

Praca zaliczeniowa "Wychowanie do życia w rodzinie"**Użyteczne granice**

Mówiąc o granicach w mojej głowie pojawiają się hasła tj.: autonomia, indywidualizacja, różnicowanie się, tworzenie pojęcia „ja”. To również inne hasła czy metafory: odkrywanie i zaspokajanie własnych potrzeb, poszukiwanie zdolności do okrywania ich, poczucie wolności osobistej, relacja ja ze światem zewnętrznym i innymi ludźmi, świadomość własnych granic to życie w zgodzie z tym kim jestem.

Czym są granice? W pierwszym momencie pojawia się skojarzenie z liniami wyznaczającymi obszar jakiegoś kraju, na którym obowiązują pewne prawa i zasady. Przekraczając je, należy dostosować się do zasad gospodarza. Niedozwolone przejście naraża nas zaś na nieprzyjemności, a brutalne naruszenie-agresję. A tak wywołuje bowiem uczucie zniewolenia i chęć odwetu. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku relacji między ludźmi.

U większości osób budzi się sprzeciw, gdy ich granice naruszane są wbrew ich woli. Aby móc respektować granice innych, trzeba mieć jednak świadomość własnych. Świadomość własnej granicy, a więc tego, kim jestem, czym dysponuję i za co biorę odpowiedzialność, jest podstawą wolności. Jej kształtowanie zachodzi podczas naszego życia. Wówczas, tworzy się system granic: fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych i duchowych. Fizyczne – określają barierę dla intymności fizycznej, czyli takiej, która akceptowana jest w przypadku bliskich osób, a niedostępna dla reszty oraz sferę dystansu w kontaktach międzyludzkich. Emocjonalne – pozwalają nazwać własne uczucia, które pojawiają się w momencie zetknięcia z daną sytuacją, osobą. W znacznym stopniu wpływ na ich formowanie mają więzi z rodzicami. Intelektualne – pomagają określić czego chcemy lub potrzebujemy, a co jest nam zbędne. Dzięki nim potrafimy sprecyzować nasze pragnienia i nie mylimy ich z potrzebami innych. Ponadto, pozwalają na przyjęcie informacji z zewnątrz i ustalenie, czy jest dla nas możliwe do zaakceptowania. Duchowe – związane są ze światem wartości, systemem przekonań oraz aspektem religijnym, z naszym kręgosłupem moralnym.

Granice zewnętrzne decydują o dystansie jaki chcę utrzymać wobec innych ludzi np. własna cielesności (np. metafora drzwi zewnętrzne do domu). Cielesność decyduje o tym, na ile pozwalamy innym zbliżyć się do siebie i godzimy się na to by nas dotykali. Natomiast granice wewnętrzne chronią myśli, uczucia i zachowania. Przyjmowanie odpowiedzialności za to co czujemy, myślimy i robimy bez obwiniania innych. Zapobiega braniu odpowiedzialności za ich myśli, uczucia i zachowania nie pozwala sterować i manipulować (metafora granicy drzwi wewnętrznych np. do sypialni, łazienki, do naszej sfery psychicznej intymności).

Nienaruszalne i elastyczne granice zewnętrzne i wewnętrzne umożliwiają nawiązywanie intymnych związków i przeżywanie bliskości i relacyjności. Osoba nie posiadająca granic jest niewrażliwa na granice innych. Naruszając cudze granice i wykorzystując innych, staje się agresorem. Rodzaj granic może mieć znaczenie dla relacji. Dobrze by było aby, aby nasze granice były nienaruszalne tj. stałe, ale posiadające pewne „przejścia” umożliwiające przepływ informacji, uczuć. Jest to najbardziej pożądanym, z punktu widzenia relacji interpersonalnych, rodzajem granic. Dzięki tej istotnej właściwości możemy świadomie wchodzić w związki i nawiązywać bliskość, cieszyć się i mieć satysfakcję z kontaktów międzyludzkich, przebywania z innymi,

mieć poczucie bezpieczeństwa w relacji z innymi. Uczy nas też respektowania granic i umiejętności odmawiania.

Natomiast gdy tych granic brak to nie mamy ochrony przed ingerencją w naszą sferę intymną ze strony innych, możemy mieć trudności w relacjach z innymi, możemy wchodzić w rolę agresora lub ofiary przez co może nam towarzyszyć poczucie zagrożenia bez względu czy jesteśmy w roli ofiary czy najeźdźcy. Trudno nam respektować własne jak i inne granice.

Czasami może się zdarzyć i się zdarza w trudnych dla nas sytuacjach, bądź w konsekwencji doświadczanych przeżyć oraz nieumiejętność odmawiania czy mówienia nie, nasze granice mogą zostać uszkodzone czyli sztywnieją ale posiadają luki, przez które możliwe jest „zaatakowanie terytorium” przez innych. Konsekwencją jest wywoływanie konfliktów, częściowa ochrona, trudności w respektowaniu granic innych, niepełne poczucie bezpieczeństwa, sporadyczne mówienie „nie”.

Wydaje się że najtrudniejsza sytuacja jest wtedy gdy zamiast granic są mury tj. całkowite odgrodenie się od innych osób, które oznacza: izolację społeczną, brak intymności w kontakcie z drugim człowiekiem, a nade wszystkim samotność oraz mówienie „nie” za każdym razem.

Świadomość i ustalenie granic są istotne także w życiu rodzinnym. Przede wszystkim rodzina, jako podstawowa grupa społeczna, powinna być oddzielona od reszty granicami, które jednocześnie pozwalają na przepływ informacji oraz interakcje z innymi ludźmi. W obrębie rodziny natomiast ważne są granice między podsystemami, czyli między rodzicami i dziećmi, ponieważ z każdym z nich związane jest pełnienie innych ról, w które nie powinny ingerować inne osoby. Nie znaczy to jednak, że granice mają być sztywne i nieprzepuszczalne. Elastyczność granic między podsystemami gwarantuje bowiem przepływ miłości, troski i pomocy.

Ostatnim rodzajem granic, związanym z systemem rodzinnymi, są granice między osobami. Zasadą jest, że każdy członek ma prawo do odrębności i własnego rozwoju. Rozwój ten umożliwia okazywanie zainteresowania i akceptacji, przy przyzwoleniu na samodzielność i realizację potrzeb. W dobrze funkcjonujących rodzinach, istnieje zatem jasna struktura i rozsądne zasady, a granice prywatności są zachowane.

Dzięki temu jak już pisałam nienaruszalne i elastyczne granicę umożliwiają nawiązywanie intymnych związków i przeżywanie bliskości i relacyjności. W moim przypadku w domu staram się, aby moje granice były wyraźne, czytelne i elastyczne dla domowników. Jednak wiem, że są też sytuacje/okoliczności które zmieniają status quo rodziny/osoby zwłaszcza gdy jest ciężko, bądź coś trudnego dzieje się w najbliższym otoczeniu (śmierć, narodziny in. ważne okoliczności) to czasami granice sztywnieją na moment „zostają zamrożone” na chwilę w celu dookreślenia stanu w jakim ja, bądź cała rodzina się znajduje/ą i po pewnym czasie wracają już na to „stare” miejsce może już zmienione i dostosowane do nowej sytuacji to jest właśnie ta elastyczność.

Literatura:

1. de Barbaro B. „Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny”. Wydawnictwo UJ Kraków, 1999, wyd.2.
2. Namysłowska I. „Terapia rodzin”. Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Warszawa 2000, wyd. 1.
3. Plopa M. „Psychologia rodziny. Teoria i badania”. Oficyna Wydawnicza Impuls.
4. www.psychologia.net.pl