

NEDRA GLOVER TAVAB

*POSTAVITE GRANICE,
PRONAĐITE MIR*

KAKO DA SE VRATITE SEBI

Prevela
Stela Spasić

■ Laguna ■

Naslov originala

Nedra Glover Tawwab

SET BOUNDARIES, FIND PEACE:

A Guide to Reclaiming Yourself

Copyright © 2021 Nedra Glover Tawwab

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

Kad sam postavila zdrave granice život mi se promenio na načine koje sam smatrala nemogućim. Ova knjiga je posvećena onima među nama koji stižu slobodu postavljajući zdrave granice bez ikakvog ustručavanja.

Sadržaj

Predgovor 9

Uvod 11

Prvi deo

Zašto su granice važne

1. POGLAVLJE

Šta su sad pa granice? 19

2. POGLAVLJE

Kakvu cenu plaćate ako ne postavite zdrave granice? 43

3. POGLAVLJE

Zašto nemamo zdrave granice? 63

4. POGLAVLJE

Šest vrsta granica 83

5. POGLAVLJE

Kako izgleda kad se prekorače granice 95

6. POGLAVLJE

Definišite granice i saopštite ih drugima 113

7. POGLAVLJE

Zamagljene linije: budite jasni 135

8. POGLAVLJE

Trauma i granice 153

9. POGLAVLJE

Na koje sve načine poštujete svoje granice? 165

Drugi deo

Evo kako se postavljaju granice

10. POGLAVLJE

Porodica 187

11. POGLAVLJE

Ljubavne veze 205

12. POGLAVLJE

Prijateljstva 221

13. POGLAVLJE

Posao 235

14. POGLAVLJE

Društvene mreže i tehnologija 251

15. POGLAVLJE

I šta sad? 267

Test za samoprocenu 273

Često postavljana pitanja 279

Izjave zahvalnosti 283

Dodatna literatura 285

Beleške 289

O autorki 295

Predgovor

Pre nego što sam postavila zdrave granice život mi je bio stresan i haotičan. I ja sam se borila s kozavisnošću i nezadovoljavajućim vezama, i nastojala da pronađem mir na privatnom i poslovnom planu. Međutim, mir pronalazim u postavljanju očekivanja pred sebe i druge. Osmišljavanje života ispunjenog zdravim odnosima trajan je proces ali s vremenom i uz malo vežbe čovek se navikne.

Čim popustim s granicama, stari problemi ponovo se javljaju. Zbog toga su zdrave granice postale deo mog svakodnevnog života. Redovno vežbam samopouzdanje i upražnjavam samodisciplinu da bih stvorila život kakav želim. Ranije sam bila prilično ozlojeđena i nadala sam se da će ljudi oko mene naslutiti kako se osećam i šta želim. Kroz proces pokušaja i grešaka shvatila sam da oni neće pogoditi šta mi je potrebno. Oni su gledali svoja posla dok sam ja tiho patila.

Ono što mi je nekad bilo teško da izustim – recimo: „Neću moći da ti pomognem da se preseliš“, sada odlučnije izgovaram. Bila sam plašljiva, nisam želela nikoga da naljutim i nisam znala šta treba da kažem. Bojala sam se da će me to što se zauzimam za sebe koštati odnosa s drugim ljudima. Za sve to vreme, žrtva koju sam ja sama podnosila bila je mnogo veća.

Kad sam prvi put čula za granice, nije mi bilo jasno kako taj koncept da primenim na svoj život. „Granice“ mogu da budu tako širok i zastrašujući pojam. U ovoj knjizi analiziram brojne aspekte primene zdravih granica i predstavljam načine na koje možemo da poštujemo tuđe granice. Trebalo mi je mnogo godina da se oslobodim *jakog* osećaja krivice dok postavljam granice prema drugima jer nisam znala da je krivica normalna kad radite nešto što mislite da je loše. Ova knjiga će vas naučiti kako da se izborite s nelagodom (osećajem krivice) koja vas sprečava da vodite život kakav želite. Nadam se da će vam uliti samopouzdanje i podstaći vas da postavljate zdrave granice u svom životu.

Uvod

Granice će vas osloboditi.

Radim kao terapeut već četrnaest godina. Ljudi ne dolaze na terapiju sa svešću da imaju problem s granicama. Kad uđu na vrata, problemi s granicama su zamaskirani kao problemi s brigom o sebi, sukobljavanjem s ljudima, lošim planiranjem vremena ili s brigom o tome kako društvene mreže utiču na njihovo emocionalno stanje.

Kad mi ispričaju svoju priču o ozlojeđenosti, nesreći, preopterećenosti i kozavisnosti, ja im uvidavno kažem: „Vi imate problem s granicama.“ Zatim odmah počinjemo da otkrivamo slučajeve prekoračenja granica, učimo kako da druge upoznajemo s granicama koje smo postavili i suočavamo se s poslasticama postavljanja granica. Da, posledica zaista ima dok se borimo s neprijatnošću i grižom savesti koje se javljaju kad se zauzimate za sebe.

Na *Instagramu* često objavljujem primere koje smatram posledicama problema s granicama. Moja objava na *Instagramu* „Znaci da treba da postavite granice“ postala je viralna.

Znaci da treba da postavite granice

- Preopterećeni ste.
- Ljuti ste na ljude koji vam se obraćaju za pomoć.

- Izbegavate telefonske pozive i razgovore s ljudima za koje mislite da bi mogli da vam nešto zatraže.
- Komentarišete kako pomažete drugima i ništa ne dobijate zauzvat.
- Osećate se istrošeno.
- Često sanjariate kako ostavljate sve i nestajete.
- Nemate vremena za sebe.

Brojne reakcije na moje objave na internetu ukazuju na to koliko su ljudi svesni potrebe za postavljanjem granica. Pretrpana sam direktnim porukama tipa: „Problem s granicama. Pomozite mi, molim vas!“ Jednom nedeljno na *Instagramu* uživo odgovaram na pitanja zainteresovanih, od kojih se osamdeset pet procenata odnosi na granice.

Postavljaju mi pitanja poput ovih:

„Moje društvo se opija svake nedelje i nije mi prijatno da izlazim s njima. Šta da radim?“

„Nikako ne mogu da odbijem svog brata koji mi stalno traži novac na pozajmicu.“

„Moji roditelji žele da dođem kod njih za praznike. Međutim, ja želim da posetim porodicu svog partnera. Kako da im to kažem?“

Nemoguće je odgovoriti na sva pitanja koja dobijam na *Instagramu*. Iz nedelje u nedelju ljudi mi postavljaju sve više pitanja o problemima s komunikacijom u vezama. Problemi s granicama su nepresušni! Znala sam da mogu da pomognem većem broju ljudi samo ako sve strategije kojima sam ovladala stavim u knjigu. One nisu samo plod mog rada preko interneta i s klijentima – lično sam imala probleme s granicama skoro ceo život. I dalje radim na tome svakodnevno tako da i sama shvatam koliko je važno uspostaviti zdrave granice.

Često postavljam kratke ankete na svojim *Instagram* pričama. Ankete su zabavan način da saznam nešto novo od svojih pratilaca. Ponekad sam zapanjena rezultatima. Recimo, jednom sam postavila pitanje: „Da li imate različita očekivanja od oca i od majke?“ Preko šezdeset procenata ispitanika odgovorilo je negativno. Bila sam šokirana jer mame (i ja sam jedna od njih) govore o tome kako deca imaju veća očekivanja od majki. Međutim, izgleda da moji pratioci na *Instagramu* smatraju da su oba roditelja jednako važna. Na više mesta u knjizi pronaći ćete moje ankete s *Instagrama* i rezultate koje sam dobila.

Poput većine ljudi, otkrila sam da mi je najteže da postavim granice prema članovima svoje porodice. U porodičnim sistemima vladaju prećutna pravila ponašanja. Ako hoćete da se osećate krivim, postavite granicu prema svojoj porodici.

Prošle godine dobila sam poruku od jednog rođaka koji mi je tražio da mu pomognem da nauči nekoga pameti. Shvatila sam da sam sazrela kad sam mu odgovorila: „To nije moja dužnost a nije ni tvoja.“ Posle višegodišnjih pokušaja da spasem tu istu osobu, odustala sam. Ja nisam dužna da spasavam ljude. Mogu da im pomognem ali ne mogu da ih učim pameti. Tog trenutka sam bila ponosna na svoje granice i koliko sam napredovala u svojim nastojanjima da ih se pridržavam. Kroz proces pokušaja i greške naučila sam sledeće: „Ako ti se nešto ne sviđa, preduzmi nešto povodom toga.“ Ranije sam pretpostavljala kako moram da prihvatam neke stvari i pomažem ljudima, čak i ako je to bilo na moju štetu. Nisam želela da razočaram druge. To je prvi razlog zbog kojeg ljudi izbegavaju da postave granicu: plaše se da će se neko naljutiti na njih.

Strah nije zasnovan na činjenicama.

Strah je zasnovan na negativnim mislima i scenariju koji nam se vrti po glavi. S godinama sam shvatila da kad je nekom potrebna moja pomoć, on mora da prepozna svoj problem i zatraži od mene da mu pomognem. S druge strane, ja moram da budem sposobna i voljna da mu pomognem.

Strah nije zasnovan na činjenicama.

Godinama mi je trebalo da shvatim da ne pomažem ljudima tako što ih „učim pameti“. Ometala sam ih u onome što je trebalo sami da urade.

Na više mesta u knjizi opisujem situacije u kojima sam postavljala granice s manje ili više uspeha.

Nije lako postaviti granicu, naročito prema ljudima koje volimo. Možda vam se čini da je mnogo gore rizikovati da se neko naljuti na vas nego voditi neprijatan razgovor. Ali, koliko sam samo odnosa mogla da spasem da sam ipak rekla nešto! Nekad su to bile ozbiljne situacije: „Neću biti pored tebe dok piješ.“ Nekad su bile sitnice: „Molim te da se izuješ kad dođeš kod mene.“ Ipak, sve su bile važne.

***Jasnoća
je spas za
međuljudske
odnose.***

Ljudi ne znaju šta želite. Vi ste dužni da im to jasno stavite do znanja. Jasnoća je spas za međuljudske odnose.

U ovoj knjizi jasno je izložena formula za spoznavanje problema s granicama, saopštavanje potrebe da se postavi granica i šta treba preduzeti po tom pitanju. Taj proces nije uvek prijatan. U početku će vam biti teško da kažete šta želite i šta vam treba. Suočavanje s onim što sledi ponekad je krajnje neprijatno. Međutim, što češće to budete radili, biće vam sve lakše – naročito kad vas posle toga obuzme unutrašnji mir.

Razlozi zbog kojih ljudi ne poštuju vaše granice

- Sebe ne shvatate ozbiljno.
- Ne tražite odgovornost od drugih.
- Izvinjavate se što postavljate granice.
- Dopuštate visok stepen fleksibilnosti.
- Govorite neodređeno.
- Niste naglas definisali svoje granice (samo vam se vrzmaju po glavi).

-
- Pretpostavljate da je dovoljno da samo jedanput kažete gde je granica.
 - Pretpostavljate da će ljudi shvatiti šta želite i šta vam treba na osnovu toga kako se budete ponašali kad oni pređu granicu.

Već četrnaest godina imam čast da pomažem ljudima da shvate svoje odnose s drugima i pronađu hrabrost da izgrade zdrave odnose. Na ovim stranama čitaćete priče koje će vam pomoći da bolje shvatite kako se problemi s granicama javljaju u stvarnom životu. Formulisala sam ih u vidu izmišljenih razgovora s klijentima. Sva imena, prepoznatljive činjenice i pojedinosti promenjeni su radi očuvanja anonimnosti. Nadam se da ćete se pronaći u tim pričama i naučiti kako da unapredite svoj odnos prema drugima.

Ponekad znamo da treba da postavimo granicu ali ne znamo kako, niti odakle da počnemo. Ova knjiga je vodič koji ukazuje na koristi od granica i naporan rad koji je neophodan da biste postavili očekivanja držeći se zacrtanih vrednosti u međuljudskim odnosima. Pošto često ne znamo kako tačno da izrazimo svoje potrebe, predložila sam vam kako biste mogli da ih formulišete. Slobodno iskoristite moje predloge ili vežbajte sopstvene rečenice. Svako poglavlje sadrži pitanja za razmišljanje ili vežbe koje će vam pomoći da bolje shvatite obrađenu materiju.

PRVI DEO



Zašto su granice važne

Šta su sad pa granice?

Granice su vrata ka zdravim odnosima.

„Preopterećena sam“, rekla je Kim zaronivši glavu u šake. Počela je da dolazi kod mene dve nedelje posle povratka s medenog meseca. Odnedavno udata, izvrsna u svom poslu, Kim se ponosila time što je najbolja u svemu što radi ali sada su je okupirale brige o tome *kako sve to da postigne*. Bila je iscrpljena i mrzelo ju je da ustane iz kreveta ujutru. Ne samo da je odlučila da bude najbolja za sebe, već je uvek nastupala kao „najbolja“ i prema drugima: najbolja drugarica, najbolja ćerka, najbolja sestra, najbolja koleginica. Sada je htela da bude najbolja supruga. I, jednog dana, najbolja majka. Biti najbolja za Kim je značilo da uvek govori „da“. Odbiti nekog značilo je da si loša osoba. Odbiti nekog značilo je da je sebična. Kod mene je došla u nadi da će pronaći način da čini više i da pritom ne bude toliko iscrpljena.

Dok je sedela kod mene na sofi, Kim je nabrajala šta je sve pristala da uradi za druge u narednoj nedelji. Tvrдила je da je njenoj drugarici *potrebna* njena pomoć oko selidbe. Njen kolega neće moći da završi *svoj projekat* bez njene pomoći. Kim je nestrpljivo tragala za rešenjima. Pokušavala je da pronađe više vremena da obavi sve što je obećala.

Dok je deklamovala sve što je pokušavala da reši, zamolila sam je da zastane na trenutak. Uviđavno sam joj ukazala na to da ne može da pronađe dodatno vreme. Isprva je delovala pomalo iznenađeno. „Ne brinite“, rekla sam. „Umesto toga, pomoći ću vam da se rasteretite obaveza.“ Po izrazu na njenom licu činilo se da joj takav pristup nikad nije pao na pamet. Ja nisam bila iznenađena. Susrećem se s mnogim osobama – naročito ženama – koje toliko mnogo daju da na kraju postaju iscrpljene, čak i depresivne. Zato živimo u kulturi izgaranja.

Za početak sam zamolila Kim da napravi spisak svega što je te nedelje trebalo da uradi na poslu i kod kuće. Već je bila isplanirala celu nedelju (naravno da jeste). Napravila je raspored po kome će obaviti svaku obavezu. Ubrzo je videla da jednostavno nema dovoljno vremena da obavi sve što je planirala.

Upitala sam je: „Šta *stvarno* morate vi da uradite a šta možete da poverite nekom drugom? Da li mislite da bi vaša drugarica mogla da nađe nekog drugog da joj pomogne oko selidbe?“ Razmislila je i odgovorila potvrdno ali je insistirala na tome da *želi* da joj pomogne. U tom trenutku sam shvatila da Kim ima problem da postavi granicu u smislu toga u kojoj je meri i koliko često voljna da pomogne drugima i da to samo doprinosi njenoj anksioznosti. Imala je najbolje namere, je li tako? Htela je samo da pomogne drugima! Međutim, stepen njene spremnosti bio je neodrživ. Preko joj je bilo potrebno da ima *manje* obaveza. Kad sam pomenula da neki od svojih zadataka poveri nekom drugom, Kim je odmah odbacila taj predlog. Umela je da pomogne drugima samo na jedan način a to je da pristane da to uradi sama.

Zbog toga što je odbijala da *kaže „ne“*, Kim je dospela kod mene u ordinaciju. To je bio osnovni uzrok njenih briga, stresa i parališuće anksioznosti. Istraživanja pokazuju da je anksioznost sve rasprostranjenija. Zamršeni odnosi spadaju u vodeće uzroke sve rasprostranjenije anksioznosti, a anksioznost i depresija predstavljaju dva najčešća razloga za dolazak na terapiju. Isto kao i Kim, ljudi kreću na terapiju kad anksioznost počinja da im utiče na svakodnevni život.

S Kim sam radila na tome da protumačim njenu potrebu da se svakom nađe pri ruci. Pomogla sam joj da uvidi da će, ako kaže „ne“, pronaći vreme koje traži. Ako kaže „ne“, dobiće slobodu da se privikne na ulogu supruge. Ukoliko kaže „ne“, neće više biti toliko zabrinuta pa će moći da ustane iz kreveta i pođe u susret novom danu a da pritom ne bude odmah preopterećena obavezama.

Moja definicija „granica“

Granice su očekivanja i potrebe koji vam pomažu da se osećate bezbedno i prijatno u odnosima s drugima. Očekivanja u vezi pomažu vam da očuvate mentalno i emocionalno zdravlje. Učenje kada treba reći „ne“ a kada „da“ jedan je od ključnih preduslova za opuštenu komunikaciju s ljudima.

Znaci da vam trebaju zdravije granice

Kim nije bila u stanju da normalno funkcioniše jer je stalno razmišljala, planirala, brinula kako da nađe dovoljno vremena i plašila se da počne. Ukratko, bila je pod stresom.

Okidač problema s mentalnim zdravljem poput anksioznosti može biti naš neurološki odgovor na stres. Kad smo pod stresom, mozak nam se teško isključuje. Loše spavamo. Obuzima nas strah. Kao terapeut, primetila sam da su loša briga o sebi, preopterećenost, ozlojeđenost, izbegavanje i ostali problemi s mentalnim zdravljem česte manifestacije problema s granicama.

Zanemarivanje sebe

Svima nam je poznata analogija s bezbednosnim merama u avionu: „Prvo stavite masku za kiseonik a zatim pomozite

drugima.“ Prosto, zar ne? Nije. Prvo što nam se desi kad nas obuzme želja da pomognemo drugima jeste da *zanemaruje-mo sebe*.

Nemate pojma koliko ljudi mi dolazi u ordinaciju i žali se: „Nemam vremena da uradim ništa za sebe.“ Posle kratkog ispitivanja, postaje jasno da ti ljudi ne ostavljaju *nimalo* vremena za sebe. Često deluje da su zapravo zaboravili kako da brinu o sebi. Ne uspevaju da nađu vremena da pojedu zdrav obrok ili da meditiraju pet minuta ali zato svake nedelje satima volontiraju u školi svoje dece. Takva neuravnoteženost direktno ukazuje na problem s granicama.

Briga o sebi ne podrazumeva samo jednodnevni boravak u spa centru i ona nije znak sebičnosti. Briga o sebi je odbiti pomoć nekome. Briga o sebi je obraćanje pažnje na svoje potrebe. I, kao kad stavljate masku za kiseonik, imaćete više energije za druge ako masku prvo stavite sebi. Kad malo bolje razmislite, postavljanje granica je osnova brige o sebi: to je kad nećemu kažete „ne“ da biste rekli „da“ svom emocionalnom, fizičkom i mentalnom blagostanju.

Postavljanje granica je osnova brige o sebi.

Preopterećenost

Kim je krenula na terapiju zato što je bila hronično *preopterećena*. To je jedna od najčešćih manifestacija problema s granicama. Preopterećeni ljudi imaju više obaveza nego raspoloživo vremena. Njih pritiskaju misli o tome kako da u već prebukiran raspored uglave još poslova. Takva prenatrpanost obavezama sveprisutna je u našoj kulturi. Svi teže da postignu sve više i više. O vremenu tek naknadno razmišljaju. Međutim, cenu plaćaju svojim blagostanjem. Spoznaja granica vam omogućava da samoinicijativno procenjujete šta je zaista izvodljivo i da se stopostotno posvetite zadatku koji trenutno obavljate a da vas pritom ne muči *osećaj konstantne preopterećenosti*.

Ozlojeđenost

Osećaj da ste iskorišćeni, frustracija, bes, nervoza i ogorčenost posledica su *ozlojeđenosti* koju osećamo kad ne postavimo granice. Ozlojeđenost utiče na naš odnos prema drugima. Ona nam ne dopušta da budemo u najboljem izdanju u svojim vezama. Ona dovodi do sukoba. Zbog nje postajemo paranoični. Ona podiže zid. Dugotrajna ozlojeđenost utiče na to kako shvatamo tuđe namere. Kad smo ozlojeđeni, činimo stvari iz obaveze prema drugima umesto da nam to pomaganje pričinjava zadovoljstvo. Ozlojeđenost se lako uočava.

Ako mi klijent dođe i kaže: „Moram da brinem o majci i ljut sam zbog toga“, odmah primetim nervozu i ozlojeđenost. Analizom razloga zbog kojih klijent oseća pritisak i obavezu dovodim u pitanje njegovo ubeđenje. Da, on želi da mu majka bude zbrinuta ali ne mora samo on da brine o njoj. Postavljanjem granica – tako što će zatražiti pomoć od drugih članova porodice i poveriti im neka zaduženja – on može da ublaži stres.

Znakovi koji vam govore da treba da postavite granice:

- Preopterećeni ste.
- Ozlojeđeni ste prema ljudima koji vam se obraćaju za pomoć.
- Izbegavate telefonske razgovore i komunikaciju s osobama koje bi mogle da zatraže nešto od vas.
- Komentarišete kako pomažete ljudima a zauzvrat ništa ne dobijate.
- Osećate se istrošeno.
- Često maštate o tome da sve napustite i nestanete.
- Nemate vremena za sebe.

Izbegavanje

Izbegavanje se manifestuje kada nestajemo, ne obraćamo pažnju na nekog ili prekidamo komunikaciju s njim. Kad ne

odgovaramo na nečiju molbu, odlažemo da isteramo stvari na čistac ili se ne pojavljujemo tamo gde je trebalo da dođemo, mi tada izbegavamo situacije umesto da samoinicijativno rešavamo problem. Međutim, kad odugovlačimo sa rešavanjem problema tako što ih izbegavamo, ti isti problemi iznova će se javljati i pratiti nas iz jedne veze u drugu.

Izbegavanjem šaljete poruku na pasivno-agresivan način da ste umorni od pokazivanja sebe u najboljem svetlu. Nada da će problem nestati čini vam se najbezbolnijom opcijom ali izbegavanje je reakcija koja se zasniva na strahu. Ako izbegavamo razgovor o tome šta očekujemo, nećemo sprečiti sukob. Tako samo odugovlačimo da uradimo ono neizbežno, a to je postavljanje granica.

Misli o bežanju – „Kad bih mogla da ostavim sve i pobegnem“ – znak su krajnosti u izbegavanju. Maštanje o tome da provodite dane sami, ne javljate se na pozive ili se krijete znači da izbegavanju pribegavate kao konačnom rešenju. Međutim, za stvarni život granice su jedino rešenje.

Kad naučite da odlučno postavljate granice prema drugima, eliminisaćete navedene simptome i uspećete da savladate napade depresije i anksioznosti. Neupućenost u pojam granica dovodi do stvaranja nezdravih navika. Zato ćemo se sada detaljnije pozabaviti granicama.

Šta su granice

Zdrave granice omogućavaju da se osećate sigurno, voljeno, smireno i poštovano. One su pokazatelj da ljudima dopuštate da vam pruže podršku i da ćete vi pružiti podršku njima. Međutim, to nije sve.

Značenje granica

- Štite vas da se ne preforsirate.
- Odras su brige o sebi.

- Definišu uloge u međuljudskim odnosima.
- Prenose poruku o prihvatljivom i neprihvatljivom ponašanju u međuljudskim odnosima.
- Na osnovu njih znate šta možete da očekujete u odnosima.
- One su način da od ljudi zatražite podršku tako što se zalazete za svoje potrebe.
- Pomoću njih ljudima saopštavate svoje potrebe.
- Pomoću njih gradite zdrave odnose.
- Zahvaljujući njima nema nejasnoća.
- Pružaju vam osećaj sigurnosti.

Granica je signal koji šaljete drugima kako treba da se ponašaju prema vama. Ona može biti direktna – recimo, kada kažete: „Sad ću ti reći nešto što bih htela da ostane među nama.“ Ili podrazumevana – recimo, kad pored ulaznih vrata držite korpu s papučama za goste. Dok postavljate granice, takođe je važno da budete svesni granica na koje drugi pokušavaju da ukažu vama.

Od običaja u porodici i same naše ličnosti zavisi kako ćemo primenjivati i prihvatati granice. Ako u vašoj porodici vladaju prećutno postavljene granice ili se one stalno zanemaruju, vi verovatno nećete steći komunikacione veštine neophodne za samouvereno izražavanje svojih potreba. Primera radi, odrasla deca alkoholičara mogu imati problema s postavljanjem granica. Roditelji koji pate od neke vrste zavisnosti često šalju poruku da granice deteta nisu važnije od roditeljske zavisnosti. Zato kada odrastu takva deca teško shvataju i određuju granice. Ukoliko se u vašoj porodici neguju i poštuju zdrave granice, verovatno ćete ih lako postavljati u svakoj situaciji.

Od naše ličnosti zavisi s kolikom ležernošću ćemo poštovati i odbacivati granice. Osobe sklone anksioznosti često burno reaguju kad se nađu pred izazovom. One teže kontrolišu emocije pošto nisu u stanju da reaguju primereno u konkretnoj situaciji.

Osobe upadljivo neprijatnog ponašanja, poput onih koje uvek moraju da budu u pravu, koje se svađaju oko sitnica ili teško prihvataju različitosti sklonije su suprotstavljanju granicama. Otvorenost (prijemčivost za promene) i svesnost (spremnost na učenje i sazrevanje) jesu osobine ljudi koji su skloniji da poštuju granice.

Granice su neophodne u svim životnim dobima. One se menjaju u vezama isto kao što se i ljudi menjaju u vezama. Kad prolazimo kroz značajnije životne promene – stupanje u brak, odlazak na školovanje u drugi grad ili proširenje porodice – često je neophodno postaviti nove granice.

POSTOJE TRI NIVOVA granica. Da li su vam neki od ovih nivoa možda poznati?

Popustljive

Popustljive granice su slabe ili loše definisane i nenamerno su štetne. One dovode do iscrpljivanja, preforsiranja, depresije, anksioznosti i nezdrave dinamike u odnosima. Kim iz prve priče primer je načina na koji se popustljive granice manifestuju i škode blagostanju osobe.

Karakteristike popustljivih granica

- otkrivanje previše informacija iz privatnog života,
- kozavisnost,
- konfluencija (nepostojanje emocionalne odvojenosti između vas i druge osobe),
- nesposobnost da se kaže „ne“,
- ugađanje drugima,
- zavisnost od tuđeg mišljenja,
- parališući strah od odbijanja,
- prihvatanje zlostavljanja.

Primeri postavljanja popustljivih granica:

- Pristajete na nešto što ne želite da uradite.
- Pozajmljujete novac ljudima jer osećate obavezu prema njima čak i kada nemate dovoljno sredstava.

Krute

Druga krajnost su krute granice koje podrazumevaju da je osoba podigla zid da joj drugi ne bi prišli i da bi se osećala sigurno. Međutim, nezdravo je stvarati osećaj sigurnosti tako što se zatvarate jer to dovodi do čitavog skupa drugačijih problema. Dok popustljive granice dovode do nezdrave bliskosti (konfluencije), krute granice predstavljaju mehanizam samoodbrane koji ima za cilj stvaranje distance. Ljudi ih obično postavljaju iz straha od ranjivosti ili zato što su ranije bili predmet iskorišćavanja. Osobe s krutim granicama ne dopuštaju izuzetke od svojih strogih pravila čak ni kad bi to bilo dobro za njih. Ako osoba s krutim granicama kaže: „Ja nikad ne pozajmljujem novac“, ona nikad neće prekršiti taj princip čak i ako je prijatelj koji inače nema običaj da uzima novac na zajam u teškoj situaciji.

Karakteristike krutih granica

- neotkrivanje informacija iz privatnog života,
- dizanje zidova,
- izbegavanje ranjivih situacija,
- isključivanje ljudi iz svog života,
- visoka očekivanja od drugih,
- primena strogih pravila.

Primeri postavljanja krutih granica:

- Odbijate nekog na način koji će ga obeshrabriti da vam u buduću nešto zatraži.
- Imate pravilo da nikad ne čuvate sestrinu decu.

Zdrave

Zdrave granice je moguće postaviti kad vaša prošlost ne utiče na odnose s drugima u sadašnjosti. One iziskuju svest o sopstvenim emocionalnim, mentalnim i fizičkim sposobnostima, kao i jasnoću komunikacije.

Karakteristike zdravih granica

- jasno predočavate svoje vrednosti,
- slušate sopstveno mišljenje,
- otkrivajte odgovarajuće informacije iz privatnog života,
- ispoljavate zdrave ranjivosti u okruženju ljudi koji su pridobili vaše poverenje,
- ne osećate se neprijatno kad nekom kažete „ne“,
- ne osećate se neprijatno kad neko vama kaže „ne“ i to ne shvatate lično.

Primeri postavljanja zdravih granica:

- Odbijate nekog bez izvinjavanja jer je takva odluka najzdravija za vas u datom trenutku.
- Pomažete prijateljima finansijski u primerenim situacijama i onda kada to vama ne donosi finansijske probleme.

Postavljanje granica u dva koraka

Tačno je da nije lako postaviti granice. U tome može lako da nas obeshrabri parališući strah od nečije reakcije. Možda možete da zamislite do kakvih bi neprijatnih reakcija moglo da dođe i pripremate se za najgori mogući ishod. Ali verujte mi: kratkotrajna neprijatnost zarad dugoročnog zdravog odnosa uvek se isplati!

Kad god poželite da postavite neku granicu, ne zaboravite da se taj proces sastoji iz dva koraka: saopštavanje i delovanje.

Saopštavanje

Prvi korak je usmeno saopštavanje vaših potreba. Ljudi ne mogu tačno da pretpostave koje su vaše granice na osnovu govora vašeg tela ili neizgovorenih očekivanja. Kad jasno kažete šta očekujete, drugima ostavljate vrlo malo prostora da pogrešno protumače šta vam odgovara. Najefikasnije je da to saopštite odlučnim tonom.

Usmeno saopštavanje granica zvuči ovako:

- „Kad se raspravljamo, volela bih da tiše govoriš i da zastaneš ako misliš da si se previše uneo u raspravu. Ja ću ti skrenuti pažnju kad mi tvoj ton postane neprijatan.“
- „Važno mi je da ispoštuješ zajednički plan. Ako treba nešto da promeniš, molim te pošalji mi poruku nekoliko sati unapred.“

Delovanje

Proces se ne završava saopštavanjem. Vaše ponašanje mora da odražava ono što ste saopštili. Uzdati se da druga osoba zna da vam čita misli recept je za nezdrav odnos. Vi morate da delujete. Recimo, svom prijatelju ste rekli: „Važno mi je da ispoštuješ zajednički plan. Ako treba nešto na promeniš, molim te pošalji mi poruku nekoliko sati unapred.“ Ukoliko on prekrši granicu pošto ste mu je vi usmeno saopštili, morate nešto da preduzmete da biste učvrstili svoj stav. U ovom slučaju, prijatelju biste saopštili da ne možete da prihvatite promenu plana zato što vam nije javio dovoljno vremena unapred. Mogli biste ljubazno da mu kažete: „Želim da izađem s tobom ali ne mogu da te uklopim u trenutni raspored. Hajde da se dogovorimo da se nađemo neki dan sledeće nedelje.“ Znam, teško je. Međutim, postupanje u skladu sa sopstvenim granicama jedini je način da većina ljudi shvati da ste ozbiljni, a to će ljudima u vašem životu takođe pomoći da ozbiljno shvate i vaše granice.

Granice važe i za vas i za tu drugu osobu

Na mojim radionicama učesnici često navode kako nisu uspeli da saopšte drugima svoju granicu. Mnogi smatraju da će se ljudi povinovati čim se granica postavi. Zato onaj koji postavlja granicu ne preduzima ništa kada je saopšti. Međutim, izostanak delovanja izaziva stalno kršenje granica u odnosima. Morate da se postarate da se vaše granice poštuju. Na vama je da to sprovedete do kraja.

Najveća bojazan je kako će drugi reagovati na to pa ćemo se zato sada pripremiti za ono što vas eventualno čeka.

Kako ljudi najčešće reaguju kad im saopštite svoje granice

Važno je imati u vidu kako bi ljudi mogli da reaguju ali nemojte se previše opterećivati mogućim reakcijama.

Uobičajene reakcije na granice

1. Otpor
2. Ispitivanje granica
3. Neobaziranje
4. Opravdavanje i postavljanje pitanja
5. Odbrambeni stav
6. Prekid svake komunikacije bez objašnjenja
7. Bojkot ćutanjem
8. Prihvatanje

Otpor

Prirodno je da se ljudi opiru promenama u odnosima. To u početku može da deluje zbunjujuće. Međutim, ako vas neko poštuje, on će poštovati i te promene. Svi mi sazrevamo i

razvijamo se pa tako mora biti i s našim odnosima s drugim ljudima. Otpor se može ispoljiti u svakom trenutku: čim postavite granicu ili malo kasnije kada ta osoba odluči da više ne želi da je poštuje.

Otpor je manifestacija straha da će se odnos promeniti i da ćemo biti izgurani iz zone komfora. Iako „promena“ ne podrazumeva ništa loše, neke osobe će se teško suočiti s novim uslovima u nekom ustaljenom odnosu.

Kad Kim saopšti prijateljici da ne može da joj pomogne oko selidbe, možda će joj prijateljica odgovoriti: „Okej“, kao da je razume. Međutim, sutradan njena prijateljica kaže: „Jesi li sigurna da ne možeš da mi pomogneš? Ti mi uvek pomažeš.“

Otpor zvuči ovako:

- „Pa, ne znam da li mogu to da ispoštujem.“
- „Nisi fer.“
- „I ja imam svoje potrebe ali ja *tebe* ne teram da se menjaš.“

Kako da se postavite u slučaju otpora

Potvrdite da vam je jasno zašto je vaš sagovornik zabrinut. Ponovite da ćete se držati granice koju ste postavili.

Primeri:

„Hvala ti što si me obavestila. Ja ipak ostajem pri svom zahtevu.“

„Shvatam da ti moja granica ne odgovara ali potrebno mi je da se osećam sigurno u vezi. Granice mi pomažu da se osećam sigurno.“

Ispitivanje granica

To često rade deca – na taj način razvijaju svoju nezavisnost u detinjstvu – ali to rade i odrasli. Čuli su vas ali hoće da vide koliko ste voljni da popustite. Recimo da Kim kaže svojoj prijateljici: „Ne mogu da ti pomognem oko selidbe.“ Ona joj zatim

odgovori: „A kako ti odgovara sledeća nedelja?“ Prijateljica pokušava da vidi da li Kim može da se prilagodi. Ako Kim kaže, „Okej je sledeće nedelje“, ona prijateljici šalje jasnu poruku da je njena granica prilagodljiva.

Ispitivanje granica zvuči ovako:

- „Ne moram da te slušam.“
- „Proveriću još jednom da li možeš da mi pomogneš.“

Kako da se postavite u slučaju ispitivanja granica

Jasno definišite tuđe ponašanje. Otvoreno recite: „Ispitujes moje granice.“ Recite kako se zbog toga osećate. „Kad ne poštuješ moje granice, osećam se ____.“ Zatim ponovite svoju granicu. Obrazlaganje granica ostavlja prostor sagovorniku da se usprotivi vašim potrebama. Dok se trudimo da sagovorniku bude prijatno, može se desiti da nas on odgovori od postavljanja zdravih granica. Dajte sve od sebe da saopštite svoje granice bez ikakvog opravdavanja kako vas sagovornik ne bi odgovorio od onog što ste naumili.

Neobaziranje

Neobaziranjem na granice ljudi se na pasivno-agresivan način pretvaraju da ih nisu čuli. Međutim, granice treba da se poštuju. Kad ljudi ne obraćaju pažnju na naše zahteve, ozlojeđenost raste. S vremenom se tako podriiva poštovanje u vezi.

Kim kaže: „Neću moći da ti pomognem oko selidbe.“ Posle dva dana, njena prijateljica kaže: „Kad za vikend možeš da dođeš da mi pomogneš oko selidbe?“ Kim tu ima nekoliko opcija: da joj ponovi postavljenu granicu, da se prepusti situaciji i pomogne prijateljici ili da se ne pojavi na selidbi. Kim bi mogla odlučno da naglasi: „Pre dva dana sam ti pomenula da neću moći da ti pomognem oko selidbe.“ Ako se ona uplaši da ponovi svoju granicu, na kraju će verovatno pomoći prijateljici

a ova će verovatno zanemariti sledeću granicu koju Kim bude pokušala da postavi.

Primeri neobaziranja na granice:

- Ljudi rade ono što hoće bez obzira na vaše granice.
- Ponašaju se kao da ne razumeju postavljenu granicu.

Kako da se postavite u slučaju neobaziranja

Ponovite postavljenu granicu. Tražite od sagovornika da ponovi ono što ste rekli. Naglasite koliko je važno da promena važi nadalje. „To mi je potrebno i ubuduće.“ Čim primetite problem, odmah reagujte na neobaziranje. U suprotnom, granica će nestati.

Opravađavanje i postavljanje pitanja

Pošto ste ranije prihvatili ponašanja koja sada smatrate neprikladnim, ljudi će reagovati tako što će vam postavljati pitanja s ciljem da opravdaju svoje ponašanje ocenjujući ga kao neproblematično.

U takvom scenariju Kimina prijateljica reaguje tako što postavlja osetljiva pitanja: „Zašto ne možeš da mi pomogneš oko selidbe? Ja bih *tebi* pomogla.“ Na takva pitanja teško je odgovoriti. Čovek dolazi u iskušenje da traži izgovore ili da se izvinjava. Međutim, neće vam ništa pomoći ako se izvinjavate zbog postavljene granice. Ne zaboravite da ljudi imaju korist od toga što vi *nemate* granice. Vi sami morate da brinete o sebi – i za to vam nisu potrebna izvinjenja. Ljudi mogu da se zapitaju zašto ste se promenili kad ste ranije radili nešto na šta više niste spremni. U redu je da im stavite do znanja da ste se predomislili ili da vam takav dogovor više ne odgovara.

Opravađavanje ili postavljanje pitanja zvuči ovako:

- „Zašto tražiš od mene da se promenim?“
- „Koja je svrha da to sada radimo drugačije?“

Kako da se postavite u slučaju opravdavanja ili postavljanja pitanja

Vodite računa da se ne opravdavate. Odgovarajte kratko – recimo: „To je zdravo rešenje za mene.“ Ako budete mnogo pričali, samo ćete se natezati sa sagovornikom.

Odbrambeni stav

Njega zauzimaju osobe koje imaju osećaj da su napadnute. Takve situacije možete svesti na najmanju meru ako jasno formulišete svoje potrebe. Međutim, neki će zauzeti odbrambeni stav bez obzira na to kako iznesete svoja očekivanja i želje. Braneći sebe, oni će vas optužiti za problem jer ne žele da budu krivci.

U takvoj situaciji, prijateljica naše Kim odgovara: „Pa nije baš da se stalno seljakam ali dobro ako nećeš da mi pomogneš.“ Osobe s odbrambenim stavom vas ne slušaju dok govorite; vaše reči shvataju lično i smišljaju odgovor. Njihov odgovor ima više veze s njima nego što se odnosi na vas. Cilj im je samo da zadovolje svoje potrebe i opiru se svakoj promeni s vaše strane. Međutim, zdravi odnosi nisu jednostrani. Potrebe obe osobe jednako su važne.

Primeri odbrambenog stava:

- na vaš zahtev uzvraćaju tako što nešto traže od vas,
- objašnjavaju zašto su nešto uradili,
- optužuju vas da ste ih napali,
- pominju neki vaš postupak iz prošlosti kao orijentir za vaš sadašnji zahtev.

Kako da razgovarate s ljudima koji imaju odbrambeni stav

- Govorite o sebi, ne o njima. Koristite reč „ja“ u rečenicama.
- Nemojte pominjati više stvari odjednom.
- Ne pominjite stare probleme s tom osobom dok govorite o svojoj granici.