

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 3

Moje zdrowe
granice

AKT 3

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

WYTYCZANIE ZDROWYCH GRANIC

Pamiętam, gdy mój młodszy brat, nie potrafiąc wymówić poprawnie mojego imienia (Ania), przez długi czas mówił na mnie „Jaja”. Najpierw mnie to śmieszyło, potem nieco irytowało i tak na przemian, aż w końcu się z tym „pogodziłam”, że aż do dziś brat czy mama potrafią powiedzieć na mnie „Jajko”. Czyż to nie zabawne? Jeśli nabierzemy do siebie zdrowego dystansu, mówienie na nas „Jajko” potrafi wydać się całkiem nieszkodliwe, a nawet urocze. Bądź co bądź, jajko to też symbol życia – i do tego nawiązuje pewna wizja, która jakiś czas temu pojawiła się w mojej głowie. Badałam właśnie temat wytyczania zdrowych granic w swoim życiu i umiejętności powstrzymywania „energetycznego rozdawnictwa”, jakie z powodu z natury wysokiej emocjonalności i empatii zdarzało mi się nieświadomie „uprawiać” i zdałam sobie sprawę, że powinnam wziąć przykład właśnie z ...jajka. Możecie sobie wyobrazić kolejne zderzenie mojego „ja” porównanego do czegoś takiego! A jednak tym razem naprawdę szczerze uśmiechnęłam się na tę myśl i zauważyłam, że sami możemy zachowywać się jak jajko – albo chronić swoje granice i się nie „rozlewać” na boki, albo pozwalać innym by dźgali nas widelcem i wysysali z nas całą esencję. Najlepiej ilustruje to przykład sadzonego jajka. Wszyscy wiemy, że pożądanym efektem jest zachować do końca żółtko w nienaruszonym stanie, zaś nieudana potrawa to rozlane żółtko, bezkształtne, tracące swoje wartości gdy się zetnie. A może mówiąc ludzkim językiem – „zetknie” z nadmiernymi bodźcami z otoczenia, z nadmierną ingerencją ze strony tych, którym pozwoliliśmy naruszyć i przekroczyć nasze własne granice. To może obrazować też sytuację, gdy dajemy z siebie więcej, niż powinniśmy, gdy angażujemy się ponad miarę, gdy pragniemy aprobaty innych, gdy koniecznie chcemy mieć wpływ, okazać ofiarność i bliskość nawet tam, gdzie ryzykujemy, nie potrafimy powiedzieć „stop”, wycofać się, gdy spotka nas wykorzystanie, „wyssanie” czy też „opalenie” niczym bluszcz. To pokazuje, jak ważną cechą jest umiejętność stawiania mądrych, zdrowych granic i bronięcia ich, jako naszego naturalnego prawa do integralności, nienaruszalności, kompletności i poczucia wewnętrznego balansu i bezpieczeństwa. Gdy damy z siebie zbyt wiele, nasza wartość, tożsamość i ocena sytuacji potrafią na bardzo długo i bardzo boleśnie zostać zachwiane, a nawet zniszczone.

Wyobraź więc sobie, że jesteś jajkiem. Żółtko to Twoje ja, Twoje wewnętrzne, nienaruszalne terytorium. Białko to Twoje pole, do którego zapraszasz innych, gdy masz ochotę okazać im bliskość. Sztuka polega na tym, aby się nie „rozlać” i móc dzięki temu bezpiecznie zapraszać wybrane osoby do swojej „białej” przestrzeni. Gdy jesteś zintegrowany sam ze sobą, czujesz się bezpiecznie wiedząc, że inni nie naruszą Twoich granic, bo sam do tego nie dopuścisz. Z góry uczysz innych odpowiedniego dystansu i szacunku, po prostu działając adekwatnie do odczuwanego przez Ciebie poczucia własnych zdrowych granic. Jeśli jednak tego nie potrafisz, bo być może z powodu wielkiej empatii i chęci pomocy innym lub z pragnienia bycia lubianym i potrzebnym „rozlewasz się” i dajesz siebie innym, nie patrząc na konsekwencje i spustoszenie, jakie to ze sobą niesie (nawet jeśli oni też się „rozlewają” i w ten sposób oboje „zlewacie się” ze sobą), to jesteś w poważnym niebezpieczeństwie utraty kontroli nad swoim życiem, emocjami, wyborami oraz „zatracenia się” w kimś lub czymś, czemu irracjonalnie „służysz”.

„Zdrowe” JA-jko będzie myślało na swój temat:

- Szanuję swoje granice.
- Czyniąc dobro, wiem, że jestem bezpieczny.
- Oczekuję szacunku dla moich granic i gdy go nie otrzymuję, komunikuję to i ograniczam moją dostępność. Nie chowam w sobie urazy, ponieważ reaguję w odpowiednim momencie, zanim zostanę nadużyty, wykorzystany i sponiewierany.
- Otwieram się na to, by realizować i wyrażać mój potencjał i okazywać innym wsparcie, w granicach zdrowych dla wszystkich.
- Nie potrzebuję nadmiernego uwielbienia, nie potrzebuję niczego udowadniać ani czekać na dodanie mi wartości przez innych. Jestem sobą i chronię siebie przed nadmiernym wpływem z zewnątrz.
- To, co robią i mówią inni zatrzymuję w bezpiecznej odległości ode mnie, tak, aby nie mogło to ugodzić w moją tożsamość. Analizuję słowa innych, ale mądrze wybieram, co z nimi zrobię i które uznaję za wartościowe i prawdziwe.

„Rozlane” JA-jko ma tendencje żyć w lęku i nadmiernych emocjach. Często myśli:

- To straszne, jak ludzie mnie traktują – zadają mi tyle bólu, już sam nie wiem, czy kiedykolwiek jeszcze komuś zaufam.
 - Tak trudno przewidzieć, kiedy znowu zaboli, bo za bardzo się zbliżę.
 - Tak trudno mi powiedzieć „nie”, „stop”, „dość”. Czuję, że krzywdzę innych, kiedy stawiam im granice. Czuję, że „nie mam prawa” odmawiać im tego, czego potrzebują ode mnie. Nie umiem im odmawiać. Czujęby się wtedy strasznie, potępiłbym siebie albo nie wiedząc jak wybrnąć z sytuacji, gdy nie mogę już więcej dać - uciekłbym i zerwał wszelki kontakt z tymi osobami.
 - Nie rozumiem, dlaczego ciągle spotyka mnie niewdzięczność za to, co robię.
 - Pragnę z każdym się zaprzyjaźnić, kiedy widzę, że ktoś otwiera się na mnie. Pragnę, by granice nie istniały, chcę doświadczać prawdziwej bliskości z ludźmi.
 - Pragnę dawać innym to, co we mnie najlepsze, bez względu na cenę, jaką za to płacę.
 - Pragnę bezgranicznie ufać chociaż kilku osobom. Jestem szczery, bo nie widzę potrzeby ukrywania czegokolwiek, cenię bycie autentycznym i spontanicznym w każdych okolicznościach.
 - Niektórzy ludzie oplatają mnie niczym bluszcz i pragnę bym był ich powiernikiem do tego stopnia, że chcieliby złożyć na mnie ciężar całego swojego życia, może nawet ze mną zamieszkać lub w inny dostępny sposób zwierzać mi się ze swojego bólu i niespełnienia codziennie.
- Istnieje jeszcze jedna możliwość: że człowiek, aby nie czuć bólu, pustki i zranienia, obrasta twardą skorupą, obraża się na cały świat i udowadnia swoją odporność i siłę, stając się, kulinarnie to obrazując, „zatwardziały”. Jeśli w odpowiednim momencie nie ocalimy, nie ochronimy naszej „konsystencji”, naszego ja, wtedy dochodzi do przeciwieństwa rozlania. Nasze serce robi się, jak nieraz mawiamy, „z kamienia” – niewzruszone, cyniczne, obojętne. Kieruje nami poczucie

wyższości, które tak naprawdę ma za zadanie maskować nasze wewnętrzne deficyty – bo zatwardziałość i pustkę trzeba maskować, malować kredkami, ubarwiać, nakładać na nią maski, aby ludzie się nie zorientowali. Uczymy się wtedy grać, sądząc, że życie to kalejdoskop masek – i dopasowujemy je na każdą okazję. Trzeba też przyznać, że na zatwardziałym „ja” całkiem dobrze się trzymają. Gdy uniewrażliwimy siebie na emocje, na naturalność, spontaniczność, empatię i inne odruchy serca – wtedy możemy, niczym aktor, wcielać się w role, które nas „udają” – i zwykle służą osiągnięciu naszych mniej lub bardziej uświadomionych, egoistycznych celów.

Chcemy być świetnym pracownikiem? Wspaniale! O ile tylko jesteśmy choć przeciętnie inteligentni i potrafimy być wytrwali w dążeniu do celu, znakomicie wywiążemy się z naszej roli, osiągając przy tym jeszcze wiele innych „pobocznych” korzyści. Człowiek w masce potrafi znakomicie wywiązywać się z niektórych zadań w pracy, gdyż nie ulega rozpraszającym go emocjom – można powiedzieć, jest „perfekcjonistą”, można na nim polegać jak na mechanizmie, który raz wprawiony w ruch, zawsze działa bez zarzutu. Okazuje się więc, że bycie „zatwardziałym” w niektórych sytuacjach bywa zaletą – jednak nie na dłuższą metę. Z czasem ludzie zorientują się, że naszym motywatorem jest egoizm i chęć wkupienia się w łaski osób, na których nam zależy, zaś etyka i moralność bardziej niż kręgosłup stanowią dla nas irytującą przeszkodę, którą uczymy się sprytnie obchodzić. Będziemy postrzegani jako ci, którzy dążą do celu po trupach. Nie będziemy mieli nigdy prawdziwych przyjaciół. Będziemy „używali” ludzi do wypełnienia swojej pustki oraz do zaspokojenia wielu innych egoistycznych celów i zachcianek. A gdy w końcu ktoś będzie przez nas płakał, odpowiemy upokarzaniem go – i poszukamy następnej ofiary. To oczywiście nie jedyny możliwy scenariusz życia osoby z „zatwardziałym sercem”.

Na pewno spotkaliście takich ludzi w swoim życiu i doskonale wiecie, jak bywają nieprzejednani w swojej „nieomyślności”, jak często posługują się bierną agresją oraz jak łatwo można się co do nich pomylić, gdy nabierzemy się na którąś z ich masek, jaką akurat przy nas zaprezentowali. Szarmancki uwodziciel. Rozumiejący cię jak nikt inny przyjaciel, bratnia dusza, który nagle uwielbia to samo, co Ty i zachwyca się wszystkim co powiesz. Mentor, mędrzec, który „dobrze ci radzi” (choć sam tych rad nigdy nie stosował i ani myśli zastosować we własnym życiu). Kompetentny fachowiec, który zauroczy Cię swoim opanowaniem, wewnętrznym spokojem, znajomością tematu. Osoby zatwardziałe często nabierają narcystyczno-psychopatycznego rysu charakteru, przez co łatwo im reżyserować samych siebie na potrzeby sytuacji. Gdybyś porozmawiała z ludźmi, którzy go znają, mogłoby się okazać, że każdy zna „innego człowieka” i trudno uwierzyć, że mówicie o tej samej osobie. Wszystko zależy od tego, jaką rolę przypisać Wam ów zatwardziały osobnik, do zaspokojenia jakich potrzeb i funkcji jesteście mu potrzebni. A posługując się przyjętą tu na potrzeby obrazowego omówienia tematu, terminologią kulinarną - sami sobie odpowiedzmy, jakim słowem opisujemy jajko, które w środku okazuje się pełne toksyn i zostawia za sobą wielki smród.... Istnieją też osoby zatwardziałe i jednocześnie zgorzkniałe i te uważam za dużo bardziej uczciwe i mniej toksyczne dla otoczenia niż wyżej opisany przypadek. To ludzie, którzy poddali się, pesymiści, niewidzący w życiu jasnych stron, z powodu nagromadzonego żalu i goryczy. Nieuzdrowione emocje, niewybaczone rany

i toksyczne myśli, pełne „czarnowidztwa” to ich wizytówka. W głębi siebie tak bardzo cierpią i czują, że ich życie do tego stopnia jest tylko niekończącą się, męczącą wegetacją, że na każdy komplement lub słowa pociechy znajdują kontrargument i wymamroczą wam, że chyba trochę przesadzacie lub skwitują Wasz komentarz czymś przeciwstawnym.

Powiecie im: „Jaka dziś piękna pogoda!” A oni na to, z ponurą drwiną: „Taaaa.... Zobaczmy jak długo!” Pochwalicie ich: „Ale szybko to zrobiłeś!”, a oni odburkną: „E tam, chyba ci się wydaje.”. Dacie im radę: „Może wychodzić więcej do ludzi?”, a oni skwitują ją: „Co? Mało mi ludzi? Ciągłe trzeba ich znosić i się na nich wkurzać.”. Zaproponujecie wspólną wycieczkę do lasu – a oni na to: „Ale wymyśliłeś. Jeszcze mi tylko kleszczy brakuje do szczęścia!”. Chciecie im pomóc znaleźć pracę – jeśli wciąż narzekają na jej brak – ale odpowiedzą Wam: „Przecież dobrze wiesz, że w mojej sytuacji to niemożliwe. Z kim ja zostawię kota? / Moi rodzice nie poradzą sobie beze mnie, przecież wiesz, jacy oni są, nie dają mi żyć.” – i tak dalej. Podane przykłady zaczerpnęłam z życia – to słowa, które usłyszałam od osób, które znam. Życie takich ludzi to niekończąca się równia pochyła skierowana w dół. Przebywanie z nimi pozbawia Was energii i nierzadko doprowadza do irytacji i bólu głowy. W innej części tego kursu tego typu osoby będziemy nazywać „ofiarami” (patrz Akt 1 Odstępna 26 – trójkąt dramatyczny Karpmana). Zaletą tych ludzi jest szczerość, z jaką mówią o tym, co czują i wyrażają swoje czarne scenariusze. Często te osoby potrafią pomóc innym, bo to ich niejako „ożywia” na chwilę. Rezygnują z własnych granic, bo dostają „paliwo” do pielęgnowania cech, które w swoim mniemaniu uważają za cnoty – źle pojętego miłosierdzia, toksycznie wynaturzonej cierpliwości w znoszeniu złego traktowania, hojności polegającej na oddaniu wszystkiego co się ma - ludziom, którzy zużyją to na to, by dobrze się bawić i nigdy tego nie docenią, itd. Bywa, że takie osoby tkwią latami w układzie, w którym ktoś je wykorzystuje do własnych celów, niezmiennie w ten sam sposób, nawet nie wysilając się na spryt – bo ofiara bardzo chętnie przypisuje sobie rolę „ratownika” i wybawiciela, nie widząc, że to, co sami pojmują jako pomaganie, w rzeczywistości staje się karmieniem swojej postawy bycia ofiarą – bo znów można ponarzekać na to, jakie życie jest ciężkie, niesprawiedliwe, a ludzie trudni i wykańczający...

Co więc można zrobić? Otoczyć siebie światłem – czyli świadomością, prawdą. Zrozumieć, że ludzie tkwią w różnych rolach, w różnych „konsystencjach” swojego ja, nie dlatego, że tak postanowili, ale dlatego, że tak się przyzwyczaili – bo kiedyś wykształcili taki styl w odpowiedzi na życiowe okoliczności, w jakich żyli. Często ich „zatwardziałość” pomogła im przetrwać różnego typu życiowe burze, gdy byli jeszcze bezradnymi, bezbronnymi dziećmi. Być może w „jajku” wciąż kryje się dziecko, zamrożone w takiej a nie innej postaci – albo krzyczące „tylko mnie kochaj, nie zostawiaj mnie!”, albo najeżone, zbuntowane: „zostaw mnie w spokoju, albo pożałujesz!”, a może nienawidzące samego siebie i swojego życia, pogrążone w poczuciu winy, wstydu i lęku... Tak często pozostajemy na zawsze tymi dziećmi, których potrzeby nie zostały lub zostały niewłaściwie zaspokojone. Jedyne co można z tym zrobić, to „przyłapać się” na tym, uznać istnienie takich mechanizmów w nas, przestać im zaprzeczać, poddać je obserwacji, zrozumieć, że często sami stajemy się źródłem nieporozumień i trudności w komunikacji z powodu tego, na jakim etapie dzieciństwa zostaliśmy „zamrożeni”. Widząc to, dużo łatwiej

przyjdzie nam wyciągnąć rękę do zgody, przeprosić i przepracować to, co nie pozwala nam ruszyć dalej. Potrzebujemy nauczyć się, jak na nowo, mądrze uszczelnić swoje granice oraz zacząć szukać sposobu jak osiągnąć zdrowy balans w dawaniu i braniu, w kochaniu i chronieniu siebie przed własnymi nadmiernymi emocjami i zranieniem. To wszystko to dopiero początek podróży – ale w końcu po to dostaliśmy życie, takie a nie inne, aby w tę podróż codziennie wyruszać.

Przyp. 4:23 „Czujniej niż wszystkiego innego strzeż swego serca, bo z niego tryska źródło życia!”

*Opracowała
Anna Tomczyk*