

MAX PARADOX

Jak stawiać
GRANICE
w relacjach

Jak budować zdrowe relacje
bez poczucia winy



INTRO.....	3
Rozdział 1 - Dlaczego ludzie nie potrafią stawiać granic.....	11
Rozdział 2 - Czym są granice psychologiczne.....	24
Rozdział 3 - Pierwszy sygnał naruszonej granicy: emocje...	32
Rozdział 4 - Rodzaje granic w relacjach.....	39
Rozdział 5 - Dlaczego ludzie naruszają granice innych	46
Rozdział 6 - Strach przed odrzuceniem i jego wpływ na granice	52
Rozdział 7 - Poczucie winy jako bariera stawiania granic	63
Rozdział 8 - Asertywność jako fundament granic	70
Rozdział 9 - Jak rozpoznawać moment, w którym trzeba postawić granicę.....	76
Rozdział 10 - Komunikowanie granic w sposób jasny i spokojny	82
Rozdział 11 - Jak mówić „nie” bez poczucia agresji	89
Rozdział 12 - Granice w relacjach rodzinnych.....	95
Rozdział 13 - Granice w relacjach partnerskich.....	101
Rozdział 14 - Granice w pracy i środowisku zawodowym..	107
Rozdział 15 - Granice wobec osób dominujących i manipulujących.....	113
Rozdział 16 - Granice a szacunek do samego siebie.....	118
Rozdział 17 - Granice a zdrowie psychiczne	124
Rozdział 18 - Jak reagować, gdy ktoś ignoruje nasze granice	130
Rozdział 19 - Jak budować granice krok po kroku	135
Rozdział 20 - Granice a poczucie winy	140

Rozdział 21 - Granice a lęk przed odrzuceniem	146
Rozdział 22 - Granice a odpowiedzialność emocjonalna	151
Rozdział 23 - Granice a komunikacja w konflikcie	156
Rozdział 24 - Granice w przyjaźniach	161
Rozdział 25 - Granice w relacjach z dziećmi.....	166
Rozdział 26 - Granice a asertywność	171
Rozdział 27 - Granice a równowaga życiowa.....	176
Rozdział 28 - Granice a rozwój osobisty	181
Rozdział 29 - Granice a zmiana dynamiki relacji	186
Rozdział 30 - Jak utrzymywać granice w długim okresie ...	191
Rozdział 31 - Granice a dojrzałość emocjonalna	196
Rozdział 32 - Granice a autonomia życiowa.....	201
Rozdział 33 - Granice a poczucie tożsamości.....	206
Rozdział 34 - Granice jako element zdrowych relacji.....	211
Rozdział 35 - Życie z granicami jako nowy sposób funkcjonowania.....	216

INTRO

Granice w relacjach są jednym z najbardziej niedocenianych elementów zdrowego funkcjonowania psychicznego człowieka. W wielu kulturach, w tym również w kulturze polskiej, wychowanie często koncentruje się na byciu miłym, pomocnym, uprzejmym i dostosowanym do innych ludzi. Dzieci uczone są, aby nie sprawiać kłopotów, nie być trudnymi, nie odmawiać starszym i nie sprzeciwiać się autorytetom. Z perspektywy społecznej takie wychowanie ma swoje uzasadnienie. Społeczności funkcjonują sprawniej, gdy ludzie są zdolni do współpracy, kompromisu i uwzględniania potrzeb innych. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy w tym procesie całkowicie pomijana jest druga, równie ważna kompetencja psychologiczna - umiejętność stawiania granic.

Granica psychologiczna to wewnętrzna linia określająca, gdzie kończą się nasze potrzeby, wartości, emocje i odpowiedzialność, a gdzie zaczynają się potrzeby, emocje i odpowiedzialność innych ludzi. Dla wielu osób ta linia jest niewidoczna. Nie dlatego, że jej nie ma, lecz dlatego, że nigdy nie została świadomie zdefiniowana. Człowiek może przez lata funkcjonować w relacjach, w których zgadza się na rzeczy sprzeczne ze swoimi potrzebami, bierze na siebie odpowiedzialność za emocje innych, wykonuje obowiązki, które nigdy nie powinny należeć do niego, a jednocześnie doświadcza chronicznego zmęczenia psychicznego, frustracji i poczucia bycia wykorzystywanym.

W takich sytuacjach pojawia się paradoks. Osoba, która przez lata była nadmiernie pomocna i dostępna dla innych, zaczyna w pewnym momencie odczuwać narastającą złość. Złość ta nie jest skierowana wyłącznie na otoczenie. Bardzo często jest to również złość na samego siebie. Na własną

bezradność. Na brak odwagi, aby powiedzieć nie. Na powtarzanie tych samych schematów w relacjach z partnerami, współpracownikami, rodziną czy znajomymi.

W rzeczywistości problem rzadko polega wyłącznie na zachowaniu innych ludzi.

Bardzo często problem polega na braku jasno określonych granic.

Granice nie są agresją. Nie są egoizmem. Nie są również próbą kontrolowania innych ludzi. W swojej najbardziej dojrzałej formie granica jest informacją. Informacją o tym, co jest dla nas akceptowalne, a co nie. Informacją o tym, jak chcemy być traktowani. Informacją o tym, za co jesteśmy gotowi wziąć odpowiedzialność, a czego nie zamierzamy dźwigać.

Psychologia relacji pokazuje bardzo wyraźnie, że ludzie rzadko testują granice świadomie i z premedytacją. Znacznie częściej robią to nieświadomie. Każda relacja jest dynamicznym procesem negocjowania przestrzeni psychologicznej między dwiema osobami. Jeżeli jedna strona nie komunikuje swoich granic, druga strona bardzo szybko zaczyna zajmować więcej miejsca. Nie zawsze z powodu złej woli. Często z powodu naturalnej tendencji ludzkiego zachowania do poszerzania własnej strefy komfortu.

Dlatego brak granic nie prowadzi do harmonii.

Prowadzi do przeciążenia.

Osoba bez granic często staje się emocjonalnym systemem wsparcia dla wszystkich wokół. Jest tą osobą, która zawsze wysłucha. Zawsze pomoże. Zawsze znajdzie czas. Zawsze zrezygnuje z własnych planów, aby ratować sytuację innych. Na pierwszy rzut oka może to wyglądać jak altruizm. Jednak

z psychologicznego punktu widzenia często jest to mechanizm adaptacyjny wykształcony w dzieciństwie.

W wielu rodzinach dzieci uczą się bardzo wcześnie, że miłość i akceptacja są warunkowe. Aby być kochanym, trzeba być grzecznym. Aby być docenionym, trzeba pomagać. Aby uniknąć konfliktu, trzeba dostosować się do oczekiwań innych. W dorosłym życiu te schematy przenoszą się do relacji partnerskich, zawodowych i społecznych. Człowiek, który nie nauczył się stawiać granic jako dziecko, bardzo często nie posiada tej umiejętności jako dorosły.

Nie oznacza to jednak, że jest to kompetencja niedostępna.

Granice można wypracować.

Jednak zanim człowiek nauczy się je komunikować, musi najpierw nauczyć się je rozpoznawać. Wiele osób nigdy nie zatrzymało się, aby odpowiedzieć sobie na kilka podstawowych pytań. Co jest dla mnie naprawdę ważne. Jakie zachowania innych ludzi są dla mnie akceptowalne. W jakich sytuacjach czuję się wykorzystywany. W jakich momentach czuję narastające napięcie, złość lub frustrację.

Te emocje są bardzo ważnym sygnałem.

Złość jest często pierwszym wskaźnikiem naruszonej granicy.

W potocznym myśleniu złość bywa traktowana jako emocja negatywna, której należy unikać lub którą należy tłumić. Z perspektywy psychologii jest to jednak emocja informacyjna. Złość sygnalizuje, że jakaś potrzeba została zignorowana, naruszona lub zlekceważona. Jeżeli człowiek nie potrafi odczytać tej informacji, zaczyna tłumić złość. Tłumiona złość nie znika. Z czasem przekształca się w chroniczne zmęczenie, cynizm, poczucie niesprawiedliwości lub bierną agresję.

W wielu relacjach brak granic prowadzi do powstawania ukrytych napięć. Na powierzchni wszystko wygląda poprawnie. Ludzie są uprzejmi wobec siebie, unikają konfliktów i starają się utrzymać pozory harmonii. Pod powierzchnią jednak gromadzi się ogromna ilość niewypowiedzianych emocji. Jedna osoba czuje się wykorzystywana. Druga nie rozumie, dlaczego nagle pojawia się dystans lub chłód w relacji.

Brak granic nie chroni relacji.

Paradoksalnie często ją niszczy.

Relacje, które opierają się na jasno komunikowanych granicach, mają znacznie większą szansę na długoterminową stabilność. Gdy obie strony wiedzą, jakie są oczekiwania, potrzeby i ograniczenia drugiej osoby, łatwiej jest budować wzajemny szacunek. Granica nie jest barierą oddzielającą ludzi od siebie. W swojej dojrzałej formie jest strukturą, która pozwala relacji funkcjonować bez nadmiernego przeciążenia jednej ze stron.

Problem polega na tym, że stawianie granic budzi w wielu osobach silny lęk.

Lęk przed odrzuceniem.

Lęk przed konfliktem.

Lęk przed byciem uznanym za osobę trudną, egoistyczną lub niewdzięczną.

Ten lęk ma bardzo realne podstawy psychologiczne. W przeszłości wiele osób doświadczyło sytuacji, w których próba postawienia granicy spotkała się z krytyką, manipulacją emocjonalną lub odrzuceniem. W takich doświadczeniach mózg uczy się bardzo szybko. Jeżeli próba ochrony własnych

potrzeb prowadzi do utraty relacji lub konfliktu, naturalną reakcją jest unikanie takich sytuacji w przyszłości.

W dorosłym życiu ten mechanizm może jednak prowadzić do powtarzania tych samych wzorców relacyjnych.

Osoba, która nie stawia granic, często przyciąga ludzi, którzy mają trudność z ich respektowaniem. Nie dlatego, że jest w tym jakaś tajemnicza psychologiczna siła przyciągania. Dzieje się tak dlatego, że relacje bardzo szybko adaptują się do zachowania obu stron. Jeżeli jedna osoba stale ustępuje, druga osoba bardzo szybko przyzwyczaja się do takiej dynamiki.

Zmiana tej dynamiki wymaga świadomego procesu.

Proces ten nie polega wyłącznie na nauczaniu się kilku gotowych zdań, które można wypowiedzieć w trudnej sytuacji. Prawdziwe stawianie granic zaczyna się znacznie wcześniej. Zaczyna się od zrozumienia własnych potrzeb, wartości i ograniczeń. Zaczyna się od budowania wewnętrznej zgody na to, że nasze potrzeby są równie ważne jak potrzeby innych ludzi.

Dla wielu osób jest to moment przełomowy.

Uświadomienie sobie, że mają prawo powiedzieć nie.

Jednak samo prawo nie oznacza jeszcze umiejętności. Stawianie granic jest kompetencją, którą można rozwijać podobnie jak każdą inną umiejętność interpersonalną. Wymaga świadomości, praktyki oraz gotowości do mierzenia się z dyskomfortem, który pojawia się w początkowej fazie zmiany.

Pierwsze próby stawiania granic bardzo często są nieporadne. Człowiek może być zbyt ostry lub zbyt

defensywny. Może również szybko wycofywać się pod wpływem presji otoczenia. Jest to naturalny etap procesu uczenia się nowego sposobu funkcjonowania w relacjach. Z czasem komunikowanie granic staje się coraz bardziej naturalne i spokojne.

Granica nie musi być agresywna.

Najczęściej wystarczy, że będzie jasna.

Wbrew powszechnym obawom wiele relacji reaguje na takie zmiany pozytywnie. Ludzie często szanują osoby, które potrafią jasno komunikować swoje potrzeby i ograniczenia. Jasność komunikacji redukuje napięcie i eliminuje wiele nieporozumień, które w przeciwnym razie narastałyby w relacji przez lata.

Nie wszystkie relacje jednak przetrwają tę zmianę.

I to jest bardzo ważna część procesu.

Gdy człowiek zaczyna stawiać granice, niektóre osoby z jego otoczenia mogą reagować frustracją lub złością. Dzieje się tak dlatego, że zmiana jednej osoby zaburza dotychczasową równowagę relacji. Jeżeli ktoś przez lata korzystał z naszej nadmiernej dostępności, naturalne jest, że pojawi się opór wobec nowej sytuacji.

Ten moment bywa trudny.

Jednak jest również niezwykle ważny.

Granice działają jak filtr relacyjny. Ujawniają, które relacje opierają się na wzajemnym szacunku, a które funkcjonują głównie dzięki jednostronnemu poświęceniu. Dla wielu osób jest to bolesne odkrycie, ale jednocześnie jest to jeden z

najważniejszych kroków w budowaniu zdrowszego życia emocjonalnego.

Człowiek, który potrafi stawiać granice, zaczyna odzyskiwać przestrzeń psychiczną.

Przestrzeń na własne potrzeby.

Przestrzeń na odpoczynek.

Przestrzeń na relacje, które są bardziej zrównoważone.

Ta książka została napisana właśnie po to, aby przeprowadzić czytelnika przez ten proces krok po kroku. Nie jest to zbiór ogólnych porad ani zestaw motywacyjnych sloganów. Jest to systematyczny przewodnik po jednym z najważniejszych obszarów zdrowego funkcjonowania psychicznego człowieka.

W kolejnych rozdziałach zostaną omówione między innymi psychologiczne mechanizmy odpowiedzialne za trudność w stawianiu granic, różne typy granic w relacjach, strategie komunikowania swoich potrzeb w sposób spokojny i stanowczy, a także sposoby radzenia sobie z presją społeczną i manipulacją emocjonalną.

Proces stawiania granic nie polega na budowaniu dystansu wobec wszystkich ludzi.

Polega na budowaniu zdrowszych relacji.

Relacji, w których obie strony mają przestrzeń na swoje potrzeby, emocje i ograniczenia. Relacji, które nie wymagają ciągłego poświęcania siebie, aby utrzymać pozory harmonii. Relacji, które mogą przetrwać nie dlatego, że jedna osoba stale ustępuje, lecz dlatego, że obie strony uczą się wzajemnego szacunku.

Granice nie oddzielają ludzi od siebie.

Granice chronią relacje.

I właśnie od zrozumienia tej idei zaczyna się prawdziwa zmiana.