**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 ich nadużywaniem.  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.  •  Nieprzyjmowanie 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.  •  Opowiadanie żartów z podtekstami seksualnymi, seksistowskimi, rasistowskimi.  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, w 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** |
|  |