

Виды личных границ

.....

Границы в пространстве

Физические личные границы

Это степень неприкосновенности тела, территории, личных вещей, сексуальная доступность, право на тишину, на возможность побыть в одиночестве

✓ **Есть границы:** «У меня есть своя территория дома, где я могу уединиться, если захочу. Я не разрешаю прикасаться к себе, когда мне этого не хочется, даже для ласки. Никогда и никому не позволяю себя ударить»

✗ **Нет границ:** «У меня нет своего уголка. Есть кто-то, кто поднимал на меня руку. Позволяю трогать меня, когда я этого на самом деле не хочу»

Психологические личные границы

Это независимость в мыслях, эмоциях, оценках, мировоззрении; ясное понимание зоны своей ответственности: за кого и за что я отвечаю, а за кого и за что — не я

✓ **Есть границы:** «Если мой близкий тревожится, остаюсь реалисткой, не начинаю тревожиться тоже. Отвечаю за себя и свои результаты, не берусь кого-то спасать или выручать. Могу спокойно ответить себе на вопросы: кто я, какая я, чего я хочу прямо сейчас»

✗ **Нет границ:** «После разговора с встревоженным человеком сама начинаю нервничать. Если авторитетный для меня человек высказывается негативно о чем-то или ком-то, начинаю думать так же. Всех выручаю и перепроверяю. Живу жизнью другого человек»

Временные личные границы

Это понимание, кому, чему и когда открыто мое время

✓ **Есть границы:** «У меня есть хотя бы небольшое регулярное время на себя, которое я ни с кем не делю. Я могу сознательно не взять трубку, если мне в нерабочее время звонят по работе»

✗ **Нет границ:** «У меня нет времени на себя, я все время кому-то нужна. У меня нет выходных. Я всегда отвечаю на звонки и сообщения по работе, в какое бы время они ни поступили»

Границы по проницаемости

✓ Гибкие

Здоровые границы. Человек их контролирует и меняет по ситуации

Самоощущение: «Я понимаю, кому можно, а кому нельзя доверять, с кем можно, а с кем нельзя сближаться. Я доверяю некоторым людям, и это мне помогает. Я легко могу сказать «Нет» и не испытываю из-за этого угрызений совести. Если человек пытается меня обижать или делать больно, я немедленно защищаюсь и меняю отношения с ним. Мне нравится иметь близкие и доверительные отношения с теми, кто этого действительно заслуживает»

✗ Губчатые

Избирательные границы. Блокируют полезные, пропускают вредные контакты, например, абьюз — насилие в разных формах

Самоощущение: «Есть кто-то, кто обращается со мной так, что мне от этого плохо, но я не защищаюсь. Прощаю то, что надо бы остановить. Не могу довериться кому-то, чтобы пожаловаться или попросить помощи, но и не могу справиться сама. Не могу доверить друзьям то, о чем хотела бы поговорить. Не умею защищаться от кого-то»

✗ Мягкие

Размыто представление о «Я». Все для другого. Всем все можно, кроме меня

Самоощущение: «Постоянно о ком-то забочусь. Если меня просят, не могу отказать. Знаю потребности близких лучше, чем свои. На близких трачу больше денег, сил и времени, чем на себя. Разрешаю другим то, что не разрешаю себе»

✗ Жесткие

Человек «замурован», к нему не приблизиться. Всегда одинаково закрыт

Самоощущение: «Я скрытная. Не доверяю никому свои истинные мысли и чувства, это глупо и опасно. От людей лучше держаться подальше. Не верю никому»