***Наша свобода заканчивается там,***

***где начинается свобода другого человека.***

Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Эта тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она не зрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас. По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше.

Границы нашей личности начинают формироваться в младенчестве. Сначала ребенок не ощущает себя отдельным от матери, но постепенно все больше и больше осознает себя как самостоятельное существо. Конечно, отдельные аспекты нашей личности формируются в разное время и, если ребенок попадает в определенном возрасте в неблагоприятную ситуацию, у него могут быть нарушено формирование отдельных видов границ. Так же если же ребенок формирует свою личность в деструктивной семье, то формирование границ личности может нарушаться глобально.

Человек себя в мире чувствует комфортно, когда границы нормальные и здоровые. Он легко общается, вступает в отношения, поддерживает их и разрывает, переезжает с места на место, находит новую работу. Здоровые границы гибкие. Человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях что-то не так.

Выделяют несколько типов личных границ:

* мягкие – тут же сливаются с другими людьми;
* губчатые – впитывают чужое – люди не уверены в себе;
* жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны, это не плохо, но не умение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь;
* гибкие – те, что могут меняться в зависимости от ситуации.

Чем люди платят за отсутствие личностных границ? А такая плата всегда есть. Люди с нарушенными личными границами зачастую вынуждены тратить колоссальное количество энергии, пытаясь «сохранить отношения».

С чем это связано? Чаще всего со страхом потерять расположение близких, родных, сослуживцев, начальства. Они часто соглашаются на действия, которые идут против их личных интересов: работают за кого-то, тратят свое личное время на других, невзирая на то, что у них могут быть на него собственные планы и т.д. Человек, позволяющий нарушать собственные границы, дает возможность окружающим манипулировать собой. Нечеткое осознание собственных границ приводит к тому, что человек не может понять, что входит в его обязанности, а что – нет, где начинается и где заканчивается его ответственность. Зачастую он не в состоянии отделить собственное «Я» от «Я» другого человека, пытаясь решить задачи, которые стоят вовсе не перед ним: безответственность начальника, инфантильность супруга, негативные эмоции близкого человека и т.д. Он «кидается на амбразуру», пытаясь собой прикрыть бреши чужой ответственности – всё без разбора взваливает на себя, принимает неудобные для себя решения, отказывается от удовлетворения собственных потребностей, стараясь облегчить жизнь другим.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.

2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).

3. При помощи последовательности (сказал – сделал).

4. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).

5. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

Телефоны доверия (психологической помощи) в г. Гомеле:

* вторник и четверг с 9.00 до 11.00 психолог Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии 25-49-06;
* Гомельская областная клиническая психиатрическая больница

31-51-61;

* Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей 170 (круглосуточно);
* Центр здоровья молодежи «Юность» 20-18-85;
* Центр, дружественный подросткам «Подросток» 31-08-86,

31-08-87, 8 (044) 767-78-27

***Психолог Гомельского городского ЦГЭ***

***Ольга Сапегина***