

# ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ГРАНИЦ КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ.

*Акиньшина О.Н.*

Россия, Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского  
aroma712527@yandex.ru

**Аннотация.** Рассматривается важность формирования здоровых личностных границ и их влияние на эффективное функционирование взрослой личности; границы травмирующей личности и их виды; анализируются ошибки воспитания, приводящие к формированию нездоровых личностных границ и их последствия.

**Ключевые слова:** психологические границы личности, здоровая личность, травмирующая личность, профессиональная эффективность.

Формирование здоровых границ личности является важнейшим условием эффективного ее функционирования. Психологические границы личности - это некоторое ощущение своей внутренней целостности, психологической защищенности, граница того, что мы чувствуем своим - мысли, желания, идеи и т.п. Вместе с тем, граница - это еще и то место, где заканчивается одно пространство, одна личность, и начинается другая; это «место встречи» и пересечения с другим человеком. Поэтому здоровые границы – это не только умение заявлять о себе, о своих особенностях и качествах, не только знание о своем внутреннем мире, сохранение его обособленным и неприкосновенным, но и способность спокойно проявляться на своей границе, подходить к краю знакомого, безопасного и обжитого, чтобы встретиться с тем, что находится снаружи и является чужим и непонятным.

Зачастую практика свидетельствует о том, что у подавляющего большинства, имеются те или иные проблемы в формировании здоровых границ, которые приводят к проблемам личности в коммуникации, социализации в целом, профессиональном функционировании, осознании себя, самооценивания и проч.

В связи с этим рассмотрим границы травмирующей личности, их виды. Границы травмирующей личности могут быть проницаемыми, вплоть до их полного отсутствия. Бывают слабыми, при которых у человека проявляется склонность к слиянию с другими людьми и зависимость от них. Это тот случай, когда внешнее влияние без преград попадает внутрь, на человека воздействует все, при этом невозможно разобрать, где чье настроение, желание, кто за что отвечает. В отношениях с другими людьми часто бывает «двойное дно», в котором человек делает что-то для другого против своей воли, чтобы затем потребовать что-то в ответ за свои усилия, за свою жертву ему.

Таким образом, человек становится насильником по отношению к самому себе, и более того, также он поступает и с другими людьми, т.е. он требует от других людей делать то, что они не хотят ради него, но ведь он уже так поступил, значит и другие должны. Здесь речь идет о нездоровом слиянии, у человека «как бы» нет права отказать. Уступчивость имеет свои корни в разнообразных страхах, например, страх того, что меня оставят, на меня обидятся, разгневаются, накажут, разорвут отношения и т.д. Это вариант «хорошего человека», покладистого, легко принимающего чужую точку зрения, не умеющего отказывать. Но в этом случае собственная жизнь почти отсутствует, человек выполняет чужие жизненные цели. Важно помнить, что «отказ не делает нас плохим человеком, умение говорить нет - один из важнейших навыков, которым необходимо овладеть, он повышает нашу эффективность, улучшает отношение с окружающими, наделяет спокойной уверенностью» [ 1, с.112].

Границы травмированной личности бывают жесткими, непроницаемыми. Это антизависимость, полная изоляция. В этом случае человек закрыт, неприступен, выйти наружу (чувствами, мыслями) не может, и зайти хоть кому-то не дает. Человек таким способом обеспечивает себе безопасность, «Я» сохраняется, но не развивается, не получает новых впечатлений, не вступает во взаимодействие с миром. Жесткие границы скрываются за такими выражениями как: «Не выноси сор из избы», « Молчи, а то, что люди подумают». Человек живет с представлениями о том, что делиться личным не стоит никогда, даже если нужна помощь. За этим стоит идея, как правило, привитая кем-то из близких о том, что человек все и всегда должен делать сам, чтобы выжить человек должен рассчитывать только на себя, других просить стыдно, неловко. В этом случае речь идет о другом полюсе созависимости - контрзависимости .

Если в первом случае созависимости человек «прилипает к другому», то в случае контрзависимости человек имеет непроницаемые границы, он ригиден, его границы жесткие. За этим стоит страх «застрять» в другом человеке и потерять свою идентичность, свои желания и цели, свою свободу. Ему кажется, что свобода состоит в том, чтобы контролировать себя и других так, чтобы они не подбирались к нему слишком близко. При этом внутри, очень глубоко, порой неосозанно, он тоскует по близости и теплоте, но получить их - это большой риск, поскольку это вынудит контрзависимого оставить свое безопасное пространство и выйти в мир других людей, которые могут быть непредсказуемы.

Человек с нездоровыми границами может говорить «да» вместо «нет», пугаясь натиска оппонента, позволять брать свои вещи без спроса, входить в комнату без стука, читать чужую переписку, подслушивать, подглядывать - это лишь часть вариантов нарушения границ другого человека. Многие взрослые, не имея четких представлений о собственных границах, могут делать то, о чем их не просят, тем самым, вторгаясь в чужое пространство.

Любые границы, слишком мягкие или слишком жесткие, есть результат отношений с родителями и взросления человека, а также результат опыта, истории жизни.

К наиболее частым причинам формирования нездоровых личностных границ можно отнести ошибки воспитания: непоследовательность родителей в правилах и требованиях, выставляемых ребенку (когда одно и то же то позволительно, то запрещено). Незрелый мозг ребенка не в состоянии правильно сориентироваться в таких условиях, ему нужны простые и повторяющиеся правила, а когда правила спутаны, у ребенка формируется неясное, спутанное представление о личных границах. Какие стимулы дает окружение, такие нейронные связи и формируются, это и называется воспитанием. Часто ребенок, который растет в среде со спутанными правилами, с трудом принимает слово «нет», отказ для него является травматическим переживанием, у него не формируется представление о «своем» и «чужом». Во взрослом возрасте такой человек сталкивается с рядом сложностей, когда другие люди будут недовольны тем, что он нарушает их границы. Скорее всего, он будет трактовать отказ других людей, как «не любовь», будет обижаться, конфликтовать, чувствовать отчуждение.

Человек, привыкший жить в отношениях созависимости, со сверхпроницаемыми границами, впоследствии будет искать себе опекающего партнера, будет стремиться переложить ответственность за решение важных вопросов на другого, в отношениях будет готов скорее брать, чем отдавать. Часто родители торопят детей делиться с другими детьми тем, что он взял с собой из дома на прогулку, а когда ребенок противится и не хочет делиться любимой игрушкой, они его пугают, стыдят. Данное обстоятельство тоже препятствует формированию здоровых личностных границ. Важно продумывать и то, что нужно запрещать ребенку, и что разрешать. В каждом возрасте у ребенка есть важнейшие потребности для нормального развития, и их надо удовлетворять, разрешать ребенку проявлять себя. Правила важны, но без насилия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Здоровые границы личности рождаются в момент, когда есть

уважение. Если личная история человека похожа на войну, в ней нет достаточного опыта поддержки и права быть самим собой, человеку приходится с самого детства приспосабливаться.

Становление подвижных, чувствительных к контакту границ происходит не в ситуации противостояния и войны за собственное право быть, а в среде, где достаточно ресурса и поддержки для того, чтобы иметь возможность обращать внимание на свои силы, желания и способности.

Сформированные нездоровые границы личности не стоит воспринимать как крах и трагедию. Важно знать, что «границы растут и изменяются вместе с нами» [2, с.2]. Одной из ключевых черт «самоценной личности» [3, с.102] является способность извлекать уроки из своих ошибок и недостатков, понимать, что они могут стать трамплином на большую высоту. Осознание себя, понимание своей ценности и нужности, эффективная коммуникация, навыки активного слушания, уверенное, доброжелательное, демонстрирующее самоуважение поведение- это то, чему можно и нужно учиться.

### **Литература**

1. Захариадис Д. Нет значит нет. Как перестать быть удобным и научиться говорить «нет» без угрызания совести. М.: Изд-во Бомбора, 2021.
2. Ламберт В., Миллер Д. Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2019.
3. Коваль И. Воспитание со смыслом. Тюмень: АО «Тюменский дом печати», 2022.