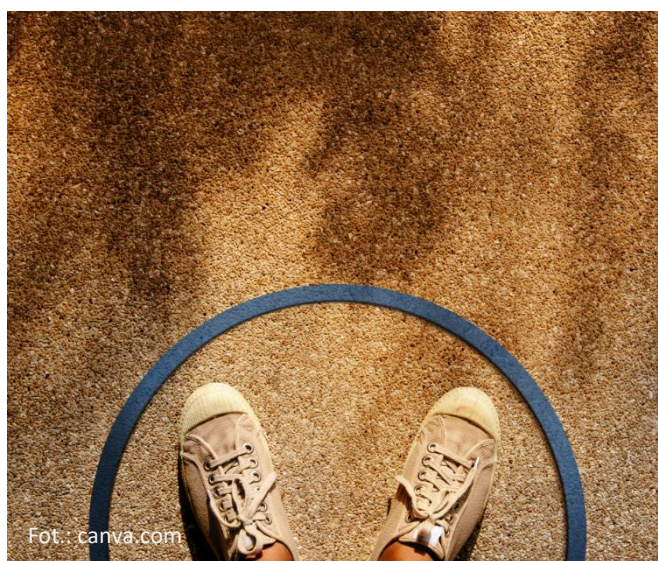


Warszawa, 21 grudnia 2022r.

Czym są i do czego służą granice pomiędzy ludźmi?

Na świecie jest 195 państw, a każde z nich ma swoje określone granice. Co to właściwie znaczy, że dany kraj wyznaczają granice? O czym informują nas granice danego państwa? Co stałoby się z państwem, które zlikwidowałoby swoje granice? Czy byłoby to dobre czy złe dla państw sąsiadujących?

W niniejszym artykule nie chciałabym zajmować się ani geografią ani polityką, uważam jednak, że granice państw mogą stanowić dobrą metaforę granic człowieka. Granica oddziela coś od czegoś, może być fizyczna, widzialna lub niematerialna, zahaczająca o sferę psychologiczną, związana z uczuciami. Granice danego państwa informują nas, że dalej zaczyna się terytorium kogoś innego. Mogą tam obowiązywać inne przepisy, inne prawo, regulaminy, zwyczaje, inny język. Granice danego państwa kształtują się na przestrzeni lat, pod wpływem różnych wydarzeń historycznych. To, że dany kraj



otoczony jest granicami, oznacza, że ma swoją tożsamość i swoją historię. Granice państw można przekraczać w ramach pewnego porozumienia i wówczas należy się dostosować do wymagań i zwyczajów gospodarza. Państwa dbają o nienaruszalność własnych granic – w przypadku agresji najczęściej odpowiadają agresją, a jeśli państwo jest słabe i traci swoją niepodległość, czuje się zniewolone i nieszczęśliwe. Państwo, które postanowiłoby nie mieć granic, w pewnym momencie przestanie istnieć – straci swoją tożsamość. Nie będzie wiadomo, ilu jest tam mieszkańców, jaki język obowiązuje, kto przewodzi, jakie są tradycje, jaka kultura. Uważam, że dla sąsiadów takie państwo może stać się zagrożeniem – nie wiadomo, czego się można po nim spodziewać.

Granice człowieka, podobnie jak granice państw, określają daną jednostkę, nadają jej tożsamość, niezależność i indywidualność. Granice oddzielają „ja” od „nie ja”, pokazują, gdzie kończą się ja, a zaczyna ktoś inny. Budują poczucie własności i odpowiedzialności w odniesieniu do samego siebie.

Megan Le Boutillier (1997) uważa, że możemy mówić o granicach:

- fizycznych – pierwszą granicą jest tu ludzka skóra, ale są to też granice przestrzenne, określające możliwą do przyjęcia bliskość fizyczną,
- emocjonalnych – zdrowe granice emocjonalne pozwalają nam uczciwie określać własne uczucia, które wywołuje w nas dana sytuacja czy osoba,

- intelektualnych – zdrowe granice intelektualne pozwalają nam ufać własnym spostrzeżeniom, dzięki nim możemy się dowiedzieć, czego pragniemy i czego potrzebujemy, a czego nie chcemy i co jest nam zbędne,
- duchowych – są to granice dotyczące wartości i systemu przekonań.

Moje ciało otoczone skórą oraz moje życie wewnętrzne, czyli moje wspomnienia, doświadczenia, myśli, uczucia, pragnienia i marzenia to jestem ja, moja osobowość i moja tożsamość, a wszystko to oddziela od świata zewnętrznego granica właśnie. To, na ile drugi człowiek ma dostęp do mojego świata, zależy tylko ode mnie – od tego, jak czuję swoje granice i na ile dbam o własną „niepodległość”.

Granice nie są czymś wrodzonym. Noworodek nie odróżnia „ja” od „nie ja”. Wydaje mu się, że świat jest nim, że jest połączony ze swoją mamą. Małe dziecko również ma kłopot z odróżnianiem siebie od świata zewnętrznego – często ma przekonanie, że różne wydarzenia dzieją się w związku z nim, dla niego czy przez niego (małe dzieci często czują się winne w sytuacji rozstania rodziców – uważają, że rodzice rozstali się przez nich). Proces indywiduacji, czyli oddzielania się od reszty świata, odbywa się w okresie dojrzewania. Tak jak w przypadku granicy państwa, na to gdzie ona przebiega, mają wpływ przede wszystkim różne wydarzenia historyczne, tak w przypadku człowieka i jego granic, na to, jak są one identyfikowane i czy łatwo nam jest o nie dbać, mają wpływ przede wszystkim nasze różne doświadczenia, w relacjach z bliskimi, w rodzinach pochodzenia. Jeśli nasi rodzice nie mieli kłopotu z wyznaczaniem własnych granic i respektowali nasze, pewnie będzie nam łatwiej z identyfikowaniem, wyznaczaniem i ochroną granic w życiu dorosłym. Jeśli stawiane przez naszych rodziców granice były zamglone, nieczytelne i mamy wiele doświadczeń związanych z przekraczaniem naszych granic (niepukanie do pokoju nastolatka, opowiadanie o naszych sprawach innym, niedotrzymywanie tajemnicy, wprowadzanie dziecka w sprawy dotyczące rodziców), pewnie nie będzie nam łatwo rozpoznać, gdzie one przebiegają, nie będzie też nam łatwo reagować, gdy ktoś będzie nasze granice przekraczał. Wówczas również będziemy bardziej skłonni naruszać granice innych.



Granice pomiędzy mną a światem zewnętrznym mogą być:

- rozmyte, zamglone – są to takie sytuacje, w których mam kłopot ze zidentyfikowaniem własnych granic, zarówno fizycznych, przestrzennych, jak i emocjonalnych, mentalnych. Mam trudność z identyfikowaniem własnych uczuć, zastanawiam się, czy mam prawo czuć, to co czuję, czasami nie wiem właściwie, co czuję, nie wiem, czego pragnę, czego chcę. Podejmuję decyzje, które nie są dla mnie dobre, robię to, czego oczekują ode mnie inni, nie umiem odmawiać. Opinia innych jest dla mnie ważniejsza od tego, czego sama pragnę. Boję się niezadowolenia innych osób, ich złości. Innym łatwo jest narzucić mi swoje zdanie. Często przeżywam lęk przed odrzuceniem czy poczucie winy. Gdy moje granice są zbyt przepuszczalne, relacje z innymi sprawiają mi kłopot. Mogę czuć się pokrzywdzona, używana, wykorzystywana, wobec czego często doświadczam cierpienia. Mogę przeżywać ciągłe poczucie zagrożenia i braku ochrony, mam kłopot z mówieniem „nie”.
- zbyt sztywne – granice „mury” – świat zewnętrzny jawi mi się jako zagrożenie, dlatego stawiam mur pomiędzy sobą a nim. Wówczas mam mało kontaktów z innymi, albo utrzymuję tylko powierzchowne, płytkie relacje. Pomędzy mną a innymi ludźmi, często nawet najbliższymi, nie ma autentycznej wymiany myśli i przeżywanych uczuć. Bardziej rozmawiamy „o pogodzie”, aniżeli o tym, kto się z czym zmaga i czego doświadcza. Gdy moje granice są zbyt sztywne, mogę przeżywać poczucie samotności i izolacji.

- nienaruszony system granic – „optymalne” granice – są to sytuacje, gdy jestem pewna i świadoma własnych uczuć, myśli i potrzeb. Umiem je wyrażać i konsekwentnie przy nich trwać. Gdy trzeba, jestem również elastyczna, umiem zobaczyć perspektywę drugiego. Umiem tworzyć bliskie, satysfakcjonujące związki, w których nie przeżywam cierpienia, lęku czy poczucia osamotnienia. A jeśli tak się wydarza, potrafię o tym rozmawiać. Jestem w dobrej wymianie pomiędzy bliskimi mi osobami – takie osoby dopuszczam do siebie bliżej. Umiem mówić „nie”. Potrafię świadomie nawiązywać związki i świadomie przeżywam bliskość, czuję się bezpiecznie ze sobą i z innymi, doświadczam satysfakcji z bycia z ludźmi, umiem respektować granice innych. Jeżeli umiem utrzymać zdrowe, optymalne granice, „punkt ciężkości mojego życia” znajduje się w moim sercu. Czuję się wartościowa, kompletna, spokojna, bezpieczna i odpowiedzialna za swoje życie. Umiem zadbać w równym stopniu o siebie i o moich najbliższych.

Nie ma jednej gotowej recepty na posiadanie „optymalnych” granic, ponieważ jest to związane z indywidualnym poczuciem komfortu czy przeżywaniem cierpienia głównie w relacjach z innymi. Jeżeli czuję się samotna, lub wręcz przeciwnie – czuję, że inni „wchodzą mi na głowę”, może wówczas warto zastanowić się nad tym, jak identyfikuję swoje granice i jak o nie dbam. Święta to czas spotkań rodzinnych. Będziemy wspólnie siedzieć przy stole, dzielić się opłatkiem, obdarowywać się, rozmawiać. Oprócz bogactwa tego, co możemy otrzymać od najbliższych (ciepło, wsparcie, rozumienie), możemy też poczuć się niekomfortowo w sytuacjach, gdy nasze granice zostają naruszane. Gdy wujek czy ciocia zadają zbyt szczegółowe pytania, na które nie chcemy udzielać odpowiedzi, lub gdy mama (w dobrej wierze) daje nam uwagi co do sposobu, w jaki wychowujemy nasze dzieci. Może to okazja do tego, aby w delikatny sposób odmówić, podziękować za „dobre rady” czy „tak duże zainteresowanie”? A może właśnie inaczej – może święta staną się okazją do dopuszczenia do siebie jakiejś bliskiej, życzliwej nam osoby? Może można opowiedzieć jej trochę o tym, co nam w duszy gra, a przez to poczuć się mniej samotnym?



(-) *Zuzanna Kędzierska*

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)