

Określone schematy postępowania, które kiedyś umożliwiały przetrwanie, dziś mogą stanowić blokadę na drodze do szczęścia, satysfakcji i spełnienia.

DLACZEGO STAWIANIE GRANIC BYWA TRUDNE?

Dlatego że nie ma możliwości wprowadzenia zmiany przy równoczesnym zachowaniu dotychczasowego stanu rzeczy. Nie postawisz efektywnej granicy bez małej rewolucji zaburzającej znajomy „porządek”. W tym miejscu chciałabym zaznaczyć, że jako ludzie jesteśmy w stanie przyzwycząić się nawet do dysfunkcji, która w sytuacji, gdy jest czymś doskonale znajomym, daje złudne poczucie komfortu. Gdy nasze granice przez lata były łamane, a każda próba ujawnienia odrębności wiązała się z natychmiastowym hamowaniem i temperowaniem osobistej swobody, możemy mieć dużą trudność w rozpoznawaniu przekraczających sytuacji. Jest to zazwyczaj punkt startowy na drodze do leczenia. Zauważanie momentów, w których ktoś atakuje naszą przestrzeń, wymaga pracy nad uważnością na własne emocje. Poczucie komfortu jest fakt, że emocje naturalnie nam towarzyszą. Musimy „jedynie” udoskonalić zdolność ich dostrzegania, akceptacji i obróbki. Praca nad stawianiem zdrowych granic jest niewygodna. Nazywam ją pracą u podstaw obejmującą przeważnie kilka pokoleń wstecz. Ustanawianie właściwych granic nierozzerwalnie związane jest z doświadczeniem lęku przed zmianą i/ lub utratą. Zła wiadomość jest taka, że nowy porządek zawsze niesie za sobą stratę i niemalą rewolucję. Dobra – rewolucja ta buduje nową, lepszą jakość. Stanowi ona kamień milowy w procesie uwalniania się i zdrowienia. Lęk przed utratą może dotyczyć na przykład relacji, pozycji społecznej lub pozytywnego obrazu siebie w oczach

innych. Stawiając skuteczne granice, możemy usłyszeć komunikaty typu: „nie tak cię wychowałam!”, „jesteś niewdzięczny!”, „nie przesadzaj!”, „tyle dla ciebie zrobiliśmy, a ty robisz nam na złość”. Możemy mierzyć się z przykrymi emocjami bliskich, a udźwignięcie ich jest prawdziwym wyzwaniem – ze względu na łączące nas silne więzi i brak dystansu emocjonalnego. Łatwiej jest bowiem wyrazić swój sprzeciw w kontakcie z osobą, z którą potrzeba zachowania kontaktu nie jest dla nas sprawą priorytetową. Komunikaty zwrotne od poddawanych próbie bliskich wywołują w nas emocje odmienne od tych, które chcielibyśmy odczuwać. Możemy doświadczyć poczucia winy, smutku, strachu i złości, rozczarowania, poczucia osamotnienia czy zwątpienia w sens całego procesu. Kluczem umożliwiającym wytrwanie w poczynionych krokach ku samostanowieniu jest gotowość zniesienia dyskomfortu. Niewygodna i frustracja to niezbędne składowe sukcesu. Tylko dzięki nim zmiana może nastąpić – to właśnie nieprzyjemne odczucia stanowią impuls do podważenia dotychczasowego „porządku”. Przykre reakcje bliskich wynikają oczywiście z ich frustracji związanej z koniecznością dojrzewania patologicznych mechanizmów funkcjonowania, zmierzania się z własnymi słabościami i zdefiniowania nowych, akceptowalnych dla drugiej strony sposobów postępowania. W momencie, w którym zaczynamy uzdrawiać dysfunkcje, pojawiają się zgrzyty. Mogą być nimi konflikty, karanie milczeniem, próby manipulacji emocjonalnej czy obrażanie się. Osoby stawiające zdrowe granice dokonują przełomu w historii całego systemu rodzinnego, co nie dla każdego jest wygodne. Przykre skutki uboczne są etapem nieuniknionym. To taka terapia szokowa, która zmusza przekraczających nasze granice do refleksji, do dostrzeżenia nowej perspektywy, do poszerzenia horyzontów akceptacji i tolerancji dla oczywistych różnic indywidualnych. Stawiając granice, zmieniasz całą dynamikę systemu.

Możesz być z siebie cholernie dumny/ dumna, gdyż to właśnie od Ciebie rozpoczyna się rewolucja uzdrawiająca relacje, budująca wzajemny szacunek i przerywająca nieadaptacyjne wzorce dotychczasowego funkcjonowania.

Reakcje bliskich generują prawdziwe wyzwanie. Jeśli potrafisz je przewidzieć i posiadasz wiedzę na temat ich źródeł, możesz jednak wytrwać i zachować konsekwencję w procesie budowania szacunku do siebie oraz obrony własnej przestrzeni.

”
Nie wiem, w jakich sytuacjach powinnam powiedzieć „Nie chcę” – przyznała. Te słowa brzmią dla mnie obco, niezależnie od okoliczności. Potrafię skłamać, nie odebrać telefonu, wymyślić, że przeprowadzam się do Tybetu, więc nie mogę wziąć w tym udziału – zrobię wszystko, byle nie powiedzieć „nie chcę”. A kiedy akurat nie przychodzi mi do głowy żadne kłamstwo, po prostu się zgadzam.

– Gabor Maté



**NEGATYWNE PRZEKONANIA
JAKO PRZESZKODA
NA DRODZE
DO SAMOSTANOWIENIA**

Utrudnienia w realizacji wizji niezależności i asertywności pochodzą nie tylko „z zewnątrz”. Tworzą je również nasze wewnętrzne (kluczowe) przekonania, które na szczęście są możliwe do podważenia. W następnym rozdziale przyjrzymy się najpowszechniejszym wzorcom myślenia, które stają na drodze do szczęśliwego, opartego na poczuciu wolności i niezależności życia.

Model poznawczy w terapii poznawczo-behawioralnej wyróżnia kilka warstw struktur odpowiedzialnych za sposób, w jaki odbieramy i kategoryzujemy napływające doświadczenia⁷. Każdy z nas może posiadać różne interpretacje tej samej sytuacji, co wynika z odmiennych historii życia danej osoby. Już w pierwszych latach po urodzeniu umysł dziecka tworzy schematy poznawcze organizujące wiedzę o tym, co je spotyka, w różne kategorie. Spójrz na ten mechanizm jak na interpretację okolicy, w której żyłeś/ żyłaś jako dziecko. Elementy, które poznałeś/ poznałaś w pierwszej kolejności, zawierały się w Twoim najbliższym otoczeniu – dom, osiedle i miasto zamieszkania. Być może wyobrażałeś/ wyobrażałaś sobie, że Twoja okolica to cały świat, poza którym nie ma już niczego odmiennego. Wraz z dojrzewaniem Twoja aktywność siłą rzeczy rosła, odkrywając przed Tobą coraz nowsze składowe rzeczywistości – nabywałeś/ nabywałaś wiedzę o świecie, która odsłoniła przed Tobą istnienie miast różnej wielkości, przedmieść, miejscowości, wsi i odmiennych charakterystyk krajobrazu. W obrębie Twojego schematu podstawowego pojawiły się więc schematy szczegółowe i bardziej specyficzne.

7 Ch. A. Padesky, D. Greenberger, *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków 2004.

Każdy ze schematów jest skarbnicą wiedzy umożliwiającą rozpoznanie tego, co się dzieje (do jakiej kategorii powinienś/ powinnaś przyporządkować dane zdarzenie), czego możesz się w związku z tym spodziewać oraz jak należy się zachować. W obrębie posiadanych schematów możemy rozróżnić trzy kategorie poznania, różniące się poziomem głębokości zakorzenionych przekonań:

- 1. PRZEKONANIA KLUCZOWE (SCHEMATY POZNAWCZE)** – znajdują się na najgłębszym poziomie przekonań. Na ich podstawie przetwarzamy docierające do nas informacje oraz interpretujemy doświadczenia życiowe. Są one zazwyczaj nieświadome, sztywne i stabilne, przez co ich zmiana możliwa jest dopiero w późniejszych fazach psychoterapii, np. „Ludzie są z natury obłudni, nielojalni”.
- 2. PRZEKONANIA POŚREDNICZĄCE** – założenia wynikające z posiadanych schematów poznawczych, mówiące o tym, jak powinniśmy postąpić w związku z doświadczanym zdarzeniem. Można je określić jako zasady kierujące naszym życiem, np. „Nie można nikomu ufać, lepiej nie zwierzać się innym”.
- 3. MYŚLI AUTOMATYCZNE** – najbardziej dostępne świadomości, pojawiające się w naszym umyśle w sposób spontaniczny, po aktywacji schematu złożonego z przekonań kluczowych i pośredniczących. Przybierają formę zdań lub obrazów, są łatwe do zaobserwowania, np. „Chce wyłudzić ode mnie wrażliwe informacje, by później je wykorzystać przeciwko mnie”.

Treść myśli automatycznych, zasad kierujących naszym postępowaniem oraz rodzaj doświadczanych w związku z nimi emocji wynika zatem z głęboko zakorzenionych przekonań kluczowych (inaczej schematów poznawczych).