

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Психологические границы, что это такое**

Использовать в разговорах, в популярных статьях по психологии и не только понятие психологические границы в последнее время стало достаточно модным. О них (границах) много говорят, на них ссылаются, особенно когда рассматриваются конфликтные ситуации между людьми. Но как показывает практика, не все представляют себе, что же это такое и как с этими самыми непонятными границами нужно обходиться. Давайте поговорим об этом.

Начну с того, что граница, это то место, где мы встречаемся с другим человеком (в гештальт-терапии ее не случайно называют граница-контакт). Место, где заканчиваюсь я, и начинается другой человек. Фактически без контакта на данной границе мы бы не смогли существовать как человеческие существа. Так что же представляют собой эти границы. Вот про физические границы мы знаем многое, знаем, где находятся наши физические границы (наше тело) и где тело (границы) другого человека. А вот с нашими психологическими границами все намного сложнее (а может и проще, смотря как посмотреть). Они не ограничиваются только телом, иначе бы мы, как правило, чувствовали себя всегда комфортно в случае, когда на наше тело без разрешения не посягают. Однако это не всегда так, иногда именно слова, эмоциональная реакция партнера нас ранит сильнее, чем прикосновения.

Основная трудность с психологическими границами в том, что об их существовании у другого человека мы можем только догадываться. Точнее точно известно, что они есть, но где и в чем именно проявляются не известно. И фактически определить мы в контакте с другим человеком можем только свои границы (хотя и для этого тоже нужен навык). И повторюсь, наши границы мы можем определить, только контактируя с другим, конкретным человеком. Причем при контакте с разными людьми наши психологические границы будут разными. И даже больше скажу, с одним и тем же человеком они могут быть разными, в зависимости от нашего состояния, настроения, желания. По этой причине именно на нас лежит ответственность в том, чтобы определить свои собственные границы и сказать об этом своему партнеру. Как же это делается.

Психологические границы определяются благодаря нашей чувствительности в контакте с другим человеком, то есть фактически благодаря развитости нашего эмоционального интеллекта. Умственным интеллектом точно эти границы, к сожалению не определишь. Технически это выглядит так. Человек прислушивается к себе, как он в данный момент чувствует себя рядом с партнером. Осознает, что он сейчас чувствует, хочет, что ему нравится, а что нет. Если сейчас, к примеру, приятно что ваш партнер вас обнял, то это означает что вам хорошо от того что этот человек дотрагивается до вашего тела и ваши границы в контакте с ним в данный момент совпадают с границами вашего тела. И если при этом сказать это

своему партнеру, то тем самым дать ему понять о ваших границах в отношении с ним в данный момент. А если партнер, к примеру, при вас ругается матом и вас от этого коробит, то это означает, что ваши психологические границы сейчас нарушаются грубо и вам от этого неприятно. Сообщение об этом факте даст возможность партнеру узнать, что так поступать с вами сейчас (а возможно и всегда) не нужно. В данном случае при вас ругаться матом не нужно.

Таким образом, контактируя с партнером и озвучивая ему о том, где и в чем вам с ним хорошо, а где не очень вы сможете достаточно четко показать вашему партнеру свои психологические границы. Если и он будет это делать, то вы оба получите информацию о границах друг друга, и это может помочь вам избежать многих недоразумений в общении. Основная ошибка многих отношений состоит именно в том, что по каким-то причинам (страшно, стыдно) партнеры не говорят о своих границах. В результате они нарушаются, партнеры испытывают массу неприятных эмоций, которые со временем накапливаются и приводят к эмоциональному взрыву.

По этой причине, уважаемые читатели, слушайте себя в контакте с партнерами, разговаривайте с ними, делитесь своими ощущениями от контакта друг с другом и вполне возможно четкое понимание психологических границ даст вам возможность строить крепкие и здоровые отношения в паре.



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 1 ноября 2018, 241 просмотр

[https://www.b17.ru/article/psihologitheskie\\_granici/](https://www.b17.ru/article/psihologitheskie_granici/)