

Социальная психология

Анна Хансен



# Личные границы:

защити себя  
в отношениях  
и на работе

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

X19

*В оформлении книги использованы материалы  
с shutterstock*

**Хансен, Анна.**

X19 Личные границы: защити себя в отношениях и на работе / А. Хансен — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 208 с. — (Социальная психология).

ISBN 978-5-17-172736-9

Личные границы — это не только индивидуальное пространство человека, но и ощущение защищенности, умение отстаивать себя и своё мнение. Благодаря им каждый человек не только формирует комфортное пространство вокруг себя, но и отношение к самому себе.

Наличие личного пространства — аспект жизни каждого человека. Устанавливать здоровые личные границы и защищать свою эмоциональную и психологическую безопасность важно в любых отношениях: родственных, дружеских, любовных. Но как очертить свои границы, при этом не затронув других?

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-172736-9

© ООО «Издательство  
АСТ»,  
оформление 2025

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Глава 1. История личных границ</b> .....	6
Личные границы в науке .....	7
Восприятие личных границ в разных странах .....	23
Дистанция общения и личные границы .....	29
Гендерные особенности восприятия личного пространства .....	39
<b>Глава 2. Многомерность личного пространства человека</b> .....	44
Телесное пространство .....	46
Эмоциональное пространство .....	57
Физическое пространство .....	64
Личные границы и территориальность .....	75
<b>Глава 3. Психология личных границ</b> .....	80
Эмоциональные границы .....	88
Физические границы .....	91
Сексуальные границы .....	93
Рабочие границы .....	95
Материальные границы .....	97
Временные границы .....	100
Нарушение границ .....	102
<b>Глава 4. Личные границы на приеме у психолога</b> .....	105
Построение личных границ с помощью треугольника драмы Карпмана .....	108
Личные границы в семье .....	126
Личные границы с родственниками .....	127
Обучение детей личным границам .....	136
<b>Глава 5. Личные границы с друзьями и любимым человеком</b> .....	150
Друзья и личные границы .....	151
Личные границы в романтических отношениях .....	159
<b>Глава 6. Личные границы на работе</b> .....	176
Установление личных границ на рабочем месте .....	177
Личные границы с боссом .....	191
<b>Эпилог</b>	
Как НЕ нужно защищать свои личные границы .....	202

# Предисловие

Личные границы — это линии, невидимые человеческому глазу. Они разделяют не территории и не страны, а людей. Они являются фундаментом психологического здоровья человека, основой его внутренней уверенности и гармонии в отношениях с другими. Как мы защищаем себя от вторжений в личное пространство? Как дружим с другими людьми и любим их, при этом сохраняя уважение к себе? Эти вопросы на сегодняшний день особенно актуальны, ведь в современном мире личные границы часто подвергаются испытаниям, будь то в семье, на работе или среди друзей.

Эта книга — практическое руководство по пониманию, установлению и защите личных границ. Мы начнем с изучения истории термина «личные границы» и научного подхода к ним, посмотрим, как восприятие личного пространства варьируется в зависимости от культуры, пола и контекста общения. Вы узнаете, почему в одних странах люди стремятся к близости, а в других предпочитают держать дистанцию и как эти различия влияют на повседневные взаимодействия.

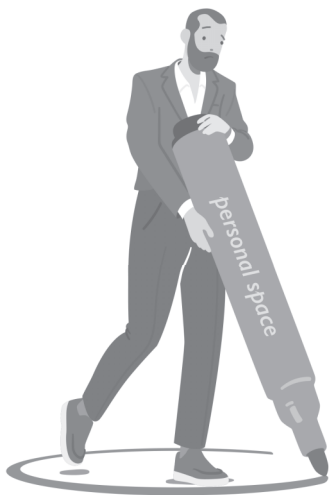
Вы узнаете, что личные границы бывают не только физическими, но и эмоциональными и даже временными. Все они имеют свои особенности, которые мы подробно разберем: от эмоционального личного пространства, где скрыты наши страхи и ожидания,

до рабочего, где важно научиться говорить «нет», не испытывая чувства вины.

В книге вы найдете полезные упражнения для укрепления границ, многочисленные примеры и истории людей, которые преодолели сложные ситуации. Здесь найдутся подсказки о том, как справляться с трудными родственниками, устанавливать правила общения с друзьями и партнерами, а также сохранять уважение коллег на рабочем месте.

Пусть эта книга станет для вас не только источником знаний, но и вдохновением. Она призвана помочь почувствовать себя увереннее, научиться уважать свои потребности и строить гармоничные отношения с окружающими, и границы будут инструментом взаимного уважения, а не преградой.

# История личных границ



---

## Личные границы в науке

Личные границы исследовали еще при жизни античных философов, таких как Аристотель. В те времена мыслители старались познать такие понятия о границах, как «причинность движения», «предел вещи» и «возможность». О психологических границах личности говорится в трудах по философии, психологии и психотерапии. Разные авторы используют для этого термина разные названия: «граница Я», «контактная граница», «энергетическая граница», «внутренняя граница», «внешняя граница» и т. п.

Психологи рассматривают термин личных границ с начала XX в. Многие ученые, отечественные и зарубежные, исследуют данное понятие с разных точек зрения, с учетом применяемой психологической концепции — теории объектных отношений, психоанализа и т. п.

В классических теориях психоанализа особое внимание уделялось изучению социальных и культурных границ, которые общество и окружающие люди выстраивают вокруг личности. Эти границы рассматривались в качестве препятствий, ограничивающих удовлетворение базовых потребностей человека. По-

мимо этого, психологические границы понимались как внутренние разделения между различными структурами человеческого мышления, такими как «Оно», «Я» и «Сверх-Я».

Американский психоаналитик и психолог Карен Хорни предложила иную интерпретацию понятия: она рассматривала психологические границы как внутренние рамки, которые человек выстраивает самостоятельно, ограничивая или направляя себя. Ключевая особенность таких рамок заключается в их гибкости, которая позволяет личности выстраивать гармоничные отношения с окружающими и успешно адаптироваться к внешним ограничениям.

Дальнейшее развитие концепции психологических границ личности нашло отражение в теории объектных отношений. Стоит обратить внимание на то, что формирование таких границ начинается еще в раннем детстве в процессе психологической сепарации ребенка от матери. По мнению детского психолога Т. Д. Марцинковской, именно сепарация помогает ребенку осознать свое «Я» как отдельную сущность, что становится важным этапом становления личности и формирования ее психологических границ.

Зарубежные психологи, такие как Э. Эриксон, К. Юнг и А. Адлер, акцентируют внимание на тех жизненных событиях, которые влияют на внутренний мир человека, когда он контактирует с внешней средой.

В их исследованиях подчеркивается, что именно в этом случае возникают ключевые изменения личности. Эриксон, в частности, связывает развитие личности с преодолением кризисов, возникающих, когда желания человека сталкиваются с социальными ожиданиями. Юнг в своих работах рассматривает баланс между внутренним миром индивида и внешними обстоятельствами, а Адлер акцентирует внимание на том, как взаимодействие человека с социальным окружением влияет на его чувство значимости и стремление к самореализации.

Философ-социолог Э. Дюркгейм, исследуя вопросы самосознания и нравственности, делает вывод о важности четко очерченных границ, выраженных в форме правил и норм. Такие границы, по его мнению, выполняют важную социальную функцию: они способствуют более легкому усвоению человеком общественных ценностей и облегчают процесс адаптации среди людей. Установленные рамки помогают индивиду осознавать свое место в обществе, выстраивать конструктивные отношения с окружающими и следовать общепринятым нормам, что, в свою очередь, укрепляет социальный порядок.

Психологи-педагоги С. Холл и Д. Селли обращают внимание на влияние возрастных границ на процесс обучения и воспитания индивида. Они утверждают, что возраст определяет не только типы деятельности, подходящие для ребенка, но и виды подачи знаний, со-

держание учебных предметов, а также нормы поведения, которые детям необходимо усваивать. Например, у дошкольников особенности мышления и эмоциональной сферы диктуют необходимость игровой формы обучения, тогда как у подростков ключевую роль начинают играть самопознание и умение анализировать. Игнорирование этих возрастных особенностей может привести к снижению мотивации, сложностям в обучении и невозможности продуктивно усваивать знания. Таким образом, учет возрастных границ становится важным инструментом для эффективного воспитания и образования.

Термин «психологические границы личности» используется в отечественной психологии не так давно и стал предметом интенсивных исследований лишь в последние десятилетия. Российские психологи сосредоточились на различных аспектах этого феномена, исследуя, как границы личности формируются, проявляются и влияют на поведение человека. Так, Ю. М. Плюснин изучал территориальные границы личности, обращая внимание на то, как люди организуют свое жизненное пространство и защищают его от внешнего вторжения. Рассматривались привязанности человека к дому, восприятие личного пространства и реакции на нарушение границ, что особенно важно для понимания социального взаимодействия и урегулирования конфликтов в обществе.

Т. В. Пивненко занималась изучением особенностей психологических границ у детей, которые не принимаются сверстниками, — аутсайдеров. Она выявила, что такие дети часто имеют слабые или нечеткие психологические границы, затрудняющие общение с другими людьми и делающие их уязвимыми для негативных внешних воздействий. Исследования Пивненко подчеркивают, что развитие здоровых психологических границ у детей является важным условием их успешной социализации и внутреннего благополучия.

А. Ш. Тхостов уделял внимание вопросам телесности, изучая, как границы физического тела воспринимаются человеком и отражаются на его психологическом состоянии. Например, телесные границы играют ключевую роль в формировании «Я-концепции», особенно в ситуациях получения травм и болезней, которые способны вызвать переосмысление собственной идентичности.

По мнению Тхостова, человеческое сознание обладает удивительной способностью смещать границы телесного восприятия за пределы физического тела. Ученый вводит понятие «зонда» сознания, под которым понимается способность ощущать инструмент или объект, используемый человеком для взаимодействия с внешним миром. По этой теории ощущения не кончаются в тот момент, когда тело касается зонда, а перемещаются на границу между зондом

и объектом. Таким образом, зонд, ставший частью тела, является его продолжением и перестает восприниматься как внешний предмет. Это явление можно наблюдать, например, у слепого человека, использующего трость: кончик трости — не отдельный объект, а непосредственное продолжение тела, через которое человек «чувствует» пространство. Этот феномен показывает, как сознание способно адаптировать границы телесного восприятия, расширяя их за пределы физического тела.

Тхостов тем самым подчеркивает динамическую природу границ личности, демонстрируя, как инструменты или предметы, становясь частью тела, трансформируют восприятие и взаимодействие человека с миром.

А. Н. Леонтьев сосредотачивает внимание на социально-психологических ограничениях, которые культура и общество накладывают на человека. Эти ограничения определяют поведение, способы деятельности и возможности удовлетворения потребностей. Леонтьев делает акцент на том, что границы человека — это не только внешние, установленные социумом рамки, но и внутренние, связанные с широтой его связей с миром, реалистичностью целей и мотивов. Внутренние границы личности определяют, способен ли человек эффективно взаимодействовать с окружающим миром и может ли он реализовывать свои потребности и желания.

Таким образом, Леонтьев показывает, что границы не только сдерживают человека, но и направляют его деятельность, помогая подстраивать поведение под любую ситуацию и отыскивая новые виды взаимодействия с миром. Эти рамки дают свободу выбора, тем самым позволяя человеку выстраивать свою жизнь в согласии с окружающим миром и культурными нормами.

С. Л. Рубинштейн рассматривает границы через призму их философского и психологического значений. Для него граница является пределом, внутренней гранью, разделяющей явное и еще не выявленное, которая формируется благодаря переживанию. Переживание, по мнению Рубинштейна, играет ключевую роль в создании личного пространства: оно помогает человеку устанавливать внутренние границы, определять их и соотносить с окружающими объектами и явлениями. Например, пространство вокруг человека не является просто набором предметов — оно обретает смысл через переживание их значимости. Рубинштейн акцентирует внимание на творческом аспекте формирования границ: человек не просто «принимает» границы как данное, но активно создает их в процессе взаимодействия с миром и самопознания.

С. К. Нартова-Бочавер сосредоточила свои исследования на границах психологического пространства, рассматривая, как человек обозначает

и защищает свои личные и эмоциональные границы в социальных взаимодействиях. Она изучала, как осознание своих границ помогает человеку сохранять психологическую устойчивость, избегать манипуляций и устанавливать здоровые отношения с окружающими. Нартова-Бочавер дала такое определение психологическим границам личности: это «субъективно значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Он включает в себя комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет: территорию, личные предметы, социальные привязанности, установки». Также ученая в своих работах говорит о психологическом пространстве, разделяя его на 6 измерений, вокруг которых и определяются границы: физическое измерение (тело), предметное (вещи), территориальное (место), социальное (люди), жизненное (привычки), мировоззренческое (вкусы и предпочтения). Психологическое пространство очень гибкое — оно может взаимодействовать с другими пространствами, быть их частью или иметь несколько точек соприкосновения.

По мнению Э. В. Сайко, любое пространство, как необходимая часть жизни, служит в качестве средства обозначения и выделения новых осваиваемых человеком сфер, будь то природные или социальные пространства. Эти новые территории человек напол-

няет своими открытиями, смыслами, характеристиками, принося в них субъективные представления и ценности. Однако процесс освоения не завершен: в пространстве постоянно возникают новые проблемные зоны, которые человек стремится изучить. Вместе с этим он формирует границы собственного «Я», определяя свое место и роль в данном пространстве. Это расширение границ символизирует динамику личностного роста, саморазвития и взаимодействия с миром.

Т. С. Леви рассматривает психологическую границу как временное сочетание энергий и сил, направленных на выполнение конкретных задач при взаимодействии личности с внешней средой. Эта граница виртуальна: она не совпадает с границей физического тела, например, кожей, а определяется действиями человека. Действие становится своеобразной «тканью» психологической границы. Именно через действия граница:

1. Возникает как механизм связи между внутренним и внешним миром.

2. Проявляется через активность человека в конкретных ситуациях.

3. Развивается в зависимости от жизненного опыта, уровня адаптации к обстоятельствам и освоения новых ролей.

Т. С. Леви подробно рассматривает различные функции психологических границ, подчеркивая их