

Terri Cole

Strażniczka Swoich Granic

Jak być wierną sobie, by wreszcie żyć tak,
jak na to zasługujesz



Jeśli nie Ty,
to kto?
Jeśli nie teraz,
to kiedy?



Jeśli nie ty, to kto?
Jeśli nie teraz, to kiedy?

SPIIS TREŚCI

Wstęp 11

Część 1. Połącz kropki

1. Od dziadostwa do mistrzostwa 25
2. Zacznijmy od podstaw 49
3. Zależność emocjonalna 68
4. Błędne dane graniczne 101
5. Schodzimy głębiej 131

CZĘŚĆ 2. Budowanie nowej normalności

6. Strategia 3O. Określ–Odpuść–Odpowiedz 155
7. Od granic reaktywnych do proaktywnych 181
8. Zderzenie z rzeczywistością 214
9. Pogromcy Granic 241
10. Granice w prawdziwym świecie (scenariusze) 268
11. Życie Strażniczki Granic 289

W GŁĄB 306

PODZIĘKOWANIA 327

PRZYPISY 331

DEKLARACJA PRAW

- ☐ Masz prawo odmawiać (lub nie) innym bez poczucia winy.
- ☐ Masz prawo popełniać błędy, poprawiać obrany kierunek i zmieniać zdanie.
- ☐ Masz prawo negocjować w sprawie swoich preferencji, pragnień i potrzeb.
- ☐ Masz prawo wyrażać i honorować wszystkie swoje uczucia, jeśli tak zdecydujesz.
- ☐ Masz prawo wygłaszać opinie, nawet jeśli inni się z nimi nie zgadzają.
- ☐ Masz prawo być traktowana z szacunkiem, uwagą i troską.
- ☐ Masz prawo decydować, kto otrzyma przywilej przebywania w twoim życiu.
- ☐ Masz prawo zakomunikować swoje granice, limity i niepodlegające negocjacji warunki.
- ☐ Masz prawo na pierwszym miejscu stawiać dbanie o siebie, nie czując się jak egoistka.
- ☐ Masz prawo mówić prawdę, być zauważona i żyć w zgodzie ze sobą.

WSTĘP

CZY ZDARZA CI SIĘ MÓWIĆ TAK, kiedy masz ochotę powiedzieć nie?

Czy stawiasz potrzeby i pragnienia innych wyżej niż własne?

Czy często miewasz poczucie, że należałoby robić więcej we wszystkich dziedzinach życia?

Czy angażujesz się nadmiernie w decyzje, uczucia i wyniki osób, które kochasz?

Czy tak trudno ci prosić o pomoc, że ostatecznie robisz większość rzeczy na własną rękę?

Jeśli którekolwiek z powyższych pytań brzmi znajomo, to jesteś, moja droga, jedną z moich funkcjonujących ponad siły, dających ponad stan, kompletnie wyczerpanych siostr. Znalazłaś się też we właściwym miejscu.

Zdrowe, solidne osobiste granice są kluczem do satysfakcjonującego, pełnego życia w zgodzie ze sobą. Moje

przekonanie o tym wyrosło z doświadczeń osobistych i dwudziestu trzech lat praktyki zawodowej jako licencjonowana terapeutka kliniczna. Każdy z klientów, którzy przekraczają próg mojego gabinetu, od dzianego wydawcy czasopisma z pokolenia millenialsów, przez czterdziesto- paroletnią mamę z przedmieść, po rozwiedzionego menedżera, przychodzi z czymś innym: zdradzający partner, apodyktyczny szef, rozpiernicz w rodzinnej dynamice i tak dalej. A jednak u podłoża cierpienia każdego z nich leży ten sam problem: brak zdrowych granic. Na szczęście opanowanie umiejętności budowania i egzekwowania dobrych granic uśmierza ból. I jest w pełni wykonalne.

Posłuchaj: jeśli brakuje ci tej niezwykle istotnej umiejętności, to nie jesteś sama. Podejrzewam, że nie dowiedziałaś się niczego o zdrowych granicach w szkole ani w domu. Zgadłam? Jakim więc cudem miałabyś umieć coś, czego nikt cię nigdy nie nauczył?

Oczekiwać, że będzie się po prostu *znało* język zdrowych granic, bez jakichkolwiek instrukcji, to jak sądzić, że można się obudzić, mówiąc płynnie po mandaryńsku, rosyjsku czy w jakimkolwiek innym języku, tylko dzięki temu, że bardzo się tego chciało. Niemożliwe. Pomyśl o tej książce jak o intensywnym kursie efektywnego stawiania granic. Dzięki nauce i ćwiczeniom możesz z całą pewnością nabrać biegłości, a kiedy to się uda, każda część twojego życia rozkwitnie. Nabierzesz siły w relacjach, szczególnie w tej z samą sobą, która – jak się okazuje – jest najważniejsza ze wszystkich.

Ta książka to strategicznie zaprojektowany przewodnik, uczący, jak zostać pełnoprawną Strażniczką Swoich Granic, czyli kobietą, która:

- wykazuje głębokie rozumienie samej siebie, w tym tego, skąd wzięły się jej dysfunkcyjne wzorce granic i na jakie sposoby mogą ją teraz ograniczać
- wie, jak identyfikować i przekształcać wszelkie behawioralne blokady stojące między nią a prawdziwymi, płynącymi z serca pragnieniami i ich spełnieniem
- mówi prawdę, świadoma, że to *jedyny* sposób na zbudowanie życia, jakiego pragnie i na jakie zasługuje
- jest zaangażowana we własny rozwój rozpoczynający się od tego miejsca, w którym się właśnie znajduje.

(Uwaga: Niniejsza książka została napisana z myślą o cisgenderowych kobietach. Jestem jednak przekonana, że z jej zawartości i strategii może skorzystać każdy. Z mojego doświadczenia wynika, że problemy z granicami dotyczą wszystkich, niezależnie od tożsamości genderowej).

Aby twoje zachowanie pozostawało w zgodzie z prawdziwymi pragnieniami, spędzimy trochę czasu na czyszczeniu tego, co nazywam „piwnicą”, czyli podświadomości. W piwnicy przechowujesz przekonania i doświadczenia, które głęboko tam schowałeś, a następnie szybko o nich zapomniałeś (przynajmniej na świadomym poziomie). Zawartość piwnicy kształtuje twoje życie na wiele sposobów, z których nie zdajesz sobie w pełni sprawy. Możesz zauważyć, kiedy dochodzi do głosu, bo twoje reakcje stają się bardzo

intensywne lub nieadekwatne do zaistniałej sytuacji. Albo działasz wbrew swoim interesom i rozsądkowi. Po fakcie możesz się zastanawiać: *Co to, do cholery, było?* Być może ignorujesz własną intuicję i sygnały dawane ci przez ciało, nieświadomie usiłując uniknąć dyskomfortu. Dzieje się tak, bo jesteś człowiekiem. Jeśli borykasz się z czymś takim, słowo daję, że oczyszczenie piwnicy ze śmieci ujawni istotne dla ciebie informacje i wskaże ci drogę ku wolności.

To normalne, że opierasz się przeżywaniu na nowo minionych doświadczeń. Na początku wielu z moich klientów niechętnie przyjmuje sugestie, żeby zebrać się na odwagę i zająć się piwnicą, powtarza natomiast takie zdania, jak:

„To było tak dawno temu. Powinna już była o tym zapomnieć”.

„Nie chcę obwiniać rodziców”.

„Miałem szczęśliwe dzieciństwo!”

Gdybym mogła nauczyć cię, jak stać się Strażniczką Granic bez rozgrzebywania piwnicy, *z całą pewnością* bym to robiła. (Tak dla jasności – nasza podróż nie obejmuje obwiniania innych). Dobra wiadomość: Cały czas będę cię prowadzić, trzymać za rękę, oświeślać ci drogę czołówką. Dasz sobie radę, a ja ci pomogę.

Aby przygotować się na sukces, poświęćmy nieco czasu na zrozumienie, z czym wiąże się ten proces – i dlaczego ma to takie znaczenie.

Ustanowienie, komunikowanie i podtrzymywanie zdrowych, wyrazistych i elastycznych granic pozwala wieść satysfakcjonujące życie. Bez nich jest to *niemożliwe*. Tak, niemożliwe. Jestem tego pewna.

Dla tych z was, które stale funkcjonują na ustawionym zadaniowo autopilocie lub cierpią na poczucie konieczności zadowalania innych, o czym pisała światowej sławy psycholożka i ekspertka od kobiecych problemów dr Harriet Braiker w książce *Disease to Please*, może to zabrzmieć jak zła wiadomość. Owszem, będzie trzeba zwolnić i wyjść poza wytarte koleiny własnej strefy komfortu, żeby poznać, wyrazić i chronić ja autentyczne. (Ręka do góry, która pomyślała: *Ja autentyczne? Co to, u licha, jest?*). W miarę jednak, jak zaczniesz nabierać śmiałości w wytyczaniu granic i mówieniu prawdy, pogłębisz znajomość swojego ja i docenisz jego autentyczność (nawiasem mówiąc, ono wymiata). To, co wydawało się złą nowiną, zacznie przypominać szansę.

Niezdrowe granice wynikają często z niezrozumienia, w jakim zakresie tak naprawdę *my* ponosimy odpowiedzialność. Możemy na przykład sądzić, że mamy rozwiązywać konflikty i łagodzić bólaczki innych, podczas gdy w rzeczywistości to z pewnością *oni sami* muszą się uporać ze swoimi doświadczeniami i problemami emocjonalnymi. To *ich* poletko. Ta książka mówi natomiast o tobie i tym, za co odpowiadasz.

Kiedy rozumiesz, co należy do twoich obowiązków, a co nie, proces transformacji staje się znacznie bardziej dostępny. Aby te techniki miały szansę zadziałać, konieczne

są twoja koncentracja i wola. Żeby dokonać zmian, musisz wykazać chęć spróbowania czegoś nowego. Ten proces wymaga wysiłku, a ty jesteś go warta. Fascynuje mnie twoja zdolność budowania życia, które ekscytuje i daje poczucie spełnienia twojemu ja autentycznemu. Biorąc pod uwagę sukces, jaki osiągnęłam z rzeszą uczniów i klientów, nie mam cienia wątpliwości, że ty też możesz tego dokonać.

Jak to będzie wyglądało

W pierwszej części książki zbieramy informacje i wykonujemy szczerą inwentaryzację wszystkich obszarów twojego życia, wyciągając na światło dzienne poszczególne życiowe doświadczenia, wpływy i błędne informacje, które mogą się przyczyniać do twoich kłopotów z granicami. Dokopujemy się do twojego **schematu granic** i rzucimy światło na świadome oraz nieświadomione sposoby twojego obecnego podejścia do kwestii granic. Wpływ na nie wywarło to, czego nauczyłaś się w dzieciństwie, w tym metody wychowawcze, zachowania, które zaobserwowałaś wśród członków rodziny, a także normy społeczne z szerzej pojętego kręgu kulturowego. Wiele osób widzi w tym procesie prawdziwe wyzwolenie. Nie jesteś winna swoich wyuczonych zachowań, ale z całą pewnością ponosisz odpowiedzialność za to, jak dziś je interpretujesz. Mając odpowiednie narzędzia i przewodnika, znajdziesz w sobie moc, by napisać swój schemat na nowo.

W drugiej części przejdziemy do nabierania biegłości w języku granic i podejmowania drobnych kroków

opartych na nowo zdobytej wiedzy o sobie. Wszelkie narzędzia, strategie i scenariusze mogą zostać dopasowane do twojego stylu i poziomu komfortu. Nie istnieje jedna pasująca do wszystkich metoda budowania granic. Jesteś jedyna w swoim rodzaju, podobnie jak sposób, w jaki widzisz i wyrażasz swoje preferencje i niepodlegające negocjacji warunki.

Omówimy też krok po kroku proces stworzenia **proaktywnego planu ustalania granic**, techniki konieczne, by przejść od reaktywnych do proaktywnych zachowań związanych z granicami. Powiemy, jak radzić sobie z ludźmi, którzy usiłują naruszać twoje granice na długo po tym, jak jasno je wytyczyłaś, i przeanalizujemy wypadki, w których zasady nie obowiązują, zwłaszcza gdy dochodzi do interakcji z **Pogromcami Granic**, czyli narcyzem i innymi trudnymi typami osobowości. Będę ci towarzyszyć na każdym etapie jako współczująca, kochająca (i wymierzająca kopa w tyłek) przewodniczka.

W ramach procesu nawiążesz kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem, tą częścią ciebie, której potrzeby nie zostały w dzieciństwie zaspokojone. Kiedy po raz pierwszy usłyszałam pojęcie „dziecko wewnętrzne”, jeszcze zanim zostałam terapeutką, miałam ochotę odrzucić je jako wierutne bzdury. Brzmiało ono zbyt pretensjonalnie i niepoważnie, jak jakieś myślenie magiczne. Prawda jest jednak taka, że niezagojone rany z dzieciństwa rzutują negatywnie na nasze obecne relacje. Z czasem zrozumiałam, że „wewnętrzne dziecko” wymaga troski w bardzo realnym wymiarze (więcej na ten temat w rozdziale 8). Teraz musisz

tylko otworzyć się na myśl, że twoje reakcje na bieżące sprawy mogą być powodowane przez, dajmy na to, pięcioletnią wersję siebie. Pozwoliłabyś, żeby pięcioletek podejmował istotne decyzje dotyczące twojego małżeństwa i rodziny? Pozwoliłabyś, żeby pięcioletek decydował o twoich ruchach zawodowych? Nie sądzę.

Tu właśnie potrzebne nam jest współczucie dla samych siebie. Tylko dzięki niemu możliwy będzie rozwój konieczny do uświadomienia sobie dysfunkcyjnych zachowań. Zagłębienie do pokrytych pajęczyną kątów piwnicy, aby odkryć potencjalnie niekomfortowe wspomnienia z przeszłości, to część procesu, ale zapewniam, że tkwienie w przeszłości nie jest samo w sobie celem. Sięgając wystarczająco daleko wstecz, możemy odnaleźć przeżycie lub doświadczenie, które wymaga naszej uwagi, a które można połączyć niczym kropki z bieżącą sytuacją. Zidentyfikowanie pierwotnych ran prowadzi do uznania, przepracowania i uhonorowania doświadczeń wewnętrznego dziecka. Zrozumienie wczesnych doświadczeń wyjątkowo pozytywnie wpływa na obecne życie.

Żebyś nie zapominała o traktowaniu siebie ze współczuciem, podam ci strategię (rozdział 6), która pomaga *określić*, kiedy aktywizuje się w tobie dziecko, tak byś mogła *odpuścić* dawną reakcję i wybrać najkorzystniejszą dla siebie *odповідź* twojego dorosłego ja. Nazywam to strategią **3O (Określ–Odpuść–Odpowiedz)**.

Jeśli jesteś podobna do tysięcy moich klientów i uczniów, którzy przeszli tę drogę przed tobą, odkrywca natura tego procesu wzbudzi w tobie wachlarz emocji – nadzieję,

wyczerpanie, lęki i ekscytację. Czasem możesz się czuć jak egoistka, szczególnie w chwilach, gdy zmieniasz niepisane umowy w swoich relacjach i jako priorytet zaczynasz traktować własne uczucia. U niektórych już sama myśl o poruszeniu kwestii granic wywołuje poczucie strachu, winy i wstydu. *Czy moi bliscy mnie wyśmieją? Czy odrzucam ich, jednostronnie zmieniając zasady postępowania?*

W miarę tworzenia zestawu umiejętności pamiętaj, że prawdziwa, trwała zmiana następuje pomału, nie z dnia na dzień. Nauczysz się wprowadzać nowości i modyfikować zachowania, podejmując po prostu kolejny właściwy krok, a potem kolejny. Przed tobą trudna podróż od części pierwszej (zbierania informacji) do części drugiej (przekształcania ich w nowe wzorce i wybory). Dobrze więc, by cierpliwość i empatia wobec samej siebie towarzyszyła ci w procesie uwalniania się od głęboko zakorzenionych, sabotujących postaw i zachowań.

Kiedy poprzyglądasz się własnym błędom związanym z granicami, możesz poczuć zakłopotanie, żal czy wstyd. Zrozum, proszę, że twoje minione zachowania nie odzwierciedlają tego, kim jesteś – a tylko to, co na danym etapie wiedziałś. Cała niniejsza książka i proces osobistej transformacji to przestrzeń niepodlegająca ocenie. W chwilach, w których czujesz się podle, powiem ci: ciesz się. Robisz coś, czego osiemdziesiąt procent społeczeństwa nigdy nie zrobi. Poza tym jesteś człowiekiem. Daj sobie trochę luzu.

Prawda jest jednak taka: to ty sama odpowiadasz za napisanie swojej instrukcji obsługi. Tę instrukcję „prze-czyta” każdy, kogo spotkasz. Jeśli czujesz się znieważana,

niedoceniana lub niezauważana, oznacza to, że pora skorygować ją i ustawić poprzeczkę wyżej zarówno dla siebie, jak i dla innych osób. Jest to w pełni wykonalne.

Aby zwiększyć twoje szanse na sukces, zachęcam do wygoszpodarowania bezpiecznej i przytulnej przestrzeni w domu, gdzie będziesz mogła się zatroszczyć o swoją przestrzeń wewnętrzną. To święte miejsce nazywam Oazą Zen. Jest ono doskonałe na medytację, pisanie dziennika oraz wykonywanie ćwiczeń integrujących, o których przeczytasz więcej poniżej.

Kilka wskazówek dotyczących używania niniejszej książki

Niezależnie od tego, w jaki sposób lubisz czytać, powiem jasno: z tej książki należy korzystać w porządku chronologicznym. Dlaczego? Bo każdy rozdział czerpie z poprzedniego.

Żeby ułatwić zastosowanie tego, czego się uczysz, w każdym rozdziale proponuję porady, samoocenę i ćwiczenia. Tych samych metod używam z moimi klientami i uczniami i są one niezwykle istotne do osiągnięcia upragnionych rezultatów.

Porady „w skrócie”: W każdym rozdziale podsumowuję główne pojęcia, żeby nic ci nie umknęło.

Tvoja kolej: Szybka samoocena na bieżąco umożliwia personalizację informacji i dostosowanie ich do twoich wyjątkowych doświadczeń.

Granice w praktyce: Na końcu każdego rozdziału proponuję dwa główne sposoby zastosowania wiedzy w praktyce. *Świadomość* podsuwa te, które umożliwiają poszerzanie samoświadomości. *W głębi* proponuje ćwiczenia integrujące (ich ciąg dalszy znajduje się na końcu książki), które pomagają budować trwałą zmianę (nie pomijaj ich!). Od czasu do czasu proponuję też coś, z czego możesz czerpać inspirację (*Zainspiruj się*).

Mistrzowski zestaw bonusowy online: Zajrzyj na stronę BoondaryBossBook.com/bonus – znajdziesz tu unikatowe narzędzia do treningu uważności, medytacje sterowane i dodatkowe strategie.

Moja rada? Pracuj w swoim tempie, przyjmuj to, co działa, a resztę zostaw. Kiedy robi się gorąco, zwolnij, ochłoń i odychaj. Pamiętaj o narzędziach, których nabywasz, i używaj ich. Daj sobie przestrzeń, czas i wróć, kiedy poczujesz gotowość. Praca nad swoim wnętrzem potrafi obudzić potężne emocje. Zwróć na nie uwagę i się w nie wsłuchaj. Zadaj sobie pytanie: Czy potrzebuję

- przerwy?
- spaceru?
- rozmowy z przyjacielem lub terapeutą?

Ponosisz odpowiedzialność za własne zdrowie psychiczne i bezpieczeństwo emocjonalne i musisz je zawsze traktować

jako niepodważalny priorytet. W czasie naszej podróży *dbaj, proszę, o siebie*. Obiecuję, że jeśli włożysz w to pracę, zobaczysz i poczujesz pozytywne skutki w swoim życiu i relacjach.

Chociaż zapanowanie w pełni nad granicami wymaga sporo czasu, to nauka, jak je wytyczać i egzekwować, już nie. O ile nie zboczysz z kursu, na zakończenie tej książki zdobędziesz potrzebne do tego umiejętności i wiedzę. Systematycznie wypłenisz zafałszowane informacje, które kierowały twoimi zachowaniami. Przekształćisz ograniczające cię, odruchowe schematy myślowe w silne, świadome przekonania i czyny. Utorujesz drogę pozytywnym i trwałym zmianom, które przyniosą satysfakcję, pewność i spokój wszystkim twoim relacjom. Oprzesz je na tym, czego naprawdę pragniesz, a nie na bagnie, które dostałaś w spadku. Świadomość siebie, którą zdobędziesz, wpłynie w istotny sposób na resztę twojego życia.

Niech ta książka będzie darem płynącym z mojego serca do ciebie. Przez ponad dwadzieścia lat na własne oczy widziałam, jak ten proces odmienia życie i sprawia, że język zdrowych granic, a także wcielanie ich w życie, stają się przystępne i skuteczne. Każdego dnia obserwuję tego namacalne skutki zarówno w moim własnym życiu, jak i w życiu moich klientów. Do tej pory pomogłam tysiącom kobiet z całego świata stać się na ich własny sposób Strażniczkami Granic. Moją życiową misją jest wskazywanie ścieżki ku życiu, które jest jedyne w swoim rodzaju i pełnowartościowe.

Gotowa, by wypłynąć na głębokie wody?

Do dzieła!

CZĘŚĆ 1

POŁĄCZ KROPKI

1

OD DZIADOSTWA DO MISTRZOSTWA

Między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia byłam druhną osiem razy. *Osiem*.

Powinnam była uprzejmie odmówić skorzystania z przynajmniej połowy tych doświadczeń okraszonych paskudną kiecką, ale nie wiedziałam, jak powiedzieć „nie”. Albo: „Nigdy w życiu”, albo wręcz: „Bardzo chciałabym świętować twoją wielką miłość i tak dalej, ale muszę się zająć sprawą niecierpiącą zwłoki”. (Na przykład wygrzebaniem z dna skarbonki drobniaków na metro, bo byłam spłukaną dwudziestodwulatką, która usiłowała zrobić karierę w Nowym Jorku). Jak miałam sobie pozwolić na wesela z dziewczynami, które znałam z czasów kelnerowania? Prawdę mówiąc, moje obawy, że zawiodę przyszłe panny młode, były czymś znacznie gorszym niż przygnębiająco niski stan konta w banku. Nie chciałam wyjść na niegrzeczną, pozbawioną empatii czy, co najgorsze, „niemiłą”. Gdybym odmówiła,

odrzucałabym przywilej bycia wybraną. Kim byłam, żeby zrobić coś takiego?

Pod wpływem tego lęku wybuliłam tysiące dolarów, których nie miałam (witaj, debecie na karcie kredytowej), żeby uczestniczyć w rytuałach organizowanych przez osoby, których nie zaprosiłabym nawet na parapetówkę (gdybym oczywiście miała dom). Nic dziwnego, że czułam się obciążona i rozżalona. Te tłumione potajemnie emocje pojawiały się tu i tam na wieczorach panieńskich, kolacjach przedślubnych czy ilekroć mój wzrok spoczął na przystrojonych bufkami *à la* lata osiemdziesiąte, wiszących w głębi mojej szafy turkusowych sukienkach, których z całą pewnością nie zamierzałam nigdy więcej na siebie wkładać. I po co to wszystko? Dla „zaszczytu”, że nie mogę powiedzieć, co naprawdę czuję. Z tej perspektywy jedyny komentarz, jaki przychodzi mi do głowy, to: „Pier****ć to”.

Mój status wiecznej drużyny stanowił symptom znacznie większego problemu, z którym borykają się miliony kobiet: niezdrowych granic. Tak, trudności w zbudowaniu, egzekwowaniu i komunikowaniu zdrowych granic we wszystkich sferach życia to w zasadzie epidemia. Koszty tych trudności są olbrzymie. Prowadzi to do pełnych konfliktów relacji, braku równowagi sił, braku kontroli nad własnym życiem i ogólnej niemocy. Masz czas na afery? Nie, nie masz.

W przypadku moich (a pewnie i twoich) zaburzonych granic strach, że kogoś rozczaruję, zwyciężał ze zdrowym rozsądkiem. *Mogłam* wybrać inaczej. *Mogłam* określić granice wokół tego, jak wykorzystuję swój cenny czas

i pieniądze. *Mogłam* powiedzieć: „Nie, dziękuję. Ta kiecka jest ohydna, podobnie jak twój narzeczony”. (Podrywał mnie na przyjęciu zaręczynowym!) Powiedzmy otwarcie, że miałam do dyspozycji wiele opcji. Istniała jednak pewna wielka przeszkoda niepozwalająca mi na prężenie mięśni zarządzających granicami: nie zdawałam sobie sprawy, że w ogóle mam wybór.

Na jakimkolwiek etapie życia się właśnie znajdujesz, ty również masz wybór.

Przez ostatnich dwadzieścia lat prowadzę praktykę jako licencjonowana terapeutka kliniczna i pracuję głównie z kobietami, które cierpią z powodu licznych kłopotów z granicami. Od niekonsekwentnych, przez zbyt elastyczne, po niewystarczająco elastyczne, ich granice są tak czy inaczej *zaburzone*. Niektóre klientki są tak niezależne i samowystarczalne, że nigdy nie proszą nikogo o pomoc i nikomu nie pozwalają sobie pomóc. Powstrzymają taksówkarza przed włożeniem ich ciężkiej walizki do bagażnika, a kasjera przed pakowaniem ich zakupów (czyli przed robieniem tego, co należy dosłownie do *ich obowiązków*). „Poradzę sobie, dziękuję”, powiedzą. Inne cierpią na kompulsywną potrzebę zadowalania innych kosztem własnego dobra lub nadmiernie się eksploatują, żeby cieszyć się u wszystkich względami (nawet u ludzi, których właściwie nie lubią). Może się to przejawiać w mówieniu „tak”, kiedy chcą powiedzieć „nie”, jak kiedy zgadzają się na poprowadzenie szkolnej kwesty (znowu), chociaż jednocześnie są przeciążone pracą i usiłują sprzedać dom.

TWOJA KOLEJ

JAKĄ MASZ RELACJĘ Z GRANICAMI?

Poniżej znajdziesz powszechne trudności związane z granicami. Dostrzegasz któreś z nich u siebie?

- ☐ Czy zdarza ci się zgadzać na czyjąś prośbę, mimo że twoje wnętrze mówi: „Nie, dzięki”? „Jasne, zrobię to dla ciebie (*całkowicie ignorując samą siebie*). Brzmi świetnie, nie mogę się doczekać!”.
- ☐ Czy sprawiasz sobie kłopot, robiąc coś dla innych? „Pewnie, zajmę się przez tydzień twoim kotem, bo nie masz ochoty płacić zawodowcowi!” (*Mimo że zatrzymanie się na Brooklynie wydłuży mi o godzinę dojazd do pracy, a twój kot mnie nienawidzi. No dobra, być może z wzajemnością*).
- ☐ Jeśli zachowanie twojego znajomego jest problematyczne, czy unikasz trudnej rozmowy, unikając go? „Bardzo chciałabym się spotkać, ale mam tyle roboty!” (*Chociaż mam mnóstwo czasu dla nieutrudniających życia znajomych*).
- ☐ Czy stosujesz bierno-agresywne przejawy złości zamiast spokojnie wyrazić swoje uczucia? „Jak sobie chcesz. Zmieniłam plany przez wzgląd na to, co powiedziałeś wcześniej, ale nie ma problemu!” ☹️
- ☐ Czy jesteś tak samowystarczalna, że robisz wszystko na własną rękę? „Poradzę sobie!” (*Mimo że jestem wykończona, rozgoryczona i właśnie przeglądam w myślach listę osób, które powinny*

*mi pomóc przez wzgląd na moją dotychczasową
szczodrość).*

Jeśli dostrzegasz siebie w którymkolwiek z powyższych przykładów niezdrowych granic, bądź pewna, że nie jesteś sama. W tej chwili zbieramy informacje na temat twojej osobistej relacji z granicami. Rzuca one światło na te obszary, na których należy skoncentrować twoje wysiłki .

Albo zaproszą kuzyna alkoholika na swoje urodziny, choć wiedzą, że to się źle skończy. Z zawodowego doświadczenia i własnej historii wiem, że „nie” wydaje się bardzo prostym słowem, a jednak dla wielu osób jest najtrudniejsze do wypowiedzenia.

Ilekolwiek obejrzelibyśmy w mediach społecznościowych memów z gatunku „Nie to całe zdanie!” czy „Dasz radę, dziewczyno!”, prawdziwa znajomość własnego ja autentycznego i jego wyrażanie są znacznie bardziej skomplikowane, kiedy kiepskie granice stanowiły naszą dotychczasową normę...

Słabe granice potrafią wykończyć. Tworzą sytuacje konfliktowe, które wysysają z nas czas i energię. Jak zapewne zdajecie sobie już sprawę, gaszenie pożarów w życiu osobistym wymaga wiele wysiłku. Uwikłani we własną nieumiejętność stawiania granic, często jednak nie zdajemy sobie sprawy, że to my sami niechcący te pożary wzniecamy. By położyć kres zamętowi, który nas rozprasza, musimy się cofnąć do naszych najwcześniejszych źródeł

wpływu – miejsca zbrodni, że tak to ujmę – gdzie powstały pierwotne rany i skąd czerpaliśmy naszą wiedzę.

Żeby zilustrować to, w jaki sposób pierwotne rany prowadzą do niezdrowych granic i konfliktów wywoływanych naszymi własnymi rękami, zajrzyjmy do przeszłości. Podzielę się krótkim ujęciem tego, jak z chodzącej katastrofy przeistoczyłam się w jakby-mniejszą-katastrofę, a następnie we w pełni ukształtowaną Strażniczkę Swoich Granic. Mam nadzieję, że w mojej historii dostrzeżecie przebliski samych siebie i nabierzecie pewności, że również jesteście w stanie odbyć swoją podróż do mistrzostwa.