

Do czego służą granice?

Granice psychologiczne znajdują się w miejscu, w którym odróżniamy siebie od innych. Umożliwiają nam życie w zgodzie z tym, kim jesteśmy, czego chcemy, co czujemy i co jest dla nas ważne. Granice psychologiczne to rozumienie, że inni są odrębnymi, różniącymi się od nas jednostkami – inaczej czują, myślą, postrzegają, interpretują. Dzięki granicom wiemy, kiedy powstrzymać innych przed wchodzeniem w naszą przestrzeń i nadużywaniem nas. Granice powstrzymują nas przed wchodzeniem w przestrzeń innych ludzi i nadużywaniem ich.

Przeczytaj uważnie tekst poniżej i powiedz, jak często zdarzają ci się takie zachowania.

- Wchodzenie do czyjegoś biura lub pokoju bez pukania.
- Mówienie przyjacielowi, że powinien coś zrobić.
- Głaskanie dziecka po głowie, mimo okazywanej przez nie niechęci.
- Przytulanie kogoś bez pozwolenia.
- Nie przyjmowanie odmownej odpowiedzi.
- Używanie bez pozwolenia czegoś, co należy do innego członka rodziny.
- Przyjęcie zaproszenia na imprezę w imieniu dziecka, męża lub innej bliskiej osoby.
- Powiedzenie komuś czegoś przykrego „dla jego dobra”.
- Nieszczere prawienie komplementów.

Są to **przykłady naruszania** rozmaitych **granic** (za N. Brown, „Czyje to właściwie życie”, Poznań 2004).

Małe dzieci nie mają granic. Nie umieją same ochronić się przed nadużyciami i wykorzystywaniem. Zadaniem rodziców jest pokazanie dzieciom, jak mogą się bronić.

Typy granic

Granice słabe (brak granic): „JA” ludzi o słabych granicach jest narażone na ryzyko uwikłania, obezwładnienia i manipulacji ze strony innych. Ludzie o słabych granicach mają trudności z mówieniem „nie”, nie potrafią się bronić. Pozwalają, by inni wykorzystywali ich emocjonalnie, fizycznie, seksualnie, intelektualnie, nie uświadamiają sobie, że mają prawo powiedzieć: „przestań”. Sami również wykorzystują (często nieświadomie) innych i manipulują nimi. Słabym granicom może towarzyszyć lęk przed ludźmi.

Granice sztywne (mury):

Ludzie o sztywnych granicach są nieustępliwi i nieelastyczni. Mury służą do utrzymania człowieka w izolacji i wyobcowaniu. Uniemożliwiają tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących emocjonalnie związków z innymi. Sztywnym granicom najczęściej towarzyszy złość lub lęk. Schronienie się za murem zapobiega atakom wściekłości lub agresji; odosobnienie daje poczucie bezpieczeństwa. Z codziennych obserwacji znamy mur milczenia albo mur gadulstwa. Osoba milcząca nie uczestniczy w tym, co się dzieje, niknie w tle. Osoba budująca mur nadmiarem słów nie wchodzi w kontakt z innymi, nie dopuszczając ich do głosu.

Granice dziurawe: Ludzie z uszkodzonymi (dziurawymi) granicami nie potrafią się bronić, stawiać granic i czuć się bezpiecznie w niektórych sytuacjach, w kontakcie z niektórymi osobami. W innych sytuacjach i w kontakcie z innymi osobami potrafią zabezpieczyć samych

siebie. Dostrzegają granice innych tylko częściowo i wobec pewnych osób stają się agresorami, wkraczają w cudze życie i próbują nimi manipulować.

Granice elastyczne: pozwalają dostosować zachowanie do różnych sytuacji bez poczucia uległości, podporządkowywania się lub przemocy. W zależności od sytuacji ludzie posiadający elastyczne granice potrafią się otworzyć i wejść w intymny kontakt z drugim człowiekiem, potrafią również „zamknąć się”, nie wchodzić w bliskie relacje, odmawiać i bronić swoich praw wtedy, kiedy to jest potrzebne.

Rodzice powinni nauczyć dzieci budowania i obrony granic . Jednocześnie powinni też jasno i stanowczo ograniczać wszystkie te zachowania, podczas których dzieci nie liczą się z otoczeniem – są agresywne, niszczą, ranią, sprawiają przykrość. Takie wychowanie pozwala dzieciom wykształcić zdrowe elastyczne granice.

„Sztuką jest zachowywać się dobrze wtedy, kiedy Twoje dziecko zachowuje się źle”
Gary Chapman

Ewa Krupińska

www.świerszczyk.pl
