

Stawianie granic w relacjach

Życie w społeczeństwie sprawia że na co dzień funkcjonujemy w wielu relacjach międzyludzkich. Te niezależnie od tego czy są trwałe czy też przejściowe stawiają nas przed wyzwaniem w postaci zaadaptowania się do nich. Bardzo często nie jest to proste zadanie szczególnie gdy druga osoba jest nam szczególnie bliska a w grę wchodzi silne emocje z tym związane. Uczucia choć są istotnym elementem odpowiadającym za motywację oraz są informacją odnośnie naszego stosunku do czegoś, wystawiają nas również na możliwość zranienia, czy też czasami utrudniają wyegzekwowanie realizacji naszych potrzeb. Ochroną przed takimi negatywnymi konsekwencjami są odpowiednio ustanowione granice.

Czym są granice?

Określają one na jakich zasadach opieramy swój kontakt z drugą osobą. Ma to na celu stworzenie relacji w której nasze potrzeby są realizowane, oraz to aby zminimalizować ewentualny dyskomfort. Wyznaczają one naszą przestrzeń osobistą tym samym pozwalając czuć się dobrze. Zapobiegają sytuacjom które zmuszałyby nas do robienia czegoś wbrew sobie. Wyznaczenie granic jest przejawem troski o samego siebie, a także fundamentem zdrowej relacji. Gdy są dobrze ustanowione pozwalają zachować odpowiedni dystans od drugiej osoby który chroni naszą autonomię oraz znacząco zmniejsza ryzyko bycia zmanipulowanym. Ów bariery możemy podzielić generalnie na fizyczne i emocjonalne. Pierwsze odnoszą się do dotyku, preferencji w bliskości cielesnej, ale też również do odległości jaką chcemy utrzymywać od drugiej osoby. Natomiast drugie mówią nam jakie tematy chcemy poruszać, które uczucia chcemy dzielić oraz jakie są nasze potrzeby.

Jak stawiać granice?

Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się to trudne w rzeczywistości takie nie jest. Rozpocząć należy od zauważenia swoich potrzeb oraz tego co wywołuje u nas dyskomfort. Gdy jesteśmy świadomi czego oczekujemy oraz co nas drażni jesteśmy w stanie w sposób klarowny to wyartykułować. Kluczem do utworzenia skutecznego komunikatu jest asertywność. Polega ona na wyrażeniu swojego zdania w sposób stanowczy ale nie agresywny, w tonie pełnego szacunku dla drugiej osoby. Przydatne mogą okazać się takie zwroty jak: nie podoba mi się..., nie życzę sobie..., nie mam teraz ochoty..., nie lubię kiedy... proszę uszanować to że...; Jednak samo powiedzenie o własnej granicy nie jest równoznaczne z jej utworzeniem. Konieczne jest również dbanie o jej przestrzeganie. Sam pojedynczy komunikat z różnych względów może okazać się nie wystarczający. Jeśli tak jest należy

ponowić swoją prośbę o uszanowanie naszych granic oraz podkreślić ile to dla nas znaczy. Pomocne w tym jest mówienie wprost oraz podzielenie się z drugą osobą tym jakie emocje to u nas wywołuje. Jeżeli pomimo to nasze granice dalej nie są szanowane należy znów przypomnieć o naszej prośbie oraz zapowiedzieć wyciągnięcie konsekwencji jeśli sytuacja się powtórzy. Co ważne nie służą one ukaraniu drugiej osoby a zabezpieczeniu własnego dobrostanu. Muszą one być też również z góry ustalone, celem wytworzenia świadomości co się stanie jeśli nasze granice znów zostaną przekroczone. Gdy nawet to nie pomoże należy przypomnieć o naszej prośbie oraz zapowiedzianych konsekwencjach i je zrealizować. Ważna jest tutaj stanowczość, ponieważ brak słowności co do zapowiedzianych czynów przedstawia nas jako osobę uległą. To zdecydowanie nie jest w duchu asertywności oraz nie przyniesie skutku w postaci respektowania naszych granic.

Dlaczego nie stawiamy granic?

Różnice indywidualne między ludźmi sprawiają że powodów takiego stanu rzeczy może być wiele. Jednym z nich mogą być wzorce wyniesione z domu. Rodzice są naszymi pierwszymi nauczycielami więc jeśli oni nie potrafili komunikować się w sposób asertywny, a przekraczanie granic było dla nich normą to mogliśmy nie wykształcić w sobie tych umiejętności. Innym powodem może być nasza obawa przed reakcją drugiej osoby. W końcu nikt nie chce zezłościć, zranić czy zasmucić drugiej osoby szczególnie gdy jest dla nas bliska. Jednak poza względem na jej dobro, musimy być też uważni na siebie. Powodem może być również znużenie czy irytacja brakiem skutków naszych działań. W takim przypadku warto rozważyć inne sposoby realizacji naszych potrzeb. Wiele rzeczy można wynegocjować czy dość do zadowalającego obie strony kompromisu. Trudnością również blokującą nas przed postawieniem granicy może być problem z wyrażaniem siebie. Nie każdy chętnie to robi i na ogół nie ma nic złego w byciu niezbyt wylewnym, w końcu to też jest jakaś granica jaką możemy postawić. Jednak może to sprawić że druga osoba nawet nie będzie świadoma że sprawia nam jakiś dyskomfort. Dlatego warto jasno wyrażać co czujemy, zapobiega to narastaniu nie wypowiedzianej frustracji która finalnie może przerodzić się w niekontrolowany wybuch złości. Bywa i też tak że nawet sami nie jesteśmy świadomi własnych potrzeb. Natłok obowiązków związanych z pracą, szkołą, czy rodzicielstwem może sprawić że ciężko nam o chwilę na dogłębne spojrzenie w siebie. Warto wygospodarować sobie chwilę spokoju aby ustalić co sprawia nam dyskomfort i jaką granicę w związku z tym warto postawić. Innym czynnikiem który może nas blokować jest niskie poczucie własnej wartości. Nie zależnie od tego co o sobie myślimy, każdy ma prawo do szacunku i dobrego

traktowania. Dlatego nie możemy pozwolić aby było to powodem przez który przyzwalamy na przekraczanie naszych granic. Ponad to może to jeszcze bardziej nieadekwatnie obniżyć naszą samoocenę.

Garść przydatnych porad słowem podsumowania

Stawianie granic to wyraz szacunku dla siebie i innych. Stanowią one istotny element relacji oraz pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne. Nie są ani techniką manipulacji ani przejawem egoizmu. Nie zrażaj się porażkami, zamiast tego bądź cierpliwy i zaczynaj krok po kroku od małych rzeczy. W ten sposób wyćwiczysz powoli odruchy jakimi są reakcje na te właściwe stawiające granice. Bądź elastyczny, otwarty na negocjacje, tak aby stawiane przez siebie granice jednocześnie nie naruszały granic, wolności czy też dobrostanu drugiej osoby. Jeżeli jednak mimo usilnych prób nie jesteś w stanie określić swoich potrzeb i niezbędnych granic, bądź rozumiesz je ale nie jesteś w stanie ich stawiać rozważ wizytę u psychologa bądź terapeuty który ci z tym pomoże jeśli zajdzie taka potrzeba.

Bibliografia