Kilka słów o granicach

W sytuacji gdy mamy ograniczone możliwości przemieszczania się oraz
z wiadomych przyczyn przez większość czasu pozostajemy w domu, stykamy się z tymi samymi ludźmi. Są to dodatkowo osoby, które najczęściej są dla nas ważne, czyli nasza rodzina. Jest to dobry czas żeby dowiedzieć się czegoś
o granicach.

Jak je zdefiniować? Po pierwsze posiada je każdy człowiek. Niby nic niezwykłego, a jednak to zdanie wskazuje, że już się je ma. Najprościej odnieść się do granic fizycznych, które stanowi nasza skóra. W tym przypadku nie mamy wątpliwości gdzie jesteśmy my i gdzie się kończymy. Analogicznie jest
z granicami psychicznymi, intelektualnymi czy duchowymi. Po prostu wiemy, które emocje, myśli, czy wartości należą do nas, a które nie.

Jednak nie zawsze i nie dla każdego jest to oczywiste. Umiejętność rozpoznawania własnych granic zależy od tego czy były one szanowane
i dostrzegane w dzieciństwie. Często zdarza się, że dorośli zaprzeczają temu co czują dzieci. Mówią, że nie pies wcale nie jest straszny, a dziecko mimo, że odczuwa strach, zaczyna myśleć, że to i tak nie ważne. Takie powtarzające się wydarzenia sprawiają, że dana osoba traci umiejętność odczytywania własnych granic. Zaczyna ignorować sygnały, które daje mu jego ciało. Bo i po co ich słuchać jeśli dorosły wie lepiej, kiedy dziecko jest zmęczone, głodne czy powinno się bać.

Powracając jeszcze raz do myśli, że każdy ma granice od urodzenia, należy przyjrzeć cię noworodkom. One doskonale wiedzą kiedy są głodne, zmęczone czy mają mokrą pieluszkę. Co więcej dbają o to by ich potrzeby były zaspokojone, czyli biorą za nie odpowiedzialność. W tym wieku ich płacz nie jest odbierany jako brak wychowania. Kłopoty zaczynają się później, kiedy dbanie o własne granice zaczyna być uznawane za wchodzenie na głowę. Dziecko dochodzi w końcu do wniosku, że dbanie o własne granice jest czymś nieodpowiednim. W taki sposób tracimy te granice z oczu, a co za tym idzie nie jesteśmy w stanie ich samodzielnie bronić i oczekujemy od świata by robił to za nas. Jako dorośli powinniśmy więc mieć świadomość gdzie przebiegają nasze granice oraz dostrzegać i szanować również te należące do dzieci.

Jak rozpoznać własne granice? Należy zadawać sobie pytania ”O co mi chodzi?”, „Z jakiego powodu to dla mnie ważne”, „Dlaczego chcę zrobić to, a nie coś innego?”. Odpowiadanie na takie pytania wcale nie jest proste, a jeszcze trudniejsze bywa zaakceptowanie wyciągniętych wniosków, kiedy okazuje się że coś nie jest „nasze” mimo, że je za takie braliśmy.

Czasem to co dla nas istotne leży poza naszymi kompetencjami. Chociaż nie wiadomo jak byśmy chcieli, nie zmienimy deszczu w słońce. Podobnie jeśli zależy nam, żeby nasze dzieci polubiły sport, a one nie chcą – to są ich granice nie nasze.

Bywa, że odpowiedzą na stawiane sobie wcześniej pytania jest „nie wiem” i nie jesteśmy w stanie określić, co lubimy, czy co nam się podoba. Potrzebujemy by ktoś inny nam o tym powiedział. Aby nie uciekać się do takiego rozwiązania, możemy przyjąć za punkt odniesienia własne sygnały emocjonalne. Emocje takie jak złość, frustracja, smutek, niepokój pokazują nam, że nasze granice zostały naruszone. Przyglądanie się własnym emocjom nie jest łatwe, zwłaszcza w momencie ich trwania. Nie należy jednak z tego rezygnować i przeanalizować je kiedy już opadną. Również radość, satysfakcja, czy spokój mówią nam o naszych granicach. W tym przypadku dają znać, że nasze potrzeby są zaspokojone.

Utrudnieniem może być fakt, że cudze emocje rezonują w naszym ciele. Kiedy bliska nam osoba jest z jakiegoś powodu wściekła i my możemy poczuć jej złość w sobie. Trzeba jednak mieć świadomość, że to nie nasze emocje.
W sytuacji gdy chcę zadbać o własne granice, nie posłuży nam obarczanie się odpowiedzialnością, za uczucia innych. Empatia jest oczywiście ważną cechą, jednak każdy ponosi odpowiedzialność za to co odczuwa. Żyjąc w społeczności dbajmy o siebie mając na względzie także innych. Nie jest konieczne myślenie „Przede wszystkim Ja”, a raczej „Ja także”.

Kolejną ważną kwestią jest odpowiedzialność osobista. Z łatwością przychodzi nam mówić, że chcemy zjeść ciastko, chcemy obejrzeć film, czy chcemy pójść na spacer, a dużo trudniej, że chcemy zapłacić rachunki, zmyć podłogę albo zrobić pranie. W tym drugim przypadku raczej na usta ciśnie nam się, że musimy to zrobić. Jednak czasem nie sama czynność jest dla nas motywacją, czy przyjemnością ale jej skutki. Możemy nie sprzątać i nie zapłacić za prąd licząc się z konsekwencjami podjętej decyzji. Jeśli jednak zdecydujemy się to zrobić możemy powiedzieć, że tego chcemy mimo, że nie jest to szczególnie przyjemne, a ważny jest dla nas efekt podjętych działań. Wiedząc na czym nam tak naprawdę zależy, możemy znaleźć inny sposób by to osiągnąć. Na przykład jeśli ważna jest dla nas dobra relacja ze znajomymi, możemy zaproponować wspólny wyjazd za miasto, a nie godzić się na pójście do kina na co nie mamy ochoty.

W relacjach z innymi, a zwłaszcza dziećmi, godząc się na coś lub czegoś odmawiając bierzemy odpowiedzialność za przyszłe wydarzenia na siebie. Mając świadomość konsekwencji nie możemy, zrzucać jej na innych. Na przykład jeśli pozwolimy dziecku chodzić w zimie bez czapki nie powinniśmy żegnać go słowami „Tylko się rozchoruj to zobaczysz” albo „Chcesz się przeziębić, proszę bardzo”. Możemy też oczywiście poprosić o sprawdzenie temperatury na zewnątrz i wspólne zastanowienie czy czapka będzie potrzebna. Odwoływanie się do ogólnych sądów jest tu raczej słabym argumentem. Lepiej użyć komunikatów, które dotyczą nas bezpośrednio. Zamiast mówić „Ubierz czapkę bo w zimie wszyscy tak robią”, bardziej przekonująco zabrzmi „”Zależy mi, żebyś założył czapkę ponieważ na zewnątrz jest mróz”. Nie oznacza to oczywiście, że taki komunikat sprawi, że dziecko z radością spełni naszą prośbę. Pokazuje on jednak na czy nam naprawdę zależy. Takie zachowanie pozwala na szanowanie granic swoich i innych. Należy się zastanowić i zacząć dostrzegać, czy nie łamiemy dziecku granic każąc założyć koszulkę w kartkę zamiast
w paski czy dojeść posiłek do końca. Nie należy się więc zastanawiać „Jak stawiać dziecku granice”, a raczej „W jaki sposób respektować granice dzieci, pokazując własne”.

Bibliografia:

M. Musiał (2017) Dobra relacja skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny. *mamania*

Opracowała: mgr Patrycja Pleban - psycholog