

**Границы личности – это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего.**

Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми (включающими поло-ролевые), социальными (горизонтальными и вертикальными) и интимно-личностными границами.

*Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие. Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия.*

Самые первые границы, которые выстраивает человек, это **физические границы (формируются на 2-м году жизни)** – они отделяют тело, физическое пространство личности от окружающего мира, также они включают в себя представление, понимание, осознание того, что физически является частью собственной личности, где эта часть заканчивается как зона активного влияния, где начинается общее социальное физическое пространство, о совместном владении которым нужно договариваться, а также представление о том, где начинается личное пространство другого человека, входить в которое можно только с разрешения.

**Желание ребенка, весь посыл его личности в этот момент направлен на освоение, а затем и присвоение себе как можно более широкого физического пространства. А посыл внешнего мира, в лице родителей, направлен на то, чтобы не дать малышу расширить его до беспредела, структурировать, гармонизировать и ввести в разумные рамки его бушующую физическую познавательную активность.**

**Возникает кризис физических границ: ребенок хочет расширить пространство, которое воспринимает собственным, родители структурировать, но при этом не сузить слишком сильно, а, скорее, направить в нужное русло. Во время этого кризиса члены семьи на практике учат ребенка, договариваться - делить общее пространство дома и спрашивать разрешения на вторжение в их личное.**

## **Личное физическое пространство**

- собственное тело,
- территория вокруг себя (в русской культуре – личное комфортная физическая дистанция с незнакомым человеком составляет 4 шага, со знакомым - 2, с родным - 1);
- личные вещи, предметы, которые человек определяет для себя как персональные (телефон, компьютер, кошелек, записная книжка и т. д.),
- определенные места в доме, в первую очередь – это туалет и ванна (вторжение туда, когда там находится человек, требует его разрешения), такими же личными пространствами могут быть, например кресло, место за столом, предметы быта.

У каждого человека должен быть свой набор личного, в которое никто никогда не вторгается без его разрешения.

В семье, также, присутствует физическое пространство, принадлежащее супружеской паре, как единому целому - это в первую очередь территория их спальни и кровать.

*В идеале, ребенок должен научиться тормозить перед закрытой дверью туалета, ванной, спальни, перед родительской кроватью и каждый раз спрашивать разрешения войти-сесть-занять место.*

Став взрослым, человек с хорошими физическими границами, не будет вторгаться без спроса на территорию другого, дотрагиваться до незнакомого человека, обнимать и целовать знакомого, или даже близкого без его на то разрешения, гласного, или негласного, т.е. будет очень внимателен к реакции и при первых проявлениях недовольства - напряжения отступит. Не свалит без спроса личные вещи супруга или игрушки малыша в один ящик, не зайдет без стука в комнату ребенка, не говоря уже о взрослом члене семьи, если дверь закрыта, не будет без спроса и согласования выбрасывать чужие вещи.

И уж тем более не будет решать физически конфликтные ситуации, он сможет в конфликтной ситуации действовать словами, используя свое тело для снятия конфликтного напряжения, а не для эскалации проблем.

*В то же время, человек с хорошими физическими границами будет нежным и теплым, он не будет бояться поцелуев и прикосновений к близким и любимым людям, будет хорошо понимать язык тела.*

Следующие границы, устанавливаемые между человеком и миром – **психологические (формируются на третьем году жизни)**. До этого момента младенец уверен, что психологически он и его родители – единое существо. Это значит, что их желания, мысли, эмоции, чувства совпадают и малыш автоматически может вызывать в родителе эмоции, которые рождаются у него в сердце, это значит, что он является основным источником всех эмоций близких для себя людей. Потом дети узнают, что родители могут испытывать свои чувства, желания и пр.

**Это называется «столкновение интересов» - первый межличностный конфликт.**

Ребенку очень хочется, чтобы родитель был практически им, жил его желаниями, его чувствами, его жизнью. Если родителю хочется того же на сто процентов, то он становится сиамским близнецом ребенка, поглощая, потребляя внутрь себя всю его маленькую жизнь.

К счастью такое происходит не всегда. И тогда двум бесконечно любящим, но все-таки разным людям, нужно научиться видеть внутренний психологический мир друг друга, понимать и уважать его и договариваться. Уметь видеть другого не так то просто, надо быть внимательным, чутким и терпеливым, а уметь договариваться, стыковать интересы - это сложный и энергоемкий процесс.

**Стратегия давления** (со стороны ребенка) эффективно работает, но при этом рушит душевную близость между людьми, вызывает обиду, агрессию, раздражение. Убивает любовь.

Если родители противостоят давлению, но не проламывают в ответ ребенка, руша его волю и заставляя отказываться от своего желания, не оставляют малыша наедине со своим горем, ведь даже просто играя в эмоции: в обиду, в гнев, человек все равно погружается в них, не насмежаются над ним, а находятся рядом, сочувствуют его горю, но не делают того, что он требует, тогда получают шанс научить свое чадо другим стратегиям решения конфликтных ситуаций.

*Они учат его не отступать от собственного интереса, но при этом учитывать желания другого человека, видеть другого, не выпуская из поля зрения себя – это называется сотрудничество.*

Взрослый человек, с хорошими психологическими границами понимает, что он отдельная от другого личность, даже от очень любимого, и может иметь отличное от него мнение и желание.

Он также понимает, что не все чувства-мысли-желания близкого человека обусловлены им, или зависят от его поведения.

Любой человек в крайних ситуациях должен уметь и давить, и выдерживать давление другого. Но он должен уметь и уступать с легким сердцем, по любви, а не по принуждению. И, если не чувствует в себе желания уступить, не играть в хорошую девочку-мальчика, а уметь приходить к компромиссу или сотрудничать. Основной стратегией психологической жизни с близкими, значимыми людьми должно стать сотрудничество, с более дальними, менее значимыми – компромисс.

Следующие границы устанавливаемые личностью – это **границы ролей и правил**. Ребенок пятилетнего возраста открывает для себя, что люди еще и взаимодействуют по определенным правилам и играют определенные роли, причем один и тот же человек может играть разные роли, и к нему нужно относиться по-разному в разные моменты совместного бытия. Постепенно, ребенок понимает, что правила существуют не просто так, и их надо исполнять, но исполнять гибко.

Любой человек **осваивает правила в три этапа:**

1. Сначала оно усваивается жестко, и все глубоко несправедливо, кто это правило не исполняет.
2. Оно полностью расшатывается: «правила придуманы идиотами для идиотов», как будто говорит человек, и в этом есть и творческий акт и проект свободной личности против ограничений.
3. Постепенно приходит понимание того, что правила дорожного движения, например, написаны кровью, они не просто так существуют, их, и многие другие, надо исполнять, но не слепо, а гибко - «взрослый» этап исполнения правил, в зависимости от ситуации, есть и свобода, и дисциплина, т.е. ответственность.

Ребенок открывает для себя, что любая личность шире и глубже любой роли, которую она играет. Это первый шаг к тому, чтобы относиться к человеку глубоко и лично, а не функционально (только в соответствии с исполняемой ролью).

Взрослый человек, с хорошими границами правил умеет относиться к ним гибко: свободно и ответственно.

Он не всегда выполняет их автоматически, одновременно, не отрицает их, каждый раз соотнося свои актуальные задачи, свое состояние - желание и особенности ситуации. И в каждый момент времени он устанавливает иерархию: что сейчас для него важнее: безопасность, или скорость...

У кого здоровые ролевые границы, тот не сливается с собственной профессиональной деятельностью.

Личность, с хорошими границами ролей всегда отделяет человека от той роли, которую он играет. Умеет по-разному относиться к одному и тому же человеку в разных ролевых ситуациях и никогда их не путает.

Австрийский психолог Альфред Адлер ставил уровень личностного развития человека в зависимость от количества и качества социальных ролей, которые он умеет и может играть, по-разному себя выражая в разных социальных и профессиональных ситуациях, всегда оставаясь при этом самим собой.

До поступления в школу, т.е. до границы семилетнего возраста для ребенка он и его семья являются единой социальной монадой. Он не отделяет себя от своих родителей в социальном плане. Весь окружающий мир делится для дошкольника на две неравные части. Есть единая часть близких для него людей, которые очень родные и любимые и - чужие.

В семилетнем возрасте у школьника появляется первая фигура не близкого, но значимого взрослого – педагога начальных классов. **Выстраиваются вертикальные социальные границы**. Это первый начальник, руководитель, учитель жизни.

В ходе своей профессиональной деятельности, учитель показывает: ты можешь меня любить, можешь не любить, я этого не требую, хотя мне это и приятно, но, главное, ты должен выполнять мои инструкции и хорошо учиться, именно этим определяется мое к тебе отношение.

У взрослого человека, с хорошими вертикальными социальными границами существует четкое выверенное представление о вертикали руководителей, которые находятся над ним, при этом непосредственный руководитель воспринимается основным.

Существует четкое понимание роли и функций начальника, которого он не обязан любить, приказы которого может с ним обсуждать, т.е. задавать вопросы, уточнять распоряжения, стыковать собственные возможности с требованиями, но, в конечном итоге исполнять. Над рекомендациями думать, к советам прислушиваться. И четко понимать, что общение происходит не на равных, он «по званию» ниже, руководитель «выше», и, соответственно, должен проявлять к руководителю формальное уважение, а руководитель к нему тоже формальное почтение (ведь ответить грубовато, язвительно, не вежливо мы можем только равному, с неравным по статусу себе человеком, особенно если он подчинен нам мы должны быть подчеркнуто вежливы).

**Следующие границы, формируемые личностью -  
горизонтальные социальные (формируются в раннем  
подростковом возрасте).**

В этом возрасте ребенок открывает для себя мир сверстников. Мир равных по статусу людей, обладающих равным положением. До подросткового возраста одноклассники – это некая аморфная хаотичная масса, формально, в ней, конечно присутствуют симпатии и антипатии, дружеские и враждебные отношения, но все они достаточно поверхностны и не затрагивают глубин личности.

И только в подростковом возрасте, за функцией (нужен-не нужен, полезен-не полезен, интересен-не интересен, скучен-не скучен) подросток начинает видеть человека, с которым можно вместе делать много дел, можно гулять и развлекаться, мириться и ругаться, можно обращаться за помощью и самому оказывать ее, т.е. жить с этим человеком активной личной жизнью, удовлетворяя с ним множество разных потребностей и концентрируя свое внимание на самом человеке, а не на той функции, которую он выполняет в данный конкретный момент совместной жизни.

Появляются люди, которые максимально близки не только по мировоззрению или интересам, а по степени внутренней открытости, по степени личностного доверия, по степени усилий, которые он прилагает, чтобы сохранить друга в своей жизни несмотря на ссоры, споры, конфликты и возможную разницу во временных поясах.

**Это основа субъект-субъектных отношений, отношений глубоких, личных, сфокусированных на другом, в той же степени, в какой и на себе: интерес друга важен не меньше, чем мой собственный интерес.**

Взрослый человек, со сформированными горизонтальными социальными границами обладает четкими критериями, по которым относит человека к категории близких друзей, друзей и приятелей. Обладает кругом людей всех трех категорий, вместе с которыми, на равных строит свою жизнь. Именно перед ними он открыт, именно к ним он обращается за поддержкой и поддерживает их сам, они для него важнее функций и ролей, которые каждый из них играет.

И еще одни границы, которые **устанавливают внутренний мир** взрослой личности и, с одной стороны, отделяют ее от окружающего мира, а с другой позволяют с этим миром взаимодействовать. Это границы, формируемые в старшем юношеском возрасте: **границы интимно-личностной сферы и жизненного и профессионального самоопределения.**

Ф.М. Достоевский говорил, что у каждого порядочного человека есть такие воспоминания, которыми он готов делиться с каждым встречным, есть те, о которых он рассказывает только знакомым, есть мысли-чувства-переживания, которыми делится исключительно с очень близкими для себя людьми. А есть нечто внутри, чем он никогда ни с кем, ни при каких обстоятельствах делиться не намерен. И это, добавляет автор, происходит не потому, что каждый из нас убил старушку. А потому, что у каждого в его внутреннем мире есть мысли-чувства-переживания-воспоминания, которые составляют его основу, его интимную часть и поделиться ими с кем бы то ни было, значит психологически прилюдно раздеться, а это гораздо тяжелее и опаснее физической наготы.

**\*Личность, которая не делится никакими актуальными, значимыми переживаниями ни с кем и никогда – закрыта и не функциональна, не способна выстраивать личные и глубокие отношения с другим человеком в принципе. \*Человек, рассказывающий всем все подряд обладает «вывернутым наизнанку внутренним миром» и, как следствие отсутствием «самости», собственной идентичности.**

Для того, чтобы выстроить эти границы, подростку надо на собственном опыте определить, разглашение какой информации о его внутреннем мире в случае ее разглашения, будет для него наиболее травматично, а чем и с кем делиться можно не только относительно безболезненно, но даже с пользой для себя. Понимает он это методом проб и ошибок. В этот период своей жизни он, с одной стороны очень открыт, и может рассказать малознакомому, или непроверенному человеку очень важные, личные, травматичные для него вещи, с другой стороны, тратит невероятное количество личностных сил на то, чтобы ни за что и никогда не открыть про себя что-то личное.

**Ведение дневника – эксперимент по открытию/закрытию собственного мира.**