



HRANICE: Proč jsou důležité

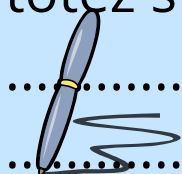
Co jsou **hranice**? Dnes pro řadu lidí něco těžko představitelného, trochu umělého a málo respektovaného. Hranice jsou to, co odděluje jedno od druhého. Např. každý stát má své fyzické hranice zanesené v mapách a ty jsou nedotknutelné (přestože vždy se najde někdo, kdo bude mít chuť to porušit...). V mém dětství ještě nebylo jednoduché hranice naše s druhými státy překračovat. Dokonce na naší chalupě v Krkonoších jsem často potkala v lese pohraničníka – chudáka vojáka, který je střežil, aby je nějaký houbař nebo borůvkář omylem nepřekročil a nevklouzl do Polska. O pár let dřív a pár kilometrů dál to nebývalo omylem a vedlo to k o hodně horším následkům.

Dnes žijeme v době, kdy je téměř všechno možné. Hranice se často berou jako formalita, protože pro běžného občana např. žijícího v EU hranice jeho státu skutečně formalita jsou. **Tím, jak je všechno možné a hranice se stírají, ale lidé sami sobě vytvářejí zbytečné komplikace – protože po vzoru těch vnějších nenastavují ani hranice vnitřní** - sami sobě, a dovolují tak vnějším prvkům – ať už **jiným lidem, nebo technologiím, nebo informacím, nebo různým škodlivým látkám**, dostávat se **dále**, než je těší, než je jim příjemné a než prospívá jim samotným, ale i jejich vztahům s ostatními.

Pro každý **vztah** je **důležité**, aby byly **nastaveny dobře hranice každého z jeho aktérů**. Někteří lidé z toho mají strach, protože mají pocit, že nastavení jejich hranic bude pochopeno jako omezování druhého, a to druhého může odradit a vztah ohrozit. Paradoxně **nenastavení vnitřních hranic vztahy ohrožuje daleko více**, protože přestože hranice vědomě nenastavíme, na jejich překračování vnitřně reagujeme – zpravidla silnou **emoční reakcí**, která může vyvolat silnou **emoční odpověď**, znemožnit konstruktivní komunikaci a vytvořit propast ve vztahu, která se překlenuje hůře, než by se respektovaly jasné hranice.

Většina z nás v dětství a dospívání zažila spoustu překračování hranic. Počínaje nerespektováním nedotknutelnosti našeho těla – museli jsme strpět pohlavky, výprasky, nerespektující komentáře na náš vzhled, nucení do jídla, zakazování jídla, omezování zálib, protože nic nepřinášely nebo byly nevhodné, vyžadování, aby se to či ono udělalo hned, i když nám se to hned nehodilo z dobrého důvodu, nevyžádané rady v dospívání a nerespektování našeho názoru....Každý si do těch tří teček může doplnit to své.

1. Cvičení pro vás: vzpomeňte si, jaké překračování hranic vás nejvíce v dětství a mládí bolelo. Způsobilo vám nějaké bloky? Máte je zpracované? Neděláte totéž svým dětem nebo jiným blízkým?

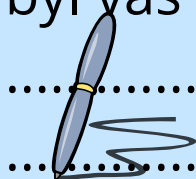


.....

.....

.....

2. Cvičení pro vás: je mezi vám blízkými lidmi, s nimiž trávíte pravidelně hodně času, někdo, kdo soustavně překračuje vaše hranice? Co přesně z toho, co dělá, je překročením vašich hranic? Jaký by byl váš vztah, kdyby se to nedělo?

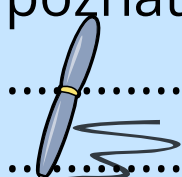


.....

.....

.....

3. Cvičení pro vás: co můžete hned DNES udělat pro to, abyste precizovali své hranice ve svých klíčových vztazích a tyto své hranice komunikovali svým protějškům? Jak můžete pomoci svým dětem poznat, formulovat a komunikovat své hranice?



.....

.....

.....

Velmi často se děje, že pokud u dětí dostáváme ze školy či školky zpětnou vazbu, že dítě zlobí, jsou za tím dítětem nepochopené hranice pro to, jaké chování je v daném prostředí přijatelné a jaké už ne. Dříve, než naše dítě získá nálepku problematického stvoření, komunikujme s učiteli a požádejme je, ať hranice vysvětlí našemu dítěti velmi explicitně. S dítětem situaci proberme a dříve, než ho začneme usměrňovat a trestat se ujistíme, že dítě chápe, kde hranice ve škole jsou a že rozumí tomu, že každé prostředí a stejně tak i každý typ vztahu si žádá vlastní nastavení hranic. Jsou prostředí, kde máme více možností projevit své potřeby na nastavení hranic a jiná, kde jich máme méně, ale pokud jsou pro nás některé hranice skutečně problematické, je třeba to KOMUNIKOVAT a ne se trápit.

Podobně nastupujeme-li do nové práce, dost možná se tam první dny necítíme komfortně jen proto, že nevíme, jak jsou tam nastavené hranice – pro dress code, pro neformální small talk, pro komunikaci napříč hierarchií organizace atd. V tu chvíli chápeme, že je v našem zájmu se co nejrychleji zorientovat a podle toho „se zařídit“ – nenapadne nás obvykle, že bychom to se svým příchodem měli pro všechny měnit.

U sebe sama často na tyto jasné kroky zapomínáme. Udělejme si tedy audit svých hranic ve třech jednoduchých krocích:

1. **Sebepoznání** – kde jsou?
2. **Sebereflexe** – jsou nastaveny správně, odpovídají mým autentickým pocitům komfortu a diskomfortu?
3. **Základní asertivita** – komunikuji je mým protějškům v mých vztazích?

Pakliže zjistíte, že ve svých vztazích máte potíže možná právě kvůli nevhodnému nebo nedostatečnému nastavení vnitřních hranic, snažte se citlivě docílit změny. Svě blízké, zejména děti, vedte k co největšímu sebepoznání. Pro hranice svých blízkých se snažte mít co největší pochopení, ale vždy se ujistěte, že oni totéž poskytují vám. Ve vztazích se vždy jedná o vzájemné respektování hranic, jinak vztah nikdy nebude trvale uspokojivý.

Když v nějaké situaci někdo z vašich blízkých reaguje bez zjevného důvodu podrážděně, velmi často jsou za tím jeho překročené hranice. Teď už to budete vědět. Svě blízké budete moci vést – k nastavení a respektování hranic, pro vaše společné štěstí a úspěch v životě.