

Oczami niewidomego: stawiamy granice w relacjach

Data publikacji: 1.02.2018 9:15

Granice stawiamy sobie i innym oraz światu. Zdrowe granice osobiste świadczą o szacunku dla siebie i innych.

□

„Mogę przysłać sms-em krótką informację, pozdrowienia, ale długie rozmowy wymagają wg mnie spotkania bądź przynajmniej telefonu”, „Przyjaciel może przeglądać moje konto na serwisie społecznościowym, ale nie udostępniłbym mu mojego hasła”, „W weekendy chcę spędzać czas z rodziną i bliskimi, dlatego staram się odłączyć wtedy od pracy”, „Potrzebuję każdego dnia побыć chwilę sam” - to kilka przykładów osobistych granic, określonych przez konkretne osoby. Zrozumienie i nazwanie sobie własnych granic i uszanowanie ich jest bardzo ważne dla zdrowia każdej relacji. Najprościej zacząć od zwracania większej uwagi na to, co czujemy i jak reagujemy w różnych sytuacjach.

Stawianie sobie i innym granic jest ważne. Czym jest taka granica? Gdy słyszymy słowo granica przychodzi nam na myśl granica państwa czy granica działki na której stoi nasz dom. Granice wskazują, gdzie kończy się teren należący do jednej rzeczywistości, a zaczyna druga. Granice w związkach mają podobny cel: pomagają w zrozumieniu gdzie kończy się jedna osoba, a zaczyna druga.

Mówiąc w skrócie, zdefiniowanie granic polega na powiedzeniu sobie, do jakiego poziomu bliskości z drugim człowiekiem czujemy się swobodnie. Pozwala to nam ustalić zasady, których zachowania wymagamy od innych osób. Odnosi się to do wszystkich naszych relacji: z ukochanym, przyjaciółmi, członkami rodziny, a także z każdym innym, kto pojawia się w naszym życiu. Granice świadczą zawsze w pierwszym rzędzie o naszej relacji do samego siebie. Pozwalają one bowiem uszanować swoje potrzeby i wartości, nie rezygnować z obranych celów, a także docenić własne uczucia. Dobrą drogą do odgadnięcia granic u drugiej osoby są szczere rozmowy. Dobra komunikacja jest kluczem do zdrowych relacji, a granice są podstawowym tematem, który należy wspólnie przerobić. Dlatego, jeśli bliska osoba robi coś, czego nie lubimy, nie bójmy się mu/jej o tym powiedzieć.

Czy granice mogą ulegać zmianie? Oczywiście, to naturalne, że wraz z wzrostem naszego doświadczenia życiowego dokonujemy ich korekt. Również dojrzewanie naszych relacji, może sprawić, że pozwalamy sobie na większą bliskość lub przestajemy domagać się wstępu w niektóre strefy życia bliskich nam osób. Warto pozostać uważnym na zachodzące w nas zmiany. Być może w momencie gdy ktoś zrobi coś, co do tej pory było dla nas nie do przyjęcia, a my zauważymy, że nie tylko nam to nie przeszkadza, ale jest to dla nas miłe, to będzie to dla nas oznaką, że nasza relacja weszła już na zupełnie inny poziom.

Stawianie granic sobie i innym to jedyny sposób na posiadanie dobrych relacji. I z sobą samym i z innymi, a także z całym nas otaczającym światem.

Andrzej Koenig