

Психологические границы личности - это то, благодаря чему человек чувствует себя отдельным, автономным. Психологические границы включают убеждения, чувства, ценности, желания, ограничения, личное мнение, способности, решения, действия.

Психологическое пространство личности и его границы состоят из нескольких элементов:

- ▶ Представления о самом себе, чертах характера, внешности.
- ▶ Желания, стремления, цели и способы их достижения.
- ▶ Система ценностей, затрагивающая цель существования, смысл жизни, любовь, свободу или зависимость, возможность делать самостоятельный выбор.
- ▶ Понимание своих возможностей.
- ▶ Способы взаимодействия с окружающими.
- ▶ Право придумывать, а после реализовывать идеи.
- ▶ Осознание своего места в обществе.
- ▶ Правила и принципы построения отношений с социумом.
- ▶ Физические объекты, которые упоминаются с приставкой «мой».

Виды психологических границ:

- ▶ **Определяющие** показывают, кем является человек на самом деле. Они касаются ценностей, приоритетов, жизненных принципов и норм. Показывают окружающим, как индивидуум относится к тому, что происходит вокруг него. Например, женщина может сказать, что она - мать, которая считает родительский долг самым главным в жизни. Или человек, посещающий церковь, заранее предупреждает родных и близких, что ни в коем случае не отступит от своих правил и канонов.
- ▶ **Защитные** границы помогают уберечься от воздействия негативных факторов. Речь идет об обстоятельствах или событиях, которые причиняют душевную боль, снижают самооценку, оставляют неприятный след. Такие границы помогают сделать общение с окружающими людьми. Вы можете ставить условия, а также сообщать последствия их невыполнения. Представьте банальную ситуацию, когда в семье мужчина страдает от алкоголизма. Его супруга защищает свои личные границы фразой: «Если ты не бросишь пить, я подаю на развод». И таких примеров сотни.

Подгруппы психологических границ:

- ▶ **Мягкие.** Человек не имеет своих психологических «стен». Они сливаются с заграждениями окружающих людей.
- ▶ **Губчатые.** Индивидуумы с такими границами очень не уверены в себе. Они, подобно губке, всегда впитывают что-то извне.
- ▶ **Жесткие.** Человек при любых обстоятельствах остается в пределах своих границ. Тем, кто пытается их нарушить, не поздоровится. Они получают отпор. В целом, такое поведение имеет массу плюсов. Но иногда оно мешает быть гибким в отношениях с людьми.
- ▶ **Гибкие.** Такие границы можно приспособить к меняющимся обстоятельствам.

У всех людей разные психологические границы. Это нормально. Однако в случаях, когда они размыты или вовсе отсутствуют, стоит бить тревогу.

Как меняются психологические границы:

- ▶ Первоначально **ребенок** чувствует себя неделимым с окружающим миром: если что-то болит, то болит вся Вселенная, а если происходит какое-то радостное событие, то все испытывают радость. Потом слияние ощущается только с родителями как основными фигурами, от которых зависит выживание. Также есть понятие «детский эгоцентризм», когда ребенок уверен, что может своими действиями вызывать глобальные изменения окружающего мира: «Я сейчас глаза закрою, и вы все исчезнете!». Такое поведение является нормой до определенного возраста, в дальнейшем требует коррекции специалистами. По мере взросления ребенок учится отделять свои чувства и переживания от эмоций значимых взрослых, у него появляется четко обозначенное чувство своих потребностей.

- ▶ К подростковому периоду начинается крайнее противопоставление себя миру, проявляющееся довольно жесткими границами (требования, скандалы, нежелание уступать). Такая стадия также является нормальной, как и фаза, противоположная полному слиянию. Если личность успешно прошла все периоды, то научается находиться как в слиянии, так и в противопоставлении, умело регулируя свои внутренние границы в зависимости от ситуации. В итоге с разными людьми выстраиваются различные системы взаимодействия.

- ▶ Пренебрежение нуждами.
- ▶ Физические границы.
- ▶ Психологические (эмоциональные).
- ▶ Сексуальные границы.
- ▶ Экономические границы.

Типы 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.

Как нарушаются наши границы:

- ▶ - контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)
- ▶ - дают непрошенные советы о том каким следует быть (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)
- ▶ - дают установки, какие события как расценивать (это полный бред; ведь ты же не собираешься его прощать?!)
- ▶ - дают оценки вашей внешности и личности (ты бездельник(ца); не красавиц(а) и т.д.)

Признаки нарушения слабости границ:

- ▶ 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. Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.
- ▶ 3. С трудом говорят другим нет.
- ▶ 4. Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других.
- ▶ 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. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
- ▶ 8. Им трудно просить о чем-то в чем они нуждаются.
- ▶ 9. Чувствуют себя ответственными за чувства других.
- ▶ 10. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
- ▶ 11. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.
- ▶ 12. Подчиняются желанию друзей/коллег.
- ▶ 13. Застенчивы.
- ▶ 14. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.

- ▶ 15. Им трудно быть с самим собой наедине.
- ▶ 16. Чувствительны к критике.
- ▶ 17. Не могут хранить секреты.
- ▶ 18. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.
- ▶ 19. Часто испытывают гнев.
- ▶ 20. Не могут определить свои истинные желания.

Как можно проявлять свои границы перед другими людьми:

- ▶ 1. При помощи речи выразить то что мы хотим, во что верим.
- ▶ 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, когда и с кем общаться).

Критерии нарушенных психологических границ:

- ▶ M (Mother). Это эмоциональная зависимость от кого-то из родителей или взрослых, которые принимали непосредственное участие в воспитании. Человек неосознанно пытается получить их одобрение. Это сильно сказывается на отношениях. Их начинают только с тем партнером, который имеет малейшее сходство с матерью или отцом.
- ▶ I (Identity). Проблема в осознании себя как личности. Она возникает у детей, которых все время пытались изменить, с кем-то сравнивали. Ребенку приходилось приспосабливаться, пытаться оправдать ожидания родителей. Это и привело к формированию ложного «Я». Повзрослев, он все так же старается угодить окружающим. Из-за этого нарушается целостность его личности, он теряет себя.
- ▶ S (Splitting). Довольно интересный феномен. Человеку сложно воспринимать положительные и отрицательные черты одновременно. Поэтому он делит окружающих на хороших и плохих. Себя он также причисляет к одной из групп. В жизни таких людей всегда есть два полюса. Они не могут воспринимать мир как единое целое. Помочь в этом случае может только психотерапевт.

- ▶ E (Engulfment). Этот признак нарушенных границ обычно проявляется в отношениях. Человек «липнет» к партнеру, требует больше и больше внимания, обижается, если не получает желаемого. Есть и другая сторона медали. Иногда страх заброшенности или ненужности сменяется боязнью поглощения. В таких случаях индивидуум, наоборот, избегает любых близких отношений.
- ▶ R (Rage). Это ярость. Если постоянно нарушаются психологические границы, внутри скапливается злость. Со временем она трансформируется в ярость. Эти эмоции не находят выхода, потому что люди просто боятся такого всплеска. Все это отражается на их поведении. С окружающими они могут быть милыми и улыбчивыми. Дома же проявляют себя как тираны. Иногда ярость выплескивается на самого человека. Он съедает себя изнутри, постоянно в чем-то винит, незаслуженно критикует.
- ▶ Y (Yearning). Здесь речь идет о тоске. Человек, осознавший нарушение своих психологических границ, отчаянно нуждается в поддержке, любви, утешении. Это то, чего он не получил в детстве. Человек ждет, что рядом с ним появится такой друг или партнер.

Как построить психологические границы:

- ▶ Повышайте самооценку. Научитесь воспринимать себя правильно, с достоинствами и недостатками. Не позволяйте окружающим манипулировать вами. Вы - такая же личность, как и все остальные. Соответственно, обладаете такими же правами.
- ▶ Определитесь с желаниями, жизненными целями. Если вы не знаете, чего хотите, вам легко навязать чужое мнение. Защитите себя от этого. Позволяйте себе делать, то, что хочется именно вам.
- ▶ Научитесь говорить «Нет». Приведем простой пример. На работе коллега в очередной раз просит вас выполнить то, что не входит в ваш круг обязанностей. Помните, у вас есть право согласиться или отказаться. Не вменяйте себе чувство вины в случае отказа, не переживайте. Вы не обязаны выполнять работу за кого-то.

- ▶ Давайте отпор тем, кто нарушает ваши границы. Не молчите. Не позволяйте людям настойчиво лезть в вашу личную жизнь. Позвольте себе не принимать чужие советы.
- ▶ Ограничьте или полностью откажитесь от общения с теми, кто говорит о вас гадости, унижает, не ценит. Задумайтесь, нужны ли вам друзья, которым наплевать на то, что происходит в вашей жизни, которые говорят только о себе?
- ▶ Уважайте психологические границы других людей. Только тогда они будут с уважением относиться к вам.

3 способа защиты личных границ:

- ▶ Определите, кто и как пытается посягнуть на вашу свободу. Представьте ситуацию, когда в выходной день вам звонит начальник с просьбой выйти на работу. Что вы чувствуете в этот момент? Скорее всего, негативные эмоции, ведь у вас были свои планы. Ставьте в таких случаях себя на первое место. И только потом, если есть возможность, выполните просьбу руководства.
- ▶ Научитесь не нарушать психологические границы других. Уважайте право людей на собственное мнение, время, пространство.
- ▶ Всегда обращайтесь внимание на чувства, которые испытываете, когда нарушают ваши границы. Или когда вы нарушаете чьи-то границы. Обычно это чувство вины или чрезмерной ответственности. Избавляйтесь от них.
- ▶ Следование этим советам поможет вам защитить свои психологические «стены» от посягательств извне.

- ▶ Психологические границы личности в психологии – ваше внутреннее «Я». Это то, что отделяет вас от окружающих людей. Они определяют ваше место в обществе и защищают от воздействия негативных событий. Не позволяйте никому нарушать ваши границы. И не делайте так в отношении других людей. Помните, у каждого есть право на собственное мнение, взгляды. И вы – не исключение.

Спасибо, за внимание.

- ▶ Психолог I категории: Нуриева Рена Вагифовна
- ▶ УОППН «Буманский», телефон: 8.916.467-29-37