

Личные границы.

Какие они бывают и почему они важны.

Многие люди сталкиваются с нарушением психологических границ или с необходимостью их для себя сформулировать, то есть понять, кто они, чего хотят и как найти гармонию. Кто-то не может наладить отношения с родителями, потому что они все время вторгаются в личную жизнь и обижаются, если взрослый уже ребенок высказывает недовольство. Кто-то все свои силы отдает работе, потому что начальники или коллеги вынуждают нашего труженика выполнять не свои обязанности. А некоторых сотрудников и вынуждать не надо, они сами на себя берут невыполнимый объем работы, поскольку не чувствуют границ собственных сил. Кто-то мучается в любви, выбирая ненадежных партнеров, которые не выполняют свои обещания, обижают, а то и вообще предают.

Любая путаница, нечеткость в понимании того, что мы должны делать, а что нет, за что отвечаем мы, а за что отвечают другие, возникает из-за неумения установить границы. Так что же такое личные границы? Границы личности – это то, что отделяет человека от других. Это понятие о том, где заканчивается наше и начинается чужое. Чтобы было более понятно, давайте подумаем: что будет, если у чего-то живого не будет границ? Оно просто исчезнет, растворится, потеряет себя, будет жить чужими интересами. Именно это и происходит с людьми, психологические границы которых – слабые (размытые). Таким людям трудно говорить нет, они зависят от мнения окружающих, терпят неуважение, постоянно заботятся обо всех, кроме себя, испытывают парализующий страх быть отвергнутыми. Другая крайность заключается в выстраивании стены, непроницаемых границ. Люди с жесткими границами не допускают исключений из своих строгих правил, не терпят вторжения в свою жизнь, не признают чужих мнений и потребностей. Таким людям трудно приспосабливаться к жизненным изменениям, они часто замыкаются в себе. Считается, что здоровые границы – гибкие. В этом случае у человека есть способность учитывать интересы других, не теряя при этом себя. Каковы же признаки здоровых границ? Ну, во-первых, это четкость в понимании своих ценностей, осознание своего мнения. Во-вторых, это комфортное состояние, когда нужно сказать «нет» и комфортное состояние, когда «нет» говорят вам. В-третьих, возможность делиться с другими без вреда для себя. Здоровая открытость и незащищенность с людьми, которые заслужили ваше доверие. Именно так выглядят размытые, жесткие и гибкие (здоровые) границы личности.

Установление личных границ – это действительно непростой процесс. Границы не передаются по наследству, их надо строить. Парализующий ужас от предвкушения негативной реакции может легко заставить нас отказаться от этой идеи. Но поверьте, здоровые отношения стоят того, чтобы испытать краткосрочный дискомфорт. Каждый раз, когда вы понимаете, что готовы установить границу, помните: у этого процесса есть две ступени – общение и действие. Устное сообщение ваших потребностей – это первый шаг. Люди никогда не смогут точно определить ваши границы, основываясь на языке тела или ваших неозвученных ожиданиях. Если же вы четко выражаете свою позицию, понять ваши принципы неправильно становится практически невозможно. Однако, процесс не заканчивается на одном только общении. Нужны действия. Проговорив свои требования устно, теперь, если их нарушат, необходимо усилить их при помощи действий. Например, отказаться от встречи, если человек, вопреки вашей договоренности, предупредить о встрече заранее, намереваясь это сделать спонтанно. Или не ждать человека, который обещал не опаздывать, но в очередной раз задерживается. Многие люди почему-то верят, что стоит им сообщить о своих ожиданиях, как все сразу подстроится, поэтому не прибегают ни к каким действиям. А бездействие, в свою очередь, лишь увеличивает шанс повторного нарушения.

Выстраивание и отстаивание личных границ – это постоянная работа, и от вас зависит, насколько эффективной она будет. Справиться с этой задачей можно, надо только проанализировать свое мировоззрение и поведение, взять на себя ответственность за свою жизнь и перестать идти у других на поводу. И тогда ваши ощущения (на работе, дома и в отношениях с друзьями) изменятся, самооценка повысится, а качество жизни во всех сферах значительно улучшится.

Специалист по работе с семьей отделения помощи
женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

Т.В. Малько