

## Роль личных границ в жизни человека

Между нами и другими людьми существует некая физическая и эмоциональная дистанция. Часто ее называют личным пространством. Границы личного пространства показывают, где оно кончается и начинается «территория» другого человека. Они помогают понять, за что ты отвечаешь в отношениях, а за что — нет.

Авторы книги для подростков «**Давай встречаться!**» просто и понятно рассказывают о личных границах, о том, как их отстаивать и почему это очень важно. Делимся советами из книги, которые пригодятся подросткам.

### Где я и где ты

#### **Давай встречаться!**

Представьте себе несколько невидимых окружностей вокруг ваше внешнего и внутреннего «я». Их очертания определяют, как близко вы подпускаете к себе остальных. Это и есть личные границы, которые имеются у всех. По ним можно определить, чем вы предпочитаете делиться с другими и насколько открываетесь в общении — эмоционально и физически.

Границы бывают **внешними**. Эти границы относятся к вашему телу, обеспечивают его безопасность и здоровье. Внешние границы бывают физическими и сексуальными. Физические границы защищают ваше тело полностью, сексуальные — половые органы и все, что связано с половой жизнью.

**Внутренние** границы защищают мысли и чувства. Внутренние границы могут быть эмоциональными и духовными. Эмоциональные границы защищают чувства, духовные — глубинные проявления личности, такие как надежды, верования, ощущение безопасности и духовность.

Границы действуют избирательно: одним людям мы позволяем их пересекать, другим — нет. Они защищают ваши мысли, чувства, тело и мотивы поступков и помогают понять, что хорошо, а что плохо.

### **Это мое тело!**

Чтобы понять, что такое физические границы (границы физического личного пространства), представьте себе лифт. Пока вы в одиночестве, все пространство кабины ваше, вы можете стоять где угодно. По мере того как лифт поднимается или опускается, в него входят другие люди. Вам уже не так удобно, потому что

стало много народу. Дискомфорт возникает потому, что остальные заняли пространство, которое раньше полностью принадлежало вам. Незнакомцы оказались слишком близко. Они нарушили физические границы.

Вспомните свои чувства перед первым свиданием. Человека, с которым вы собираетесь увидеться, вы почти не знаете. Если личные физические границы установлены правильно, скорее всего, вам будет не очень приятно сразу же сблизиться. Но после нескольких встреч вы наверняка будете доверять друг другу достаточно, чтобы взяться за руку, станцевать медленный танец или даже обняться.

## **Нарушение границ**

Вернемся к примеру с лифтом. Люди, вошедшие после вас, — чужие. Если бы они были друзьями, то дискомфорта, возможно, не возникло бы. Но ощущение неудобства из-за нарушения личных границ (вторжения в личное пространство) может появиться и в дружеских, и в других близких отношениях. И друзья, и даже члены семьи могут вести себя некорректно — в том числе обмануть ваше доверие

### **Люди нарушают ваши личные границы, если:**

- перебивают вас
- берут ваши вещи без разрешения
- дразнят или высмеивают вас, задают слишком личные вопросы
- сплетничают о других людях, рассказывают другим людям истории о вас
- прикасаются к вам без разрешения, приближаются физически, вторгаясь в ваше личное пространство и заставляя чувствовать себя некомфортно
- допускают в вашем присутствии грубые, вульгарные или непристойные высказывания
- принуждают к сексу, проявляют физическое насилие по отношению к вам.

### **Что делать, если кто-то нарушает ваши границы**

Вспомните игру в футбол или баскетбол. Что происходит, когда мяч улетает за пределы поля? Игра останавливается на несколько секунд. Команда и тренеры могут даже собраться и посоветоваться. В жизни почти так же.

Когда кто-то — незнакомец, друг или член семьи — переступает какую-либо из ваших границ, нужно взять паузу и подумать, как действовать дальше.

Можно поговорить о случившемся с кем-то, кому вы доверяете. Опишите ситуацию и свои чувства. Попросите о помощи и решите, как поступить. В большинстве случаев важно сказать тому, кто нарушил ваши границы, что это неправильно и причиняет вам боль.

Как правило, после нарушения личных границ хорошие отношения возможно восстановить, если нарушитель извинится. И помните, иногда нарушение границ настолько травмирует, что никакая эмоциональная, физическая, сексуальная и духовная близость с человеком уже невозможна.

### **Надежность границ**

Правильно установленные границы защищают ваше физическое, эмоциональное и духовное «я». Без них может создаться опасная ситуация, в которой вы рискуете пострадать или причинить боль другим людям. вам надо поработать над личными границами, если вы:

- не умеете говорить «нет»
- доверяете другим слишком много личной информации
- берете на себя ответственность за чувства другого человека
- позволяете оскорблять и унижать себя

— делитесь потаенными мыслями, чувствами и опытом с малознакомыми и незнакомыми людьми

— верите, что заслуживаете плохого отношения и не замечаете недостатки других людей

— чувствуете, что сделаете что угодно, лишь бы избежать конфликта

— встаете или садитесь слишком близко к другим людям

— доверяете незнакомым людям и верите всему, что слышите

— вступаете в сексуальные отношения с малознакомыми и незнакомыми людьми.

### **Ваши границы слишком непроницаемы, если вы**

— всегда отвечаете «нет» на предложения, которые могут потребовать сближения с другим человеком

— редко или никогда не рассказываете о себе, ни с кем не дружите

— не умеете формулировать свои желания, потребности и чувства

— не позволяете другим помогать вам, никогда не просите о помощи, даже если это необходимо

— не позволяете взрослым, которым доверяете, прикасаться к вам (пожать руку, похлопать по спине и так далее).

### **Как правильно устанавливать границы**

Устанавливать и защищать личные границы можно по-разному. Вот несколько полезных советов.

**1. Друзья.** Найдите среди сверстников и взрослых тех, кому можно доверять и с кем можно поддерживать хорошие отношения. Избегайте эгоистичных, агрессивных людей, тех, кто не уважает других и пытается манипулировать ими.

**2. Научитесь говорить «нет»**, когда на вас давят и принуждают к чему-то плохому. Доверяйте своему чувству страха и чувству защищенности. Научитесь обдумывать свои действия и решать проблемы, прежде чем что-то предпринимать.

**3. Подумайте о том, в каких случаях нарушаются ваши границы.** Не молчите, если кто-то или что-то вас беспокоит. Прежде чем идти куда-то, решите, сколько времени вы там проведете и чем будете там заниматься.

**4. Найди способы рассказать окружающим о своих личных границах** (или показать их).