

МЕНІҢ ШЕКАРАМ

ЖЕКЕ КЕҢІСТІК ДЕГЕН НЕ ЖӘНЕ ОНЫ
ҚАЛАЙ САҚТАП ҚАЛУҒА БОЛАДЫ?



МЕНІҢ ШЕКАРАМ

Жеке кеңістік деген не және оны
қалай сақтап қалуға болады?

Безендірген
Сапаров Мухтар



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
М 74

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Менің шекарам. Жеке кеңістік деген не және оны қалай сақтап қалуға болады? –
Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 38 б.

ISBN 978-601-7638-28-3

«Менің шекарам. Жеке кеңістік деген не және оны қалай сақтап қалуға болады?» кітабында адамның ішкі дүниесін сыртқы ортадан бөлетін физикалық және психологиялық шекаралар ұғымдары сипатталған. Кітапты оқу арқылы сол шекараларды қалай сақтау керектігін түсінетін боласың. Арт-терапия техникаларының көмегімен өзге адамдармен орнатылатын физикалық шекараларыңды анықтай аласың.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

ISBN 978-601-7638-28-3

УДК 159.9
ББК 88.1
М 74

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

*Жеке шекара – өзіңе қамқорлық жасай отырып,
басқаларға қанишалықты көңіл бөлу керектігі туралы білім.
Дженни Миллер, Виктория Ламберт*

*Жеке шекаралар басқалардан бөліну үшін емес,
өзіңе қамқорлық жасау үшін керек.
Дженни Миллер, Виктория Ламберт*

*Өзгеге өз пікіріңді айтпас бұрын,
ол оны қабылдауға қанишалықты дайын екендігі
туралы ойлан.
Ямамото Цунэмото*

МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!.....	7
Сен бізбен бірге барасың.....	8
Психологтың жазбалары.....	16
Бірақ бұл менің заттарым ғой!.....	18
Психологтың жазбалары.....	25
Бұзылған шекара.....	27
Психологтың жазбалары.....	33
Бұл саған қажет болар	35
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына.....	36
Авторлар мен безендіруші туралы.....	37

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Бұл әлемдегі әрбір адамның жеке шекарасы бар. Біз оларды тұрғызамыз және олардың қандай болатынын өзіміз шешеміз. Жеке шекаралар физикалық және психологиялық болып бөлінеді. Физикалық шекараны анықтау қиын емес. Бейтаныс адаммен бірнеше метр алшақтықты ұстанатын болсақ, жақын адамдарымызбен жақынырақ қарым-қатынаста боламыз, жалпылай айтқанда, бұл физикалық шекара болып табылады. Ал психологиялық шекаралар біршама күрделі. Адам барлық адамдармен әртүрлі қарым-қатынаста болады және әрбір нақты адам үшін өз кедергілерін қалыптастырады. Біреулерге біз өз құпиямызды аша аламыз, ал біреумен тек ауа райы туралы сөйлесе аламыз. Барлығы біздің қарым-қатынас жасайтын адамымызға қаншалықты жақын екендігімізге, сондай-ақ өзіміздің адамға деген қарым-қатынасымызға жеке көңіл күй мен өзара сезімнің әсеріне де байланысты. Адам – өте күрделі құбылыс, сондықтан да ол өзінің психологиялық шекарасын дұрыс құра білмейді және оны басқа адамдардың қолсұғушылығынан қорғай алмайды.

«Менің шекарам» кітабында физикалық және психологиялық шекара ұғымдары, олардың өзара байланысы сипатталады, сондай-ақ ішкі әлемімізді сыртқы ортадан қалай ажырататындығымыз туралы мысалдар келтіріледі. Біз саған басқалардың өтінішін орындауда үлкен күш-жігер мен эмоционалдық күйзеліске ұшырасаң да, одан бас тартуға деген қабілетсіздігің, өз көңіл күйіңе және таңдауыңа басқа адамның пікірінің әсер етуі, жеке кеңістік пен оның ерекшеліктері туралы ойлануды ұсынамыз.

Бұл кітапта ата-аналарыңмен, достарыңмен және таныстарыңмен шекараларыңның бұзуылуының қиын жағдайлардан шығу тәсілдері көрсетілген әңгімелерді таба аласың. Әңгіме қаһармандары сенімен өз сезімдерімен, ой-пікірлерімен, эмоцияларымен бөліседі, олар өз шекараларын бұзу жағдайларынан қалай шыққандығы туралы әңгімелейді. Сен қарым-қатынас жасаудың жаңа тәжірибесін меңгере аласың, онда сенімен ғана емес, сенің басқалармен қатынас жасауың ыңғайлы болады. Өз көзқарасыңды, мүдденді, қалауларыңды қорғауды және ата-аналарыңмен, достарыңмен үйлесімді қарым-қатынас жасауға және сыртқы әсерге дұрыс әрекет етуге үйренесің. Үйде және мектепте өзара түсініспеушіліктің туындау себептерін түсінесің. Бұл кітапта келтірілген әңгімелер мен қосымша талдаулар сенің есею кезеңінде өзіңді және тұлғалық белсенділігіңнің өзгеруін түсінуіңе көмектеседі.

◀ Сен бізбен бірге барасың ▶

Мен және менің құрбыларым 8-сыныпта оқимыз. Айзере, Меруерт, Айгүл және мен олардың сыныбына ауысқаннан бері 5 жыл бойы дос болып келеміз. Біз барлығымыз бірге көптеген өзгерістерді, қызықты сәттер мен сәтсіздіктерді бастан кешірдік. Ол киім стиліндегі жаңа хобби немесе басқа да өзгерістер болсын. Дегенмен соңғы уақытта мен әрдайым өзімді бұрынғыдай құрбыларымның ортасында жайлы сезінбеймін.

- Біз бәріміз Серіктің туған күніне барамыз ба? – деді Айгүл.

- Иә! Маған ол жоғары сынып оқушыларын шақырғанын айтты. 10 «А» сыныбында оқитын Сұлтан да сонда болады деп ойлайсың ба? – деп сұрады Меруерт.

- Мен бара аламайтын шығармын деп ойлаймын, – дедім жаймен.

- Неге?

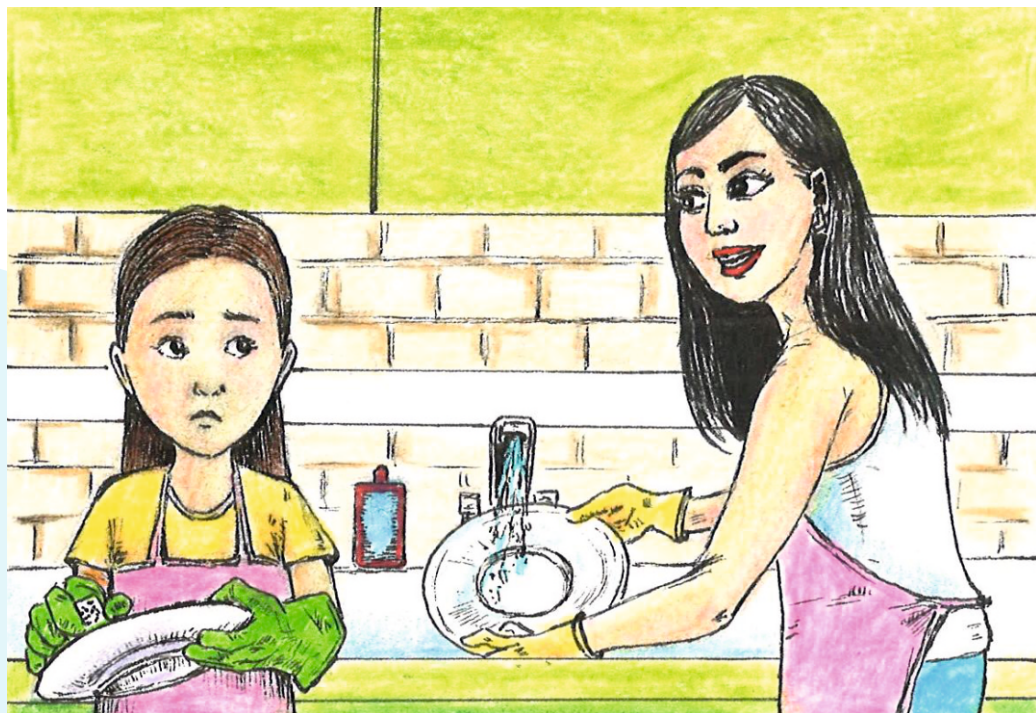
- Сендер білесіңдер ғой, мен мұндай кештерді ұнатпаймын. Әрі сол демалыс күні отбасыммен жоспарым бар еді. Бірақ сендер барыңдар, көңілді болатынына сенімдімін.

- Иә, жарайды саған! Мұндай қызықсыз болмашы. Біз барлығымыз барамыз, болды нүкте, – деп Меруерт сенімділікпен айтты.

- Сен отбасыңмен серуендеуге әлі үлгересің.

Мен наразылық тудыра алмай, абыржып қалдым, өзімді өте кішкентай және әлсіз сезіндім. Кешке үйге оралған соң мен күні бойы өзімнің жағымсыз сезімім туралы ойладым. Кешкі аста мен сөйлегім келмеді, ал анамның «Сенің күнің қалай өтті?» деген сұрағына мен бірден: «Күн сол күн сияқты өтті, маған неге жабысып қалдыздар!» – деп жауап бердім.

Кейін менің үлкен әпкем Саяжан мені ыдыс жууға шақырды. Біз ыдысты жуып жатқанда, Саяжан маған ешкім мені ренжіткісі келмегенін айтты, ата-анамыз бәрі дұрыс екеніне көз жеткізгісі келді.



- Есіңде болсын, егер сен бір нәрсені уайымдасаң, менімен немесе анамызбен және әкемізбен сөйлесе аласың.

Мен ештеңе айтпадым, барлық ыдыс-аяқты жуып, бөлмеме оралдым. Мен ұзақ ұйықтай алмадым, әртүрлі ойлар менің басымнан шықпады.

Келесі күні мен және менің дос қыздарым бірге дәмханаға баруға келістік, өйткені сол күні сабақ болмаған еді. Мен уақытында келдім және төртеуімізге орын алдым. Келісілген уақыттан 10 минут өтті, ал Меруерт, Айзере және Айгүл әлі келген жоқ. Мен жарты сағатқа жуық уақыт күттім, құрбыларым келмеді, ал қоңыраулар мен хабарламаларға олар: «Біз жолдамыз. Көп ұзамай қазір боламыз», – деп жауап қайтарды. Қалай кешігуге болады? Бұл менің уақытым, мен мұнда бір сағат бойы отырмын, ал олар болса жоқ. Қатты ызаланып, кетуді ойлағаным сол еді, есік алдында Меруерт, Айзере және Айгүл пайда болды.

- Ал, қандай тамаққа тапсырыс берейік? Мен қатты ашығып қалдым – деді Айгүл.

- Айтпа, мен де аштан өліп барамын! – деді Меруерт баяу үнмен.

Мен құрбыларым кешірім сұрап немесе неге бір сағатқа кешіккендерін түсіндіретін шығар деп үміттенген едім, бірақ ұқсас жағдайлардағы сияқты мен оларға өзімді қалай сезінгенімді айта алмадым, ал олар кешірім де сұрамады және осындай қатты кешігудің себебін түсіндірмеді. Дәмханада мен тағы да ешкіммен сөйлескім де, құрбыларыммен отырғым да келмеді. Мені отбасымда уақытында келу немесе кешігіп қалу туралы басқа адамды ескертіп айтып отыруға үйреткен, сондықтан мен неге олардың біздің барлық кездесулерімізге кешігіп келуге жол беретінін түсінбеймін.

- Бірдеңе болды ма? – деп сыбырлады Айзере – Сен біртүрлі болып қалыпсың.



- Менің жай көңіл күйім жоқ, Айзере, – дедім.

- Неге? Айтпақшы, қатты кешіккенім үшін кешірші. Айгүл менен және Меруерттен өзіне келуін өтінді, өйткені біз жақын жерде тұрамыз, сол себепті оған жиналуға көмектестік. Білесің бе, мен бас тарта алмадым. Сондықтан біз ұзақ кешігіп қалдық, мен оларға сен бізді күтіп отырғаныңды айттым, бірақ олар сенің әдеттегідей бізге түсіністік танытып, ренжімейтіндігіңді айтты.

- Шынымен бе? Мен бұл туралы айтқым келмейді, әрі мен кеттім.

- Бұл қалай? Сен кетесің бе? Бірақ біз әлі де болса Серіктің туған күнін талқыға салмадық және қандай киім киіп баратынымызды да, біз мерекеге дейін біреудің үйінде кездесетінімізді де айтпадық. Сен қаласың, ал қалғаны күте тұрар, туған күніне не сыйлауға болады? – деп әрі сөзін жалғастыра кетті Айгүл.

- Ммм... мен кеттім, мені Саяжан күтіп отыр, мен оған оның жобасына көмектесуге уәде бердім.

- Иә, қойшы, ол сенсіз-ақ барлығын өзі жасай алады, – деп қостады Меруерт.

- Кете берсін, ол көмектесуге уәде берді, ал киім туралы кейінірек талқылауға болады, – деді Айзере Айгүлге белгі беріп.

- Ертеңге дейін! Ағылшын тілінде көрісеміз.

Мен күлімсіредім де, үйге кеттім. Мен шатасып кеттім, не себепті Меруерт пен Айгүлге ызалатынымды түсінбедім. Олар мен үшін тырысып бағады және серуендеуге шақырады, алайда, екінші жағынан, олар маған осындай кештер ұнамайтындығын ойламайды.

Үйімде мен Саяжанға барып: «Саяжан, сенімен сөйлесем болады ма?» – деп сұрадым.

- Иә, әрине, мен саған қалай көмектесе аламын?

- Мүмкін сенде менікіне ұқсас жағдай болған шығар; соңғы уақытта мен өзімді тым мазасыз және ашушаң сезінемін.

- Айя, мен байқадым, не жағдай болды?

- Маған Айгүл мен Меруертпен тіл табысу қиын. Кейінгі жылдары мен кейбір жағдайларда өзімді ыңғайсыз сезінемін. Неге екенін түсінбеймін, біз ұзақ уақыттан бері доспыз, біздің ортақ қызығушылықтарымыз да көп, бірақ кейінгі жылдары біздің көзқарастарымыз келіспей қалады және олар маған таңдауға мүмкіндік бермейді. Мен оларға да және өзіме де ашуланамын.

- Бұл қалыпты, ол кезде мен 14 жаста едім, маған және менің достарыма да уақыт өте келе әртүрлі нәрселер ұнай бастады.

- Сендер сол үшін ұрыстындар ма?

- Кейде ұрсысатынбыз.

- Мен олармен ұрсысқым келмейді, мысалы, бүгін олар бір сағатқа кешігіп келді, мен оларды дәмханада күттім, тағы сыныптасымның туған күні, бірақ мен оған барғым келмейді, ал Меруерт пен Айгүл менің жоспарым болса да, олармен бірге баратынымды айтты.

- Сен оларға бірдеңе айттың ба?

- Еш нәрсе айтпадым, үндемедім, мүмкін, уақытымды сенімен, анаммен және әкеммен өткізсем, сендерге ұнайтын шығар немесе фотосуреттер үйірмесіндегі достарыммен жұмыс істесем де жақсы болар еді деп ойладым. Мұндай кештерді ұнатпаймын.

- Елестетіп көрші, сен Меруерт пен Айгүл қалағандықтан кешке бара жатырсың, сонда сен өзіңді қалай сезінер едің?

- Мен өзімді өте ыңғайсыз сезінемін деп ойлаймын, себебі мен Серікпен тығыз қарым-қатынас жасамаймын, сондықтан мен олармен бірге баруды қаламаймын.

- Жақсы, ал сен отбасыңмен немесе фотосуреттер үйірмесіндегі достарыңмен уақытты қалай өткізер едің?

- Күнім, кіммен қалай уақыт өткізгің келетінін өзің шешерсің. Басқа адамдар сенің шешіміңе соншалықты қатты әсер етпеуі керек, өйткені ол сенің көңіл күйіңе теріс әсер етеді. Сен өзіңе және достарыңа ашуланғаныңды сезінгеніңді айттың. Мүмкін, Айгүл мен Меруерт саған сенің пікіріңді тыңдамас бұрын не істеу керектігін айтқандықтан шығар, ал сен өз қызығушылығыңды қорғай алмаған боларсың?

- Бірақ менің олармен барғым келмейтіндігімді айтудың өзі ыңғайсыз.

- Неге?

- Өйткені мен оларды ренжітіп алудан қорқамын.

- Сен оларға барлық уақытта ашуланып жүргің келеді ме?

- Жоқ, мүлдем келмейді.

- Мүмкін, сендерге сөйлесу керек шығар, мен олар сені түсінеді деген сенімдемін, сендер жай ғана есейіп келесіңдер және көп нәрсе өзгеруде, бұл – қалыпты жағдай. Олар өздерін жайдан жай бұлай ұстамайды, бұның себебі болу керек, осындай жағдай бұрын болды ма?

- Жоқ, болмады.

- Сөйлескеннен кейін олар сені, ал сен оларды түсінетін шығарсың. Бәрі жақсы болады.

Әпкеммен сөйлескеннен кейін мен әлі де болса құрбыларыммен сөйлесуге өзіме сенімді емес едім.

Келесі күні мен дос қыздарыммен асханада отыр едім, сол кезде Меруерт: «Аяулым, біз кеше ғана туған күнге дейін Айгүлде кездесеміз деп келістік, сен онда 4.40-та бол».

Сонда мен қатты ашуланып, ызалы және жағымсыз күймен:

- Мен туған күнге бармаймын деп сендерге бірнеше рет айттым ғой! Ал сендер мені естімеген кейіп танытасындар және, меніңше, маған әмір жүргізгілерің келеді. Сонымен қатар сендер менің уақытымды құрметтемейсіңдер және біздің кездесулерімізге кешігіп келесіңдер. Сендер тіпті кеше кешірім де сұраған жоқсыңдар. Тек Айзере ғана кешірім сұрады.

Меруерт, Айгүл және Айзере басында не айтарын білмей, абдырап қалғандығы байқалды. Мен де эмоциям шектен шығады деп және барлығын айтып саламын деп күтпеген едім.

- Неге сен бұрын ол сенің жаныңа тиетіні туралы ешқашан айтқан жоқсың?

- Өйткені мен бәрі дер кезінде не істеу керектігін, уақытылы келуді немесе кешігіп жатса, алдын ала ескертуді біледі деп ойладым.

- Аяулым, мен сен үшін бұл өте маңызды екенін білмедім, менің үйімде барлығы кешігеді, бірақ ешкім оған шағымданбайды, бұл сені қатты ренжітетінін білмедім, – деді Меруерт.

- Кешір бізді, Аяулым, сен барғың келмейді деп айтқан кезде, мен сені қолдауым керек еді.

Барлық қыздар Айгүлге қарады, өйткені ол ештеңе айтпады. «Өзің шеш, егер барғың келмесе, барма», – деп Айгүл кенеттен жауап берді де, келесі сабаққа кетіп қалды. Ол күні бойы қыздармен сөйлескен жоқ. Мен қатты уайымдадым, өз-өзіме орын таба алмадым, бірақ менің бойымда бірінші рет өзімді қорғай алдым деген жаңа сезім пайда болды.

Келесі күні Айгүл маған келіп: «Мені кешірші, мен адамдарға не істеу керектігін жиі айтатынымды байқамаппын. Мен осы үшін анаммен жиі ұрсысамын, әрі осылай достарыма да істеймін. Мен сенің мерекеге барғың келмесе де, сені мәжбүрлеуімнің өзі – опасыздық, ал соншама уақыт кешігуімнің өзі де дұрыс болмады. Мен келесіде олай істемеуге тырысамын».



Мен күлімсіреп, досымды құшақтадым.

- Егер мен кенеттен қайтадан бұйыра бастайтын болсам, міндетті түрде маған айт, әрі мен сені ренжіткім келмейді, кейде мен оны байқамаймын.

- Келістік, алдағы уақытта мен саған егер сен мені естімейтін болсаң, бірден айтуға тырысамын.

Психологтың жазбалары

Әрбір егеменді мемлекеттің сол жерде тұратын азаматтардың қауіпсіздігін қамтамасыз ететін, күзетілетін жеке шекаралары бар. Олар физикалық қауіпсіздікті, мүлікке қол сұғылмауды, жеке құқықтарын қорғайды. Адамның да жеке шекарасы бар.

Жеке шекаралар – бұл бізді қоршаған ортадан бөліп, жеке тұлға ретінде біздің өзімізді сезінуімізде жүргізген жіңішке сызық. Жеке шекаралар көрінбейді, оларды ұстап көруге болмайды, тек сезінуге болады, әр адамдікі өзіне ғана тән. Жеке шекаралар нәресте кезімізде қалыптасады және жеке тәжірибе, тәрбие, қарым-қатынас әсерімен нығая түседі. Шекараларды физикалық түрде бұзуға болады: жанасу, басқаға жақын орналасу немесе физикалық зорлық-зомбылық кезінде, сондай-ақ қызығушылықтарымызды елемеу, қорлау немесе моральдық қысым көрсету арқылы да.

«Сен бізбен бірге барасың» әңгімесіндегі басты кейіпкер және автор – Аяулым өзінің жеке шекарасының бұзылуымен туындаған қиындықтарымен бетпе-бет келді. Бірге уақыт өткізуді ұнататын құрбылары оның пікірін ескермеді, қызығушылығын елемеді, таңдау жасау құқығын бермеді және оның уақытын бостан-бос күтуге жұмсады. Аяулымды бұл қатты қынжылтатын, бірақ құрбыларынан айырылудан қорқып, олар үшін жағымсыз нәрсе жасауға бармай, өзінің реніштері мен наразылықтарын іштей ұстап қалатын. Күн өткен сайын оған ол жағымсыз болды, өйткені адамның ішінде жасырын реніштердің жинақталу қасиеті бар және олар бір-бірімен байланысып отырып, жаман естеліктерді, ашуланишақтықты, ащы сезімдерді, өз мүмкіндіктеріне күмәнмен қарауды қалыптастырады. Уақыт өте келе жиналған реніш тек жағымсыз көңіл күйді ғана емес, сондай-ақ ауру тудыруы мүмкін.

Аяулым қалай жұмыс істеу керектігін білмеді, сондықтан ол одан әрі жалғастыра алмады, оған құрбыларымен, әпкесімен және ата-анасымен қарым-қатынас жасау қиын болды. Қалыптасқан жағдайдан өз бетінше шығуды көрместен, ол әпкесінің ұсынысын пайдаланады және онымен өз сезімдерімен, реніштерімен, құрбыларына деген ашуымен бөлісті. Әпкесі оған белгілі бір уақытқа

дейін құрбыларын, олардың шешімдері мен ниеттерін ұмытып, өзіне құлақ асуды және Аяулымға өзі шын мәнінде нені, өз уақытын қалай жұмсағысы келетінін және оны кіммен өткізгісі келетінін түсінуді ұсынады. Аяулым әпкесімен келіседі және дос қыздарымен сөйлесуді шешуді таңдайды.

Бастапқыда әңгіме оңтайлы болмайды, әрбір құрбысы Аяулымның тілегі мен ренішін өзінше қабылдайды. Меруерт және Айзере бірден өз қателіктерін мойындап, кешірім сұрады және Аяулымның жағзына шықты. Бұл жағдайды қабылдау Айгүл үшін өте қиын болды. Айгүлдің отбасының ұстанымдары басқа қыздардың ережелерінен ерекшеленеді, сол себепті оған Аяулымның жеке шекарасын бұзғанын және оны жәбірлегенін, ренжіткенін түсіну қиын болды, бірақ Айгүл өз қателіктерін мойындап, өзі үшін маңызды сабақ алып, Аяулыммен ғана емес, өзінің анасымен де қарым-қатынасын түзетті. Ал Аяулым өз қалауына, ойлары мен сезімдеріне құлақ аса бастады.

Мүмкін, сен немесе сенің достарың Аяулым сияқты қиындықтарға тап болған шығар, бұл оқиға сендер үшін өз сезімдерің мен жеке шекараларың туралы достарыңмен, туыстарыңмен, таныстарыңмен батыл сөйлесуге көмектесетін тәжірибе болуы мүмкін. Әрбір адам жеке және оның өз шекаралары бар, оны тек өзі ғана сезіне алуы мүмкін, егер сен бұл туралы дауыстап айтсаң, басқалар үшін сенің шекараларыңның қандай екенін түсіну өте қиын. Тек басқаның шекарасын бұзбау үшін өз шекараң туралы дұрыс айта білу керек, ол үшін саған «Мен хабарлама» техникасы көмектеседі. «Мен хабарлама» - ол өзіңнің атынан немесе өзің туралы басқаларды айыптамай сөйлеу, хабарлама беру деп өзің туралы басқаларды айыптамай айту керек. Мысалы: мен дәмханада сендерді күте-күте шаршадым, көңілім қалды, ашулымын; мен кешке барғым келмейді, себебі мұндай кештер маған қызықты емес.

Сонымен қатар, егер сен бірден достарыңа және туған-туыстарыңа өз шекараларың туралы айтатын болсаң, ол саған көмектеседі. Аяулымның басынан өткен жағдайында: кешті мен туған-туыстарыммен бірге өткізгім келеді; мен күтуді ұнатпаймын және басқалардың біреуді күтуі керек дегенді дұрыс деп санамаймын және т.б. айту керек еді. Тек дауыстап айту арқылы біз өз шекарамызды белгілеп, басқалардан оларды сақтай аламыз.