


GRANICE ASERTYWNOŚĆ

KS. DR ARTUR ALEKSIEJUK

POJĘCIE GRANICY W RELACJI DORADCZEJ

Granice osoby to system zewnętrznych i wewnętrznych barier na tyle szczelnych, że chronią ich wewnętrzne dobro przed czynnikami zagrażającymi, a jednocześnie na tyle przepuszczalnych, że umożliwiają wymianę dobra z innymi osobami.

Świadomość własnej granicy, mówi mi kim jestem, czym dysponuję i za co biorę odpowiedzialność.

- 
- **Granice** umożliwiają odróżnienie tego co moje, od tego, co nie moje.
 - Jeśli potrafię określić, co jest mną, a co mną nie jest, biorę odpowiedzialność za to, co moje.
 - Jeśli doświadczam moich granic i granic innych ludzi potrafię sobą trafniej kierować i świadomie obdarowywać innych.
 - Nie pozwalam sobie na naruszanie granic innych osób i nie pozwalam im na naruszanie moich własnych granic.

CO SIĘ DZIEJE, GDY GRANICE NIE DZIAŁAJĄ DOBRZE?

- Nieprawidłowo ukształtowane granice są przyczyną wielu trudności w życiu.
- Stawiają osobę w sytuacji izolacji i cierpienia z tym związanego (mury zamiast granic).
- Są powodem agresji (brak poszanowania granic drugiego człowieka).
- Narażają na doświadczenie przemocy (nieumiejętność wyznaczenia i bronięcia swoich granic).
- Utrudniają określenie swojej tożsamości i wielu innych.
- Osoba pozbawiona granic jest niewrażliwa na granice innych i często nieświadoma ich istnienia. **Naruszając cudze granice i wykorzystując innych, staje się agresorem.**

RODZAJE GRANIC

- **Fizyczne** – określają barierę dla intymności fizycznej, czyli takiej, która akceptowana jest w przypadku bliskich osób, a niedostępna dla reszty oraz sferę dystansu w kontaktach międzyludzkich.
- **Emocjonalne** – pozwalają nazwać własne uczucia, które pojawiają się w momencie zetknięcia z daną sytuacją, osobą. W znacznym stopniu wpływ na ich formowanie mają więzi z rodzicami.
- **Intelektualne** – pomagają określić czego chcemy lub potrzebujemy, a co jest nam zbędne. Dzięki nim potrafimy sprecyzować nasze pragnienia i nie mylimy ich z potrzebami innych. Ponadto, pozwalają na przyjęcie informacji z zewnątrz i ustalenie, czy jest dla nas możliwe do zaakceptowania
- **Duchowe** – związane są ze światem wartości, systemem przekonań oraz aspektem religijnym.

SYSTEMY GRANIC

Nienaruszony system granic

Granice są stałe, ale posiadają pewne „przejścia” umożliwiające przepływ informacji, uczuć. System najbardziej pożądany z punktu widzenia relacji interpersonalnych.

Umożliwia:

- Świadome wchodzenie w związki i nawiązywanie bliskości
- Satysfakcję wynikającą z kontaktów międzyludzkich, przebywania z innymi
- Poczucie bezpieczeństwa w relacji z innymi
- Respektowanie granic innych
- Umiejętność odmawiania

Brak granic

Brak ochrony przed ingerencją w sferę osobistą ze strony innych.

Naruszanie barier innych osób.

Wiążą się z nimi:

- Trudności w kontaktach z innymi
- Wchodzenie w rolę agresora lub ofiary
- Naruszenie granic innych
- Poczucie zagrożenia
- Brak umiejętności odmawiania

Uszkodzony system granic

Granice sztywne, posiadające luki, przez które możliwe jest „zaatakowanie terytorium” przez innych.

Konsekwencje:

- Wywoływanie konfliktów
- Częściowa ochrona
- Trudności w respektowaniu granic innych
- Niepełne poczucie bezpieczeństwa
- Sporadyczne mówienie „nie”

Mury zamiast granic

Całkowite odgrodzenie się od innych osób.

Oznacza to:

- Izolację społeczną
- Brak intymności w kontakcie z drugim człowiekiem
- Samotność
- Mówienie „nie” za każdym razem

KOMUNIKATY GRANICZNE

Komunikaty mocne

- TAK i NIE,
- ZGADZAM SIĘ lub NIE ZGADZAM SIĘ,
- JA i TY, ON, MY, itp.

Komunikaty słabe

- NIE WIEM,
- NIE JESTEM PEWNA/Y,
- TY ZDECYDUJ, JEŚLI TAK CHCESZ...
- Milcząca zgoda „dla świętego spokoju” albo z obawy przed urażeniem kogoś

Komunikaty niewerbalne

- Mimika,
- Gesty rąk,
- Postawa ciała,
- Patrzenie w oczy lub unikanie wzroku,
- Ton głosu, intonacja, głośność i tempo mówienia,
- Oddech,
- Sposób wyrażania słów (stanowczość, ton przekonujący itp.).

ASERTYWNOŚĆ – SZTUKA STAWIANIA GRANIC

Asertywność to uczciwe, bezpośrednie i stanowcze informowanie o swoich potrzebach, uczuciach i opiniach, w sposób szanujący potrzeby, uczucia i prawa drugiej osoby.

Asertywność różni się to więc od zachowania agresywnego, w którym wyrażamy nasze potrzeby bez liczenia się z innymi ludźmi, różni się też od zachowania uległego, w którym rezygnujemy z realizacji siebie, własnych potrzeb i uczuć.

Asertywność oznacza branie odpowiedzialności za to, co komunikuję i wyrażanie swoich uczuć, opinii, oczekiwań, wątpliwości, niezgody i zgody oraz potrzeb wprost – od **JA**

CECHY ASERTYWNOŚCI

Postępować asertywnie znaczy:

- Wyrażać siebie i bronić własnych praw, uznając prawa innych.
- Brać odpowiedzialność za kształt relacji z ludźmi – stawiam warunki, pozwalam lub nie zgadzam się, decyduję, wybieram.
- Postawa: „Ja to robię”, czyli nie pozostaję w roli osoby, która tylko reaguje i odbiera ataki.

KOMUNIKAT «JA»

- Określa moje granice i wyraża mnie.
- Służy temu, aby w sposób spokojny i jasny, nie budzący agresji u odbiorcy, wyrazić, co czuję lub czego chcę.
- Jest prosty do opanowania, bo ma przejrzystą strukturę: „Poczułam się zirytowana, gdy Ty spóźniłeś się na nasze spotkanie.”
- Sygnalizuje odbiorcy, że mówimy o sobie, o tym, co się z nami dzieje, gdy on zachowuje się w określony sposób
- Mam prawo przeżywać to, co przeżywam i mam prawo informować o tych przeżyciach ich „sprawcę”.

CZŁOWIEK ASERTYWNY

- Nigdy nie zaczyna zdania od „TY”.
- Nie ocenia i nie wartościuje innych.
- Mówi o swoich prawdziwych odczuciach, bo to jedyny uczciwy sposób, by wyrazić siebie.
- Nie atakuje i nie deprecjonuje swojego rozmówcy.
- Nie obrzuca go wyzwiskami.
- Nie przemyca aluzji o jego braku taktu.
- Nie stawia zarzutów, nie wytyka mu, że jest taki i owaki.
- Nie mówi: – „Ale jesteś nachalny!” Mówi: – „Ja nie mam na to ochoty”. Ja.

OD CZEGO ZACZAĆ ĆWICZENIE ASERTYWNOCI?

- W każdej sytuacji, która będzie wymagała od Ciebie sztuki asertywności **zrób sobie STOP w głowie i ZAUWAŻ** tę sytuację.
- **Daj sobie moment na sprawdzenie jak się czujesz, czego teraz potrzebujesz i jak chciałabyś zareagować.**
- Nie chodzi o to, aby od razu próbować reagować asertywnie i kończyć z poczuciem winy, że znowu Ci się nie udało.
- Chodzi o to, aby być świadomym i zacząć mieć wpływ to co robisz, by później móc wybierać jak chcesz się zachować.
- Pracuj również nad swoim poczuciem własnej wartości. Ma ono nieocenioną rolę w kształtowaniu postawy asertywnej.

CELE ĆWICZENIA ASERTYWNOŚCI

- Uczenie się swobodnego i szczerego **wyrażania uczuć i postaw**;
- Uczenie się **przeciwstawiania się** komuś, nawet autorytetowi, z kim człowiek się nie zgadza, głośnego **wyrażania odmienności** swojego stanowiska;
- **Pokonywanie lęku**, pojawiającego się w czasie kontaktów interpersonalnych czy w określonych sytuacjach społecznych;
- Nabycie umiejętności **korzystania z własnych praw** bez naruszania praw innych osób;
- Zdobywanie zdolności do **podejmowania samodzielnych decyzji**, do działania opartego na zaufaniu do własnych sądów, przejmowania inicjatywy przy rozpoczynaniu rozmowy, proszenia innych o wsparcie i pomoc;
- Stanie się osobą potrafiącą **bronić własnego stanowiska**, umiejącą odmawiać, mówić „nie”, odpowiednio reagować na krytykę, poniżanie lub agresywność i natarczywość.

OBSZARY ASERTYWNOŚCI

- Sfera werbalna
- Sfera pozawerbalna
- Umiejętności społeczne

ASERTYWNOŚĆ W SFERZE WERBALNEJ

- Ćwiczenie wypowiadania krytycznych uwag,
- Częste używanie zdań zaczynających się od „Ja...”,
- Mówienie pełnym głosem, wypowiadanie formuł grzecznościowych, opowiadanie dowcipów;
- Wypowiadanie pewnych zwrotów służących rozpoczynaniu, podtrzymywaniu i kończeniu rozmowy;
- Wypowiadanie formuł, które zwykle stosuje się przy przedstawianiu lub poznawaniu się;
- Trenowanie różnych form eksponowania siebie przed jakimś audytorium: zadawanie pytań, poruszanie nowych tematów w rozmowie, przerywanie kłopotliwego milczenia, wydawanie poleceń i stawianie żądań innym osobom.

ASERTYWNOŚĆ W SFERZE POZAWERBALNEJ

- Ćwiczenie określonych zachowań niewerbalnych, mających wzmacniać wypowiedane słowa, jak i polepszyć autoprezentację oraz umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi (ćwiczeniu określonych gestów pomocnych przy rozmowie np. dostosowywanie gestów do przekazywanych treści, dopasowywanie ich do swojego nastroju, panowanie nad ruchami dłoni);
- Nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktu wzrokowego, przejawianie dbałości o używanie wymownej mimiki, uśmiechanie się;
- Doskonalenie umiejętności płynnego skracania lub wydłużania przestrzeni interpersonalnej, zaznaczanie i obrona swojego terytorium;
- Uświadamianie korzyści wynikających z odpowiedniego ubioru, miejsca prowadzenia rozmowy (np. rodzaj stołu – okrągły czy prostokątny – i sposoby zajmowania przy nim miejsca).

SFERA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

- Ćwiczenie zdolności samokontroli, odporności na stres, obrony przed negatywnym wpływem społecznym i społeczną manipulacją;
- Kształtowanie umiejętności skutecznego i konstruktywnego funkcjonowania interpersonalnego;
- Modyfikowanie postaw służących lepszemu przygotowaniu człowieka do życia i radzenia sobie z jego wyzwaniami;
- Stawanie się bardziej spontanicznym, potrafiącym realizować własne zainteresowania, umiejącym dysponować samym sobą według własnej woli.

METODA 10 KROKÓW JAK ZADBAĆ O SWOJE GRANICE

1. Ustal swoje granice

Określ swoje fizyczne, emocjonalne, umysłowe i duchowe granice. Zastanów się, co możesz tolerować i akceptować, co w relacjach z innymi cię stresuje. Przypomnij sobie powtarzające się, nieprzyjemne sytuacje.

2. Poczuj na co nie pozwalasz

W ustalaniu granic pomocny jest wewnętrzny kompas uczuć. Sygnałami, że pozwalasz na przekraczanie granic są dyskomfort i uraza. Pojawiają się, gdy jesteś wykorzystywana lub ktoś cię nie docenia, a ty się na to zgadzasz. Poczucie winy jest znakiem, że dajesz się obwiniać.

3. Bądź bezpośredni(a)

Utrzymanie zdrowych granic wymaga bezpośredniego i jednoznacznie dialogu. W sposób łagodny, ale stanowczy powiedz, że nie zgadzasz się na...

4. Niech utrzymanie granic będzie dla Ciebie priorytetem

Gdy zaczynamy stawać za sobą, zmieniając swoje zwyczajowe postępowanie, stare wzorce mają swoje 5 minut. Czasem ze zdwojoną siłą odzywa się w nas strach, wina, wątpliwości, czy robimy dobrze. Popatrz się na to zjawisko jak na katar, który minie i rób swoje.

5. Ćwicz samoświadomość

Bądź uważna na swoje uczucia w procesie nauki wyznaczania granic. Zadawaj sobie pytania: Co się zmieniło? Co czuję w reakcji na moje nowe zachowanie? Jak teraz reaguję na innych?

6. Zastanów się nad równowagą w dawaniu i braniu

Rozważ swoje przeszłe relacje (również te w rodzinie, kiedy byłeś dzieckiem) pod kątem równowagi w dawaniu i braniu. Umiesz dawać i przyjmować? Czy dzieje się to w sposób równoważny? Może ignorujesz swoje potrzeby kosztem innych? Pomyśl, jak to wygląda w pracy, w domu, w relacji miłosnej, w przyjaźni. A może inni zarzucają ci, że ich nie zauważasz?

7. Uznaj, że twoje uczucia są na pierwszym miejscu

Kiedy przyjmiesz takie założenie, będzie ci łatwiej funkcjonować w relacjach. Granice samoistnie, na bieżąco będą się ustalać, a ty będziesz wiedziała jak je utrzymać. To, co czujesz, będzie najlepszą wskazówką. Kontakt z uczuciami skutkuje spokojniejszym umysłem, bo ten nie ma wątpliwości co myśleć na jakiś temat. Dzięki temu będziesz bardziej obecna w relacjach, które się pogłębią.

8. Szukaj wsparcia

Jeśli masz kłopoty z samodzielnym utrzymaniem granic, poszukaj pomocy u bliskiej osoby lub u doradcy lub terapeuty.

9. Utrzymuj relacje

Nauka stawiania granic zwykle kończy się tym, że część relacji się kończy. Zostają te najcenniejsze. Jeśli będziesz asertywna wobec kogoś i to nie zniszczy więzi, relacja się utrzyma, zyskałaś dar. Będziesz mogła rozwijać się w towarzystwie.



10. Doceniaj się za małe sukcesy

Zdrowe granice jak każda nowa umiejętność wymaga odwagi, czasu i praktyki. Zaczynaj stopniowo. Najtrudniej ustalać granice w bliskich relacjach, zwłaszcza wtedy gdy od lat są one zaburzone. Dlatego zacznij na przykład od nieuprzejmej ekspedientki, możesz też poćwiczyć w urzędzie. Ciesz się z każdego sukcesu i postępuj krok po kroku.

ĆWICZENIE ASERTYWNOŚCI

- **Dopisz minimum 7 różnych zakończeń podanych zdań.**
- Nie zastanawiaj się długo, niech te zakończenia będą zupełnie intuicyjne.
- Zakończenia nie muszą być nawet bardzo logiczne, ważne by były Twoje.
- Ćwiczenie składa się z 5 cykli pytań i podsumowania i trwa 5 dni.
Codziennie wykonuję 1 cykl i podsumowanie.

Cykl I:

- Asertywność znaczy dla mnie....
- Gdy nie wyrażam swojego zdania...
- Gdybym miała odwagę traktować swoje potrzeby jako ważne...

Podsumowanie

Przeczytaj wszystkie odpowiedzi z cyklu i dopisz zakończenia do zdań:

- Gdyby to co tu napisałam choć po części było prawdą to...
- Wtedy możliwe było by...

Cykl 2:

- Gdybym od dziś była trochę bardziej asertywna...
- Jeśli ukrywam to, kim naprawdę jestem...
- Gdybym była bardziej świadoma tego czego naprawdę chcę i potrzebuję...

Cykl 3:

- Jeśli mogłabym bardziej wyrażać siebie...
- Gdyby ktoś kiedyś przekazał mi, że moje pragnienia są ważne...
- Gdybym mówiła 'tak' kiedy myślę 'tak' i mówiła 'nie', kiedy chcę powiedzieć 'nie'...

Cykl 4:

- Jeśli będę miała odwagę traktować swoje zdanie jako wartościowe...
- Kiedy przemilczam to, czego głęboko chcę...
- Jeśli zdecydowałabym się być bardziej sobą...

Cykl 5:

- Jeśli pozwolę sobie usłyszeć co mi w sercu gra...
- Gdy lekceważę siebie i swoje pragnienia...
- Jeśli mogłabym żyć tak, jak chcę...