

## Ты и Я. Личные границы

**Граница - это то, что отделяет нас от окружающих. Существуют физические границы и психологические.**

**Физические, или внешние, границы** относятся к материальным объектам - кожа отделяет наше тело от окружающей среды и других людей, стены дома отделяют наше личное пространство от общественного, право собственности позволяет отделять свои вещи от чужих.

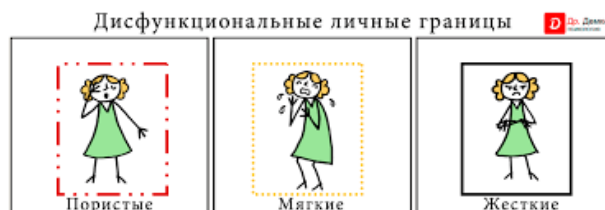
**Психологические, или внутренние, границы** позволяют отделять свой внутренний мир (чувства, мысли, желания, потребности, убеждения, цели) от внутреннего мира других людей. Человек чувствует себя комфортно, если его внутренние границы гибкие - впускают то, что ему полезно, и ограждают от того, что приносит вред. Если представить психологическую границу в образе некой окружности вокруг человека, то здоровая граница четко обозначена и при этом имеет некую дверцу - своего рода фильтр, который распознает и пропускает внутрь полезное для человека, и блокирует ненужное и токсическое.



Процесс формирования границ не прекращается в течение всей жизни. Он является основой для творческого приспособления - нахождения баланса между удовлетворением

своих потребностей и сохранением гармоничных отношений с окружающими.

**Психологические границы** могут быть в нескольких состояниях:

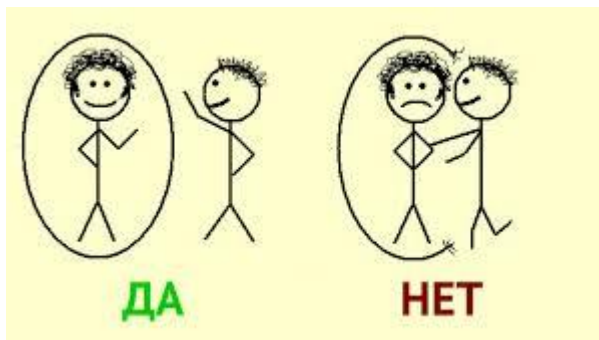


**Жесткие** - человек любое приближение к своей границе воспринимает как вторжение, и автоматически говорит «нет». Ответить «да» на предложение другого для него невероятно сложно. Он даже не анализирует и не рассматривает идеи, предложения, варианты, отличающиеся от его представлений. Не осознает, что другие люди имеют свои, отличающиеся от его, чувства, желания, потребности, цели. Или осознает, но все равно уверен, что его позиция - самая правильная. Доминирующим вариантом взаимодействия с другим становится «проламывание» чужой границы, и навязывание своего мнения, решения.

**Размытые** - человек практически не осознает своих границ, их как будто нет. На предложение, просьбу другого человека он автоматически говорит «да», не успев почувствовать, проанализировать - нужно и полезно ли ему то, что предлагают другие. Часто впоследствии жалеет о своем согласии, но сказать «нет» для него практически невыполнимая задача. Не осознает своих чувств, желаний,

потребностей, целей.  
Доминирующим вариантом взаимодействия становится слияние с другим.

Гибкие - человек четко осознает свои убеждения, чувства, желания, потребности, цели, и при этом понимает, что у другого человека есть свой внутренний мир. Контактует с другим на границе, доверяя своим чувствам, и четко давая понять, что ему подходит, а что нет. Одинаково легко говорит да, если ему нравится предложение, и нет, если оно вызывает какой-либо дискомфорт. С уважением относится к границам другого человека, поэтому спокойно воспринимает как согласие, так и отказ.



Способ взаимодействия с другими людьми - договоренности, компромисс и свобода выбора. Во взрослом возрасте многие испытывают дискомфорт из-за отсутствия здоровых границ, могут долгое время жить в хроническом стрессе, который часто приводит к психосоматическим заболеваниям. Первым шагом к их построению может стать осознание того, в каком состоянии границы находятся в данный момент и какие страхи и предубеждения мешают простроить здоровые отношения с окружающими. Часто это могут быть:

- страх отвержения, потери отношений,
- страх одиночества

- стыд, поиск одобрения, стремление быть хорошим
- страх осуждения, гнева со стороны окружающих
- страх поглощения, растворения себя в другом
- вина, стремление отдать долг
- страх разрушить сложившееся представление об отношениях
- неспособность находиться в конфликте.

В работе с этими эмоциями очень важно обнаружить их корни. Процесс формирования границ начинается в раннем детстве, и продолжается в течении всей жизни. Причиной нарушения формирования здоровых границ часто становится их нарушение взрослыми, либо отсутствие таковых у родителей. Например:

- когда малыша обнимают и целуют, даже если он протестует;
- когда требуют отдать свои игрушки другому ребенку, чтобы не быть жадной;
- когда без стука входят в комнату;
- когда без спроса берут личные вещи ребенка, (читают дневник, личные сообщения, проверяют карманы);
- когда сначала запрещают, а потом, поддавшись на уговоры, разрешают;
- когда ребенку ни в чем не отказывают, удовлетворяют все его желания в ущерб остальным;
- когда у ребенка отбирают право испытывать определенный спектр эмоций (хватит плакать, перестань злиться);
- когда обесценивают чувства ребенка (это мелочь, и не стоит из-за этого расстраиваться, бывает и хуже, подумаешь, ерунда);
- когда не дают ребенку право выбора, заставляют делать то, что лучше для него с точки зрения родителей - есть то, что ему не по вкусу, носить то, что он не

хочет, дружить с теми, кто ему не нравится;

- когда используют стыд, вину, игнорирование, отвержение как средства для манипуляции ребенком с целью добиться желаемого поведения. Если у родителей были относительно здоровые личные границы, то с большой вероятностью ребенок будет обладать навыком формирования таких же гибких границ. Но если родители сами не обладали таким навыком, то, соответственно, обучить этому ребенка они не могли. Тогда человек может сам формировать эти границы в зрелом возрасте.

Очень важным моментом является разделение ответственности -- каждый человек сам отвечает за свои мысли, эмоции, удовлетворение потребностей, наконец, за свою жизнь. Необходимо взять ответственность за свою жизнь и отдать за чужую (если кто-то рядом в депрессии, или пьет и говорит, что из-за Вас, то важно осознать, что это его проблема, а не Ваша. Если Вам не хватает денег, не устраивают отношения, то это Ваша ответственность - менять ситуацию, либо терпеть то, что есть). Чтобы контактировать с другим человеком на границе, можно для начала просто давать себе время на размышление, прежде чем сразу же автоматически реагировать на предложение - соглашаться или отказываться. И в этой паузе стараться слушать и анализировать свои чувства - индикатором может быть комфорт или дискомфорт.

Важно при этом не забывать замечать другого, его границу, давая и ему право ответить как согласием, так и отказом на предложение. Развитие чувствительности к себе и окружающим является базовым навыком для построения здоровых границ и отношений. Также важно признать, что никто не должен соответствовать чужим ожиданиям и читать мысли. Другой человек - это другой мир, с иной системой ценностей, убеждениями, желаниями. Этим мирам необходимо познать друг друга и договориться - как будет у нас, чтобы каждый чувствовал себя комфортно. Но для этого необходимо сказать, что допустимо, а что категорически неприемлемо, что нравится, а что - нет, что буду делать, и чего не буду. Именно озвучить это, а не ждать, что кто-то должен догадаться.

Важно уметь не только обнаружить, проговорить, но и защищать границы - быть в состоянии находится в конфликте, при необходимости применять санкции, вплоть до разрыва отношений, если человек Вас не слышит и продолжает делать то, что для Вас категорически неприемлемо. Процесс построения границ не простой - бывает, обнаружение и защита границ приводит к тому, что отношения распадаются. Но если они сохраняются и трансформируются, то переходят на качественно новый уровень, где есть свобода быть собой в отношениях, при этом не подавляя другого.



