

Granice

Co utrudnia nam w codziennych kontaktach z innymi wyznaczenie i chronienie własnych granic?

Najczęściej wymieniane przyczyny:

- lęk przed sprawieniem przykrości drugiej osobie,
- lęk przed odrzuceniem,
- pragnienie całkowitej zależności od innych,
- lęk przed czyims gniewem, złością, siłą,
- lęk przed karą,
- lęk przed upokorzeniem,
- lęk przed okazaniem się kimś złym lub samolubnym,
- lęk przed własną nieudolnością w konsekwentnej obronie wytyczonych granic, lęk przed odpowiedzialnością,
- brak rozeznania, świadomości, gdzie daną granicę chcę wytoczyć (czyli co tak naprawdę jest dla mnie ważne, jakiego systemu wartości chcę bronić i przestrzegać, na czym mi zależy).

Granice nie są rzeczą wrodzoną. Kształtują się w trakcie naszego życia. Aby dojrzeć do prawdomówności, odpowiedzialności, wolności i pełni miłości, musimy od dziecka uczyć się wyznaczania i respektowania granic. Można umownie przyjąć, że system granic składa się z dwóch części:

zewnątrznej, która pozwala nam decydować o dystansie, jaki chcemy utrzymać wobec innych ludzi,

wewnętrznej, chroniącej_ nasze myśli i uczucia.

Inny podział proponuje Megan. Le Boutillier (1997). Uważa ona, że można mówić o granicach:

fizycznych. Pierwszą granicą jest tu ludzka skóra nadająca ciału właściwy kształt. Ponadto istnieją jeszcze granice przestrzenne, określające możliwą i niemożliwą do przyjęcia bliskość fizyczną. Granice przestrzenne wyznaczone są przez indywidualne preferencje, stopnie zażyłości oraz normy kulturowe.

emocjonalnych. Zdrowe granice emocjonalne pozwalają nam uczciwie określić własne uczucia, które wywołuje dana sytuacja, osoba, rzecz lub miejsce. Granice emocjonalne formują się we wczesnym okresie życia i ogromny wpływ na nie ma natura więzów łączących dziecko z rodzicami.

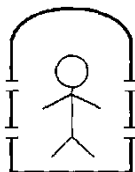
intelektualnej. Zdrowe intelektualnie granice pozwalają nam ufać własnym spostrzeżeniom. Dzięki nim możemy się dowiedzieć, czego pragniemy i czego potrzebujemy, a także czego nie chcemy i co jest nam zbędne. Dzięki zdrowym granicom intelektualnym nie mylimy naszych pragnień z pragnieniami innych ludzi. Elastyczne granice intelektualne umożliwiają nam przyjęcie informacji ze świata zewnętrznego, przeanalizowanie jej i ustalenie, czy przyjmujemy ją za „swoją”.

Granice **duchowe** pozwalają nam na uświadomienie sobie prawdy o niezmiennej rzeczywistości Bożej i pomagają określić siebie w relacjach ze Stwórcą. Narzucają one człowiekowi pewne ograniczenia, a jednocześnie uczą odpowiedzialności. Zdrowe granice duchowe wymagają od człowieka stałego stawania w prawdzie oraz nieustannej autorefleksji dotyczącej uznawanej hierarchii wartości i systemu przekonań.

- Osoba pozbawiona granic jest także niewrażliwa na granice innych i nieświadoma ich istnienia. Osobę przekraczającą cudze granice i wykorzystującą innych nazywamy agresorem. Skrajny agresor to ktoś, kto dopuszcza się jawnej przemocy (fizycznej, seksualnej, psychicznej). Wpływ „jakości” granic na relacje z innymi ludźmi można symbolicznie przedstawić w następujący sposób:

Nienaruszony system granic (elastyczny, ze świadomie ustalonymi „przejsciami”)

- świadome nawiązywanie związków,
- świadome przeżywanie bliskości,
- satysfakcja z bycia z ludźmi,
- poczucie bezpieczeństwa,
- respektowanie cudzych granic,
- umiejętność mówienia „nie”.



Rys. 3. Nienaruszony system granic

Brak granic

- kłopoty w kontaktach z ludźmi,
- przyjmowanie roli agresora lub ofiary,
- naruszanie cudzych granic,
- poczucie zagrożenia i braku ochrony,
- brak umiejętności mówienia „nie”.

Ludzik bez ramki

Rys. 4. Brak granic

Uszkodzony system granic

- powodowanie konfliktów,
- częściowa ochrona,
- kłopoty z respektowaniem granic innych osób,
- niepełne poczucie bezpieczeństwa,
- umiejętność mówienia „nie” czasami.

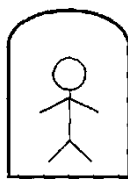
Przerwane w wielu miejscach granice

- Rys. 5. Uszkodzony system granic

- Mury zamiast granic

Najczęściej powstają w wyniku wcześniejszych zranień, złości lub lęku, czasami przybierają postać słowotoku lub milczenia

- poczucie izolacji,
- brak intymności,
- samotność,
- mówienie „nie” w każdej sytuacji.



Rys. 6. Mury zamiast granic

„Granice pomagają pilnie strzec naszego serca. Wszystko, co nam służy, dobrze jest utrzymać wewnątrz »ogrodzenia«, trzeba natomiast chronić swój teren przed tym, co szkodliwe. Krótko mówiąc, granice pozwalają zatrzymać dobro i odgrodzić się od zła. Zdarza się jednak, że zło mamy w środku, a dobro jest na zewnątrz. Trzeba wtedy otworzyć granice, aby wpuścić dobro i wyrzucić zło — granice muszą więc być wyposażone w bramy. Uzdrawienie z jakiegoś bólu czy grzechu wymaga, by wpiery otworzyć się przed Bogiem i innymi ludźmi. Wyznanie bólu czy grzechu pomaga »wyrzucić go z siebie« tak, że przestaje on zatruwać od środka.

Ilekoć dobro zaś jest na zewnątrz, trzeba otwierać się, by je »wpuścić do środka«. Inni ludzie mają nam do zaoferowania »dobre rzeczy« i trzeba się na nie »otwierać«. Tymczasem często zamykamy się na dobro płynące od innych ludzi pozostając samotni. Jednym słowem: granice to nie mury — nie mamy odgradzać się od innych ludzi, a przeciwnie — mamy być z nimi »jedno«, mamy tworzyć społeczności. Jednak w każdej społeczności poszczególnym jej członkom przysługuje pewna przestrzeń i zakres wolności. Granice własności muszą być na tyle przepuszczalne, by umożliwiły wymianę, i na tyle mocne, by chroniły przed niebezpieczeństwem

Granice w relacjach rodzinnych

- w zdrowych rodzinach istnieją rozsądne ograniczenia i czytelna struktura, a granice prywatności są szanowane, „-N
- w niezdrowych rodzinach panuje chaos lub skrajna surowość

Nakładanie ograniczeń i pilnowanie ich przestrzegania jest zadaniem rodziców. Dzieci natomiast nieustannie próbują te granice przekraczać. Dziecko często jest jak woda, która popłynie wszędzie tam, gdzie nie ma tamy. Uciekając się do metafory, można powiedzieć, że brzegi są szansą rzeki. Dziecko jest niczym wodne rozlewisko, podobne do przyplądów morza – brak mu tożsamości. Nie jest skuteczne w swych działaniach. Dorosły to ten, kto poznał swoje granice i współdziała z nimi w sposób realistyczny. Dzięki temu wie, kim jest, może decydować o swoim życiu i dokonywać wyborów. W ten sposób staje się rzeką, która ma swe imię, swą tożsamość i może czynić wiele dobrego.

Dzieci potrzebują zasad, które nadadzą ich życiu czytelną strukturę. Tylko taki rodzic, który jasno, czytelnie określa granice, zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa. Ograniczenia dyktowane są zarówno względami bezpieczeństwa, jak i potrzebą wyznaczenia odpowiednich relacji międzyludzkich, a także nauczania dziecka odróżniania dobra od zła. Zakazy i nakazy uczą dzieci, jak żyć. Powstaje zamieszanie, gdy ich brak. Gdy zaś są zbyt sztywne i surowe, cierpi na tym zarówno dziecko jak i dorosły – dziecko staje się buntownicze lub załężnione. Wychowanie powinno mieć na celu wykształcenie u dziecka zdrowych, mocnych, a zarazem elastycznych granic. Trudności, jakich w tym zakresie doświadcza wielu rodziców, wynikają między innymi z ich własnych kłopotów z określeniem własnych granic.

Praca domowa. Zastanów się, w jakich sytuacjach potrafisz ustanowić granice? Na ile czytelne są granice w Twojej rodzinie? Zachęć domowników do rozmowy na ten temat.

Mury zamiast granic

Najczęściej powstają w wyniku wcześniejszych zranień, złości lub lęku, czasami przybierają postać słowotoku lub milczenia:

- poczucie izolacji,
- brak intymności,
- samotność,
- mówienie „nie” w każdej sytuacji.

*Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom,
w którym każda osoba rozumie nieodzowność praw,
przekonań i wartości.*

G. MacDonald