

Соботковская О.Н.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

История и тенденции развития общества ярко демонстрируют фундаментальные изменения политической картины мира, образование большого количества новых независимых государств, стремительное нарастание территориальных, социальных, экономических, демографических и экологических противоречий. Эти и другие факторы актуализируют проблему формирования и поддержания территориальной целостности, границ. Если рассматривать личность как отдельное государство, то можно сказать, что вся история развития личности также может быть рассмотрена как история развития ее границ, от их зарождения в конце безобъектной стадии до окончательного становления в зрелости. В связи с этим встает вопрос определения и понимания психологических границ личности.

Американский психолог Генри Клауд приводит следующее определение границ: «Границы в общем смысле – это линии или сооружения, показывающие ограничения, передел или грань. В психологическом смысле границы – это **понимание собственного «Я»** как отдельного от других. Это понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Границы говорят нам, где мы, а где не мы, что мы можем выбрать, а что не можем, что мы в состоянии вынести, а что нет, что мы чувствуем и чего не чувствуем, что нам нравится и что нам не нравится, чего мы хотим и чего не хотим. Одним словом, **границы определяют нас**. Точно так же, как физические границы определяют, где начинается и где заканчивается частное владение, духовные и психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем не являемся». Психологическая граница – эта некая черта, разделяющая внутренний мир одного человека от другого. Осознание своих границ свойственно психологически зрелому человеку. Четкое понимание – где находится другой человек, а где Я, способствует налаживанию отношений с другими людьми, самостоятельной эмоциональной коррекции и приобретению уверенности в себе. И наоборот, если человек не до конца понимает свои личные границы, у него всегда будут трудности в построении отношений.

С помощью психологических границ личность регулирует степень доступности и открытости собственного психического содержания. Также можно говорить о том, что психологические границы выполняют функцию поддержки стабильности и устойчивости образа Я.

Граница человеческого «Я» – это граница того, что он допускает при контакте. Она состоит из целого спектра границ контакта и определяет действия, идеи, людей, ценности, установки, образы, воспоминания – все, что он свободно выбирает, чтобы быть полностью вовлеченным в окружающую действительность и одновременно откликаться на свои внутренние реакции. Граница «Я» включает и риск, на который человек готов пойти ради личного совершенствования. Когда границы «Я» устанавливаются прочно, человек опасается посягательства на них, потому что для него это может быть сопряжено с перегрузками и волнением, которое он не сумеет контролировать. С одной стороны, его страх взаимодействия с границей «Я» – это страх ощутить пустоту, ничтожность или слабость перед давлением извне. С другой стороны, человек боится разрыва привычной границы «Я». Он может чувствовать, что этот разрыв ставит под угрозу его существование. Опасность такого расщепления вызывает у него мгновенную реакцию. Она может проявляться в виде сильного волнения или, наоборот, подавленного волнения, которое воспринимается как тревога.

Многие люди не могут прийти к осознанию необходимости личных границ и установить их. Как правило, это приводит к потере индивидуальности, депрессии, безответственности, утрате смысла жизни. Нарушение наших личных границ переживается повышением тревоги, возникновением злости, страха, бессилия, гнева, ярости и,

как следствие, к потере настоящей близости с людьми. Очень важно научиться определять и защищать границы этой территории, не теряя ощущение самостоятельности и индивидуальности.

В процессе изучения границ личности важно рассмотреть их типы.

Размытые или нечеткие психологические границы между личностями возникают тогда, когда каждая отдельная личность, вступающая во взаимоотношения, имеет несформированные границы личности. Отношения такого рода в психологии называют нездоровым слиянием или созависимостью. И тогда мы можем говорить о невротически организованной личности, когда проявляется неспособность к автономии, и в силу этого формирование зависимости от другого, что приводит к симбиотическим отношениям. Такого рода зависимые и созависимые отношения характеризуются «спутанностью», неспособностью к пониманию своих и не своих потребностей, желаний, чувств. Симбиотические отношения обычно слабо осознаются. Вовлеченные в такие отношения люди мало осведомлены о том, что они поступают в соответствии с чьими-то ожиданиями, надеждами, реализуют чужие сценарии и в целом проживают не свою жизнь. Как правило, размытые психологические границы формируются в семьях с алкогольной, наркотической и другими видами зависимостей, а также при наличии физического и психологического насилия. Есть только один пример здоровых отношений с размытыми психологическими границами – это слияние между младенцем (до 2-3 лет) и его мамой.

Если в случае размытых границ бывает непонятно «где я и мои желания, а где ты и твои», то непроницаемые психологические барьеры, напротив, настолько непробиваемы, что люди просто не могут нормально общаться между собой. Личность закрыта, не делится чувствами и желаниями открыто, отвергает близость и интимность во взаимоотношениях. Такие границы становятся жесткими, ригидными и не позволяют творчески приспосабливаться к окружающей действительности, а взаимодействие с людьми сводится на минимальный уровень. Тогда мы можем говорить о патологической организации личности. Результатом этого становится неспособность человека к реальному контакту. Избегаемый опыт - присутствие в реальном мире. В силу этого, человек всячески пытается «бежать» в мир идеальный, воображаемый, пытается окружить себя чем-то вроде «тумана», стараясь остаться невидимым для других, поскольку не имеет средств для обозначения своих границ. Другие люди им переживаются как опасные, способные нарушить его безопасность.

Психологически здоровый, **зрелый** индивид обладает одновременно устойчивыми и динамичными границами Я, способен гибко строить отношения с другими и обладать качеством автономности. Это может проявляться в таком свойстве зрелой личности, как способность к **одиночеству**.

Хорошо объясняет и демонстрирует *здоровые психологические отношения* со здоровыми границами так называемая **«Молитва Гештальтистов» (Ф. Перлз 1951 год)**:

«Я – это я. А ты – это ты.

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я пришел в этот Мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям и представлениям обо мне. Ты пришел в этот Мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

И если мы встретились – это прекрасно. Если нет, то этому нельзя помочь».

Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что Я существует на границе контакта, и границы контакта и есть психологические границы личности.

Можно выделить некоторые крайние по степени выраженности, возможные характеристики оптимальной границы.

Соботковская О.Н., ст. преподаватель кафедры социально-политических и исторических наук Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

1. Граница может быть спокойно-нейтральной в случаи аналогичного состояния окружающей действительности.

2. Граница может стать активно не впускающей, непроницаемой для внешних воздействий, если эти воздействия оцениваются как вредные. В этом случае, человек может сказать «нет», оттолкнуть, сдержать напор. Такое преобразование границы возможно, если человек имеет внутреннее право на независимость.

3. Граница может стать полностью проницаемой и позволить Я «слиться» с миром. Такое «растворение» границы возможно, если человек уверен в себе и испытывает доверие к другому. Способность к растворению границы, разотождествлению является необходимым условием резонансного взаимодействия, когда человек отождествляется, идентифицируется с другим.

4. Граница может стать активно вбирающей, втягивающей, если человек имеет внутреннее право на удовлетворение своих потребностей. Тогда он в состоянии попросить о помощи, открыто заявить о своей потребности, активно стремиться к ее удовлетворению.

5. Граница может стать активно отдающей, если у человека есть внутреннее право выражать себя.

6. И, наконец, граница может стать активно сдерживающей, контейнирующей внутреннюю энергию, если это адекватно состоянию окружающей действительности.

Следует подробнее рассмотреть все те ложные мотивы, которые мешают нам установить здоровые психологические границы в отношениях.

- **Страх потерять любовь или оказаться отвергнутым.** Под влиянием подобного страха люди говорят «да», а затем внутренне возмущаются этим. Это преобладающий мотив «мучеников». Они дают, чтобы получить взамен любовь и уважение, а если не получают их, то чувствуют себя несчастными.

- **Боязнь гнева со стороны окружающих.** Из-за ранних психологических травм и неотлаженных барьеров некоторые люди не могут вынести, когда кто-то сердится на них. Им легче пойти на уступки, чем выдержать громкий голос собеседника или чей-то гнев.

- **Страх одиночества.** Некоторые люди уступают другим, потому что им кажется, что таким способом они сумеют «завоевать» любовь и положить конец своему одиночеству.

- **Страх нарушить сложившееся представление о любви.** Многие не могут произнести: «Я люблю тебя, но это делать не хочу и не буду». Такое высказывание лишено для них всякого смысла. Они считают, что любить — значит всегда говорить только «да».

- **Вина.** У многих людей уступчивость и готовность отдавать (иногда последнее) мотивируется чувством вины. Они стараются сделать достаточно добрых дел, чтобы избавиться от внутреннего чувства вины и начать уважать себя. Говоря «нет», они плохо относятся к себе, поэтому продолжают снова и снова свои попытки «заработать» хорошее отношение к себе, во всем соглашаясь с другими людьми.

- **Стремление отдать «долг».** Некоторые получали в своей жизни вещи, за которые дающие заставляли их чувствовать себя виноватыми. Например, родители говорили им что-то вроде: «У меня никогда не было того, что есть у тебя», или: «Помни, ты получаешь не заслуженные тобой блага». Такие люди чувствуют себя обязанными за все, что им дали.

- **Одобрение.** Часто люди, даже встав взрослыми, чувствуют себя детьми, ищущими родительского одобрения. Поэтому когда кто-нибудь из окружающих чего-то от них хочет, они уступают и тем самым угождают этому символическому Внутреннему Родителю.

- **Предположение, что в случае их отказа другой человек может испытать чувство потери.** Часто бывает, что люди, должным образом не разобравшиеся со своими собственными потерями и разочарованиями, уступают по причине чрезмерного сочувствия. Каждый раз, когда им приходится отказывать другому человеку, они чувствуют его печаль. И причем чувствуют ее в такой степени, которая тому человеку даже и не снилась. Они боятся причинить боль, и поэтому им легче согласиться.

Границы взаимодействия между людьми выполняют как минимум две функции:

1. Границы должны быть для того, чтобы, открыв их, испытать близость, слияние, финальный контакт. Границу открывают, чтобы сказать «да».

2. Это та грань, которую переступать нельзя, т.е. человек не намерен «впускать» дальше, терпеть дольше, разрешать больше, чем он обозначает. И ключевым словом для обозначения личностной границы является слово «нет». И речь не о тотальном отказе и протесте. Здесь наше «нет» обозначает наши границы, и, таким образом, мы обозначаем, что они у нас есть, и предупреждаем другого об их нарушении. Произнося «нет», мы даем другим людям понять, что существуем отдельно от них и сами управляем своей жизнью. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности.

Способность сказать «нет» имеет критическое значение для каждого человека. Она служит всему миру знаком: «Я — личность. У меня есть потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны, как и ваши. И я могу за себя постоять». Когда вы говорите «нет», вы обозначаете границы своего суверенитета. Нужды и потребности всех остальных людей в мире находятся за проведенными вами границами. А внутри — ваши собственные потребности и чаяния.

Одна из причин того, что вам трудно охранять собственные интересы, может состоять в том, что ваши ранние решения заставляют вас ставить на первое место интересы других людей, а заботу о себе считать проявлением эгоизма. В контексте личных границ следовало бы определиться с понятием «эгоизм». В толковом словаре Даля можно найти следующее определение эгоизму: «эгоизм — себялюбие, забота об одном лишь себе без внимания к другим». Мы же говорим о внимании к другим, но без ущерба своему здоровью, отношениям и жизни вообще. Разница между эгоизмом и пониманием своих потребностей существенная.

Необходимо вкратце рассмотреть, почему нашим соотечественникам так сложно отстаивать границы, говорить «нет», выбирать свой путь, а не решать чужие проблемы. Во-первых, это проблема сепарации — психологического отделения ребенка от родителей. Сложность для взрослеющего ребенка состоит в том, чтобы, с одной стороны, найти и установить правильную дистанцию с родителями, а с другой — испытать собственные возможности. Во-вторых, многие родители сами не всегда представляют себе, что такое личные психологические границы, их этому тоже никто не научил. В-третьих, в нашей стране приняты телесные наказания. Это грубейшее нарушение границ. Факт в том, что почти всех детей телесно наказывали, иногда это делали даже учителя и воспитатели. В-четвертых, основная стратегия воспитания в нашей стране — это запугивание, что само по себе является давлением и нарушением границ, а также манипуляцией. И часто дети растут в условиях, когда они нигде (ни дома, ни на улице, ни в детском саду) не видят открытых отношений. Тех искренних отношений, где не надо врать, изворачиваться, манипулировать. Такой ребенок не понимает, где заканчивается он и его желания и начинается другой человек и его желания. Пятое: в советский период не существовало понятия частной собственности. Условно у всех были личные вещи, но нас всех с детства учили делиться — поиграть куклой, прокатиться на велосипеде, дать списать работу и т.д. Есть еще много аспектов, которые поколениями разрушали личные границы.

Люди с нарушенными личными границами затрачивают массу энергии, пытаются добиться успеха. Зачастую, из страха потерять расположение близких, сотрудников или начальства, они соглашаются на действия, которые идут против их личных интересов: выполнят за кого-то его часть работы, уделить свое личное время, когда на него уже есть собственные планы, и т.д. Все дело в том, что эти и другие действия не приносят человеку ни любви, ни близости, ради которых и совершается это жертвоприношение самого себя. Мало того, все это воспринимается другими как должное. Бессмысленная и неэффективная трата энергии, любезность из страха и сверхответственность — основные факторы, которые указывают на суть проблемы: человек не осознает себя уникальной личностью, жизнь которой принадлежит только ему самому.

Нечеткое осознание собственных границ приводит к тому, что человек не может понять, что входит в его обязанности, а что не

входит. Он не может отделить собственное «Я» от «Я» другого человека, пытаясь решить задачи, которые стоят вовсе не перед ним: безответственность начальника, инфантильность супруга, негативные эмоции близкого человека и т. д. Во многих случаях простое «нет» или «спасибо, нет» — все, что нужно для установления личных границ. Человек со здоровыми психологическими границами не обязан подробно объяснять свой отказ, и тем более не должен за это извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Отказы, произнесенные любезным, но вполне уверенным тоном, создадут ощущение, что вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу.

Таким образом, психологическая граница выражает состояния «Я», характеризующиеся прежде всего уровнем активности и вектором движения от себя, либо к себе. Оптимальная граница соответствует установкам, не противоречащим потребностям и переживаниям «Я». Такие установки способствуют гибкому и адекватному взаимодействию человека с миром, создают условия, для того чтобы

«быть самим собой», что позволяет установить [подлинные взаимоотношения](#), основанные на любви, близости и интимности.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Леви, Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития / Т.С. Леви // Междисциплинарные проблемы психологии телесности; ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М., 2004.
2. Польстер, И. Интегрированная гештальт-терапия / И. Польстер, М. Польстер. — М.: КЛАСС, 2003.
3. Клауд, Г. Изменения, которые исцеляют / Г. Клауд. — СПб.: Мирт, 2002.
4. Кернберг, О. Отношения любви: норма и патология; пер. с англ. М.Н. Георгиевой / О. Кернберг // Библиотека психологии и психиатрии. — М.: Независимая фирма "Класс", 2006. — Вып. 76. — 256 с.
5. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / О. Даль. — М.: Русский язык, 1978.

Материал поступил в редакцию 28.10.13

SOBOTKOVSKAYA O.N. Person's psychological borders

History and a society development tendency brightly demonstrate fundamental changes of the world map as well as the formation of a great number of new independent states. These and other factors actualize the problem of the borders formation and the support of their territorial integrity. If any person is considered to be a separate state, then we may say that the whole history of a person's development can be as well considered as the history of a person's borders development.

Many people can't realize the necessity of personal borders as well as state them. As a rule this results in loosing individuality, depression, irresponsibility and the loss of life sense. Breaking our personal borders is experienced by increasing of anxiety, anger, fear, weakness, rage and, consequently, loosing real intimacy with people. It is highly important to learn define and defend the borders of this territory, not to loose the feeling of independence and individuality.

In article deals with the notion of a person's psychological borders, functions and types as well as possible difficulties in contacts due to many problems in formation and support of healthy borders.

УДК 796

Бажанов А.В., Бажанова Г.К., Орлова Н.В.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Введение. В настоящее время специалисты в области спортивного плавания все чаще отдают предпочтение силовой тренировке в воде для подготовки пловцов различной квалификации. Несмотря на то, что в последние годы активно разрабатывались и внедрялись в тренировочный процесс различные тренажерные устройства для силовой подготовки пловцов на суше и в воде, тем не менее, как показывает практика, потенциальные возможности тренажерных устройств полностью еще не исчерпаны, следовательно, поиск в этом направлении остается весьма актуальным.

Особый интерес силовой тренировки в воде для тренеров по плаванию представляют тренажерные устройства, которые непосредственно применяются в воде, и их эффективность влияния на различные способы плавания. Решением проблем в силовой подготовке с применением тренажерных устройств и приспособлений в специфических условиях для пловцов различных специализаций занимались в свое время известные специалисты в области теории и практики плавания [1-6]. Были и попытки создания универсальных тренажерных устройств, с которыми можно заниматься как на суше, так и в воде. Причем на отдельных тренажерах в воде задание могут выполнять одновременно по два пловца, независимо от уровня квалификации и их специализации [1]. Плавание в настоящее время считается как молодой вид спорта. Медали по плаванию разыгрываются на Всемирной универсиаде, что свидетельствует о популярности этого вида спорта среди студенческой молодежи.

В результате исследования особенностей механики гребковых

движений конечностей при плавании способом брасс, нами было сконструировано тренажерное устройство «Буран» для развития силовых качеств ног пловца-бассиста, которое непосредственно применяется в воде [2].

В вузе, как известно, в секции плавания студенты-спортсмены могут быть не только разного возраста, но и иметь различную квалификацию. Этот факт является одной из проблем в планировании спортивной тренировки в любом виде спорта культивируемого в вузе.

В связи с этим целью нашего педагогического исследования было составление с индивидуальным подходом планирования силовой тренировки в воде с учетом различной квалификации пловцов в условиях вуза в годичном макроцикле.

В данной работе использовались педагогические методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, хронометрирование, динамометрия, миотонометрия, математико-статистическая обработка результатов педагогического исследования.

Прежде всего, необходимо было выяснить особенности силовой тренировки в воде с применением тренажерных устройств. Анализ состояния практики по применению тренажерных устройств в воде осуществлялся путем проведения педагогических наблюдений за тренировкой пловцов различной квалификации в возрасте 16-19 лет. Изучались записи дневников спортсменов и документов планирования учебно-тренировочного процесса, а также учитывались данные интервью и

Бажанов Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Бажанова Галина Константиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Орлова Наталья Васильевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.