



HRANICE: Proč je důležité je KOMUNIKOVAT

Co jsou **hranice**? Dnes pro řadu lidí něco těžko představitelného, trochu umělého a málo respektovaného. 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...). PROČ jsou právě hranice tak důležité?

V mém dětství ještě nebylo jednoduché hranice naše s druhými státy překračovat. A tak jsme myslím všichni byli vnímavější i k dalším HRANICÍM. Dnes ale žijeme v době, kdy je možné téměř vše. 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, ovšem 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. Z těch totiž můžeme radost, štěstí a energii čerpat jedině tehdy, když naše hranice nikdo nepřekračuje a když ani my nevstupujeme za hranice ostatních.

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 našich protějšků ve vztazích, a to že je může odradit a vztah ohrožit. 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, ale i naše děti, naši rodiče, naši sourozenci, naši kolegové a přátelé zažili překračování hranic. Pohlavky, výprasky, nerespektující komentáře na náš vzhled, nucení do jídla, zakazování jídla, omezování zálib, nevyžádané rady, nerespektování našeho názoru, emoční vydírání, manipulativní jednání....každý si do těch tří teček může doplnit to své. Protože každý jsme zažili něco jiného emočně odpovídáme každý na různé jednání. Záleží-li nám na našich partnerech ve vztazích a na našem vlastním udržitelném štěstí, věnujme čas, energii a pozornost KOMUNIKACI našich hranic s ostatními a snažme se pochopit a respektovat, kde jsou hranice jejich. Jaké překročení hranic Vás zvláště bolelo?

1. Cvičení pro vás: vzpomeňte si, jaké překračování hranic Vás nejvíce bolelo v dětství. Způsobilo vám nějaké bloky? Máte je zpracované? Mohou se týkat i Vašich blízkých? Můžete jim pomoci?



.....

.....

.....

2. Cvičení pro vás: je mezi vám blízkými lidmi 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 lépe poznat a respektovat HRANICE svých protějšků ve vztazích?



.....

.....

.....

Udělejme si audit svých hranic ve třech jednoduchých krocích:

1. **Sebepoznání** – kde jsou naše hranice?
2. **Sebereflexe** – jsou nastaveny správně, odpovídají našim autentickým pocitům komfortu a diskomfortu?
3. **Základní asertivita** – komunikujeme je svým protějškům ve vztazích srozumitelně a důsledně?

Pakliže zjistíte, že ve svých vztazích máte potíže možná právě kvůli nevhodnému nebo nedostatečnému nastavení vnitřních hranic, snažte se citlivě docílit změny. Svě blízké 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. To je zásadní proto, aby vztahy byly pro nás zdrojem energie, radosti a štěstí a ne frustrace či vyčerpání.

Tedy - když v nějaké situaci někdo z vašich blízkých zareaguje bez zjevného důvodu podrážděně, nejspíš za tím budou 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. Přeji Vám samé skvělé vztahy, kde budou vždy respektovány Vaše hranice!