**Личные границы. Как их выстроить и защитить?**

Вряд ли кто-либо из нас оставит двери своего дома открытыми нараспашку, ведь через них начнут без разрешения заходить даже совершенно незнакомые люди, заносить в жилище грязь, пачкать в нем мебель и бить посуду. Разумеется, все это вызовет недовольство хозяина. Чувствовать он себя будет так же, как и в общественном месте, например, на вокзале. Подобная история происходит и с нашим психологическим миром, когда в него беспардонно вторгаются другие люди. При этом у человека возникает чувство, что им постоянно манипулируют и подвергают внутреннему давлению. Для того чтобы не оказаться в подобной ситуации, каждый человек должен иметь свои личные границы. Попробуем разобраться, как их устанавливать и отстаивать.

**Что такое личные границы?**

В психологии личные границы человека определяются как индивидуальное безопасное пространство, включающее в себя мысли, взгляды и убеждения, ощущения и эмоции, интересы и ценности каждой личности. Другими словами, это рамки дозволенного поведения окружающих по отношению к себе: вот так со мной можно, а вот так нельзя. Психологи описывают личные границы человека как некий рубеж, отделяющий мироощущения личности от намерений и установок тех людей, которые находятся в непосредственном окружении. Причем они могут выглядеть совершенно по-разному. Так, одни люди «выстраивают» высокие каменные заборы, ставя по углам вышки со смотрителями, другие же личных границ не имеют вовсе.

**Классификация границ**

**Физические.** Физические границы определяются нашим телом, проходят по его контуру. Когда мы говорим о здоровых физических границах, мы имеем в виду следующее: человек в любой момент осознает – кто, когда, где и при каких обстоятельствах может к нему прикасаться. Он определяет для себя – а, следовательно, и для окружающих − норму прикосновений в каждом отдельном случае. Например, это может быть рукопожатие – для знакомых, похлопывание по плечу, или спине – для друзей.Когда физические границы нарушаются, мы это чувствуем очень хорошо – нарушение приносит нам явный физический дискомфорт. Например, человек в транспорте наступил на ногу – нам больно, мы сообщаем об этом человеку или отходим сами.

**Психологические** границы. С ними все сложнее. Контур психологических границ не обозначен – мы сами должны понять и определиться с тем, где они проходят. Психологические границы – это зона доверия. Она включает внутренний мир мыслей, эмоций, переживаний, стремлений, убеждений и ценностей. И именно мы определяем, как близко мы можем подпустить другого человека к этому внутреннему миру.

Психологические границы можно условно разделить на 3 группы:

**Дальние.** Это наш контакт с незнакомыми или малознакомыми людьми. Вы держите человека на расстоянии в поле зрения, он не угрожает вашей безопасности.

**Средние.** В этом случае мы говорим об общении с коллегами, близкими знакомыми, друзьями. Этих людей мы подпускаем к своему внутреннему миру намного ближе, можем делиться с ними определенными мыслями и эмоциями.

**Близкие.** Это зона наибольшего доверия. В нее обычно входят партнеры в отношениях, близкие родственники – мама, папа, дети – и самые близкие друзья.

**Признаки нарушенных личностных границ**

Когда личные границы соблюдаются, состояние человека гармонично, и он чувствует внутреннюю свободу. Нарушение личных границ приводит к дискомфорту. Хорошо знающий себя человек понимает, что его личные границы были нарушены, а незнающий себя человек не понимает причины этого дискомфорта.

**Здоровые личные границы:**

Здоровые личные границы человек строит, когда у него было конструктивное воспитание и уважение со стороны родителей, а также здоровая привязанность между ними и ребенком. Уважение к личным границам начинается с детства, и умение понимать и уважать свои и чужие личные границы помогает строить здоровые отношения с людьми. Гибкие или здоровые границы свидетельствуют о психологическом здоровье, при котором человек, в зависимости от ситуации может гибко их менять без ущерба для себя и окружающих. Психологически здоровый человек с адекватной самооценкой без труда устанавливает личные границы с людьми в зависимости от эмоциональной близости с ними. А также умеет уважать и соблюдать их личные границы. К сожалению, многие люди плохо знают себя и не обладают адекватной самооценкой. В связи с этим у них возникают проблемы с построением здоровых личных границ. Как правило, они не умеют их строить и поэтому их личные границы нарушаются другими. Это серьезно портит жизнь. Здоровые личные границы помогают человеку правильным образом интерпретировать поведение других и адекватно на это реагировать. При здоровых личных границах человек уверен в себе, сбалансирован, умеет эффективно общаться. Ему легче быстро выработать поведение в неожиданной ситуации соблюдая свои личные границы и не нарушая личных границ других людей. В это входит уважение чувств других людей и эмоциональная грамотность.

**Портрет человека со здоровыми личными границами:**

**1**. Он не игнорирует и не обесценивает свои чувства, мысли и желания.

**2**. Он сам несет ответственность за свою жизнь.

**3**. Он обладает эмоциональной грамотностью.

**4**. Он не подстраивается под других.

**5**. Он не бывает жертвой.

**6**. Он прошел сепарацию от родителей и имеет здоровые отношения с ними.

**7**. Он умеет сопереживать и помогать другим из своего ресурсного состояния.

**8**. Он защищен от негативных эмоциональных «выбросов» других людей.

**9**. Он не поддается на манипулирование.

**10**. Он не взваливает на себя ответственность за то, что не имеет к нему отношения.

Если у человека нет здоровых личных границ, то возникает два последствия: либо личных границ не будет совсем, либо они будут жесткие.

**Жесткие личные границы:**

Если человека с детства не учили понимать и выстраивать личные границы, и он не видел уважения своих личных границ со стороны родителей, то у него вырабатываются жесткие личные границы.  Такой человек не умеет вести себя гибко, и постоянно внутренне защищается. Он может расценить любой шаг по отношению к себе как нарушение личных границ и реагирует на это эмоционально и гневно. Жесткие личные границы не дают человеку быть по-настоящему близким другим людям, отпугивают от него людей. Чаще всего у него есть нарушение привязанности и глубоко загнанная внутрь психологическая травма. Почти всегда это сопровождается неврозом и психосоматикой.

**Отсутствие личных границ:**

Если человек с детства был сломлен постоянным нарушением своих личных границ со стороны родителей, личных границ у него может почти не быть. Чтобы получить хоть немного любви и тепла он будет сам готов переступать через себя и свои личные границы ради интересов других и из страха потерять их любовь. Такой человек безотказный в самом плохом смысле слова. Он не умеет говорить «Нет», постоянно подстраивается под других, им легко манипулировать.

**Почему человек позволяет нарушать свои границы:**

Низкая самооценка и плохое знание себя приводит к тому, что человек не умеет разбираться в собственных чувствах и желаниях. Такой человек — находка для любителей нарушать личные границы и находится в группе риска жертв манипуляторов разного уровня.

Часто человек испытывает стыд и вину рядом с кем-то. Он винит себя в негативных эмоциях, не разбираясь в их причинах. А каждая негативная эмоция имеет конкретную причину и свидетельствует о наличии реакции на что-то. Внутреннее ругая себя и не понимая, что такое личные границы, человек делает себе хуже и становится марионеткой в чужих руках.

Главный индикатор нарушения психологических границ – деструктивные эмоции:

* Раздражение
* Недовольство
* Злость
* Гнев

Но, к сожалению, далеко не все люди при появлении этих эмоций понимают причину их появления, откликаются на внутренний дискомфорт и указывают человеку на нарушение своих границ. Негатив, который возникает по причине нарушенных границ, никуда не исчезает. Он копится внутри и периодически выстреливает, причем чаще всего «не туда». Агрессия выливается на тех, кто слабее. Например, на собственных детей, на дворника на улице, на уборщицу в офисе. А иногда, если у человека есть запрет на эмоции, негатив выливается на самого себя в виде аутоагрессии и психосоматики.

**Цикл поведения при нездоровых личных границах:**

**1**. Человеку некомфортно / плохо при общении с кем-то.

**2**. Он испытывает негативные эмоции после этого общения.

**3**. Он злится, что ему приходится общаться с этим человеком, но боится прекратить контакт.

**4**. Накопленная агрессия выливается на других людей, кто «попадается под руку».

**5**. Он испытывает чувство стыда, вины, досады на себя за свое поведение.

Такой цикл может повторяться много раз, если человек не старается разобраться в том, что с ним происходит и почему. Окружающие автоматически считывают невербальную информацию о том, как человек относится к себе, и ведут себя с ним так же. И если среди окружения находятся агрессоры и манипуляторы, они тоже видят, как человек относится к себе, выстроены ли его личные границы, и действуют соответственно с этим - нарушают его личные границы, потому что считывают с его поведения информацию о том, что с ним «так можно».

**Признаки слабых границ личности**

О них явно свидетельствуют те ситуации, когда человек:

* продолжает общаться с тем, кого он не уважает и не любит;
* доверяет мнению других больше, чем своему;
* не умеет твердо сказать «нет»;
* решает чужие проблемы, отодвигая на задний план свои;
* испытывает трудности, если ему необходимо попросить о помощи;
* застенчив;
* чувствителен к критике;
* боится показать свое настоящее «Я»;
* завидует другим;
* не способен открыто высказывать свое мнение;
* нередко испытывает гнев.

**Типы нарушителей границ:**

Существуют определенные типы людей, которые способны нарушать личные границы другого человека. Рассмотрим их подробнее:

1. Первый тип. В данную категорию входят люди, которым хорошо известно о том, что у каждого из нас есть личные границы. Они уважают право на обладание собственным психологическим пространством, однако невольно вторгаются в него во время конфликта или при появлении стрессовой ситуации.
2. Второй тип. Сюда можно отнести просто невоспитанных людей. Их нельзя назвать злыми. Просто в детстве родители не научили их уважать чужие личные границы.
3. Третий тип. Сюда входят истинные манипуляторы. Они прекрасно все осознают и при этом делают все ради достижения собственной цели, даже причиняя неудобство и боль другому. И это для них является самым легким путем для получения желаемого.

Как правильно строить границы? Прежде всего, помните о своих правах! У вас есть право на свое мнение, на свои чувства, на высказывание своих чувств и мнения в адекватной форме. У вас есть право на вашу собственность, на ваши физические границы. У вас есть право говорить: «Нет!». У вас есть право уделять время и внимание себе. Вы можете отличаться от других людей, и это нормально!

**Принципы выстраивания внутренних границ**

Зачастую выстраивание психологических границ личности длится всю жизнь. Делать это сложно. Но любые усилия вознаграждаются. Ускорить процесс и достичь устойчивых результатов помогут несколько правил:

**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.

**Говорите о своих потребностях, чувствах вслух!** Начните заявлять о своих потребностях в общении с другими, давайте честную обратную связь. Люди не могут читать ваши мысли и не должны этого делать. Сообщайте миру о своих состояниях и желаниях в адекватной форме (без требований и претензий).

**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. Приятель просит вас одолжить ему какую - то важную для вас вещь, например, любимые наушники. Помните, у вас есть право согласиться или отказаться. Не вменяйте себе чувство вины в случае отказа, не переживайте. Вы не обязаны отдавать свою вещь только потому, что вас об этом просят.

**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.Начните спрашивать других о разрешении, прежде чем что-то делать. Например: «можно взять твою кружку?», «можно я обниму тебя?», «можно я поделюсь с тобой своим мнением?», «можно я дам тебе совет?», «можно я расскажу тебе то, что меня беспокоит?» и т.д.

**Найдите положительный пример.** Наверняка в вашем окружении есть человек, у которого, по вашему мнению, здоровые границы. Больше общайтесь с ним!