



Hranice láskavo no pevne

Ak dieťa vyrastá bez hraníc, **navonok bude šťastné, že všetko môže, no vo vnútri sa nebude cítiť bezpečne**. Pre pocit bezpečia potrebuje existovať možnosť sa o niečo akoby oprieť. Dieťa nás svojimi skutkami a slovami bude často volať „*Otec, mama, ukážte mi, kde sú hranice, kedy je už dost, kedy už stačí?*“

Mnohí sme vyrastali v rodinách, kde hranice boli nastavované príliš prísne a boli príliš striktné. Nie jeden z nás dostával doma aj bitku, čo dnes môžeme považovať za zlyhanie rodiča a veľmi nezdravá forma, i keď v tých časoch často iné nástroje výchovne rodičia nepoznali. A **krik, zákazy, bitka boli často jediné známe formy ako môže rodič dieťaťu ukázať, že už prekročilo hranicu**.

Mnohí z nás vieme, že by sme mali poznať aj svoje hranice a dôležité to je práve preto, že ak svoje hranice nepoznáme a nevieme sa za seba postaviť, tak je pre nás ťažké hranice našim deťom láskavo nastavovať alebo nemáme zručnosť hranice nastavovať vôbec. **Vieme možno zakričať, vybuchnúť, vyhrážať sa, zakazovať, no to je už ten nezdravý a posledný spôsob ako hranice nastavovať**.

Teda výzvou pre nás mnohých je, že hranice nastavovať mnohí nevieme. Videli sme to u rodičov, a to často nebolo funkčné. **Chceme to robiť inak a lepšie ako naši rodičia**, a tak často držíme, držíme, sme benevolentní, dieťa rozťahuje priestor, skúša, kde je ešte možné zájsť, a **keď už ako rodič nedokážeme vydržať, tak vybuchneme, kričíme, zakazujeme a to deštruuje dôveru medzi vami**. Potrebujem uvidieť už na začiatku, že sa dcéra dotýka hraníc, či už mojich alebo našich rodinných, potrebuje ale pri tom vnímať, že je milovaná, že je vnímaná, že nieje ako človek odmietnutá, ale iba jej chovanie prekročilo hranice. Ideálne ak to prebehne v nadhľade, v láskavosti, čo sa ľahšie píše ako vykonať.

Je dôležité o hraniciach hovoriť, ideálne nie keď sú prekračované, ale keď sme obaja v klude. Pri menších deťoch je dobré hovoriť cez príbehy, kde bude jasne vidieť, že s nevhodným chovaním nesúhlasíme, že sa dané chovanie nestotožňuje s hodnotami, ktoré v rodine chceme žiť.

Buď sme benevolentní a deťom rodič všetko dovolí, sľúbi a potom sa rodičia často sťažujú, že deti sú nezvládateľné. Na druhej strane sú rodičia s prísnyimi hranicami, dieťa má rigidné pravidlá, musí sa slušne správať na verejnosti, nesmie urobiť chybu, musí sa hrať po tichu, vyhnúť sa divokosti, a nie je v tom zase žiadna voľnosť v živote.

Mnohí z nás mužov sa dokonca bojíme aj svojich žien, bojíme sa mnohí povedať svoj názor, ktorý môže byť iný ako má naša žena, bojíme sa povedať nie.

Je veľmi dôležité sa naučiť **láskavo komunikovať, čo sa nám nepáči, čo nám nerobí dobre, s čím nesúhlasíme**. A to je cesta k tomu, aby hranice v rodine boli nastavené v slobode, radosti, v nadhľade, v priateľstve.



Tak ako my, tak aj naše deti majú svoje hranice a my rodičia si často myslíme, že ich môžeme kedykoľvek prekračovať, pretože sme rodičia.

Hranice sú dôležité pre dieťa na rôznych úrovniach, od fyzických až po spirituálne, dieťa vtedy vie, čo môže a nemôže, inak je zmätené, agresívne, dokonca až nešťastné a doslova prosí o ukázanie a nastavenie hraníc. Tento chaos v dieťati môže vytvárať neistotu, napätie, a problematické chovanie.

Hranice vytvárajú istotu.

S vekom sa hranice potrebujú zväčšovať, nie je zdravé, ak hranice u osemročných sú rovnaké ako u trojročných. Preto je úloha otca nielen hranice nastavovať, ale aj umožniť dieťaťu ich prekračovať.

Môžeme ak sa tak stane, dieťaťu samozrejme povedať, že porušilo dohodu, prekročilo hranice a pokiaľ to nebolo nič vážne, tak keď odíde môžeme sa potešiť, že ešte má v sebe aj tú esenciu, že vie prekročiť hranice a posilňuje si tým svoju vôľu konať.

Mnohí z nás ale často ani netušíme aké hranice vlastne má.

A. Opýtaj sa na začiatok sám seba pár kontrolných otázok.

Odpovede ti môžu dať orientačnú predstavu, ako to máš s hranicami.

- ❖ Máš niekedy pocit, že stále musíš zachraňovať ľudí v tvojom okolí, naslúchať im a riešiť ich problémy?
- ❖ Vnímaš niekedy, že ťa ľudia využívajú alebo využívajú tvoje emócie k svojmu vlastnému prospechu?
- ❖ Máš niekedy pocit, že oveľa ľahšie je pre teba venovať čas, priestor, úsilie do druhého človeka ako do seba samotného?
- ❖ Máš pocit, že si pravidelne vťahovaný do zbytočných natáhovačiek a debát, či už vo svete virtuálnom alebo v reálnom svete?
- ❖ Často hovoríš ľuďom, ako nemáš rád konflikty a drámy, ale nakoniec si uvedomíš, že často si súčasťou drám a možno ich aj sám vytváraš?
- ❖ Tráviš hromadu času tým, že sa obhajuješ za veci, ktoré sa nestali podľa teba tvojou vinou?
- ❖ Máš vo svojich vzťahoch pocit, že veci sú vždy skvelé alebo hrozné, bez toho, aby si si uvedomoval, že môžu byť aj farebné. Alebo pravidelne prechádzate s partnerom vzorcom rozchodu, vyhrážania cez odchod až po udobrovanie?

B. Nasledujúci návod ti môže tiež pomôcť pri rozpoznávaní vlastných hraníc a ich prekračovaní.

Občas si ich prekračujeme my sami, občas zase niekto iný. Daj si čas, venuj pozornosť svojim pocitom. *Neexistujú správne alebo nesprávne odpovede.*



1. Čo sa okolo mňa, čo sa vo mne deje a ako sa práve cítim, keď som v nejakej situácii?
Sleduj počas dňa seba, či už si doma alebo v práci, aké je tvoje vlastné prežívanie v interakcii s ľuďmi, navracaj pozornosť k sebe.
2. Čo práve teraz fyzicky prežívam?
V rôznych situáciách sa zastav a pozri sa do tela a vnímaj ako tvoje telo práve teraz reaguje na prostredie, na vzniknutú situáciu. Môže tam byť zovretie žalúdka, neschopnosť sa nadýchnuť, zvýšený srdcový tep, pot na čele, nutkanie kričať, potreba plakať, atď.
Polož si otázky. Cítim sa uvoľnene, som v napätí alebo som pokojný? Aké emócie sa vo mne dejú?
3. Čo by to chcelo?
Pýtaj sa sama seba, čo potrebujem práve teraz? Čo by mi mohlo pomôcť prežívanie k lepšiemu?
4. Čo teraz urobím?
Nájdi odpoveď, čo môžeš pre to urobiť konkrétne práve teraz, aby si sa cítil lepšie.

C. Nevyhnutnou súčasťou zdravo nastavených hraníc je tiež schopnosť povedať NIE.

Zamysli sa, ako to máš vo svojom živote.

- ❖ Je slovo NIE súčasťou tvojho slovníka?
- ❖ Ako často hovoríš NIE?
- ❖ Hovoríš NIE z trucu? Alebo z hlbokého presvedčenia, že to tak máš?
- ❖ Kedy naposledy si niekomu povedal NIE?
- ❖ Vieš životu a výzvam povedať tiež ÁNO?
- ❖ Hovoríš niekedy ÁNO, aj keď by si radšej povedal NIE a je to na tvoj úkor?
- ❖ Hovoríš niekedy NIE len preto, že cítiš strach z niečoho nového, nepoznaného?

Naše telá sú múdre a väčšinou vedia, čo je pre nás dobré. Pokiaľ hovoríme NIE, no máme z toho nepríjemný pocit, alebo naopak, pokiaľ hovoríme ÁNO a máme z toho nepríjemný pocit, väčšinou to znamená, že ideme proti sebe. Naučme sa načúvať svojim pocitom a oni nás budú v živote dobre sprevádzať.

D. Sadni si s dcérou a opýtaj sa jej ...

Kedy sa cíti nepríjemne, keď niečo robíš alebo jej niečo hovoríš, kedy sa cíti nepríjemne, keď robia alebo hovoria niečo jej kamaráti v škole alebo súrodenci.



- ❖ Podľa spolu preskúmať, kde má tvoja dcéra postavené hranice, či ich pozná, čo jej robí dobre a čo nie, či vie ako zdravo hranice komunikovať, chrániť si ich a prípadne aj prekračovať.
- ❖ Zároveň jej predstav sám seba a hovor jej svojich hraniciach, kde ich máš, čo od nej potrebuješ, aby tvoje hranice ostali nenarušené, ako sa cítiš, keď ich často prekračuje ona alebo niekto iný.

E. Vypíš si situácie, kde sú tvoje hranice prekračované

Ak vnímaš, že púšťaš ľudí za tvoje hranice a bojíš sa nastavovať hranice, potlačuješ tým veľmi pravdepodobne sám seba, nie je tam rovnováha, možno si to ani neuvědomuješ a limituje ťa strach. Urob aj nasledujúce cvičenie:

Ako na to?

1. Vypíš si ľudí, s ktorými prichádzaš do kontaktu, s ktorými si často v komunikácii, u ktorých vnímaš, že by mohli prekračovať tvoje hranice., pri ktorých sa cítiš občas nepríjemne. Môžu to byť ľudia z práce, členovia rodiny, tvoji súrodenci, rodičia, partnerka, priatelia, deti.
2. Premýšľaj vzťah od vzťahu, choď od osoby k druhej osobe, a vypíš si situácie, kde vnímaš, že sú tvoje hranice prekračované, kde sa cítiš nepríjemne a zle, kde ti je skákané do reči, kde si zhadzovaný, posudzovaný, urážaný, zosmiešňovaný, ponižovaný apod.
3. Napíš si zoznam desiatich konkrétnych vecí, ktoré chceš, aby ostatní ľudia prestali robiť priamo tebe, alebo aby prestali ti hovoriť. Môžeš si tento zoznam vytvoriť pre každého človeka zvlášť.
4. Potom si pri každej položke polož tieto tri otázky:
Ako narušujem svoje vlastné hranice tým, že iným dovoľím aby mi ich narušovali.
Aké sú moje skutočné pocity v tej konkrétnej situácii?
Čo skutočne chcem?
5. V ďalšom kroku je dobré sa s dotýčnými osobami stretnúť ak máš tu možnosť a odvahu a povedať im o svojich poznatkoch, o tvojom stanovisku. A stoj si za tým, aj keď to budú možno chcieť spochybníť, zosmiešniť, možno ti budú hovoriť, že to preháňaš, že to jako to cítiš, nieje správne apod.
6. Opýtaj sa ich, ako sa cítia pri tebe, keď komunikuješ, ako im v tom bolo a je. Najmä u svojich najbližších to iste urob. Vo firme to možno tak jednoduché nieje o tom hovoriť. Opýtaj sa, kedy cítia, že ich príliš tlačíš, nútiš.
7. Hovorte spolu o tom, čo je komu príjemné, kedy je niečo nepríjemné, kedy sa v niečom cítia dobre a kedy nie.



Je dobré vedieť, že hranice sa môžu s časom meniť a je dobré ich aktualizovať. V novom vzťahu, s novým dieťaťom, s novým vekom dieťaťa, v novej práci sa hranice môžu meniť.

Môžeme si navzájom pomôcť, čo sa týka hraníc. Dajme ľuďom okolo nás zvoľenie, sa cítiť tak ako sa cítia. A priznajme si aké city voči nám majú. Robíme to často neúmyselne. Dovoľme ostatným sa cítiť tak ako sa cítia. Požiadaj svojich blízkych o to, aby ti vyjadrili svoje túžby priania pocity, ktoré v súvislosti s tebou majú. Tak im dovoľuješ, aby boli sami sebou. Im aj sebe ušetríme mnoho bolesti. Požiadaj ich, aby aj oni teba nechali sa cítiť v rôznych situáciách, tak jako sa cítíš, bez spochybňovania a vysmievania.

Na záver si vypočuj si video k téme, kde sa venujeme hraniciam láskavo a dôsledne. Jedná sa o životný prístup, ktorý je výborné implementovať do vlastného života, ako sa rozhodujeme, ako sa rozprávame, ako sa správame, ako sprevádzame deti ... láskavosť i dôslednosť k sebe i k druhým.

Väčšinou ich poznáme, že tieto pojmy láskavosť a dôslednosť stoja zvlášť, buď sme láskaví a nedôslední, sme benevolentní, komunikujeme nežne, často vysvetľujeme, opakujeme niečo donekonečna, no skutok často utek alebo sme neláskaví ale na druhej strane dôslední, dvíhame hlas, kričíme, zakazujeme a sme v tom pevní.

O čo nám ide je Láskavosť k sebe i k druhým a zároveň aj dôslednosť k sebe a druhým.

Bez toho, aby sme boli dôslední sa vlastne málokedy udejú reálne zmeny v živote.

Pozri sa na to, ako to máš s láskavosťou a ako s dôslednosťou. Obviňuješ seba alebo dceru, trestáš seba alebo dcéru, si sám k sebe alebo k dcére neláskavý a príliš prísny? Jako trváš na zodpovednosti za tvoje alebo jej činy a možné pochybenia?

Vyhodnoť si na ďalšej strane, jako to máš. A prípadne nechaj aj svoju dceru sa pozrieť a vyhodnotiť teba ako to ona u teba vníma.

