



Poznaj svoje hranice

Najprv si definujme pojem hranice pre naše potreby. Hranice pre potreby nášho programu sa budú týkať šiestich základných oblastí života.

Faktom je, že **ak poznáš svoje hodnoty, tvoj vnútorný kompas, vieš presne kam ideš, kam vedieš seba i svoju rodinu, máš zručnosť nastaviť hranice láskavo a dôsledne.**

Aby sme mohli hranice zdravo nastavovať a tiež aj udržiavať, potrebujeme rozvíjať svoju emocionálnu inteligenciu, čo zahŕňa objaviť pravdu o sebe samom a uzdraviť svoje vnútorné zranenia a presvedčenia.

Rozdelenie hraníc:

1. Hranice fyzické – sem patrí tvoj osobný priestor, telesný kontakt, nevnímanie kapacity a energie svojho tela, dotyky v bežnom živote, vzťah človeka s človekom.

Ako nechávam ľudí narušovať svoj osobný priestor. Možno deti moje fyzické hranice pravidelne testujú. Napríklad aj keď chodím po práci do fitness centra a tam sa fyzicky zničím a prekryvam tým niečo hlbšie, len nemám zručnosti to riešiť inak. Alebo vnímam, že už mám plný žalúdok, no jem ďalej, aj keď už som dávno sýty. Pri alkohole vnímam, že už mám dosť, no ľahko túto hranicu prekročím až do opitosti. Alebo nechávam svoju partnerku sa ma dotýkať tak alebo na miestach môjho tela tak, ako mi to nie je príjemné.



2. Hranice materiálne – Môže sem patriť napríklad dávanie a požičiavanie vecí či peňazí.

Ak napríklad ma kamarát alebo brat požiada o peniaze, ja bez veľkého rozmýšľania auto, nejakú vec, peniaze požičiam alebo zaručím sa za jeho hypotéku a neskôršie mi dôjde, že som to vlastne nechcel, alebo som sa neporadil doma s manželkou, či nám ostane na naše plány ak požičiame, alebo zistím, že na to nemám a požičané peniaze mi budú chýbať a vlastne mi v tom vôbec nie je dobre.





3. Hranice psychické – Moje myšlienky, hodnoty, názory, presvedčenia, zmysel života.

Ako som ovplyvniteľný televíziou, kamarátmi, rodičmi, ľuďmi, ktorí hovoria v podcastoch alebo partnerkou. Ako viem vyhodnocovať a rozpoznávať „pravdu“ prichádzajúcu z rôznych zdrojov. Ako mám vycibrené kritické myslenie, či som nezdravo dôverčivý alebo naopak úplne nedôverčivý. Ako nechávam svojich najbližších možno posmešne a pohľadovo hovoriť o mne. Aké presvedčenia o živote ovládajú môj život. Ak nepoznám kto som a zmysel života, nechávam sa unášať bez zmyslu prácou, vzťahmi, životom a vnímam v sebe prázdno, aj keď mám na materiálnej úrovni hojnosť.



4. Hranice emocionálne – prežívanie pocitov, emócií a zodpovednosť za ne.

Aké pocity rôzne situácie vo mne vyvolávajú. Ako nechávam prekračovať svoj bezpečný priestor a nemôžem povedať, čo mám na srdci. Keď vnímam nejakú situáciu nejakou a moje pocity sú zosmiešňované, odmietané, spochybňované iným človekom.



5. Hranice sexuálne – zóna komfortu v intímnej oblasti.

Ak nepoznám svoje potreby, túžby v sexuálnej oblasti. A možno ich aj poznám, no neviem ich komunikovať. Možno ich viem komunikovať, no partnerka ich nevníma a prekračuje zámerne moje hranice v tomto. Ak ma partnerka núti do aktivít, ktoré sú proti mojim hodnotám a presvedčeniam.





6. Hranice spirituálne, duchovné – v čo verím či neverím

Ako reaguje okolie na to, čomu v hĺbke srdca verím. Nechávam okolie ma posudzovať, hodnotiť, ohovárať? Alebo viem sa postaviť zdravo za to, čomu verím? Som otvorený novému poznaniu? Alebo si nechám vnútiť múdrosti iných, aj keď so mnou nerezonujú?



A podľa nás na cvičenie. **Ku každému druhu hraníc z vyššie uvedených si na si na číselnej osi od nula do desať označ, kde vnímaš, že sú tvoje hranice.** Nula je, že vôbec svoje hranice nepoznáš, nevidíš, sám svoje hranice prekračuješ alebo ich často nechávaš prekračovať inými. Desať je, že poznáš úplne jasne svoje hranice, vieš ich láskavo nastaviť a držať.

Potom ku každým hraniciam napíš tvoje nápady, návrhy aspoň tri, ako to zmeniť, zlepšiť.

- ❖ Neponáhľaj sa a venuj tomu náležitú pozornosť, skutočne zreflektuj ako to máš, pripomeň si niektoré situácie v živote a vnímaj aj pocity, ktoré sa počas písania vynárajú.
- ❖ Pamätaj: neexistujú tu „správne“, „dobré“ alebo „zlé“, „nesprávne“ odpovede.

Buď k sebe pozorný a úprimný.

Kým nemáš úplne jasno vo svojich hraniciach, bude pre teba ťažké láskavo a dôsledne nastavovať hranice aj pre svoju dcéru ako otec. Buď budeš enormne prísny, keď tvoju dcéru to bude doslova dusiť, alebo budeš nadmieru benevolentný a dcéra môže sklíznuť až do anarchie, ako bude celou svojou bytosťou žiadať otca, aby jej láskavo ukázal hranice, aby jej ukázal, kde sú steny pohára, v ktorom voda môže pokojne nájsť svoj priestor. Voda bez pohára sa rozleje a veľmi rýchlo sa vyparí.

Tu je ešte niekoľko poznávacích znamení že máš u seba **nezdravo nastavené hranice resp. nevnímaš ich u seba:**

- ❖ Hovoríš nie, aj keď vo vnútri myslíš áno (aj keď si to práve v tej chvíli neuvedomuješ)
- ❖ Hovoríš áno, aj keď vo vnútri myslíš nie (aj keď si to práve v tej chvíli neuvedomuješ)
- ❖ Cítiš sa vinný, keď povieš nie
- ❖ Konáš proti svojim hodnotám a integrite, aby si potešil a uspokojil ostatných
- ❖ Nehovoríš, keď je čas niečo povedať a máš čo povedať



- ❖ Prijímaš nekriticky názory a presvedčenia iného človeka za svoje. Často sa deje preto, aby si bol prijatý
- ❖ Nevieš dvihnúť hlas, postaviť sa za seba, ak niekto sa k tebe chová nepriateľsky alebo zle
- ❖ Dovolíš ostatným, aby ti stále skočili do reči a prerušovali ťa, aby si im vyšiel v ústrety
- ❖ Dovolíš inému človeku sa ťa dotýkať alebo mať sex, aj keď práve nechceš
- ❖ Dávaš ostatným veľa, doslova sa rozdávaš so zámerom v pozadí, aby si bol videný ako ten dobrý a užitočný
- ❖ Rád sa ponúkaš, dávaš nevyžiadané rady a riešiš problémy iných ľudí bez toho, aby ťa o to požiadali
- ❖ Dovolíš ostatným hovoriť alebo robiť veci pred tebou alebo tebe, ktoré sú pre teba nekomfortné a neakceptovateľné
- ❖ Nemáš zručnosť ako definovať ani komunikovať svoje emočné potreby vo vzťahu

Keď svoje hranice u seba **máš úplne jasne zvedomené, tak používaš napríklad takéto alebo podobné tvrdenia:**

- ❖ Potrebujem čas, aby som si to premyslel. Ozvem sa ti.
- ❖ Neodpovedám na pracovné emaily počas víkendu.
- ❖ Nie je mi v tom dobre, necítim sa v tom komfortne. Ak to urobíš znova, budem nútený odísť.
- ❖ Plne rešpektujem tvoj názor, je to ale môj život a moje rozhodnutie, za ktoré preberám plnú zodpovednosť.
- ❖ Môžem zostať pol hodinu, potom odchádzam.
- ❖ Ďakujem ti za tvoju ponuku, no nevyužijem ju pre tentokrát.
- ❖ Dnes ostanem so svojou ženou a neprídem si zahrať s vami futbal.
- ❖ Tento rozhovor mi nerobí dobre. Prosím zmeňme tému.
- ❖ Budem musieť ukončiť telefonát, pokiaľ budeš pokračovať v kričaní na mňa.

- ❖ Milujem ťa, ale toto ti nemôžem dovoliť mi robiť.
- ❖ Je úplne v poriadku, že máš na to iný názor. Ja to vidím takto, prosím akceptuj to.
- ❖ Zajtra neprídem, chcem si oddýchnuť.
- ❖ Ak budeš potrebovať pomoc, povedz mi to. Neviem čítať tvoje myšlienky.