

# НАРУШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ: КАК ПОНЯТЬ И ЗАЩИТИТЬСЯ?

Содержание и технологии  
психологической помощи

Крючкова С.А.

# ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

- ⦿ «Если у вас не ладятся отношения, пересмотрите свои границы. Скорее всего, дело в них». Мерилин Мюррей
- ⦿ «Границы пронизывают все наше бытие; не поняв это, нельзя обрести смысл». Урсула Виртц
- ⦿ «Одна из бесценных вещей, которую пациент познает в ходе психотерапии, это границы отношений. Он узнает, что может получить от других, но также - и это гораздо важнее - чего не может получить от других». А.А.Нестерова «Профессиональная этика психолога»

# ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

- **Психологические границы** – это понимание собственного «Я» как отдельного от других, а также осознание других людей такими же носителями отдельного «Я». Иначе также называются личными границами. (Википедия)
- **Границы личности** - это внутреннее ощущение баланса между заботой о себе и заботой о другом человеке.



# ТИПЫ ГРАНИЦ

- ◎ Здоровые
- ◎ Искаженные
  - Жесткие (ригидные)
  - Слабые (размытые, проницаемые, диффузные)

## Человек со здоровыми границами:

- Может твердо сказать «Нет», когда его то-то не устраивает
- Способен поддерживать близкие, доверительные отношения с партнером
- Имеет свое мнение, умеет его отстаивать без агрессии и обид

# ТИПЫ ГРАНИЦ

## Человек со здоровыми границами:

- Не терпит, не ущемляет себя в чем-либо в угоду другим
- Спокойно принимает отказы других людей
- Может просить помощи, если она необходима
- Уважает и принимает чужое мнение, даже если оно отличается от своего
- Модель мира - прекрасный, полный ресурсов
- Детей воспитывает с ориентацией и индивидуальность ребенка. Позволяет ребенку быть другим.

# ТИПЫ ГРАНИЦ

## Человек с жесткими границами:

- В отношениях закрыт, избегает доверительного общения
- Трудно просить помощи и поддержки
- Может быть отстраненным даже в близких отношениях
- Никому не доверяет, везде видит корысть
- Может быть жестким и давящим, навязывать свое мнение
- Модель мира - опасный
- Детей воспитывает строго, важно послушание, выполнение правил

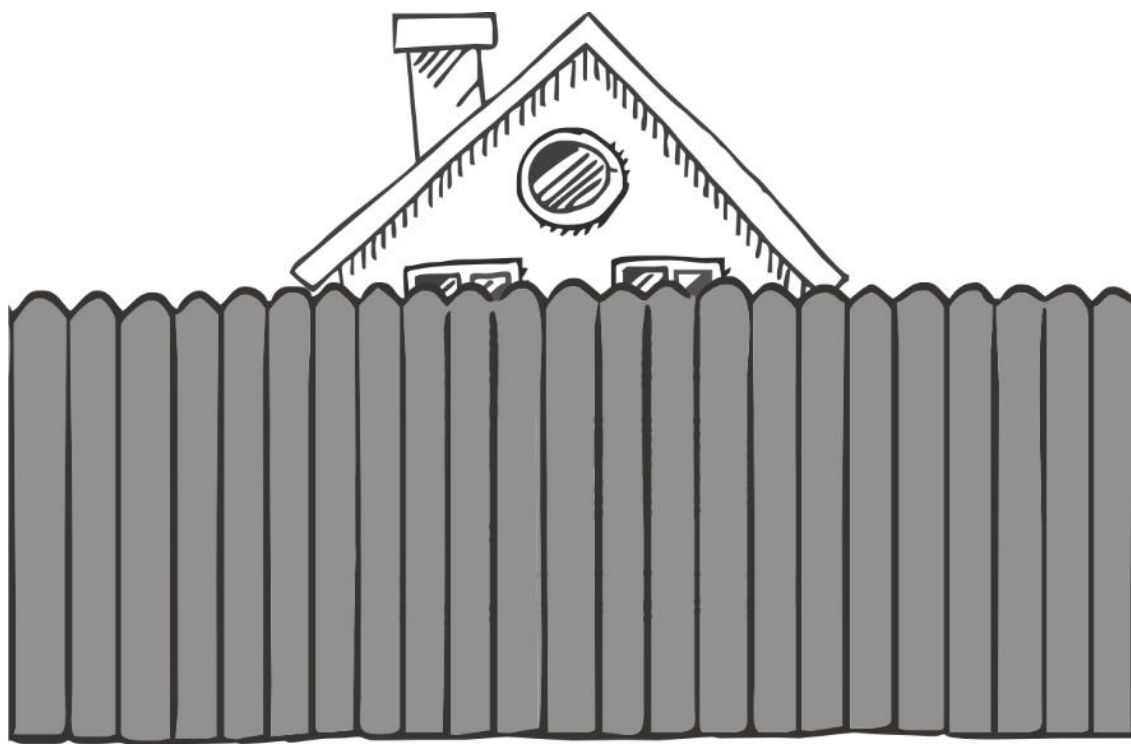
# ТИПЫ ГРАНИЦ

## Человек с проницаемыми границами:

- Часто терпит то, что не нравится
- Сложно отказывать, боится обидеть или быть неудобным
- Слишком вовлекается в проблемы других
- Не всегда выражает свои желания
- Сложно выбрать, не понимает своих желаний
- Чувствителен к критике
- Вкладывается в отношения больше, чем получает
- Чувствует себя ответственным за чувства других людей
- Считает, что другие люди тоже ответственны за свои чувства

# ТИПЫ ГРАНИЦ

Жесткие границы





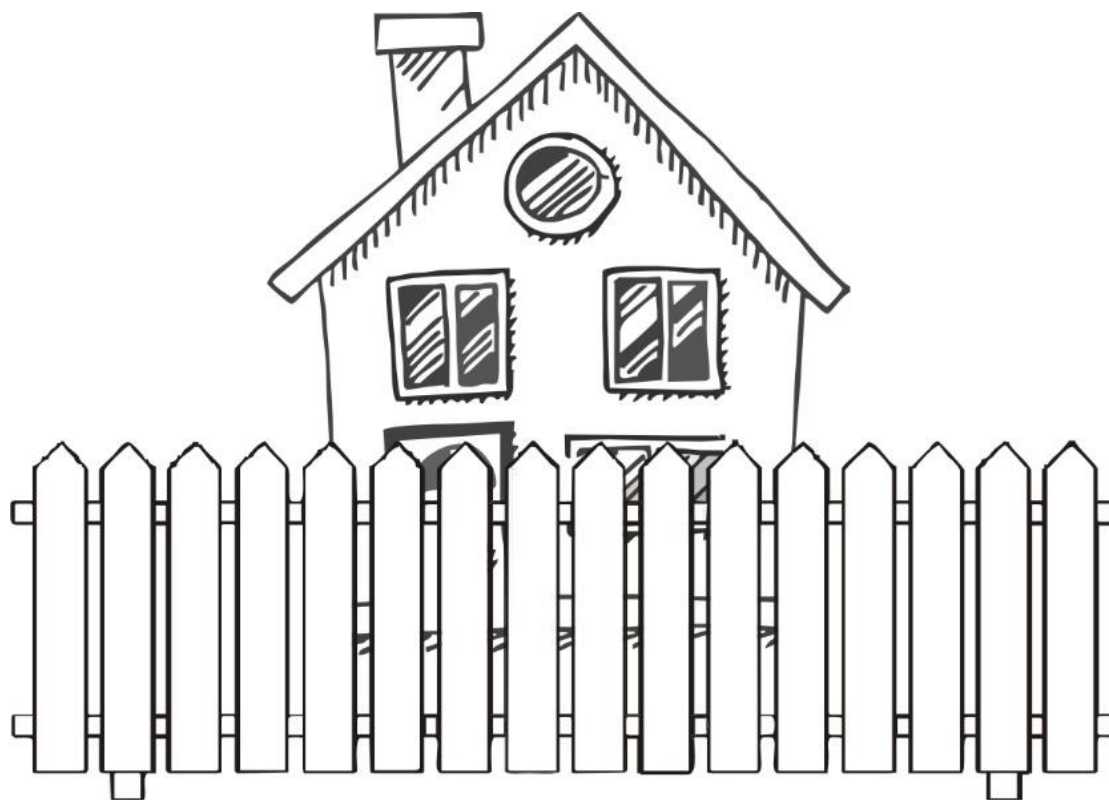
# ТИПЫ ГРАНИЦ

Проницаемые границы



# ТИПЫ ГРАНИЦ

Здоровые границы



# КОМПОНЕНТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГРАНИЦ:

- ⦿ Непосредственное обращение с границами ребенка
- ⦿ Воспитание чувства самооценности (наличие безусловности)
- ⦿ Количество оценки и сравнения в процессе воспитания

# ВИДЫ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ

1. Телесные
2. Временные
  1. Опоздания
  2. Узурпация времени
    1. «Поговори со мной»
    2. «Я вам помогу»
3. Территориальные
4. Материальные
  1. Личные вещи (имущество, машина, гаджеты, одежда, украшения...)
  2. Деньги
    1. Берем на себя чужую финансовую ответственность
    2. Пытаемся отдать другому человеку свою финансовую ответственность
    3. Считаем и распределяем чужие деньги, «заглядываем» в чужой кошелек

# ВИДЫ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ

## 5. Границы договоренностей

1. Договоренности с нарушением границ:
  1. Негласные договоренности
  2. «Без меня меня женили»

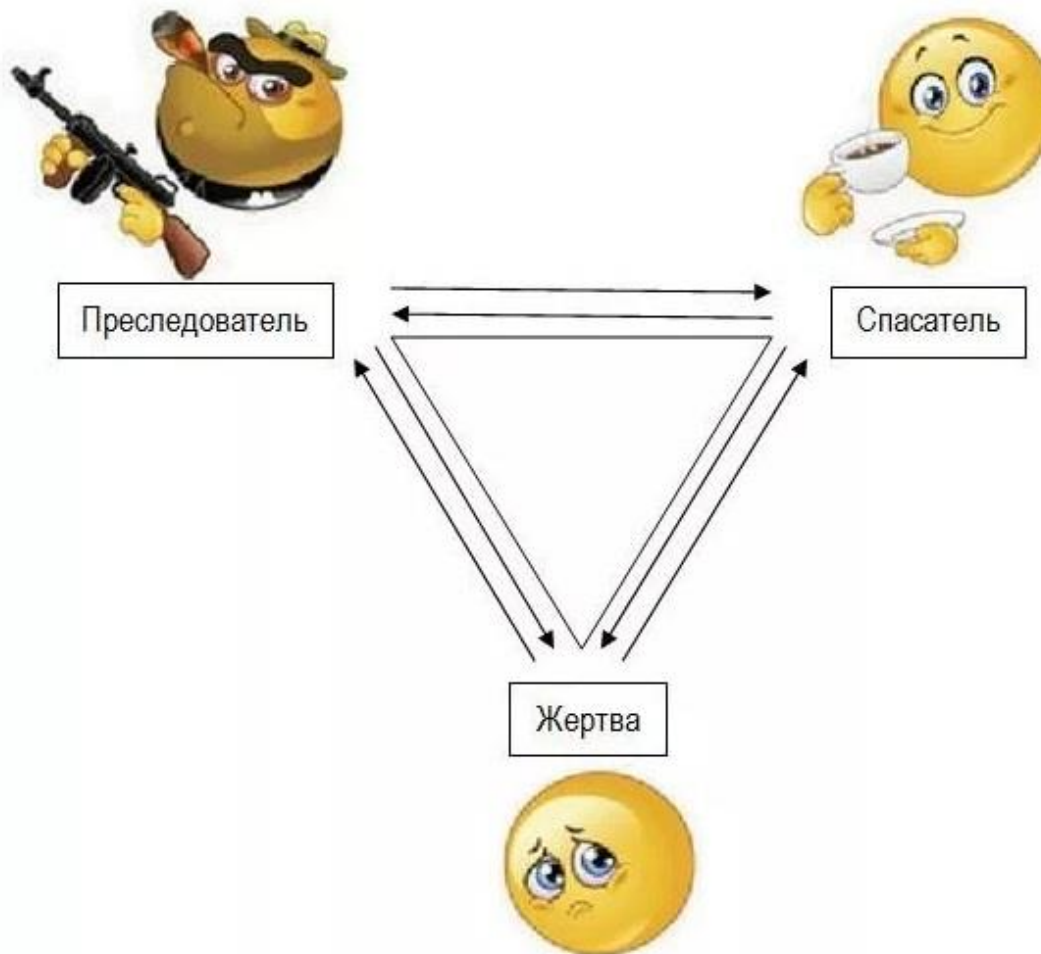
## 6. Границы информации

1. Информация о других
2. Информация о себе

## 7. Границы отношений

1. Границы пары
2. Границы семьи

# ТРЕУГОЛЬНИКИ



# ТАБЛИЦА «ВИДЫ НАРУШЕНИЙ»

Виды границ	Я по отношению к другим	Другие по отношению ко мне
Телесные границы		
Временные границы (опоздания)		
Временные границы (узурпация времени)		
Территориальные границы		
Материальные границы (личные вещи)		
Материальные границы (деньги)		
Границы договоренностей		
Границы информации		
Границы отношений (границы пары)		
Границы отношений (границы семьи)		

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

1. Обвинение в своих проблемах
2. Манипуляции
  1. Обида
  2. Чувство вины
  3. Чувство долга
  4. Жалость
3. Оценка
4. Научу жить, непрошенные советы
5. Контроль



# ТАБЛИЦА «ВИДЫ НАРУШЕНИЙ»

Виды границ	Я по отношению к другим	Другие по отношению ко мне
Обвинение в своих проблемах		
Манипуляции (обида)		
Манипуляции (чувство вины)		
Манипуляции (жалость)		
Манипуляции (чувство долга)		
Оценка (внешности)		
Оценка (характера)		
Оценка (действия)		
Научу жить, <u>непрошенные советы</u>		
Контроль		

# НАРУШИТЕЛИ

1. Агрессоры, антисоциальные личности. Цель нарушений - получить от окружающих какие-либо ресурсы (чаще внешние).
2. Люди с низкой самооценкой (часто замаскированной под высокую). Цель нарушений - использовать других людей, чтобы почувствовать себя умнее, важнее, сильнее и т.д.
3. Люди, нарушающие просто по незнанию.
4. Добрейшие услужливые люди, старающиеся всем помочь и всех «спасти». Это дает им возможность чувствовать себя хорошими, нужными, ценными.

# ЧУВСТВА, МЕШАЮЩИЕ ЗАЩИТЕ ГРАНИЦ

1. Автоматические паттерны поведения (из травматичного опыта) - разного рода страхи и опасения (страх отвержения, страх обидеть, страх испортить отношения, страх конфликта, страх негативной реакции). Например, схема: Я говорю то, что не понравится - человек ответит агрессией - будет конфликт.
  2. Чувства, возникающие вследствие травм или недостатка самооценности (чувство вины, страх оценки и чужого мнения, стыд, неловкость, чувство недостойности, неполноценности)
- Эти два пункта, безусловно, взаимосвязаны.

# ЭГО-СОСТОЯНИЯ

Родитель

нормы, правила, рамки  
контроль себя и других  
Основное слово: ДОЛЖЕН

Взрослый

опора на факты, логика,  
анализ, выбор вариантов,  
безэмоциональный рассудок  
Основное слово:  
ЦЕЛЕСООБРАЗНО

Ребенок

эмоции, чувства, интуиция,  
свобода выражения себя,  
воображение, творчество,  
фантазия, изобретательность  
Основное слово: ХОЧУ

# ЭГО-СОСТОЯНИЯ



# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Адаптивный ребенок. Позиция ниже собеседника. Фокус внимания на других. Цель - чтобы им было хорошо. Почувствует свою вину, начнет извиняться, пытаться что-то исправить, заплачет. Расстроится, промолчит, начнет ругать, обвинять или наказывать себя. Может проигнорировать нарушение, чтобы никого не обидеть. Может молча терпеть, уйдет в себя. Покорность, готовность пожертвовать собой. Границы не отстаивает.

# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Бунтующий ребенок. Позиция ниже собеседника. Фокус внимания - на обидчике и ситуации. Цель - наказать обидчика или получить какие-то выгоды, бонусы. Будет мстить, манипулировать, шантажировать, нарушит границы в ответ. Может кому-то пожаловаться, может обозвать, сделать что-то исподтишка. Всем этим пытается по-детски отстаивать свои границы.

# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Свободный ребенок. Позиция на равных с собеседником, потому что не сравнивает эти позиции. Фокус внимания - на себе или на том, что вызывает интерес. Цель - сделать себе хорошо. Может не следить за ходом диалога, ответить невпопад. Говорит про то, что ему интересно. Может быть занят собой или чем-то из внешнего мира, что привлекло его внимание. Эмоционально реагирует на слово, фразу или действие. Выдает эмоционально окрашенную позитивную реакцию.



# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Заботливый родитель (Спасатель) - забота о других. Позиция выше собеседника. Фокус внимания - на другом человеке. Цель - сделать так, чтобы человеку было хорошо. Будет жалеть, утешать, успокаивать, исполнять желания, опекать, предлагать помощь. Может брать на себя чужую ответственность. Может воспитывать (не жестко), объяснять. Может нарушать границы, навязывая свою заботу.

# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Заботливый родитель - забота о себе.  
Позиция на равных. Фокус внимания - на себе. Цель - позаботиться о себе. Может просто выйти из неприятной коммуникации или завершить ее. Может игнорировать небольшие нарушения, не затрагивающие его интересы, с целью не вступать в конфликт. Позаботится о том, чтобы больше не попадать в такие ситуации. Сделает для себя что-то приятное.

# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Контролирующий родитель. Позиция выше собеседника. Фокус внимания - на другом человеке. Цель - переделать его так, чтобы он устраивал, подходил под нормы и правила КР. Будет критиковать, оценивать учить, оскорблять, угрожать, упрекать. Опирается на нормы и правила, часто употребляет слово «должен», в речи много повелительного наклонения. Может пригрозить штрафом или лишением чего-либо. Стремление наказывать, агрессия, давление, высокомерие, презрение.

# РЕАКЦИИ НА НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ИЗ РАЗНЫХ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

- Взрослый. Позиция на равных. Фокус внимания - на ситуации. Цель - показать границу, найти вариант решения (если нужно), позаботиться о себе. Справедлив, нет эмоций и предвзятости. Анализ фактов, причины и следствия. Выбор подходящих вариантов или стратегии поведения с учетом интересов обеих сторон. Заботится о себе и одновременно заботится о другом человеке. Ищет компромисс, спокойно, конструктивно обсуждает вопрос, который нужно решить. Если не находит зрелого диалога, может выйти из коммуникации, игнорировать. Обозначает границы один раз. Пресекает попытки обсудить одну и ту же тему сто пятый раз. Выходит из бесполезных коммуникаций. После ситуации - поиск ответа на вопрос: «Что нужно в себе изменить, чтобы больше не попадать в такие ситуации?».».

# РАБОТА С ЧАСТЯМИ

## 1. Жесткие границы:

1. Агрессивное Я
2. Дефицитарное Я
3. Недоверяющее (Подозрительное) Я

## 2. Проницаемые границы:

1. Плохое Я
2. Удобное Я
3. Виноватое Я