**Психологические границы** — это очень популярный термин в психотерапии и психологии. Попросту говоря, он обозначает пространство, которое мы считаем своим, считаем собой и так далее. Пространство в любом смысле: физическое пространство вокруг нашего тела, наши интересы и стремления, возможности и ограничения нашей личности, собственность и вещи, представления о себе как о личности с набором каких-то черт, ожидания от отношений… Ещё проще, границы — это то место, где кончается ***не моё*** и начинается ***моё***. Или где кончается ***не Я*** и начинается ***Я***.

Я хочу сегодня сказать пару слов о том, с какими мифами и заблуждениями можно часто столкнуться, как только речь заходит о границах личности в отношениях. При этом заметьте, мы каждый день имеем дело с установленными границами других людей, и воспринимаем это в большинстве случаев нормально. Ну, например, время работы в магазине. Необходимость платить за услуги, которые вам оказали. Право человека не рассказывать то, что он не хочет рассказывать. Желание побыть одному. И прочее.

Однако, стоит только завести разговор о собственных границах, особенно в отношениях, как тут же начинает возникать эта тема насчет эгоизма и «настоящих чувств, свободных от ограничений».  Так вот давайте же об этом и поговорим, действительно ли, устанавливать собственные границы — это эгоизм?

Заблуждение № 1: Границы отталкивают от тебя других людей



Люди с границами способны находиться в отношениях, не теряя себя и не нарушая границ других.
*Image courtesy of Ambro / FreeDigitalPhotos.net*

Совсем наоборот. Границы — это ключ к установлению нормальных отношений. Более того, как бы иронично это не звучало,  установленные границы позволяют тебе понять, где — ты, а где — не ты. И в итоге выбрать тех людей, общение с которыми приносит тебе комфорт и пользу.

Кроме того, четкое понимание того, чего ты хочешь, кто ты и какой ты, а также осознание своих чувств, мыслей и наличие собственной жизни, позволяет понять, что ты — отдельная уникальная самостоятельная личность со своим опытом и своими интересами. Разве подобные личности отталкивают от себя? Вовсе нет. Они способны быть в отношениях, оставаясь при этом самим собой, не влезая в чужую личность и не теряя себя.

Заблуждение № 2: У настоящей любви нет никаких границ. Возможный вариант: У настоящих чувств нет никаких ограничений

Можно часто встретить такое убеждение:*«Я люблю тебя» означает, что «Я сделаю для тебя всё в любой момент».*

И гораздо чаще встречается «*Если ты меня по-настоящему любишь, ты должен сделать всё в любой момент*«.

Подобные убеждения распространяются на дружбу, отношения, любовь, брак, родственные связи и прочее. На практике эта идея может проявляться в том, что мы даём в долг деньги, которые копили на что-то важное для самих себя; что мы делимся какой-то глубокой информацией о себе с людьми, которые могут теоретически эти секреты вольно или невольно раскрыть; что мы позволяем кому-то плохо обращаться с нами, потому что им якобы требуется выпустить пар; что мы не идём заниматься спортом, потому что кому-то понадобилось особенное блюдо на ужин и так далее.

В итоге, якобы «во имя любви» причиняется тот или иной ущерб, растет недовольство друг другом и отношениями, и, в конце концов, отношения разрушаются. На самом деле, для пользы отношений гораздо лучше вовремя сказать «нет». Сказать «нет» и возможно ненадолго расстроить человека, но зато в долгосрочной перспективе вашим отношениям от этого станет лучше.

Можно и нужно строить здоровые границы в браке или в отношениях, а также особенно важно выстраивать границы со сложными людьми. Об этом можно прочитать в премиум-статье «[Как выстраивать границы в отношениях](http://www.nmikhaylova.ru/kak-vyistraivat-granitsyi-v-otnosheniyah/)» (доступ к статье платный).

Заблуждение № 3. Установка своих границ — это эгоистично



Границы в отношениях можно и нужно устанавливать мирно и конструктивно.
*Image courtesy of Ambro / FreeDigitalPhotos.net*

Сказать «да» может быть и приятно — но лишь на некоторое время. Довольно быстро люди понимают, что вы готовы действовать в ущерб своим собственным интересам. Подобные люди обычно разочаровывают.

Если мы даём окружающим понять, как мы устроены, чего мы хотим, куда мы идём — это позволяет им взаимодействовать с нами более эффективно, ради пользы для обеих сторон. Конечно, может случиться такое, что мы не оправдаем какие-то ожидания других людей. Может случиться такое, что их это расстроит. Ну что же, такова жизнь, что люди не всегда оправдывают наши ожидания.

[Как сказать «нет» без чувства вины](http://www.nmikhaylova.ru/kak-skazat-net/) я уже писала.

Заблуждение № 4. Устанавливать свои границы — это грубо. Или — это наказание.

Зачастую, люди неправильно воспринимают процесс установления границ — в качестве наказания для окружающих, или в грубой форме. Скорее всего такие впечатления происходят от другого. Когда у кого-то со слабыми границами заканчивается терпение, и он больше не может выносить, что его постоянно используют в чужих интересах, что его никто не слышит и не принимает в расчет, то он вполне может проявить чрезмерно негативную реакцию.

К примеру, как маятник: если его сдерживать в крайнем положении, то стоит только отпустить, как он тут же качнется в противоположную крайнюю позицию. На самом деле процесс установления границ, если он происходит в нужное время (а не когда уже поздно), совсем не требует подобных бурных реакций.  Более того, крепкие границы даже не требуют слов.

# Психологические границы личности. Мотивы, мешающие установить границы во взаимоотношениях.

Многие люди по различным мотивам не умеют выстраивать здоровые психологические границы во взаимоотношениях. Они либо сливаются с партнером, либо устанавливают жесткие барьеры, мешающие им достигать подлинной близости. Давайте рассмотрим основные мотивы, которые движут Вами, когда Вы выстраиваете нездоровые границы.

## 3 типа психологических границ личности.

**Психологи, изучающие проблемы установления психологических границ, выделяют 3 (три) основных типа барьеров (границ) между личностями, находящихся во взаимоотношениях.**

# 3 типа психологических границ.

### Размытые психологические границы во взаимоотношениях.

Размытые или нечеткие психологические границы между личностями возникают тогда, когда каждая отдельная личность вступающая во взаимоотношениях имеет несформированные границы личности.

Отношения такого рода в психологии называют нездоровым слиянием или созависимостью.

Есть только один пример здоровых отношений с размытыми психологическими границами — это слияние первого рода между младенцем (до 2-3 лет) и его мамой.

**Примеры нездоровых размытых границ:**

* [Слияние между взрослым сыном и мамой](http://psymanblog.ru/2010/05/kak-perestat-spasat-i-presledovat/), когда мама говорит о 20 летнем сыне: «Мы в армию пошли», «Мы заболели».
* «Отношения» [Жертвы и Преследователя](http://psymanblog.ru/2011/12/treugolnik-karpmana-ili-treugolnik-ne-schastya/), Спасителя и Жертвы.
* Отношения между мужем и женой, когда, например желания мужа воспринимаются женой как собственные. Вспомните героиню Джулии Робертс из фильма «Сбежавшая невеста».
* Неумение сказать «да» или «нет» в коммуникациях между людьми.

### Непроницаемые психологические границы во взаимоотношениях.

Если в случае размытых границ бывает непонятно «где я и мои желания, а где ты и твои», то непроницаемые психологические барьеры, напротив, настолько непробиваемы, что личности просто не могут нормально общаться между собой.

Личность с непроницаемыми психологическими границами настолько обложилась барьерами, что стала подобно холодной и неприступной крепости, окруженной рвами и шипами в каменных стенах.

Такой человек закрыт, не делится чувствами и желаниями открыто. Отвергает близость и интимность во взаимоотношениях. С таким человеком невозможно общаться нормально, возникает ощущение, что общаешься со стеной.

### Здоровые психологические границы во взаимоотношениях.

Встречаются редко. Поскольку большинство из нас выросло в созависимых семьях, мы копируем модели установления не здоровых психологических барьеров.

*Хорошо объясняет и демонстрирует*здоровые психологические отношения*со здоровыми границами****«Молитва Гештальтистов»:***

*«Я — это я. А ТЫ — это ты.*

*Я делаю свое дело, а ТЫ делаешь свое дело.*

*Я пришел в этот Мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям и представлениям обо мне. ТЫ пришел в этот Мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.*

*И если мы ВСТРЕТИЛИСЬ — это прекрасно. Если нет, то этому нельзя помочь.*

***Ф. Перлз 1951 год.****«*

Таким образом, личности со здоровыми психологическими границами имеют и осознают границу между «Я» и «ТЫ», что позволяет установить [подлинные взаимоотношения](http://psymanblog.ru/2011/06/priznaki-xoroshego-braka/), основанные на любви, близости и интимности.

Они ценят и уважают свои границы и границы партнера по отношениям.

### Мотивы, мешающие установить здоровые границы во взаимоотношениях.

Давайте подробнее рассмотрим все те ложные мотивы, которые мешают нам установить здоровые психологические границы в отношениях.

**Страх потерять любовь или оказаться отвергнутым.**

Под влиянием подобного страха люди говорят «да», а затем внутренне возмущаются этим. Это преобладающий мотив «мучеников». Они дают, чтобы получить взамен любовь и уважение, а если не получают их, то чувствуют себя несчастными.

**Боязнь гнева со стороны окружающих.**

Из-за старых ран и неотлаженных барьеров некоторые люди не могут вынести, когда кто-то [сердится](http://psymanblog.ru/2011/10/7-chuvstv-v-kitajskoj-tradicionnoj-medicine-uprazhneniya-cigun-dlya-nastroeniya/) на них. Им легче пойти на уступки, чем выдержать громкий голос собеседника или чей-то «наезд».

**Страх одиночества.**

Некоторые люди уступают другим, потому что им кажется, что таким способом они сумеют «завоевать» любовь и положить конец своему одиночеству.

**Страх нарушить сложившееся представление о любви.**

Мы созданы для [любви](http://psymanblog.ru/2012/01/2-treugolnika-schastya-formula-schastya-ot-bloga-psixologiya-schastya-rf/). Если мы не любим, то испытываем боль. Многие люди не могут произнести: «Я люблю тебя, **но** это делать не хочу и не буду». Такое высказывание лишено для них всякого смысла. Они считают, что любить — значит всегда говорить только «да».

**Вина.**

У многих людей уступчивость и готовность отдавать (иногда последнее) мотивируется [чувством вины](http://psymanblog.ru/2012/02/samouvazhenie-klad-vy-sokrovishhe/).  Они стараются сделать достаточно добрых дел, чтобы избавиться от внутреннего чувства вины и начать уважать себя. Говоря «нет», они плохо относятся к себе, поэтому продолжают снова и снова свои попытки «заработать» хорошее отношение к себе, во всем соглашаясь с другими людьми.

**Стремление отдать «долг».**

Многие люди получали в своей жизни вещи, за которые дающие заставляли их чувствовать себя виноватыми. Например, родители говорили им что-то вроде: «У меня никогда не было того, что есть у тебя», или: «Помни, ты получаешь не заслуженные тобой блага». Такие люди чувствуют себя обязанными за все, что им дали.

**Одобрение.**

Многие, даже встав взрослыми людьми, чувствуют себя детьми, ищущими родительского одобрения. Поэтому когда кто-нибудь из окружающих чего-то от них хочет, они уступают и тем самым угождают этому символическому [Внутреннему Родителю](http://psymanblog.ru/2011/12/ego-sostoyaniya-razvitie-i-garmonizaciya-struktury-lichnosti/).

**Предположение, что в случае их отказа другой человек может испытать чувство потери.**

Часто бывает, что люди, должным образом не разобравшиеся со своими собственными потерями и разочарованиями, уступают по причине чрезмерного сочувствия. Каждый раз, когда им приходится отказывать другому человеку, они чувствуют его печаль. И причем чувствуют ее в такой степени, которая тому человеку даже и не снилась. Они боятся причинить боль, и поэтому им легче согласиться.

**ВЫВОД:** Чтобы установить здоровые психологические границы, нужно усвоить, что сперва СВОБОДА, а лишь потом СЛУЖЕНИЕ.

Сперва забота о себе и своих потребностях, сначала любовь к себе. И лишь потом, любовь и забота к другому человеку.

Если Вы служите, чтобы избавиться от страха, то обречены на неудачу.

Если человек дарит от изобилия, то получает великую награду.  Если дарит от недостатка, то лишает любви не только себя, но и другого человека.

# О границах личности

Сейчас, практически с кем ни разговариваю по работе коучем, у всех одна и та же беда. Беда с личными границами, которые находятся в очень плачевном состоянии. По понятным причинам без этих самых различимых и нормально функционирующих границ люди испытывают значительные проблемы в повседневной жизни, отношения и в любых карьерных делах. Писали в ЖЖ про границы очень много и очень хорошо, так что если местами будут встречаться баяны, звиняйте.

Не буду говорить про границы физические слишком подробно, потому, что это то что проще всего для понимания. Наш организм ограничивает нас от окружающей среды кожей и слизистыми оболочками. Соответственно, нарушение физической границы это проникновение   внутрь нашего тела.Что такое границы личности? Это то, что отделяет нас от окружающих . Где она эта черта проведена? В нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей.   По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше.

Конечно, можно на наши границы личности  смотреть  по-разному. Можно глобально – «это я – это не я». Можно  в личности выделить разные аспекты. Например, я – в отншениях, я-религиозное,  я- сексуальное, и я творческое ….  Я-какое хотите. Поэтому и границы могут называться соответственно вашим разнообразным  Я.

Вот к примеру, ваше эмоциональные границы – это  набор чувств и реакций; ваше религиозные ( спиритуальные) границы -это набор знаний, ощущений, убеждений, ожиданий и переживаний, которые относятся к религиозному или спиритуальному опыту. Сексуальные – набор  того, что мы  считаем в сексе нормальным и приемлемым.

Границы нашей личности начинают формироваться в младенчестве. Сначала ребенок не ощущает себя отдельным от матери, но постепенно все больше и больше осознает себя как самостоятельное существо. Конечно,  отдельные аспекты нашей личности формируются в разное время и,  если ребенок попадает в определенном возрасте в неблагоприятную ситуацию, у него могут быть нарушено формирование отдельных видов границ. Если же ребенок формирует свою личность в дисфункциональной семье, то формирование границ личности может  нарушаться глобально.

Когда границы нормальные и здоровые, то человек себя в мире чувствует комфортно. Он легко общается, вступает в отношения, разрывает их, переезжает с места на место, находит новую работу… и еще тысячи всяких маленьких комфортных действий в жизни. Здоровые границы гибкие. Человек легко определяет уровень, на котором ему  удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с Вами, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях  что-то не так.

Нина Браун  выделила несколько типов личных границ:
- мягкие  – тут же сливаются с другими людьми
- губчатые – впитывают чужое – люди не уверены в себе
- жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это не плохо, но не умение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь.
- гибкие  – те что могут меняться в зависимости от ситуации.

Люди могут взламывать границы других , проецируя свою личность на оппонента.
- обвиняют человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь)
- контролируют поведение ( ты больше не должна поступать так)
- дают непрошенные советы о том каким следует быть ( если бы я была на твоем месте… надо было уже давно сделать)
- дают установки, какие события как расценивать (это дьвольщина)
- дают оценки вашей внешности и личности (ты толстая лентяйка)
В поведении люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга,   манипулировать вами  и многое многое другое. Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись  может испытывать замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые в личность вторгаются довольно регулярно, человек такой испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься  от атак. Если в норме мы чувствует себя в своих границах  свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками которые сами себе все портят и во всем сами виноваты. Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя практически парализованной постоянными вторжениями и не может их остановить.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции. Самые настойчивые атакующие – нарциссы. У них границы практически не сформированы, и со  многими близкими они ощущают себя  одним целым ( как в примере  нарциссической матери)

Какие признаки нарушения\ слабости границ могут быть? Такие люди:

1. С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим. Они часто делают что-то потому, что «так  делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.
2. С трудом говорят другим нет.
3. Полагают, что их счастье и другие чувства зависит от других
4. Продолжают  отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят
5. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и  мнение других важнее.
6. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других  уходит больше, чем на себя.
7. Им трудно просить о чем-то в чем они нуждаются
8. Не могут  дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами
9. Застенчивы
10. Подчиняются желанию друзей
11. Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть
12. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
13. Чувствительны к критике
14. Не могут хранить секреты
15. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим
16. Вкладывают в отношения больше, чем  получают от них
17. Чувствуют себя ответственными за чувства  других
18. Часто испытывают гнев.
19. Им трудно быть с самим собой наедине.

**Как мы можем проявить свои границы  перед другими**:

1. При помощи речи ( языка)  выразить то  что мы хотим, во что верим и т.п.
2. При помощи правды  о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле)
3. При помощи последовательности (  сказал – сделал)
4. При помощи установления эмоциональной дистанции ( если  человек нарушает ваши границы, то отстраниться от  близкого  общения с ним и вовлеченности в его дела)
5. При помощи установления временных рамок  общения ( вы решаете сколько и когда с кем общаться)

**Несколько законов описывающих, как границы  работают**:

1. Закон «Что посеешь, то и пожнешь». Вы оставляете за собой право  не общаться  или ограничить общение с тем , кто плохо к вам относится
2. Закон ответственности. Все что происходит внутри ваших границ, ваши чувства, мысли, желания, стремления…  находятся под вашей личной ответсвенностью. Больше за это никто не несет никакой ответственности
3. Закон силы – находить силы признавать проблемы  в своих границах и исправлять их по мере обнаружения.
4. Закон уважения – не проникновение в чужие границы. Если Вы откажетесь вламываться к другим, и люди будут вламываться к вам реже.
5. Закон  ложной мотивации -  нужно осознавать, что психика может находить ложные причины не строить границ. Если я буду говорить людям нет, то они  не будут со мной общаться. Будут обо мне плохо думать.
6. Закон проактивности – людей  с только что установленными границами обычно прорывает. Они начинают высказывать свое мнение, могут вести себя агрессивно, напористо. Этот период отступает после того как границы окрепнут и человек почувствует внутри них себя в безопасности.
7. Закон зависти – когда человек смотрит на других как им все удалось и как  у них все хорошо, он слишком далеко ставит свои границы, стремясь к недостижимому. В итоге его личность не в состоянии заполнить все пространство и человек чувствует внутри себя черную дыру в которую улетают все чувства и энергия.
8. Закон активности – для того, чтобы поддерживать здоровые границы и развивать их необходима некоторая социальная активность и работа над с собой. Брошенные без внимания границы опять начинают хиреть и проламываться  другими.
9. Закон демонстрации – демонстрируя другим свои границы вы  показываете окружающим себя и снижаете возможность случайных набегов  на свою территорию по неосторожности.

## [Где начинается моя свобода и кончается свобода другого?](http://www.cp-mi.ru/pyblikacii/483-gde-nachinaetsya-moya-svoboda-i-konchaetsya-svoboda-drugogo)

**Как вы думаете:** **где начинается моя свобода и кончается свобода другого?**

- Там, где меня - мои чувства, права и интересы начинают притеснять другие люди: в семейных отношениях, на работе, в отношениях с друзьями, и т.д. И от этого мне становится не комфортно, и я испытываю недовольство и напряжение.

Во всем должен быть разумный предел и адекватность, конечно не нужно лишний раз раздувать свое Эго и выяснять отношения, но у каждого их нас есть потребность в личном пространстве, в личных границах, в признании наших желаний и интересов. И в то же время у нас есть потребность в любви и в близких отношениях.

Порой у нас возникают проблемы с границами не только на работе, в отношениях с начальством и коллегами - задержки зарплаты, психологический "шантаж", перекладывание ответственности, размытый функционал и т.д.

Часто бывает, что мы сталкиваемся с нарушением наших  личных прав и границ и в близких отношениях. Уступаем там, где не хотим уступать, идем на поводу у воли и желания друзей и родных, хотя прекрасно чувствуем, что мы не согласны с этой ситуацией и с этими решениями.  Но проглатываем напряжение, недовольство и обиды. Порой из-за слабости характера и неумения просто отказать человеку, сказать ему "нет". Порой просто боимся испортить отношения и боимся обидеть. А также хотим быть для всех удобными, играя **роль "хороших мальчиков" или "хороших девочек".**

**Мы загоняем вглубь свои переживания, раздражение и недовольство, и тогда начинаем грустить, или болеть, или внутренне замыкаемся.**

Чувство того, что нам используют нельзя спутать ни с чем. Это первый звоночек для нас, говорящий о том, что нам необходимо менять свою ситуацию, и разбираться в отношениях.

Конечно прежде чем это сделать, нужно набраться смелости и решимости, и понять, что это необходимо, чтобы окончательно не испортить свои отношения и **не ждать, когда ситуация выйдет из-под контроля и последует психологический взрыв.**

В некоторых случаях такие выяснения, когда мы выкладываем перед партнером "все карты на стол" и говорим о том, что нам не нравится, с чем мы не хотим мириться и объясняем почему, порой приводят к тому, что возникает конфликт, человек нас не понимает (ведь до этого момента мы молчали, и ему было гораздо удобнее думать только о себе и подстраивать ситуацию под свои потребности). Возможно, что в конце концов подобные откровения могут привести к разрыву отношений и вы не найдете с той, другой стороны сочувствия и принятия вас таким, каков вы есть, и желания искать компромисс.

Но тут уж приходится выбирать: или все время игнорировать себя и свои реальные чувства и потребности, или быть все время удобным для других. Играя роль того, кем мы не являемся.

**Типичные примеры нарушения личного пространства и личных границ:**

1. Психологическое давление и шантаж;
2. Навязывание своей точки зрения и игнорирование вашей;
3. Грубость, угрозы, повышенный тон;
4. Осуждение вашего внешнего вида, выбора прически, одежды в резкой негативной окраске;
5. Физическое насилие;
6. Нарушение обязательств и договоренностей: опоздания, невыплата з.п., желание забрать себе всю прибыль и т.д.
7. Перекладывание на вас дополнительной работы и ответственности, которую вы не хотите брать;
8. Нарушение физических границ - прикосновения, общение с вами на том расстоянии, которое для вас неприемлемо и вызывает дискомфорт;
9. Желание отнять у вас рабочее место, дом, вашу комнату и т.д.
10. Заигрывание со стороны подруг с вашим любимым;
11. Нежелательные гости, которые используют вашу гостеприимность;
12. Друзья, которые осуждают или навязывают свои интересы, не думая про ваши;
13. Люди, которые занимают и используют ваше личное время, когда вы хотите посвятить его себе, но вынуждены его тратить (использование вас в качестве "свободных ушей", "плакательной жилетки" или в качестве "слива для негативных эмоций");
14. Размытые договоренности с деньгами;
15. Друзья, которые берут ваши вещи, пользуются вашей одеждой, вашим домом, вашим личным пространством без вашего согласия;
16. Переработки, взваливание на вас дополнительных обязанностей, на которые вы не подписывались;
17. Люди, которые требуют от вас стопроцентного внимания тогда, когда вы не готовы его давать.

В общем, список можно долго продолжать. Но мы не будем этого делать. Скажем лишь, что примеры нарушения личных границ встречаются сплошь и рядом. И даже мы сами из чувства вины, страха, неудобства или жалости перестаем это замечать, и продолжаем играть в эти игры, считая себя жертвой.

**Обнаружив подобные ситуации и узнав в них себя необходимо научиться восстанавливать личные границы там, где они были нарушены, замечать начало подобных притеснений в будущем и стараться не допускать их.**

Это не означает, что вы должны стать грубым, раздражительным спорщиком, раздувать ссоры и не заводить близких отношений.

Есть множество мягких и гибких способов дать понять другому человеку, когда он на вас давит и принуждает к тому, что вы не хотите делать. Все зависит от ситуации и от людей - кто-то вас поймет, извинится и изменит свое поведение; кто-то начнет манипулировать вами. В таком случае нужна уверенность и непреклонность в своем решении, умение отстоять свои интересы, сказать "нет". Есть еще другой вариант, когда стоит искать компромисс и научиться договариваться.

Изучайте психологию, изучайте себя и других, изучайте методы взаимодействия. И пробуйте новые решения. Тестируйте их на практике, в реальной повседневной жизни. Порой креативный и творческий подход дают неожиданные приятные результаты и новое виденье!

# Упражнение «Осознавание границ»

Упражнение демонстрирует эффект направленности внимания и осознавания на определенные участки – физические границы тела, занимающие важное место во внутренней психологической карте человека и связанные с устойчивым «образом себя» (на языке физиологии именуемым «схемой тела»), влияющим на самооценку и отношения с окружающими. По образному выражению А. Лоуэна, &человек «пришвартован» к реальности на обоих концах тела: внизу через контакт с землей», а наверху – через макушку головы. Подобный подход используется в даосских психотехниках, где уделяется обостренное внимание трем «кончикам тела»:

1. темени – для усиления ощущения восходящих потоков «энергии» (граница «человек – небо»);
2. ладоням – воспроизведение чувства упора в пальцах и ладонях (граница «человек – человек»);
3. ступням – усиление ощущения нисходящих потоков «энергии» (граница «человек – земля»).

Очевидно, что в процессе возрастного формирования физического «образа себя», ощущение «границ» (или различение «Я – не-Я») является одним из начальных этапов, связанным с ранним детством. Поэтому важным моментом для продуктивной работы с «границами», наряду с концентрацией внимания, является переход в состояние детско-созерцательного восприятия. При выполнении упражнения человек должен стремиться почувствовать себя буквально так, как чувствует себя ребенок, который впервые начинает осознавать собственное тело и окружающий мир.

Еще одним важным моментом данного упражнения является то, что вызываемое в нем чувство отграничения, выделения себя из окружающего мира, несмотря на кажущуюся противоположность, является близким медитативному ощущению всепроникающего единства с миром.

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных «границ». Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, «энергии». Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую «граничную» область. После того как будут пройдены все три «границы» по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны». Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Распределение «телесно-направленного» внимания одновременно на большое число объектов, близких к максимальной пропускной способности канала осознаваемого восприятия по Г. Миллеру – 7±2 единицы (Miller G.A., 1956) или превышающих его, вызывает так называемую сенсорную перегрузку и способствует формированию особого состояния сознания. Аналогичным образом влияет на состояние сознания и выравнивание ощущений в удаленных участках левой и правой половин тела, способствующее достижению баланса активности левого и правого полушарий мозга.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда «земля плывет под ногами» и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих паническими атаками, которым оно помогает избавиться от ощущений «надвигающейся потери сознания». Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с «земли».

Нужно заметить, что физические, телесные границы человека («внешнее тело», по М.М. Бахтину) представлены в его внутреннем мире («внутреннее тело» по Бахтину, или «виртуальное тело» по Н.А. Носову) таким образом, что оказываются тесно связанными с его общением с окружающими. Границы телесных контактов предстают границами эмоциональных контактов, сочувствия и эмоциональной отстраненности, границами замкнутости и общительности, влияния на других и подверженности чужому влиянию, автономности и зависимости, а также разнообразными стереотипами и внутренними ограничениями, через которые человек может перешагнуть в процессе работы над собой. Как показывает опыт телесно-ориентированной психологии, работа с телесными границами приводит к совершенствованию связанных с ними аспектов личности, является важным инструментом личностного роста.

# «День Независимости» (личные границы человека)

*Наша свобода заканчивается там,*

*где начинается свобода другого человека*

Нет ли у вас подруги, которая звонит в любое время суток, чтобы подробно (очень подробно!) рассказать о том, что ее очередной раз бросил …-надцатый парень? Причем - очевидно, что она совершенно не заинтересована в получении обратной информации, а просто использует вас как «сливной бачок»…

Нет ли у вас друзей, которые считают, что «ваш дом – их дом», забывая, что «незванный гость хуже татарина»? Друзей, которые постоянно оттягивают возвращение одолженных вещей или небрежно с ними обращаются? А при попытке отстоять свои права, обвиняют вас в меркантильности?

Или начальника, который не в курсе, что рабство отменили в 1861 году и искренне считает, что вы должны работать «за себя и за того парня» (читайте – за него)? И быть благодарным за оказанное доверие…

Или знакомых, которые уверены, что, если вы психолог, то готовы бесплатно консультировать их 24 часа в сутки в любом месте и в любое время? Хотя, будь вы гинекологом, они, возможно, воздержались бы…

Или партнера, который не подозревает, что в словосочетании «личная переписка», акцент ставится на слове «личная»?

Или мамы, которая упорно не хочет понять, что случилось страшное, и ребенок (вы – в свои 35!) все-таки вырос, и хотел бы для разнообразия пожить какое-то время так, как он считает нужным (при этом ничего и никого не имея в виду!)?

 …

Нет?

Тогда не читайте эту статью.

…

Да?

Тогда поговорим о личных границах.

**Личные границы**

Законы любой страны включают в себя множество пунктов, обеспечивающих и охраняющих личные границы своих граждан. Они защищают физическую безопасность, неприкосновенность имущества, личные права.

У человека также есть личные границы.

Что такое психологические границы?

Где мои границы, а где границы другого человека?

Как их определить, да и зачем они вообще нужны?

Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознавание собственного «Я» как отдельного от других. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас.

Точно так же, как физические границы показывают, где начинается и где заканчивается частное владение, психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем мы не являемся.

**Нарушение границ**



Большинство людей вынуждено рано или поздно устанавливать баланс между своими личными потребностями и требованиями общества.

Человека, который в поисках равновесия переступает через интересы других людей, оказываясь с ними в конфликте, называют преступником. Если же в поисках равновесия он уступает посягательствам общества, которое перегружает его своими требованиями – он становится невротиком (большинство из нас нормальные невротики). Он не умеет ясно видеть свои потребности и удовлетворять их, ставит интересы общества выше своей жизни.

Преступник также не может отличать себя от остального мира, не видит потребностей других и пренебрегает ими, но, в противоположность невротику он ставит себя выше других.

Невротик – тот же преступник. Просто он совершает преступление не против других людей, а против себя.

 Каждый человек обладает правом иметь собственные мысли и чувства, каждому необходимо понимание и удовлетворение собственных потребностей, для каждого – необходимо какое-то свое личное пространство. Это иногда сложно осознать людям с нарушенными личными границами.

 Чем же они отличаются от людей, имеющих свои «границы»?

Чем они платят за отсутствие своих границ? А такая плата всегда есть.

Люди с нарушенными личными границами зачастую вынуждены тратить колоссальное количество энергии, пытаясь «сохранить  отношения».

С чем это связано? Чаще всего со страхом потерять расположение близких, родных, сослуживцев, начальства. Они часто соглашаются на действия, которые идут против их личных интересов: работают за кого-то, тратят свое личное время на других, невзирая на то, что у них могут быть на него собственные планы и т.д.

Да и Бог с ними бы, но вся проблема в том, что все эти и другие действия не приносят человеку ни любви, ни близости, ради которых и совершается это ежедневное жертвоприношение самого себя. Мало того, все это воспринимается другими как должное. И в ответ – ни слова благодарности.

Человек, позволяющий нарушать собственные границы, дает возможность окружающим манипулировать собой. Нечеткое осознание собственных границ приводит к тому, что человек не может понять, что входит в его обязанности, а что – нет, где начинается и где заканчивается его ответственность. Зачастую он не в состоянии отделить собственное «Я» от «Я» другого человека, пытаясь решить задачи, которые стоят вовсе не перед ним: безответственность начальника, инфантильность супруга, негативные эмоции близкого человека и т.д. Он «кидается на амбразуру», пытаясь собой прикрыть бреши чужой ответственности – всё без разбора взваливает на себя, принимает неудобные для себя решения, отказывается от удовлетворения собственных потребностей, стараясь облегчить жизнь другим.

При нарушенных личных границах человеку всегда будет трудно сказать «нет», когда на него оказывается давление, или что-то требуют от него – даже когда это жизненно необходимо.

**Что означает  наше «нет»?**

Наше «нет» обозначает наши границы и, таким образом, мы предупреждаем другого об их нарушении. Произнося «нет», мы даем другим людям понять, что существуем отдельно от них и сами управляем своей жизнью.

Точно также другому человеку с нарушенными границами тяжело принять чужое «нет», свидетельствующее о потребности в увеличении дистанции. Для зависимого человека это может означать всё что угодно, включая – «Я не могу жить без тебя». Хотя это, конечно же, не так. Некоторым, кажется, что если они откажут кому-то в чем-то, то таким образом поставят дальнейшие взаимоотношения под угрозу разрыва. Такие люди пассивно подчиняются, при этом внутри всё равно испытывая негодование и обиду. Основной эмоциональный фон такого человека будет негативным – он будет страдать, негодовать, разочаровываться, обижаться, испытывать вину, иногда даже осознавая это, и … ничего не предпринимая, чтобы это самостоятельно исправить.

Помимо того что размытые личностные границы позволяют другим брать управление жизнью человека в свои руки, они являются причиной психологических расстройств. Например, при депрессии объект манипуляций постоянно испытывает душевную боль, усталость, невозможность личного выбора. Могут возникать обиды, ощущение[одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) из-за отсутствия близких отношений (как личных, так и деловых).

Неумение сказать «нет» может приводить к пассивно-агрессивному поведению: человек говорит «да» на стадии обсуждения вопроса, но потом «проваливает» проект, опаздывает на встречи, не выполняет своих обязательств.

В целом, отсутствие личных границ формирует психологию жертвы: человек начинает видеть себя жертвой обстоятельств или других людей. При нарушении личностных границ могут возникать и зависимости – пищевые, химические (вещество контролировать легче, чем человека), эмоциональные, сексуальные.

**Почему мы позволяем нарушать  наши границы?**

Границы не передаются по наследству, их надо формировать.

Для этого с детства каждому из нас надо усвоить, что в жизни существуют ограничения. Процесс формирования границ длится всю жизнь, однако именно в детстве закладывается их фундамент, когда формируется характер ребенка. К сожалению, часто бывает так, что особенности воспитания не оставляют ребенку права на то, чтобы ощущать себя отдельной личностью и соответственно исследовать и устанавливать свои границы. Ему говорят, какие чувства он должен, а какие не должен испытывать, особенно при проявлениях злости, гнева, тоски, [одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/). Ему устанавливают запреты на мысли и взгляды, если они отличаются от таковых его окружения. Многие родители хотят вырастить своих детей по определенному, ими установленному плану, совершенно не учитывая склонностей и желаний самого ребенка. Часто это делается из большой «любви» и желания уберечь от опасностей, но, поступая таким образом с человеком, у него отнимают его право на собственную жизнь.

Ребенок, лишенный возможности самостоятельно разобраться, где «Я», а где «не-Я», склонен к формированию двух крайних вариантов в структуре личности.

В первом случае – это человек, не осознающий своих собственных потребностей и желаний, не верящий в себя, зачастую живущий по указке других людей.

Во втором случае – это человек, не распознающий и не уважающий границ других людей, подчиняющий их своей воле и желаниям. Манипулируя или используя других, он все равно стремится жить чужой жизнью, страдая от ощущения ничтожности своей, но не осознает этого.

В любом из этих случаев, люди с нарушенными личными границами испытывают постоянный и мощный стресс, суть которого заключается в том, что они не могут контролировать свою собственную жизнь и удовлетворять свои собственные потребности, потому что просто не понимают и не чувствуют их.

Поскольку потребность в значимых взаимоотношениях – это одна из основных жизненных потребностей человека, то сказать «нет» становится возможным только после осознавания того факта, что тот, с кем ты много лет прожил без личных границ в отношениях, не является единственным на земле источником любви и принятия. Человек боится установить границу, ошибочно полагая, что в его жизни не останется любви.

Существуют убеждения, способствующие тому, что человек позволяет нарушать личные границы.

Эти убеждения можно условно разделить на два вида – на представления о себе и представления о других.

Возникают они по разным причинам… Конечно, причины многих из них следует искать в отношениях с родителями (родители вообще универсальные «виновники», на них можно «свалить» все!), но и общество оказывает влияние на возникновение иллюзий, которые приводят к нарушению личных границ. Ниже приведены убеждения, характерные для людей с нарушенными психологическими границами.

**Представления о себе:**

 ***«Если у меня есть что-то свое (границы), значит, я плохой».***

 Многие из нас родом из страны, где «все вокруг – колхозное (общественное), все вокруг – мое». Принципы долга на протяжении десятилетий культивировалось в советской культуре, поэтому, ощущение долженствования характерно для большинства из нас. Это влияние психологии коллективизма и отказа от своей индивидуальности.

 Подобное убеждение позволяет другим контролировать вашу жизнь. Когда человек открыт для контроля над ним других людей, он полагает, что самостоятельно решать, что делать со своей жизнью, – эгоистично. Если вы разделяете это убеждение, другие люди могут пользоваться вашим именем, вашими связями, распоряжаться финансами и частной собственностью.

***«Я должен делать  все, чего хотят от меня другие».***

Это убеждение близко к предыдущему: готовность подарить свою жизнь другим, исполнять их желания в ущерб собственным интересам. Иногда подобная жертвенность проявляется по отношению к узкому кругу близких людей: часто мы позволяем им все, боясь утратить их любовь и привязанность.

***«Мои  нужды не так уж и важны».***

Человек ставит что-то или кого-то выше собственных интересов, отказывается от личных потребностей – например, свое дело (работу) считает значимее самого себя и в итоге превращается в придаток, приложение к нему, становится зависимым от своей компании. Бывает и обратное убеждение, благодаря которому человек нарушает чужие границы: «Мои нужды являются самыми важными».

***«Я ответственен  за других».***

В этом случае мы сталкиваемся с ощущением чрезмерной ответственности человека за действия других людей и, как следствие, неумением делегировать обязанности и полномочия. Или же это чувство ответственности за семью, когда успешному человеку приходится «везти на своем горбу» многочисленных бедных родственников.

**Представления  о других:**

***«Они возненавидят  меня, если я скажу „нет“».***

Иррациональное убеждение, что люди отвергнут вас, если вы установите ограничения на то, что делать и чего не делать для них.

«***Люди стремятся управлять и манипулировать мной».***

Тот, у кого плохо развито чувство собственного «я», боится манипуляции и контроля со стороны окружающих. Нередко влиятельные люди отказываются строить близкие отношения: они убеждены, что другие не могут их любить – только их деньги и связи. Отсюда же возникает боязнь устанавливать партнерские отношения.

***«Другие  откажутся выполнять мои просьбы».***

Некоторые люди из детства вынесли представление, что прямое выражение желаний недостойно или эгоистично ("не верь, не бойся, не проси"!). В результате они не умеют просить помощи даже в тех случаях, когда это действительно необходимо. Такое убеждение часто свойственно тем, кто многого добился в жизни. В результате оказывается, что усилий на достижение целей тратилось во много раз больше, чем в случае грамотного обращения за помощью.

**Что делать?**

 

Возникает закономерный вопрос: как установить границы, определить, что можно позволить другим, а что нет? Для того чтобы понять, что вы можете позволить другим, сначала необходимо осознать себя или, говоря научным языком, сформировать адекватную Я-концепцию. Этот процесс можно сравнить с формированием государства: пока вождь племени считает, что его территория заканчивается «у дерева, за которым заходит солнце», не может существовать цельного народа, города, страны. Важно полюбить свое тело, ясно осознавать свои чувства, внутренние установки, действия, мысли, способности, решения, желания и ограничения. В формировании Я-концепции важную роль играет постановка целей, видение будущего.

Рекомендуется ответить на следующие вопросы:

Какое место в моей жизни занимают отношения с партнером (партнерами)?

Продолжаю ли я болезненные и опустошающие отношения, чтобы избежать чувства[одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) (собственной никчемности, беспомощности, ненужности и т.д.)?

Сколько времени я готов тратить на отношения?

До какой степени я позволяю партнеру (партнерам) вникать в мои дела?

Что для меня важно в жизни (на самом деле важно!)?

От чего я могу отказаться?

Границы непосредственно связаны с личными ценностями, поэтому необходимо определить, что для вас более, а что менее ценно; чем вы готовы жертвовать, а чем нет.

Конечно, установленные границы никогда не будут соблюдаться полностью. Но, установив границы, можно определить, какое место в вашей жизни занимают отношения: с собой и с другими. На что я готов ради них? Определение, границ, – это самопознание. Его цель – познание себя как личности, своих свойств и способностей, слабых и сильных сторон. Самопознание включает в себя поиск собствен¬ного места в жизни, определение своих интересов, потребностей, мотивов, идеалов, целей, убеждений. Самопознание происходит во время рефлексии, обдумывания принятых решений, в сравнении себя с другими людьми.

**Как понять где заканчиваются разговоры о границах и начинается эгоизм?**

 Задайте себе два вопроса (и не забыть честно ответить на них!).

1. "Где грань между равнодушием и соблюдением границ?

Ведь это же нормально - сопереживать близким.

Действительно, нас может печалить боль близких. Сострадание, сочувствие - это тоже признак здоровой личности. Однако если чужая боль парализует и не дает радоваться тому, что происходит в нашей собственной жизни, это уже не сострадание, это симбиоз. И это часто на первый взгляд выгодно обоим. Мы погружаемся в чужую жизнь, когда не знаем, что делать с собственной. В психологии это называется созависимые отношения. Примером служат жены алкоголиков, счастье и беда которых зависит от того, придет муж пьяный или трезвый. В браке, где созависимые отношения не так развиты, супруги находят силы радоваться своим успехам и событиям, даже если у другого сейчас проблемы.

В созависимых отношениях мы не можем помочь близкому, мы тонем в море его горя или других негативных чувств вместо того, чтобы поддержать".

Как психолог я часто работаю с негативными эмоциями и знаю, что если сесть, "обнять и плакать" вместе с клиентом - ничего (как правило) не изменится.

2. "Где грань между эгоизмом и соблюдением границ?

Ведь это же нормально - помогать близким.

Да, если Вы делаете это добровольно, эта помощь удовлетворяет Ваши личные потребности и Вы это понимаете.

Если у Вас есть потребность финансово помогать брату, потому что у Вас сердце радуется, когда Вы видите, как он на глазах развивает свой бизнес и превращается из хулигана в настоящего мужчину - прекрасно! Если Вы даете ему деньги каждый раз с чувством, что без Вас этот бездельник все равно не справится, и он должен быть Вам по гроб благодарен - брата лучше «отшить» - для его же блага. Помогая помимо своей воли Вы вредите себе, да и тому, для кого Вы это делаете такая помощь вряд ли на пользу (не инфантилизируйте и не инвалидизируйте близких!).

Мать Тереза сказала: “В конце концов, все, что вы делаете, нужно не людям; Это нужно только тебе и Богу.” Эти слова в свое время помогли мне понять очень важную и простую вещь - мир не рухнет без меня, и если я и помогаю, то делаю это в свое удовольствие, а не оттого, что я такая незаменимая и без меня человек не справится" (Мончик  А. Чужие проблемы).

Давайте учиться ценить себя не за то, что кто-то без нас пропадет, а за то, что мы просто есть).

 

**Отказ  от обвинений и роли жертвы**

Порой в своих промахах хочется обвинить кого угодно – тех же родителей, партнеров, и т.д.. Однако такая позиция – это позиция жертвы. Вопрос «кто виноват?» чрезвычайно бессмысленен и даже вреден, так как лишает человека возможности выбора в его внутреннем восприятии реальности. Например, в любом общении участвуют как минимум двое, и навязанное неудобное решение говорит не только о способности к манипулированию одного из партнеров, но и о том, что второй человек это позволил (соответственно, и ответственность за результат несут оба!).

Отказ от роли жертвы выражается в признании за собой права выбора. Если человек не умеет определять и удерживать свои границы, им начинают пользоваться. Люди, даже не имеющие цели использовать других в личных целях, бессознательно стремятся определить границы при построении отношений, так как им необходимо выяснить, как человек позволяет с собой общаться, а как нет. В некоторых случаях такая проверка оказывается мягкой и тактичной, в других – довольно жесткой и агрессивной, особенно если дело касается серьезных вопросов, так как границы непосредственно указывают на умение отстоять себя.

Характерно, что человек, не чувствующий своих границ, часто нарушает чужие. Например, 1 партнер может нарушать границы 2, используя критику, цель которой – задеть человека, понизить его статус и пр. Порой это вызывает эмоциональное удовлетворение у 1 партнера, который словно завоевывает чужую территорию, однако вредит их общему делу, так как 2 начинает занимать позицию жертвы. В итоге отношения ухудшаются, партнер либо вообще перестает что-либо делать, либо берет на себя роль бунтаря и «поднимает восстание», «пуская под откос» все, что было совместно создано раньше…Вам это надо?

Однако недостаточно просто определить свои границы – необходимо уметь защищать их от чужой экспансии (агрессии) и т. п. Во многих случаях важным этапом установления границ является заключение договора. Договор может регулировать разные сферы личных отношений, он подразумевает отказ от неприятного проведения времени, ограничение неконструктивной, демобилизующей критики, несогласие отвечать за чужие поступки. Формируется он негласно, но играет значительную роль во взаимоотношениях. Для того чтобы это почувствовать, обратите внимание, как по-разному вы общаетесь с людьми: одному вы позволяете обсуждать ваши дела (иногда довольно злобно!), другой не имеет такого права. Одному человеку вы разрешаете высказывать свои замечания по поводу ваших отношений и прислушиваетесь к его советам, другой лишен возможности давать подобные комментарии. Если же он обсуждает вашу деятельность, вам очень неприятно, но вы не можете оградить себя от этого; вы осознаете, что он нарушает ваши границы.

Границы в основном определяют чувство ответственности. Они указывают, насколько человек владеет самим собой – своими чувствами, мыслями, поступками. Если личность эффективно управляет собой, окружающие уже не смогут манипулировать ей.

Таким образом, формирование личных границ невозможно без самопознания и принятия ответственности за свою жизнь (как бы противно некоторым не было это принимать!).



Чтобы людям, не осознающим своих границ и много лет живущим в отношениях с нарушенными границами, установить и сохранить их, зачастую требуется поддержка других людей, чаще всего (как минимум эффективней и проще!)  – психотерапевтов.

Что происходит с клиентами в личной терапии? Происходит совместная работа  с терапевтом по определению собственных границ клиента (его «Я» и «не-Я»). Происходит глубокий анализ деятельности клиента: что он делает, потому что это надо ему, а что делает потому что это надо кому-то. Происходит исследование родительских установок ("багажа") и ныне действующей системы ценностей, ее анализ с точки зрения возраста клиента, его опыта, его индивидуальности. Все это важно сделать сейчас, потому что в его детстве невозможно было оценить родительские установки на предмет реальности и соответствия жизни. Так начинается работа по установлению собственных границ. Фундаментом этой работы становится ключевая идея: «Я, и только Я, могу управлять своей жизнью, и только мне она принадлежит!»

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты – это ты, а я – это я.

И если нам случится найти друг друга — это прекрасно.

Если – нет, этому нельзя помочь.

(Ф.Перлз)

И хотя это – только начало Пути, но радость и ощущение себя творцом собственной жизни – ценная награда на этом этапе…

Поэтому, если Ваши границы постоянно нарушают другие, не стоит и дальше принимать это как должное. Вы не можете ждать перемен от других людей и просто надеяться на чудо. Может быть настало время, когда уже невозможно просто смириться с тем, что происходит в Вашей жизни против Вашей воли, когда важно принять значимое решение и обратиться за помощью, чтобы начать значимые изменения, и эти изменения важно начать с себя! Как Вы думаете?

Есть хорошее **упражнение - "Карта моей жизни"** , помогающее понять свои отношения с границами (а значит и другими людьми!).

Вы можете выполнить его самостоятельно.

"Нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди – страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то – нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона – таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный.

А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад?

И иногда это помогает увидеть многие вещи. Например:

Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы «перенасытились общением" и стали… островом… Который никто не трогает и не захватывает.

Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям

Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять?

А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные)

Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и готовите против них компании…

И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве" (Валяева О. Личные границы. Беречь и охранять) .

**Упражнение «Таможня»**

****

В гештальт-терапии есть похожее упражнение - «Таможня» (автор – Середа Е.И., цитируется по книге: "Тренинги решения семейных проблем: Практическое руководство" - СПб.: Речь, 2008), которое традиционно используют при работе с нарушенными личностными границами.

Упражнение предназначено для исследования различных видов психологических границ — телесных, границ ценностей, доверия, проявлений и открытости между отдельными людьми (ребенком и [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/), мужем и женой и т.д.) или отдельными частями семейной системы.

Цель:

- расширение осознанности,

- развитие ответственности,

- установление здоровых психологических границ с другими.

Ход работы:

 Упражнение состоит из трех частей:

- визуализации,

- рисования (или короткого рассказа) и

- драматизации (или эксперимента).

Это упражнение можно выполнять в малых группах или в большой группе в зависимости от целей, стоящих перед участниками. Оно обладает богатыми возможностями для вовлечения в работу других членов группы в качестве помощников, исполняющих роли различных персонажей этой «таможенной» истории. Это могут быть как одушевленные персонажи — работники таможни и те, кто пересекают границу, так и неодушевленные — шлагбаум на границе, штемпель, которым ставят печать в паспорте, и т. д.

Первая часть — визуализация.

Участникам предлагается подумать о себе как о человеке — гражданине какого-то государства, а о своем партнере по отношениям (ребенок, супруг или родитель) как гражданине другого государства.

Они представляют себе, что это за государства — они разные или одинаковые?

Как далеко находятся друг от друга, имеется ли у них общая граница или сначала необходимо пересечь границы других соседних государств?

Характер своих взаимоотношений они определяют сами — это деловые связи, туризм, обычное соседство, международное сотрудничество в рамках решения какой-то проблемы или что-то еще.

Это иностранное государство, граждане которого говорят на другом языке, или это два региона в пределах одной страны?

Если это иностранное государство, то, как любым иностранным гражданам, им для пересечения границы необходимо выполнить ряд последовательных процедур.

- Во-первых, сначала нужно обратиться к своему партнеру, чтобы тот прислал приглашение.

- Во-вторых, нужно получить приглашение, на основе которого выдается виза для пересечения границы. Виза может быть одноразовой или многоразовой (это решает партнер).

- В-третьих, когда виза получена и путешественник пересекает границу, ему необходимо пройти таможенный досмотр на предмет наличия-отсутствия запрещенных к ввозу в данную страну предметов (оружие, наркотики, контрабандные товары и т. д.).

- В-четвертых, ему нужно отметиться на границе (при входе) и зарегистрироваться, когда он ее пересечет.

- В-пятых, ему нужно позаботиться о том, чтобы вернуться обратно домой, отметиться при выходе с территории иностранного государства и не вывезти чего-то, что запрещено вывозить ее правительством.

На каждом этапе у путешественников могут происходить различные события и даже возникнуть какие-то трудности. Их задача — попасть на территорию иностранного государства легальным путем, а затем — так же легально вернуться обратно.

Если это просто два региона в одном государстве, то задача значительно упрощается. Участникам предлагается представить, что собой представляет граница между ними и каким образом они осуществляют контакты. Есть ли железная или автомобильная дорога, соединяющая их; что по ней перевозят и в какую сторону; чем занимаются жители этих регионов и т. д.?

Вторая часть — рисование своей «таможенной» истории или наиболее яркого ее момента.

Рисование можно заменить рассказом о путешествии.

Третья часть упражнения — эксперимент — предлагается тем, у кого возникли трудности с пересечением границы.

Участник, желающий исследовать свои трудности с границами, является основным действующим лицом и приглашает помощников для драматизации.

Работа ведущего направлена на расширение осознавания участника, усиление его ответственности за собственные чувства, желания, действия и принимаемые решения при пересечении границы, а также на развитие его межличностной рефлексии.

Что это дает?

Например, на одном из групповых занятий при выполнении этого упражнения одна из участниц обнаружила, что она — это перелетная птица, которая время от времени прилетает к другой птице, постоянно живущей на острове (своей матери). Она рассказала, что любит перемены и любит путешествовать, а к матери прилетает, только когда устает от перемен и хочет стабильности. Такое открытие оказалось для нее совершенно неожиданным и частично не совпадающим с тем представлением о себе, которое у нее имелось к этому моменту. Осознавание собственной потребности в стабильности явилось для нее важным шагом к пониманию некоторых затруднений в ее отношениях с матерью.

Другая участница, выполняя данное упражнение, обнаружила, что на ее рисунке как таковая граница между нею и ее партнером просто отсутствует, есть только общая территория. Ей потребовалось проделать некоторую работу для того, чтобы осознать свое слияние с близким человеком и провести границу между собой и им.

Таким образом, выполнение этого упражнения позволяет исследовать типичные нарушения психологических границ между партнерами по отношениям, особенно в случае крайних вариантов — слишком жестких или, наоборот, размытых границ. Данное упражнение довольно хорошо зарекомендовало себя в работе с родительско-детскими и супружескими отношениями. Особенно оно эффективно для работы с симбиотическими отношениями между матерью и подростком (или [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/)ребенком).

Проделывая работу на осознавание своего слияния с другими, люди начинают больше уважать различия между собой и близкими людьми, а это приводит к уменьшению межличностной напряженности в семье и снижает психологическое давление на окружающих.

  

**Кого и куда  впускать?**

"Нарушение личных границ всегда приводит к конфликтам. Просто эта бомба – замедленного действия. Вы закладываете ее тогда, когда позволяете человеку войти дальше, чем следовало бы.

Представьте, что ваша душа это дом. И в него приходят разные люди. У каждого из них своя цель, свои мотивы, свои потребности. Кто-то приходит с цветами, кто-то с тортом, кто-то с мусором, , а кто-то не буду говорить с чем.

И вот заходит человек – вы встречаете его на пороге. И дальше вам нужно решить – готовы ли вы его впустить и как далеко?

Если сразу видно, что у человека полные руки всякой грязи – почему бы не оставить его там, где он есть? При этом не обязательно орать на него и обижаться. Можно просто закрыть дверь, сказав «Нет».

Кого-то вы, может быть, впустите в гостиную. Хорошо пообщайтесь там. Но обязательно ли после хорошего общения разрешать человеку распоряжаться своим домом по его усмотрению? Ведь хороший человек из лучших побуждений пойдет и мебель переставит. И вроде ничего плохого не сделал – хотел помочь. Но вам от этого плохо.

Почему бы сразу не определить, где и как вы будете общаться? С коллегами и сотрудниками – только в кабинете и иногда в обеденном зале. С приятелями и друзьями – в гостиной. С теми, кто к нам с мечом – на пороге (через дверь). И только тем, кто нам близок и дорог, кому мы полностью доверяем – мы даем ключи от дома. Хотя и тут есть одна деталь. Одну кладовку все-таки оставьте только для себя" (Валяева О. Личные границы. Беречь и охранять) .

У каждого из нас должно быть сугубо личное интимное пространство. Чем занять ту кладовку – решать вам.

**Если  нарушитель - вы:**

"Если вы никогда не нарушаете чужих границ, они у вас всегда нарушены, потому что вы не знаете, где они.... К тому же, если вы постоянно нарушаете чужие границы, вы же сами страдаете от этого сильнее других.

Тему нарушения чьих-то личных границ принято обсуждать в одностороннем ключе. «Он нарушил мои границы», «я нарушил твои». Жертва-агрессор. И так далее. На самом деле, вопрос нарушения личных границ всегда двухсторонен. Нарушая чьи-то личные границы, мы тем самым нарушаем свои собственные. И наоборот.

Вот вам простой, но выпуклый пример обоюдо-нарушенных границ: неадекватное психологическое обнажение.

Допустим, я сообщаю другому человеку о себе нечто сугубо интимное. И это неадекватно. То есть - он, во-первых, меня не спрашивал про это, во-вторых, меня подвела интуиция и я «дала маху». То есть - сказала лишнее. Вопрос: чьи границы я тем самым нарушаю? Душевный стриптиз, вроде бы, мой. «С голым задом» - вроде бы я. Но границы другого человека нарушены не меньше, чем мои собственные. Потому, что ему не нужен был мой стриптиз. Потому, что ему было совершенно неинтересно, что у меня под одеждой («Персоной»). Потому, что он теперь не знает, что со всем этим делать. Потому, что он обязан реагировать «на уровне», а ему это нафиг не надо. Потому, что он теперь (зачем-то) вынужден хранить в тайне сей «интимный» инцидент. Теперь мы зачем-то связаны с ним секретом, ему не нужным.

В самом общем виде тема обоюдного нарушения личных границ может быть проиллюстрирована следующим сельскохозяйственным примером. Вот, есть у меня загон, а в нем овцы. Или козы, кому как нравится. Может быть, даже коровы. И за забором своим я не слежу, он сгнил. И провалился в одном месте. Границы нарушены вроде бы мои - забор-то мой. И даже какая-то моя овца бегает укушенной волком за задницу. Но, между тем, другие мои овцы (козы или даже коровы) - бегают по соседним участкам, едят чужую капусту и топчут чужие георгины" (Гавердовская П. "Личные границы: взгляд с обеих сторон").

Так что думайте сами, решайте сами.

Итак, какие моменты  в общении могут нарушить границы ?

Выделяют четыре основных типа нарушения границ:

1. Подробности личной жизни. Довольно часто люди относятся с любопытством к разным личным историям. Они помогают осознать какие-то свои сложные отношения, найти рецепты для собственного счастья, или поднять собственную самооценку. Многие женщины с удовольствием выслушивают истории о злоключениях подруг, в тайне радуясь, что «я не такая дура». Однако, всему есть пределы. Иногда затянувшиеся или часто повторяющиеся рассказы о «козле-муже» или о «стерве-свекрови» уже перестают играть познавательную роль в жизни окружающих. Более того, не вся интимная информация интересна и приятна другим людям даже в однократном исполнении (не то, что на «бис»). Далеко не все собеседники могут откровенно и прямо сказать, что ваши переживания их не интересуют. Многие слушают, просто потому, что хотят как-то поддержать человека в трудные времена. Поэтому. когда откровенничаете убедитесь, насколько ваши излияния желательны собеседнику. При этом происходит насильственное затягивание на свою личностную территорию, с естественным разломом границ собеседника.

2. Резкий прыжок к близким отношениям. Бывает, что люди только познакомившись считают нужным сразу наладить дружеские отношения. Это якобы признак раскованности и продвинутости. Сразу переходят в общении на ты и задают довольно личные и даже интимные вопросы. На замешательство нового знакомого говорят «да ладно! В наше время нельзя быть таким закомплексованымотсталым». Люди по-свойски настаивают на том, чтобы попробовать пироги домашнего замеса или капусту домашнего засола. Или обняться – поцеловаться. Выпить за встречу, сходить вместе в баню и т.п. А если оппонент начинает возмущаться фамильярностью, то констатируется: «а я думал, ты нормальный мужик баба», «да, с такими, как ты, в разведку не ходят». Такое насильственное радушие так же нарушает границы окружающих. Прежде чем раскрывать душу нараспашку, убедитесь что душа приемлима в данной ситуации и с данными людьми, а так же хотят ли люди в компании в ответ распахивать нараспашку свою душу.

3. Любовь с первого взгляда (или не с первого, но навязчивая и безответная). Вы увидели и влюбились. Часть людей страдают в тишине и неизвестности, часть стараются наладить отношения. Естественно, что любовь дело такое, особенно «перво-взглядная», когда у объекта любви не спрашивают мнения, как он относится к этому чувству. Даже томные взгляды, вздохи, «нечаянные столкновения» в дверях, а тем более «незаметные» провожания домой и преследовании с целью поговорить, могут значительно досаждать объекту воздыханий. Многие такие «объекты» признаются, что такие знаки неравнодушия оказывают на них совсем иное действие. Они чувствуют себя скованными, обязанными как-то по-особому отвечать влюбленному (он человек не плохой, и не хочется просто грубо его посылать). Более того, что если влюбленный как-то несимпатичен, он значительно раздражает и его знаки внимания вызывают гнев, а иногда и агрессию. Безответно влюбленный, оказывая знаки внимания, вольно или невольно значительно вмешивается в жизнь другого человека, и в некоторых случаях это переходит личные границы.

4. Безвозмездная помощь. В общем и целом, это очень хорошо помогать другим. Особенно, когда помощник не ждет вознаграждения и делает это по велению души. Есть множество людей, которые нуждаются в поддержке и помощи, и не всегда могут ее себе позволить по определенным причинам. Так что в целом помогать безвозмездно очень похвально. Однако если помощник сам испытывает чувство неуверенности, то он может увлечься. Большую часть времени проводя за делами подопечного он незаметно влезет на его территорию под самыми благими намерениями. Он будет брать все больше и больше забот, опеки над «бедным и несчастным» и в результате будет занимать все более и более значимую часть чужой собственности. Очень полезно соблюдать баланс, даже помогая другим. Если забота о ближнем (дееспособном и здоровом!) занимает большую часть вашей жизни, вы тратите значительное время на это, то значит ваш личность «переползла» с добрыми намерениями чужие границы.

"Границы выстраиваются легче, а если говорить откровенно, они вообще выстраиваются, только если:

• Себя ты любишь больше, чем партнёра. Потому что (сейчас начнутся прописные истины, но их необходимо напомнить!) для себя ты самый близкий и любимый человек в мире, наиболее значимый.

• Твоё душевное состояние значит для тебя всё равно больше, чем самые важные отношения. Границы нарушены тогда, когда твои отношения для тебя становятся важнее тебя самого. Если ты идёшь на действия, которые явно в ущерб тебе, твоей карьере, семье и т. д. ради отношений — значит, твои границы нарушены.

• Ты в принципе умеешь разграничивать не столько себя и партнёра, сколько себя, свои потребности (как величину постоянную) и отношения (как величину временную).

• Ты всегда помнишь о том, что за все события своей жизни (и за своё душевное состояние в том числе) ответственность несёт только один человек — ты. Однако ты несёшь ответственность только за собственный вклад в отношения. Его (партнера) вклад (то есть любое действие, совершенное им) — его ответственность. Главное — не перепутать.

• Лучший способ сохранять собственные границы неприкосновенными — честно и грамотно выстраивать их в первые дни и даже часы отношений. Да-да, оговаривая каждую мелочь — честно и трепетно вслушиваясь в себя.

Что необходимо знать (и всегда помнить!):

1. Границы есть не только у тебя, но и у партнёра. И между твоими и его границами всегда (!) есть взаимосвязь. Ибо, если человек не имеет понятия о границах любимого себя и позволяет их нарушать, то он, соответственно, вряд ли задумается о существовании границ партнёра и в какой-то момент попытается перейти и их. Абсолютно все правила сохранения личности в состоянии неприкосновенности и душевного покоя касаются и партнера. Он — имеет право на реализацию собственных планов. Ты — имеешь право уйти от него, если соблюдение его планов постоянно нарушает твои планы. Также ты имеешь право знать обо всех его планах, от которых зависят твои планы, начиная от собственного статуса в отношениях, озвучивание которого есть грамотное соблюдение твоих границ, а вовсе не обоюдно унизительная процедура.

2. Партнёры с «ясными» (обоюдно оговоренными) границами обычно чувствуют друг друга интуитивно, т. е. являются зеркалами друг для друга.

3. Манипуляция по сути есть передвижение границ партнёра туда-сюда, либо принуждение партнёра двигать собственные границы.

4. Взрослыми (зрелыми) можно назвать те отношения, в которых партнёры равны и каждый осознает свой вклад и несёт ответственность только за него.

5. Заранее оговоренное и запланированное нарушение границ друг друга (я хочу, чтобы к моему приходу ты была в макияже, на шпильках и в платье с вот таким декольте, а я за это согласен вместе с тобой сидеть на жесточайшей диете) в быту называется компромиссом (Потемкина Н. «Границы... любви»).

Но это уже совсем другая сказка...

### Личные границы: взгляд с обеих сторон

Если вы никогда не нарушаете чужих границ, они у вас всегда нарушены, потому что вы не знаете, где они - совершенно верно сказал кто-то из знакомых психологов.

Я бы добавила, что если вы постоянно нарушаете чужие границы, вы же сами страдаете от этого сильнее других.

Тему нарушения чьих-то личных границ принято обсуждать в одностороннем ключе. «Он нарушил мои границы», «я нарушил твои». Жертва-агрессор. И так далее. На самом деле, вопрос нарушения личных границ всегда обоюдоактуален. Нарушая чьи-то личные границы, мы тем самым нарушаем свои собственные. И наоборот.

Вот вам два простых, но выпуклых примера обоюдо-нарушенных границ: неадекватное психологическое обнажение и агрессия - соответственно.

Допустим, я сообщаю другому человеку о себе нечто сугубо интимное. И это неадекватно. То есть - он, во-первых, меня не спрашивал про это, во-вторых, меня подвела интуиция и я «дала мАху». То есть - сказала лишнего. Вопрос: чьи границы я тем самым нарушаю? Стриптиз, вроде бы, мой. Без трусов - вроде бы я. Но границы другого человека нарушены не меньше, чем мои собственные. Потому, что ему не нужен был мой стриптиз. Потому, что ему было совершенно неинтересно, что у меня в трусах. Потому, что он теперь не знает, что со всем этим делать. Потому, что он обязан реагировать «на уровне», а ему это нафиг не надо. Потому, что он теперь (зачем-то) вынужден хранить в тайне сей «интимный» инцидент. Теперь мы зачем-то связаны с ним секретом, ему не нужным.

Агрессия - не менее любопытный пример обоюдно-нарушенных границ. Допустим, я веду себя агрессивно по отношению к другому человеку. Вид агрессии неважен, она может быть прямая или завуалированная, вербальная или физическая. Агрессия - она и в Африке она. Так вот. Чьи границы я нарушаю? Казалось, бы - того, на кого я напала. Формально - да. Однако, стоит помнить: ничто так не обнажает, как агрессия. Ничто так не выдает наших тайных мучений и тяжких комплексов. Ничто так психологически не обезоруживает агрессора, как его агрессия. Потому, что если стриптиз - это обнажение в известных мне и заранее подготовленных для обнажения местах, то агрессия выставляет напоказ вещи, казалось бы, до того скрытые: слабость, беспомощность, неуверенность в себе. Если, конечно, у «жертвы» есть мозги, глаза и уши.

В самом общем виде тема обоюдного нарушения личных границ может быть проиллюстрирована следующим сельскохозяйственным примером. Вот, есть у меня загон, а в нем овцы. Или козы, как нравится. Может быть, даже тёлки.
И за забором за своим я не слежу, он сгнил. И провалился в одном месте. Границы нарушены вроде бы мои - забор-то мой. И даже какая-то моя овца бегает укушенной волком в задницу. Но, между тем, другие мои овцы (козы или даже тёлки) - бегают по соседним участкам, едят чужую капусту и топчут чужие георгины.