

Как у каждого государства есть граница, которая тщательно охраняется ради комфорта и безопасности, так же и каждый человек стремится обозначить собственные психологические границы. Зачем они нам нужны, как их правильно защищать и когда границы открываются? Рассказывает психолог Софья НАРТОВА-БОЧАВЕР.



Посторонним В.



Софья НАРТОВА-БОЧАВЕР, практический психолог, доктор психологических наук, профессор МГППУ. Автор книг «Жизненное пространство семьи: объединение и разделение» и «Человек суверенный».

— Софья Кимовна, расскажите, что такое психологические границы, зачем они нам нужны?

— Человеку важно понимать, что есть «Я» и что есть «не-Я», чем я обладаю, а чем нет, где заканчиваюсь «Я» и начинаются другие люди. Психологические границы нужны для того, чтобы быть защищенным самому и не мешать другим. Это понятие стало актуально для современной цивилизации, когда мы стали жить чрезвычайно плотно, особенно в мегаполисах. А значит, появилась необходимость делить жизненное пространство. В младенчестве, в при-

митивных культурах этого разделения не было, человек и мир сливались — примерно так младенец ощущает материнскую грудь «своей» и не осознает ее как часть тела другого человека. Раньше люди задумывались, как им объединиться и сблизиться. Древние греки вообще не признавали такой ценности, как приватность, и были абсолютно публичными существами. Они буквально жили на площадях. Их жилища были бедными, маленькими и некомфортными, потому что греки приходили в них только ночевать. Даже умирать они предпочитали на людях и говорили:

«Несчастен тот человек, который умирает в одиночестве». Они в одиночестве практически не находились. Молились тогда в огромных залах — вслух, громко. В храмах стоял гвалт: все орали и выкрикивали свои желания. Окружающие прекрасно знали, кто о чем мечтает. Традиция тихой уединенной молитвы появилась гораздо позже. Со временем люди стали селиться плотно, конкурировать, вторгаться в жизнь друг друга, поэтому появилось стремление отгородиться. Психологические границы — это метафора. Конечно, мы не надеваем «железный скафандр», но окружаем

себя правилами, защищающими наше внутреннее пространство от вторжения других людей. Эти правила делают легче не только нашу собственную жизнь, но и жизнь других людей, вносят в отношения определенность.

— Как мы понимаем, где начинаются границы?

— Только на практике, во взаимодействии с людьми. Если кто-то врывается в кабинет к большому начальнику без стука, ему быстро сообщат о промашке и скажут, что нужно записываться на прием. Если кто-то прочитает ваши письма или СМС без разрешения, вы тоже моментально дадите понять: это недопустимо! Есть система обращений, ритуалов, этикета. Границы нужны еще и для того, чтобы определять меру личной ответственности. Все, что внутри психологических границ, я контролирую, это все мое. А все, что за границами, — не мое. Своего ребенка я, если нужно, накажу. Но чужого — вряд ли.

Мы границы устанавливаем, а другие с ними считаются или не считаются. Я могу сесть на любимое место в зале и рядом положить свою сумку. Придет кто-то, кто мою сумку отбросит. У меня есть теория психологической суверенности — это как раз способность поддерживать границы. Есть люди более суверенные, в их личное пространство редко вторгаются, а есть менее — к ним все время кто-то влезает.

— Это такие привлекательные люди, что все хочет быть к ним как можно ближе?

— Нет, наоборот — они несчастные и часто попадают в неприятные ситуации. У них нет четкой границы «Я», она слабо ощущается и самим человеком, и окружающими. Поэтому им наступают в транспорте на ногу, задевают, пользуются их вещами без спроса.

Человек может даже не ощущать, что его тело принадлежит именно ему, — такие люди часто становятся жертвами насилия. Это ощущение «чужого» тела может сформироваться, если в детстве ребенку постоянно запрещали делать выбор, касающийся его самого. За него решали, что ему есть и когда, что носить, когда спать и в туалет выпускали только на перемене. «Раз моим телом управляют другие — значит, оно им и принадлежит», — решает ребенок.

— Выходит, у всех границы разные?

— Да. Если говорить о телесных границах, у большинства это пространство на расстоянии вытянутой руки. Это, видимо, идет из младенчества — до чего ребенок мог дотянуться, то и считал своим. У некоторых людей это личное телесное пространство заметно больше — например, у больных шизофренией: они предпочитают держать дистанцию. У одного и того же человека пространство может расширяться (в период жизненного поиска) и сужаться, например в состоянии влюбленности, когда мы уже впустили другого человека в свой мир и остановили поиск.

«Я» — это не только мои мысли, чувства и мое тело, это еще и мои друзья, и мои личные вещи, с которыми я отождествляю себя. Поэтому люди так обижаются, когда мы берем их вещи без спроса, критикуем их друзей, их привязанности и вкусы.

Также у человека очень велика потребность в приватности, возможности побыть одному.

— Что происходит, если это не удается?

— Это стресс, и подчас очень сильный. Человеку обязательно нужно свое безопасное место, где он может скрыться от других. При подготовке космонавтов проводился такой эксперимент: двух космонавтов поселили в круглой комнате диаметром 2,5 метра, обустроенной для комфортной жизни двух человек (эти эксперименты описаны Л. А. Китаевым-Смыком, известным исследователем психологии стресса). Спустя несколько дней после начала эксперимента один из космонавтов начал чувствовать себя плохо из-за невозможности уединиться, у него болела голова, его тошнило, он чувствовал слабость и апатию, стал обидчивым, хуже соображал. Стараясь хоть как-то уединиться, по ночам он пытался втиснуться в маленький шкафчик для хранения белья, хотя и не влезал там целиком. Но он помещал туда ногу либо плечо. «Укромное убежище» необходимо для снятия стресса.

— Как в обычной квартире жить «в тесноте, да не в обиде»?

— Правильно распланировав жилье. Часто мы устраиваем пространство так, что оно принадлежит всем и никому. В таком доме некомфортно, даже если он большой: каждый член семьи может в любой момент появиться в любом ме-



сте. Возникает напряжение, ведь людям всегда приходится быть наготове, чтобы вовремя посторониться, ответить на вопрос, выполнить просьбу. Гораздо уютнее человек чувствует себя в доме, где у него в нем есть хотя бы небольшое, но личное безопасное место. Простые привычки стучать в дверь, позволять закрываться делают жизнь семьи более комфортной. Кстати, замечено, что чаще стучат в дверь к сестрам или родителям, а вот к подросткам и молодым мужчинам обычно входят без стука.

— Мужчина и женщина воспринимают личное пространство по-разному?

— У мужчин исторически сильнее чувство «своей» и «не своей» территории. С точки зрения психологии гораздо лучше, когда жена переезжает в квартиру мужа, а не наоборот. Важно, чтобы мужчина чувствовал эту территорию своей. Часто бывает, что женщина сама делает ремонт, выбирает обои, декор, мебель, и муж в результате не считает этот дом

«своим». Затем он перестает считать «своей» и эту семью. При этом у женщины исторически больше закрепленных за ней уголков в квартире — туалетный столик, особое кресло в гостиной, скамейка в лоджии. А вот мужчины за уединением обычно отправляются прочь из дома: в гараж, на дачу, в мастерскую.

Если трудно уединиться в пространстве, можно постараться сделать это во времени. В семейной жизни немало особенностей поведения, связанных со стремлением к личному времени. Например, человек может страдать бессонницей, а на самом деле он просто таким образом пытается создать иллюзию уединения. Когда рядом нет других бодрствующих родственников, он наконец может почувствовать себя свободным. В семейных парах отношения строятся по-разному. Порой оба супруга считают, что из-за множества дел и забот им недостает общения друг с другом, но есть и другие пары, где одному из супругов хотелось бы

больше приватности, а другому, напротив, не хватает общения. Что интересно, женщины чаще принимают решение о разводе, когда им недостает близости и общения с мужем, а мужчины чаще подают на развод, когда жены в их жизни становится «слишком много».

— Сложнее всего, видимо, уединиться детям?

— Уважение к приватности детей вообще нетипично для нашей страны. Конечно, не всегда можно выделить ребенку отдельную комнату. Но даже собственный шкафчик, в который не сможет заглядывать никто, кроме него, уже создает ощущение приватности. Поэтому малышам так важно делать «секретки», строить шалаши.

Сегодня ребенок возвращается из детского сада настолько переполненный впечатлениями, что вечером ему хочется отгородиться от них. Он может спрятаться под скатертью стола, и нельзя вытягивать его за руку. Для подростков особенно важно хотя бы на время выйти из-под контроля. Американские психологи выяснили, что тинейджеры определяют это состояние так: «находиться в таком месте, про которое родители не знают, что я там». Как правило, это оказывается двор соседнего дома. Поэтому если в пылу ссоры подросток выскочил из дома, скорее всего, вы найдете его именно там. Исследования в консультативном центре НИИ детства показали, что чем сильнее становилось вмешательство взрослых в частную жизнь детей (чтение дневников, отказ в праве иметь «личные вещи»), тем более агрессивными становились дети, вплоть до того, что начинали воровать или убежали из дома.

Одно из самых грубых нарушений личных границ — когда человека прерывают, не дают завершить начатое: дописать письмо, закончить игру, досмотреть фильм. Исследования показывают, что преступников, чьи проступки связаны с насилием, в детстве часто прерывали. Возможно, нереализованные желания со временем трансформировались в такую агрессивную форму. И время, и пространство, и возможность завершить начатое, — все это дает человеку ощущение авторства собственной жизни, контроля над ней. Для этого и нужно уметь выстраивать психологические границы. n

Анна БАБЯШКИНА