

Osoby, które w dzieciństwie nie były doceniane i których rodzice wątpili w ich decyzyjność, zdolności lub, co gorsza, porównywali je do innych (zawsze lepszych!) dzieci, w życiu dorosłym z miejsca startują w wyścigu zwanym „udowodnij i zasłuż”. Działają niejako automatycznie, chcąc za wszelką cenę znaleźć potwierdzenie, że jednak coś znaczą, a mama lub tata w swych ocenach jednak trochę się zagalopowali. **Pracują ponad siły, zdobywają pochwały i osiągają sukcesy, które nie przynoszą realnej radości.** Bo przecież i tak zawsze ktoś okaże się lepszy. Bo to, co jest zewnętrznym sukcesem, tak naprawdę ma niewiele wspólnego z ich światem. To jedynie realizacja oczekiwań innych, w dodatku tak zaawansowana, że w ciągu tego całego biegu nie znajdują czasu na zatrzymanie się i zastanowienie, kim tak właściwie są i czego tak naprawdę chcą od życia.

- Chcę gonić za karierą naukową tylko dlatego, że mojemu ojcu nie udało się jej zrealizować?
- Chcę przez lata powtarzać maturę ze znenawidzonej chemii, bo wszyscy od strony matki zostali lekarzami?
- Chcę wziąć ślub kościelny, choć jestem osobą niewierzącą, tylko dlatego że w innym wypadku babcia będzie się wstydzić przed rozmodlonymi koleżankami?
- Chcę zostać w domu rodzinnym, w miejscowości bez perspektyw, by przejąć kilkupokoleniową pracę w gospodarstwie?

Chcesz zmarnować życie na spełnianie oczekiwań innych? Nic prostszego! Ale pamiętaj, że masz je tylko jedno.

Na pewno chcesz, by najbliższe Ci osoby były szczęśliwe – to oczywiste i szlachetne. Jednak tak naprawdę marzysz o tym, by powiedzieć im: „Chcę być szczęśliwy/szczęśliwa i chcę, żebyście kochali mnie i szanowali za to, kim **NAPRAWDĘ** jestem”.

Paradoksalnie – usilne dążenie do spełnienia czyichś oczekiwań rozluźnia każdą, nawet najbliższą relację. Nadal dążąc do tego, by wymagający rodzice byli z nas zadowoleni i dumni, manipulujemy faktami dotyczącymi własnego życia. Będąc uczniami, mówimy, że nauczyciel odwołał trudny sprawdzian, podczas gdy z lęku przed złą oceną i złością rodziny wybraliśmy wagary. Jako nastolatki ukrywamy kluczowe dla nas wydarzenia takie jak pierwszy pocałunek, seks czy nierzadko poważne kłopoty.

Jako dorośli składamy sprawozdanie z owocnego dnia w pracy, którą dawno już zmieniliśmy na „mniej prestiżową”, lecz zgodną z nami. Kierowani lękiem, rezygnujemy z ujawniania trudnych faktów, co czyni relacje powierzchownymi, pozbawionymi szczerości i intymności.

Jak to się dzieje, że okresy spotkań rodzinnych (święta i inne uroczystości) dla tak wielu osób tożsame są z napięciem i negatywnymi emocjami? Czas, który spędzamy w gronie najbliższych, teoretycznie powinien kojarzyć się ze szczęściem, bliskością i poczuciem bezpieczeństwa. Zdarza się jednak, że przy stole, obok świątecznych potraw, znajdują się ciężkostrawne tematy, na które siłą rzeczy trafiamy. **Choć praca nad stawianiem granic bywa trudna i wyczerpująca, zdecydowanie warto się tego podjąć.** Kluczowy element to rozpoznanie momentu, w którym osobiste granice są przekraczane (za sprawą nacisków, nieprzychylnych komentarzy, raniących pytań, braku zrozumienia i wszystkich zachowań, przez które czujemy się dotknięci). O tym, że tak się dzieje, powiedzą nam nasze emocje (najczęściej złość, lęk i smutek). Milczenie i unikanie konfrontacji to nie najlepsza strategia, gdyż daje osobom przekraczającym ciche przyzwolenie na kontynuację podobnych zachowań. Choć jest to trudne, powinniśmy także postarać się uniknąć eskalacji napięcia w postaci podnoszenia głosu i kłótni – w końcu to my sami będziemy później mieć te przykre zdarzenia w myślach. Sztuką (choć niełatwą) radzenia sobie w sytuacjach, gdy nasze granice są przekraczane, jest tzw. **empatyczna konfrontacja**, będąca jedną z technik pracy w psychoterapii.

Polega na:

1. nazwaniu zachowania drugiej osoby;
2. opisaniu własnych uczuć, jakie to zachowanie wywołuje;
3. zaproponowaniu rozwiązania.

Przykład:

Mama (przy wigilijnym stole): Sama skóra i kości! Trzeba więcej jeść!

Dorośla już córka: Rozumiem, że chcesz powiedzieć coś na temat mojego wyglądu (nazwanie zachowania), lecz taki komentarz sprawia, że czuję dużą złość (opis uczuć). To, jak wyglądam, jest wyłącznie moją sprawą, a zdanie na ten temat zachowaj dla siebie (zaproponowanie rozwiązania).

Strategia ta z pewnością jest bardziej wymagająca niż reakcja impulsywna, jednak warto popracować nad jej rozwijaniem, by nauczyć się obrony własnych granic bez naruszania godności często bliskich nam osób.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że **każda z przeżywanych przez nas emocji posiada punkt kulminacyjny – okres najwyższego nasilenia**, po którym pobudzenie emocjonalne stopniowo opada, a doświadczane uczucie nie modyfikuje już w tak dużym stopniu naszego myślenia i postępowania.

Możesz dać sobie czas sprzyjający wyborowi bezpiecznej i pożądanej przez siebie odpowiedzi.

Oto kilka przykładów prostych, asertywnych reakcji:

1. „Mam inne zdanie na ten temat.”;
2. „Dziękuję za troskę, ale jestem dorosła/dorosły i wiem, co jest dla mnie najlepsze.”;
3. „To twoje zdanie. Ja uważam inaczej.”;
4. „Nie chcę kontynuować tej rozmowy.”.

Umiejętność stawiania granic jest fundamentem zdrowego, pełnego życia.

Granice są wyznacznikiem naszej tożsamości i unikatowości. Budują odpowiedzialność za własne samopoczucie i pozwalają kreować rzeczywistość opartą na swoich zasadach.

Wyznaczając granice, możemy oczywiście usłyszeć przykre słowa na swój temat od osób, które:

- wcześniej je łamały,
- czerpały korzyści z tego, że ich nie mieliśmy.

Przykre zachowania lub komentarze, z którymi spotykamy się po wstąpieniu na drogę ku wolności, to niepodważalny dowód na to, że w tej konkretnej relacji postawienie granic jest **koniecznością**. Złość i dyskomfort pojawiające się u drugiej strony to impulsy umożliwiające zaistnienie pożądanej przez nas zmiany. **Cała sztuka polega na ich wytrzymaniu.**