**Почему важны личные границы**

Личные границы – популярная тема из области психологии. О них сейчас много говорят – и каждый из нас слышал фразу «Он нарушает мои границы», «У меня слабые границы», «Я учусь отстаивать границы». Что же это такое, как эти самые границы влияют на нашу повседневную жизнь, как научиться их выстраивать и использовать во благо себе?

**Психологи по-разному описывают, что считать личными границами.**

* Одни сравнивают их с невидимым барьером, который защищает человека от окружающего мира.
* Другие понимают под личными границами пределы поведения, которое человек позволяет окружающим.
* Третьи называют так определенный свод правил, где человек фиксирует для себя, кому и что он разрешает и запрещает.

Но в обобщенном виде личные границы — это зона, в которой человек ощущает себя в безопасности. Это наше индивидуальное безопасное пространство. Оно включает в себя ощущения и эмоции, мысли, взгляды и убеждения, интересы и ценности каждого человека. Если коротко, то это четкое понимание и осознание собственного «Я».

Для разных людей личные границы будут отличаться. Например, родственникам и семье мы можем позволять больше, чем коллегам и незнакомцам. Но есть сферы, куда мы, скорее всего, не готовы пускать даже самого близкого, например, в мессенджеры.

Если же границы человека постоянно нарушаются, то возникают серьёзные психологические проблемы. Нарушение личных границ и вопрос их отстаивания — одна из распространённых проблем современных людей.

Было бы здорово, если бы к каждому человеку прилагалась инструкция с правилами: например, эту тему можно затрагивать, а об этом не стоит начинать говорить; это позволяю родственникам и коллегам, а сюда не готов пускать даже самых близких. Но такой инструкции нет, поэтому человеку приходится самостоятельно обозначать свою зону комфорта и выстраивать личные границы.

Вот несколько примеров нарушения личного пространства человека:

Обесценивание личной жизни члена семьи ради «общего блага».

Игнорирование личного интереса, лишающее человека возможности самоопределяться.

Игнорирование конкретных чувств и ощущений ребёнка, приписывание ему своих желаний и эмоций.

Отмена совместного досуга под влиянием недовольства ребёнка этим фактом.

Член семьи оказывается невольным или вольным свидетелем разговора других членов семьи о нём (без его присутствия).

Важно помнить, что учёт границ — это двусторонний процесс, требующий здравого смысла, притирки и обсуждения. Все члены семьи должны учитывать факт автономности личности каждого.

Применение концепции личных границ и вежливое, но уверенное информирование о них людей, с которыми вы взаимодействуете в различных сферах, позволяют:

* Избежать многих вариантов межличностных конфликтов, [токсичных отношений](https://onkto.ru/blog/psychology/toksichnie-otnoshenia),
* Поддерживать автономность и достоинство своей личности,
* Брать на себя ответственность за свою жизнь и эффективность взаимодействия с людьми,
* Предупредить [манипуляцию](https://onkto.ru/blog/psychology/psy-manipulation) и [психологический контроль](http://onkto.ru/blog/psychology/psy-control) со стороны других людей (например, со стороны [психопатов](http://onkto.ru/blog/psychology/temnaya-triada-lichnosti), [нарциссов](http://onkto.ru/blog/psychology/nartsissizm), [садистов](http://onkto.ru/blog/psychology/psikhologiya-sadistskogo-povedeniya) или [Интернет-троллей](http://onkto.ru/blog/psychometry/troll)),
* Повысить уважение партнеров к вам,
* Конструктивно действовать в конфликтных и кризисных ситуациях.

**Понять, что ваши личные границы нарушают, можно по следующим**[**признакам**](https://xn--keycoaching-0g3f.ru/tpost/dp6pt6s896%E2%80%94priznaki%E2%80%94togo%E2%80%94chto%E2%80%94vashi%E2%80%94granitsi%E2%80%94narush)**:**

* за вас решают, что вы должны думать, хотеть и чувствовать;
* нарушают данные вам обещания;
* принижают, отрицают или игнорируют ваши чувства;
* снисходительно ведут себя с вами (как с маленьким ребёнком или подчинённым);
* не соблюдают физическое пространство;
* угрожают наказанием;
* предъявляют требования и дают указания;
* критикуют и навешивают ярлыки;
* дают непрошенные советы;
* оставляют за собой последнее слово и стремятся к признанию правым лишь себя.

Как правило, люди допускают нарушение своих границ из-**за боязни потерять расположение** «нарушителя».

**Защита личных границ — это эгоизм или нет**

Разобравшись с личными границами и определив свои желания, человек, который раньше был уступчивым и удобным, начинает ставить свои интересы на первое место. Если раньше человек так не делал, окружающие зачастую начинают сыпать обвинениями в эгоизме.

Эгоизм и личные границы — [это](https://vintergrin.by/%D0%B2%E2%80%94%D1%87%D0%B5%D0%BC%E2%80%94%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%B5%E2%80%94%D1%8D%D0%B3%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0%E2%80%94%D0%BE%D1%82%E2%80%94%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%E2%80%94%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86/) не тождественные понятия.

Эгоизм — это установка на удовлетворение своих потребностей и интересов, **без учёта потребностей и интересов других людей**.

А личные границы определяют личное пространство и степень личной независимости, **не нарушая границы других людей**.

**Как правильно выстроить личные границы**

Для [выстраивания](https://positivepsychology.com/great%E2%80%94self%E2%80%94care%E2%80%94setting%E2%80%94healthy%E2%80%94boundaries/#boundaries) личных границ нужно для начала провести самоанализ и определить свои ожидания от себя и других людей.

**Для этого можно ответить на наводящие вопросы:**

* На что я имею право?
* Что я чувствую?
* Что для меня ценно?

Осознав, какие ценности и правила вы готовы отстаивать, нужно изложить свои мысли окружающим — без повышения голоса и лишних эмоций.

**Как отстаивать личные границы**

Чтобы соблюсти свои личные границы, нужно научиться [стоять](https://secretmag.ru/zdorove/zashitit-lichnye-granicy-07-12-2022.htm) на своём, договариваться делать так, как вам комфортнее, или даже вовсе отказывать окружающим.

Также можно вслух [озвучить](https://www.guidetopsychology.com/boundaries.htm), какими будут ваши действия, если границы продолжат нарушаться. И при необходимости — выполнить своё обещание.

Психолог Евгения Стрелецкая [советует](https://www.youtube.com/watch?v=RS49LGQgaFw) для наилучшего понимания своих личных границ разделить все свои отношения на три категории близости:

* дальние отношения (с людьми, с которыми мы не знакомы или мало знакомы и не заинтересованы поддерживать с ними отношения);
* средние (друзья и сослуживцы);
* близкие (с людьми, с которыми мы проживаем в одном пространстве).

Для каждой из этих категорий правила поведения и рамки близости будут свои.

По словам Стрелецкой, важный индикатор нарушения личных границ — появление злости. «Если вы не можете отстаивать свои личные границы или вы их не знаете, это точно значит, что ваше природное использование базовой эмоции злости нарушено», — объясняет психолог.