

Глава 1

Что такое личные границы

Это уже вторая моя книга о психологических границах. И знаете, как в первый раз мне было трудно подобрать емкое и понятное определение границ, так и сейчас это кажется непростой задачей.

Так происходит потому, что личные границы у всех очень и очень разные. То, что в общении одному кажется допустимым и нормальным, для другого — нарушение его границ, бестактность и вообще оскорбление. Но все же давайте я попробую описать, что включает в себя понятие психологических границ.

Во-первых, границы — это все то, что человек может назвать своим: время, деньги, территория, убеждения, чувства и т. п. А значит, границы описывают, где заканчивается «чужое» и начинается «мое» — то, что я имею право отстаивать и защищать и на что другие без моего согласия претендовать не могут.

Например, человек считает, что после работы начинается его личное время. Это те часы, которые он может оберегать

от вторжения со стороны коллег, клиентов и руководителей. Когда (и если) кто-то с работы начинает по вечерам писать ему письма или звонить, он будет воспринимать это как нарушение личных границ.

Во-вторых, границы — это набор представлений о том, как со мной (и «моим») можно, а как нельзя. Что будет допустимым, а что нет.

Можно ли опаздывать на встречу с вами? Если да, то на сколько — на 5–10 минут или на пару суток? Можно ли указывать, как вы должны проводить свободное время, воспитывать своих детей или тратить деньги? Допустимо ли в вашем доме навязывать свои порядки? А бить вас можно? А вещи ваши без спроса брать? Высмеивать то, что для вас важно? Ответы на все эти вопросы и будут вашим представлением о собственных границах.

В-третьих, личные границы — это правила, в которых нам безопасно. Мы можем расслабиться рядом с теми, кто наши границы уважает. Не ждать подвоха, не бояться реакции, не находиться в постоянной готовности к бою.

Когда с границами все в порядке, у нас есть много пространства, в котором можно восстановиться. Например, если у меня есть своя территория, на которую никто не вторгается, я могу полноценно отдохнуть. А вот если туда будут внезапно приходить люди, которых я видеть не хочу, то эта территория из пространства восстановления превратится в источник хронического стресса. То же и с отношениями: они наполняют, если другие уважают наши границы. Если наши границы другими нарушаются, то общение с такими людьми вызывает напряжение и истощает.

Границы есть у всех вне зависимости от того, может ли человек их осознать или описать. Давайте рассмотрим, чего конкретно может касаться представление о границах.

1.1. Виды психологических границ

Как мы уже говорили, психологические границы — понятие очень объемное. Но все же их можно условно подразделить на виды в зависимости от того, какой сферы жизни они касаются. И обычно выделяют следующие виды психологических границ.

Физические границы

Описывают границы нашего тела и определяют, какой физический контакт человек считает допустимым. А также включают в себя право на удовлетворение базовых потребностей (еда, сон, отдых и пр.).

Физические границы — это, можно сказать, самые главные из всех имеющихся у нас границ. Наше тело — основная опора, и если с ним что-то случается, то это может привести к тяжелейшим психологическим травмам. А произойти это может в тех случаях, когда кто-то нарушает наши физические границы.

Такие нарушения могут принимать самые разные формы. Максимально грубое и сильно травмирующее, конечно, физическое и сексуальное насилие. Причем физическое —

это не только когда бьют. Сюда же входят любые способы нарушить телесные границы, такие как принудительное кормление или агрессивное поведение медперсонала (например, акушерское насилие). Насилие, связанное с сексуальностью, тоже может выглядеть очень по-разному: это и принуждение к сексу и/или тем его формам, на которые человек не готов (даже в браке), и прикосновения, совершаемые против воли человека, и демонстрация «взрослого» контента, и т. п. Отдельная история — репродуктивное насилие, то есть принуждение к родительству. Например, если женщина не хочет становиться мамой, а от нее этого требуют. Или если мужчина не собирается заводить детей, а партнерша хитростью от него беременеет. В общем, способов поиздеваться друг над другом и нанести психике серьезный ущерб люди придумали много...

Кстати, про реакцию психики. Когда кто-то нарушает наши физические границы, это вызывает сильнейший стресс. А на стресс люди реагируют по-разному: одни дерутся, другие убегают, а третьи замирают. И последнее, наверное, самое печальное. Потому что от страха человек цепенеет, не может сопротивляться и/или даже сказать, что ему не нравится то, что с ним делают. Он абсолютно беспомощен. Поэтому люди и придумали концепцию активного согласия. Она заключается в том, что при сексуальных контактах партнер должен ясно и недвусмысленно сказать «да», причем это требование касается *каждого* действия. Ведь человек может быть согласен, например, на страстные поцелуи, но дальше идти не готов. Так что в цивилизованных обществах, где люди стремятся снизить уровень насилия, молчание воспринимается не как знак согласия, а как возможное проявление замирания от сильного стресса.

Помимо насилия есть и другие — более мягкие — формы нарушения физических границ. Например, ваш новый знакомый может иметь привычку обнимать людей во время приветствия, а вам такой контакт неприятен. Или чрезмерно позитивный товарищ на радостях может схватить вас за руки и начать с вами танцевать, не спросив на это вашего согласия. А возможно, слишком заботливый человек вдруг решит погладить вас по голове. В общем, не любое нарушение физических границ обязательно наносит серьезный ущерб.

Итак, с границами тела более или менее разобрались, теперь давайте обсудим второй элемент физических границ — это право на удовлетворение потребностей организма. Как здесь могут выглядеть нарушения? Например, вы уже не первый час гуляете по городу со знакомым, и у вас появляется потребность в еде. Но ваш приятель настаивает на продолжении прогулки, не давая вам возможности перекусить. Вот это и будет нарушением ваших физических границ с точки зрения базовых потребностей. Другая его форма — это лишение сна или отдыха, когда человек в этом нуждается. И практикуется это не только на совсем уж диком уровне вроде пыток. Бывает, что в такую ситуацию попадают сотрудники, от которых требуют сверхурочной работы. Еще одна важная потребность нашего тела — это нахождение в комфортной температуре, и когда, например, человека вынуждают долго находиться на морозе, это тоже будет пренебрежением его физическими потребностями. Кроме того, многие психологи включают в понятие базовых нужд еще кое-что важное — потребность во взаимодействии с другими людьми. И в этом случае насилием, то

есть нарушением физических границ, будет социальная изоляция, запрет на общение.

Право собственности

С этим пунктом все просто: границы права собственности определяют, кому какие материальные вещи принадлежат, кто может ими пользоваться, а кто нет. Сюда же входят те правила, которые вы устанавливаете относительно своих вещей и материальных благ: может ли кто-то их одалживать, когда и в каком состоянии все это должны вам вернуть и т. п.

И очень важная часть границ собственности — это ваше право не делиться, если вы этого не хотите.

Даже если это родственник.

Даже если он угрожает обидой и взывает к долженствованию вроде «близкие обязаны друг другу помогать».

Даже если давят на жалость.

Даже если пытаются убедить, что «с вас не убудет».

Даже если сейчас вы этим не пользуетесь.

Проблема в том, что нас с самого детского сада часто принуждают делиться своим, а то и вовсе кому-то что-то отдавать, и приучают к мысли, что если этого не делать, то будешь плохим, жадиной, никто с тобой дружить не будет. Очень немногие родители и воспитатели при этом объясняют, что вообще-то можно и не делиться, если не хочешь. Поэтому большинство из нас с детства усвоили: любовь

и одобрение других надо покупать бездумным отдаванием своего. А потом эта идея переползает с материального на нематериальное. Это сначала делишься машинками и куклами, а потом отдаешь другие свои ресурсы — время, внимание, силы и т. п. И чувствуешь себя ужасным человеком, если отказываешь.

Ваша собственность на то и ваша, что никто другой на нее права не имеет. Только вы определяете, будет ли кто-то другой пользоваться вашими вещами или деньгами. И по каким правилам. Так что если вы считаете для себя приемлемым, например, одалживать деньги, только оформляя это через расписку, то никто вам не имеет права в этом отказывать. Ну, то есть имеет, конечно, просто в таком случае ваших денег он не увидит. То же касается и условий, на которых вы согласны что-то свое дать другому во временное пользование. Считаете, что несете финансовые потери, если одалживаете деньги, а не кладете их на этот срок на депозит? Ок, имеете полное право давать в долг под процент.

Не хотите, чтобы родственники гостили в вашей квартире? Опять же, ничего ужасного вы не делаете, если им отказываете. Может, это вообще всей семье только на пользу пойдет. Ваш дом — это *ваше* место. То, чем распоряжаетесь именно вы, где вы — самый главный человек. И находиться там должны только те, с кем вам комфортно и безопасно. И да, никто в ваш дом без приглашения приходить не может.

Телефон и ноутбук тоже относятся к материальным вещам, на которые распространяется право собственности. Если для вас норма, что партнер знает пароли и может залезать

в ваши устройства, то и прекрасно. Но если вы считаете это неприемлемым, то его мнение здесь абсолютно не важно.

Границы права собственности нарушаются, когда происходит кража или когда кто-то пользуется чужими вещами без согласия владельца. То же касается случаев, когда другой человек претендует на вашу собственность и пытается вам навязать свои представления о том, с кем и на каких условиях вы «должны» делиться.

Территориальные границы

Если границы права собственности отвечают на вопрос «кому что принадлежит?», то территориальные границы — о том, где чье пространство. И это уже материя более тонкая.

Для сравнения: право собственности легко подтверждается каким-нибудь документом. Например, свидетельством о праве собственности, если речь идет о недвижимости; выпиской со счета и чеком, если мы говорим о вещах и деньгах и т. п. А вот территориальные границы такими документами можно подтвердить далеко не всегда. Например, комната подростка находится в квартире, собственники которой — родители. С одной стороны, они хозяева и могут сами распоряжаться своим имуществом — заходить туда в любое время, устраивать там уборки, ремонты или перестановки. С другой же стороны, семья договорилась, что эта комната — территория подростка. Да, у него может и не быть на нее юридических прав, но это его пространство. А значит, он будет решать, кого и когда впускать и как эта комната будет выглядеть.