

## ФЕНОМЕН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ»

Проблема психологических границ личности затрагивалась психологами с начала XX в. и рассматривалась с разных углов в классических психологических концепциях (психоанализ, гештальтпсихология Ф. Перлза, теория объектных отношений и др.). Современные зарубежные и отечественные исследователи также вкладывают в данное понятие разный смысл. В связи с этим, мы полагаем, что данный феномен нуждается в научном обсуждении его содержания.

В классических концепциях психоанализа рассматривались социально-культурные границы, которые общество, другие люди ставят перед человеком. В первую очередь психологические границы понимались как преграды на пути удовлетворения ведущих потребностей, а также как границы между структурами личности (Оно, Я, Сверх-Я). В дальнейшем К. Хорни рассматривала границы как внутренние рамки, в которые человек помещает себя. Гибкость этих рамок позволяет выстраивать отношения с другими людьми и адаптироваться к внешним ограничениям. Далее исследование психологических границ личности в психоаналитической парадигме развивается в теории объектных отношений, где считается, что формирование психологических границ происходит в контексте сепарации ребенка от матери в раннем детстве (Марцинковская, 2008).

В отечественной психологии термин «психологические границы личности» стал использоваться сравнительно недавно. Непосредственно предметом исследования отечественных психологов психологические границы личности стали в последние десятилетия (А.Ш. Тхостов изучал границу телесности, С.К. Нартова-Бочавер — границы психологического пространства, Ю.М. Плюснин — территориальные границы, Т.В. Пивненко исследовала психологические границы детей, не принимаемых сверстниками и др.) (Пивненко, 2008).

При определении понятия «психологическая граница личности» Т.С. Леви опирается на взгляды В.П. Зинченко, который любой психический процесс понимал как функциональный орган по А.А. Ухтомскому. Согласно В.П. Зинченко, особую роль в формировании функциональных органов играет «живое движение». Движение воплощает и формирует взаимодействия между Я и Миром, оно воздействует, с одной стороны, на Мир, с другой — на Я (Зинченко, 1983). Рассмотрение психологической границы как функционального органа означает, что *психологическая граница* «имеет не субстанциональную, а энергийную сущность: те или иные ее характеристики возникают как временное сочетание сил для решения задачи осуществления конкретного взаимодействия человека с миром» (Леви, 2007). Она является виртуальным образованием и не совпадает с границей физического тела (кожей). «Ткань» психологической границы составляет действие, совершаемое личностью, которое располагается на границе между внешним и внутренним. В действиях человека психологическая граница возникает, проявляется и развивается. Она защищает нашу психику от разрушающих внешних воздействий, а также пропускает необходимые для нас энергии. Она способствует сдерживанию и накоплению внутренней энергии, выражению себя в мире.

Психологическая граница развивается и изменяется на протяжении всей жизни, она «выстраивается» до оптимальной — индивидуальной для каждого — границы, которая позволяет человеку адекватно взаимодействовать с миром и быть самим собой. Если граница оптимальна, личность способна в зависимости от ситуации приспособляться, изменять свойства своей психологической границы, обеспечивая взаимодействие с миром, согласующееся со своими желаниями и возможностям.

Т.С. Леви выделяет несколько функций психологических границ личности. *Невпускающая* — когда граница может стать непроницаемой для внешних воздействий (человек может оттолкнуть, сказать «нет»). *Проницаемая* — граница пропускает внешние воздействия, если человек уверен в себе и доверяет другому, идентифицируется с ним. Граница при этом как бы «растворяется», но человек не теряет ощущение себя. *Вбирающая* функция означает, что граница «втягивает» нужное из окружающего мира. Эта функция предполагает «внутреннее право человека на удовлетворение своих потребностей», когда человек может просить о помощи, предъявлять и удовлетворять свои потребности. *Отдающая* — граница может пропускать внутренние импульсы, при этом человек может спокойно выражать себя, свои эмоции и чувства в окружающем мире. *Сдерживающая* функция обеспечивает возможность сдерживать внутреннюю энергию при необходимости. *Спокойно-нейтральная* функция выражает спокойное состояние человека «не мотивированного к активному взаимодействию с миром «здесь и теперь», в случае

аналогичного состояния мира. Нарушения или несформированность функционирования границы (например, ее неспособность становиться непроницаемой и т.д.) Т.С. Леви связывает с образованием отрицательных моторных установок, которые могли возникнуть в процессе развития человека во взаимоотношениях с окружающей общественной средой или вследствие психологической травмы. В личностно-развивающей работе оптимизация психологической границы личности достигается путем изменения «внутренней картины» движений, т.е. преодоления «отрицательных моторных установок» (Леви, 2007).

В психотерапевтической практике многие личностные проблемы часто связывают с несформированными границами. Поэтому разные направления психотерапии предлагают и разрабатывают способы формирования психологических границ как у детей, так и у взрослых. В качестве примера рассмотрим бодинамический анализ Л. Марчер. Это направление телесной психотерапии, «делающее акцент на пробуждении телесного Эго человека» и предлагающее модель развития личности, основанную на современных исследованиях психомоторного развития ребенка, анатомии, физиологии и социальной психологии (Брантбьерг, 2011).

Понятие «телесное Эго» использовалось как в психодинамическом подходе (З. Фрейд), так и представителями телесно-ориентированного подхода в психологии (В. Райх, А. Лоуэн). Основным средством усиления функционирования Эго в бодинамике считают телесное осознание, которое позволяет гармонично соединять мысли человека, его действия и эмоции. Л. Марчер описывает десять направлений развития Эго, которые она называет «соматическими функциями Эго». К ним относятся: установление связей, установление баланса, позиционирование, заземление, центрирование, когнитивные навыки, управление энергией, самовыражение, паттерны межличностных навыков и границы. Эти функции развиваются, начиная с внутриутробного развития до 7-8 лет, и совершенствуются в подростковом возрасте. В бодинамическом анализе на основе данных о психомоторном развитии выделяют несколько стадий развития границ личности. Первыми появляются *физические* границы, когда эмбрион начинает касаться стенок матки, они продолжают развиваться первые годы жизни ребенка при прикосновении к нему. Этот базовый вид границ связан с ощущением того, где заканчивается мое тело и начинается окружающий мир. Вторая фаза — развитие *энергетической* границы, создание личного пространства. «Это воздушное пространство вокруг меня, которое принадлежит мне и которое я имею право контролировать». Данный этап развития границ происходит в первые годы жизни в процессе сепарации ребенка от мамы и других близких взрослых. Третий этап — развитие *территориальных* границ, начинается примерно с трех лет, когда ребенок учится обозначать и отстаивать свое место, свою территорию. Четвертая и последняя фаза в установлении границ у ребенка — это *социальные* границы, которые развиваются в играх, в группах сверстников (Брантбьерг, 2011). Кроме того, Эго-функция границы включает в себя способность создавать собственное пространство в социальных контактах. На телесном уровне с Эго-функцией границы поддерживаются ощущениями кожи, областью пупка и мышцами – четырехглавой мышцей бедра и дельтовидной мышцей.

В рамках данного подхода выделены мышцы, которые связаны у человека с темой психологических границ; разработан блок телесных упражнений, направленных на исследование и изменение мышечных паттернов, отражающих состояние личных границ; таким образом, существует возможность включать в практическую работу специальные упражнения и формировать психологические границы личности.

На наш взгляд, Т.С. Леви и бодинамический подход наиболее полно раскрывают специфику и содержание рассматриваемого феномена.

Сформированные границы защищают психику человека от внешних неблагоприятных воздействий, способствуют сохранению целостности и автономии личности, безопасному и гибкому взаимодействию с окружающими людьми. Несформированность, недостаточная чувствительность к своим границам приводит к неспособности вовремя сказать «нет» во взаимодействии с другими людьми, что делает возможным манипулирование, проникновение извне чужих оценок, идей, мнений о мире и о себе. Выделение функций психологических границ позволяет совершать направленную и детальную работу с тем, что мешает быть счастливым и комфортно взаимодействовать с окружающими людьми.

#### Литература:

1. Брантбьерг, М.Х. Заботясь о других – заботясь о себе / М.Х. Брантбьерг // Телесная психотерапия. Бодинамика. — М.: АСТ МОСКВА, 2011. — С. 298-314.

2. Зинченко, В.П. Методологические вопросы психологии / В.П. Зинченко, С.Д. Смирнов.— М.: Изд-во МГУ, 1983. — 165 с.
3. Леви, Т.С. Психологическая граница как телесный феномен / Т.С. Леви // Бюллетень АТОП. — 2007. — № 9. — С. 51-68.
4. Марцинковская, Т.Д. Психологические границы: история и современное состояние / Т.Д. Марцинковская // Мир психологии — 2008. — № 3. — С. 55-61.
5. Пивненко, Т.В. Психологические границы Я в игре детей, не принимаемых сверстниками. Автореф. канд. дисс. / Т.В. Пивненко. — М.: МГППУ, 2008. — 26 с.