници и да внесе своя глас в нейното емоционално пространство. Тя не може да помогне или да реши проблемите му, може да съхрани себе си и да продължи да дава топлината и грижата, с които се отнася към децата си.

Когато се почувствате разстроени, стутени или неудобно от поведението на човек, емоциите ни ни предупреждават. Ако се научим да се доверяваме на емоциите си и да сме уверени в себе си, можем да уведоим човека как се

чувстваме веднага щом го осъзнаем. Това ще ни помогне да сложим необходимите бариери за опазване на нашето физическо и психическо здраве. Откритата и навременна комуникация ще ни помогне да изясним скритите мотиви зад поведението на човека срещу нас и могат да помогнат както за нашето, така и за неговото самоосъзнаване.

Д. работи в голяма корпорация. Нейният мениджър В. много цени работата ѝ. Признава усилията ѝ и я уважава като личност. Разговорите с него са истинско удоволствие за Д. Дваната се чувстват прекрасно, когато са заедно. Един ден в офиса пристига нова колежка. В. се сприятелява с нея и започват да прекарват време заедно, също както го правят и с Д. Не след дълго обаче мениджърът променя отношението си към Д. Тя става жертва на явителини забележки. Често я критикува за неща, които преди това не са представлявали проблеми за него. Тя не знае какво се случва. Всеки път щом влезе в офиса, тя е неспокойна и това се отразява на работата ѝ. Новата колежка създава интриги и вреди на репутацията на Д., за да постигне по-бързо и лесно повишението. Какво трябва да направи Д., за да се справи с необяснимата за нея ситуация? Единственият правилен отговор е да говори директно и открито с човека, който я маршира.

Невидимите линии на собствеността

Правата и задвиженията ни



В невидимите линии около нас поставяме и предметите и вещиците, които имат специално значение и стойност за нас.

Ф. има рядка форма на dementia. За да знае къде се намира даят му и да се ориентира, той използва смартфона си. Там са съхранени всички спомени за роднините му, които за съжаление не може да възстанови по естествен път.

На улицата пред магазина го пресреща банда младежки. Те грабват телефона от ръцете му и хукват бързо в далечината. Ф. е огорчен и натъпно залюбен.

Някои вещи са важни за нас и можем да ги поставим близо до себе си във въображаемия кръг на личното ни пространство. Те са различни за всеки. Могат да бъдат семейни албуми, компютрите, с които работим и на които е качена огромно количество информация, която е важна за нас. Може да е скъп подарък от любим човек, зодиек пръстен или рядка картина. Няма правилно за това кои вещи са по-важни от другите. Всеки сам определя скъпите за себе си предмети по това дали е способен да ги защити, на каква цена и каква е емоционалната им стойност.

Ако границите на вещиците ни са част от правата ни на собственост, кражбата или присвояването им е не само недопустимо, но и незаконно.

Невидимите линии на нашите права и задължения

Терминът „правна граница“ не включва единствено невидимите линии, които охраняват собствеността ни. Те са много повече от виажите, които притежаваме, те са правни ограничения, които засягат живота ни и които създават ежедневна.

Има граница, която позволява да не се проследява уличната ни селовина, защото рискуваме живота си. Ако не купим билет за градски транспорт, е доста вероятно да ни глобят. Тъй като разликните държави и общности имат свой собствен набор от правни граници, важно е да знаем къде да намерим законите, които ни засягат. Най-добрият начин да разберем своите права и задължения е да направим проучване.

Преди да затинем на непозната дестинация или когато не знаем даден закон, можем да проверим правните норми в интернет. Съставяме набор от ключови думи, които да ни помогнат да потърсим информация. В интернет можем да получим бърз преглед на темата. Има и други източници, които да ни помагат и които могат да отговорят на вашите въпроси. Това може да включва местни правни услуги, поддръжка, застъпничество или други организации. Можем да намерим източниците в библиотеката, или ако не успеем да

се осведомят достатъчно, да се консултираме до адвоката. Знайте, че в България всички кодекси, закони, подзаконови актове и други са достъпни безплатно в интернет.

Р. и К. искат да започнат собствен бизнес с магазин за хранителни стоки. Те проверяват в интернет какво е необходимо за регистрацията на фирма, намират счетоводна кантора, която да се грижи за документацията и адвоката, който да придвижи документите в съда. Те проверяват и всички глоби и рестрикции, които могат да бъдат наложени от местното ХЕИ, та да намалят риска от затваряне на малатина си и за да са сигурни в безопасността на клиентите. След изчерпателното проучване Р. и К. започват работа по наемането на подходящо помещение и търсене на доставчици на стока.

Финалните невидими линии на едно заключение



Всичко в този свят е свързано и всичко, което правим (или не правим) има значение. Ние заложваме пътя си от обичаите си история и градим заедно съвместното си бъдеще. Всяка наша постъпка отваря невидимите линии на нашите взаимоотношения и отваря мрежа от връзки, които изграждат пътеката си. Как се отнасяте към себе си и към другите носи невероими последици за нас като общност, за нас като нация и за цялото човечество. Гравитацията на любовта ни придържа един към друг. Ние се движим заедно в ритмите на нашето съвместно съществуване. Колкото по-картавени са движенията ни, толкова повече ще се наслаждаваме на живота. Защото танцът помежду ни открива нови пътища и отваря врати към безкрайни възможности.

Нашата роля е да не пренебрегваме съществуването си в капан от съмнения, да не плетем мащабни паяжини за околните, а да намерим естественото си място сред хората, които обичаме. Добрите танцьори познават себе си, следват непоклатимо местите си и работят за своето собствено израстване и за израстването на всички останали. Защото всички сме заедно и всички сте едно цяло.

Надяваме се тази книжка да ви е от полза по пътя към вашето общо вътрешно пътешествие. Независимо до къде сте стигнали и колко близо сте до търсеното съкровище, единственото сигурно нещо в този объркан свят е, че никой не сте сами. Тогичните хора, които да ви помагат, да ви подкрепят и да обичат истински са близо до нас. Определяте се и ще ги намерите.

Историята на Бренда Майърс-Пауъл

Нараснах през 60-те години в Западната част на Чикаго. Майка ми почина, когато бях на шест месеца. Баба ми се грижеше за мен. Тя не беше лош човек - четеше, приготвяше ми курабийки и най-добрите сладки картофи, които съм опитвала. Тя обаче имаше проблем с пиенето. Водеше пивници у дома. След обилно количество алкохол тя припадеше и тези мъже правеха разни неща с мен. Започна, когато бях на четири-пет години и стана редовно. Сигурна съм, че баба не знаеше нищо по въпроса. А и аз не съм ѝ казвала. Срамувах се. Тя работеше в предградията. Тривдехаша ѝ два часа, за да отиде на работа и два часа, за да се прибере. Носех у себе си ключ от вкъщи и се прибирах преди нея. Изнасилвачите знаеха за това и се възмоздаха.

Докато минавах по улицата пред нашата къща гледах жени с големи блестящи коси и блестящи рокли. Намах представа какво правят. Възхищавах се колко са лъскави. Като малко момиче, всичко, което някога съм искала, е да бъда лъскава. Един ден попитах баба си какво правят жените и тя каза:

„Тези жени си свалят бикините и мъжете им дават пари“.
И си спомням, че си казах: „Вероятно ще го направя“, защото така или иначе мъжете вече ми даваха сваляли бикините. В същото време се срамувах, постоянно се срамувах. Не знаех дали това, което се случва, е по моя вина или не. Мислех, че може би нещо не е наред с мен. Въпреки че бях умно дете, напуснах училище. Предвзрях се в момиче, което не знаеше как да каже „не“. Ако момчетата призоваваха, че ме харесват или се държата с мен любовно, не им отказвах. Когато бях на 14, вече имах две деца от момчето от квартала, две момченца. Баба ми искаше да започна да нося пари, за да издържа децата, тъй като нямаше храна, нямаше нищо.

И така, една вечер - всъщност беше Ритмени петък - отидох до къла на улица „Дивисион“ и „Кларк“ и заставах пред хотел „Марк Твен“. Носех рокля от две части на цена 3,99 долара, евтини пластмасови обувки и някаква орамжево червила, с което според мен изглеждах по-възрастна. Бях на 14 години и плаках през цялото време. Но го направих. Не ми хареса, но петимата мъже, които излязха с мен омази вечер, ми податаха какво да правя. Знаеха, че съм много млада и сякаш бяха развълнувани от това. Спечелех 400 долара, но омази вечер ме взех такси за вкъщи. Прибрах се с влак и дадох по-голямата част от заработените пари на баба си, която не ме попита откъде съм ги взела. Следващият уикенд отново се върнах на същата улица, а баба ми изглеждаше се зарадва,

когато донесох пари у дома.

Но третия път, когато отидох там, няколко момчета ме удариха с пистолет и ме затвориха в багажника на колата си. Бяха се заехтели с мен и преди, защото бях, както го наричаха, „без представителен“ на улицата. Видях само светлината в багажника на колата и след това лицата на двамата с пистолета. Първо ме затвориха на царовичино пале наскрежницата и ме изнасиха. След това ме затвориха в хотелска стая и ме заключиха в гардероба. Това са нещата, които сводниците правят, за да „развалят настроението“ на едно момиче. Държяха ме там дълго време. Умолявах ги да ме пуснат, защото бях гладна, но те казаха, че ще ме освободят от гардероба само ако се съглася да работя за тях.

Изтеглянето ми продължило около 6 месеца. Опитвах да се измъкна, но те ме хваната, а когато ме върнаха обратно, ме нараниха жестоко. По-късно бях продадена на други мъже. Физическото насилие беше ужасно, но душите, които изричаха са негледени и все още кънтят в ума ми.

Сводниците са много добри в изтеглянето, но са истински майстори на манипулациите. Някои от тях те будят през нощта с пистолет в лицето. Други се проструват, че те ценят и те убеждават да направиш само още нещо за тях. Обещават, че ще направят живота ти прекрасен, сякаш си Пепеляшка, а те са очарователните прищови. През това време си мислех: „Животът ми е толкова тежък, както е малко повече“, но прекрасният живот никога не идва. Някои

фильми описват проституцията като нещо блестящо. Нява мъж, който се влюбва в красивата жена и те заживяват щастливо до края на дните си. Но действителността не се доближава нито за миг до това. Една проститутка спи с по 5 мъже на ден. За една година това за около 1800 мъже. Това не са срещи. Никой от тях не носи цвят. Те изнасиха тялото ми като тоалетна. А някои от клиентите са насилиници. Прострелвали са ме 5 пъти и 13 пъти съм прободена с остриета на нож. Те изнасиха това си, освобождаваха задръжките на психичните си заболявания върху мен, знаейки че не мога да отида в полицията или ако го направя, никой няма да ме вземе на сериозно. Всъщност съм голяма късметлика. Помавах красиви момчета, които бяха убити на улицата.

Бях проститутка в продължение на 23 години и през цялото това време нито веднъж не видях изход. Но на 1 април 1997 г., когато бях на почти 40 години, клиент ме извърши от колата си. Роклята ми се закачи за вратата и ме повлече шест блока по земята, откъсвайки цялата кожа от лицето ми и отстраши на тялото ми. Отидох в оръжната волница в Чикаго и веднага ме закарата в специалното отделение. Поради състоянието, в което бях, те извикаха полицай, който ме погледна и каза: "О, познавам я. Тя е просто проститутка. Вероятно се е свила с някой човек и е взела парите му. Получила е заслуженото." Чух сестрата да се смее заедно с

него. Изтласката ме в чакалнята, сякаш не струвам нищо, сякаш не заслужавам услугите на специалното отделение. И точно в този момент, докато чаках да дойде следващата смяна и някой да се погрижи за марширанията ми, започнах да мисля за всичко, което се беше случило в живота ми. До този момент винаги съм имала представа какво да правя, къде да отида, как да се събера отново. Изведнъж сякаш идеите ми бяха изчерпани. Спомени си, че вдигнах поглед и се обърнах към Бог: "Тези хора не се интересуват от мен. Моля те, помогни ми!"

Бог се отзова много бързо. Дойде млада жена лекар и се погрижи за мен. Тя ме помоли да отида в социалната служба на болницата. Това, което знаех за социалните услуги, беше, че те бяха всичко друго, но не и милосърдни. Но ме насочиха. Дадоха ми билет за автобус, за да отида до място, наречено „Джекемис Хаус“, което се управляваше от страхотна англичанка на име Едвина Гейтли. Тя е моят герой и ментор. Помогна ми да преобърна живота си.

Беше защитена къща и там имах всичко необходимо. Не трябваше да се притеснявам за кутуване на дрехи, храна, за намирание на работа. Казах ми да отделя време и да остана толкова, колкото ми трябва. И останах почти две години. Лицето ми се възстанови, душата ми оздравя. Върнах си Бренда. Чрез Едвина Гейтли научих стойността на тази дълбока връзка, която може да възникне между жените, където има доверие, любов и подкрепа, които група жени могат

да си дават една на друга. Обикновено, когато една жена излезе от проституцията, тя не иска да говори за това. Кой мъж ще я вземе за съпруга? Кой ще я наеме на работа? И за начало, след като напуснах „Джекемис Хаус“, такава бях и аз. Просто исках да си намеря работа, да си плащам данъците и да върдя като всички останали. Да скрия миналото си. Но направих друго. Станах доброволец. Помогнах на други момичета проститутки и асистирах на университетски изследовател с работата му на терен. След известно време осъзнах, че никой не подкрепя тези млади дами. Никой не се връщаше и не казваше: „Аз бях като вас. Стоях пулс. А това съм аз сега. Вие също можете да се промените, можете да се излекувате.“

Така през 2008 г. заедно със Стефани Дантело-Уилсън основахме фондация „Канам за съница“. Канамът за съница е индиански предмет, който виса близо до детското креватче. Предполага се, че ще прогони детските кошмари. Това искаме да направим - искаме да прогоним тези лоши сънища, тези лоши неща, които се случват на млади момичета и жени.

<https://www.bbc.com/news/magazine-33113238>
„My 25 years as a prostitute“, BBC News Magazine's

