

## KRÓTKI PRZEWODNIK PO GRANICACH W RODZINIE



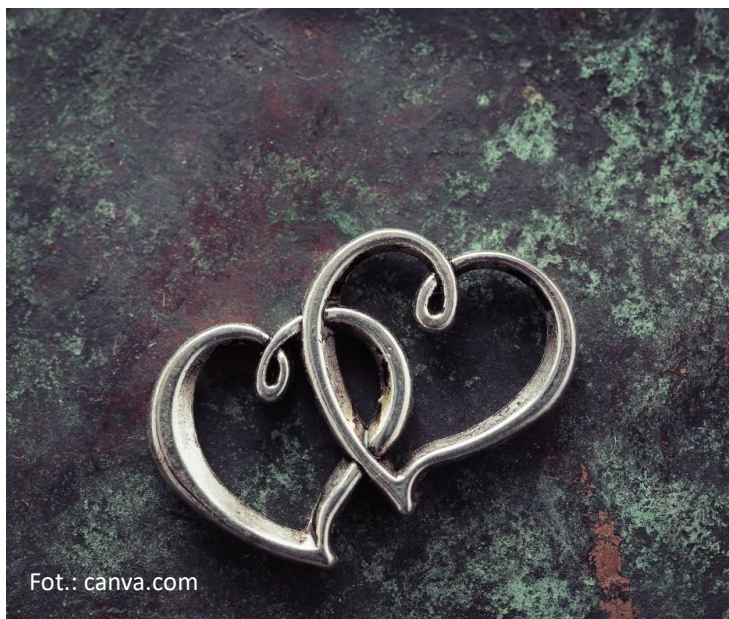
Grafika: Maria Jarco-Działak

Wyobraźmy sobie dwa sąsiadujące ze sobą państwa. W każdym z nich ludzie mogą mówić innym językiem, mieć różną walutę czy odmienne zwyczaje. Strefy ich wpływów oddzielają granice. Ponieważ jest jasno określone, gdzie się znajdują, nikt nie ma wątpliwości, że ich przekroczenie przez szarżujące wojska sąsiada można odbierać jako inwazję, ale już na przykład ruch turystyczny może być mile widziany. Podobnie jest też w bliskich relacjach. W każdej rodzinie możemy wyróżnić kilka rodzajów granic: **między partnerami**, **między podsystemami w rodzinie (np. rodzice vs dzieci)** czy **między rodziną/parą a światem zewnętrznym**. Od tego, jak wyglądają, zależy dobrostan całego systemu rodzinnego, a także poszczególnych jego członków. Przyjrzyjmy się więc pokrótce tym rodzajom granic w poszukiwaniu optymalnych rozwiązań.

### MOJE, TWOJE, NASZE

Granice między partnerami to umowne linie wyznaczające nasze psychologiczne terytorium w związku. Tworzymy je w oparciu o nasze myśli, odczucia, potrzeby, preferencje czy wzorce wyniesione z rodzin pochodzenia. Mogą dotyczyć zarówno płaszczyzny fizycznej (np. preferencje seksualne, okazywanie czułości), jak i psychologicznej (np. spędzanie czasu wolnego, sposoby na radzenie sobie ze złością). Ich określenie i konsekwentna obrona pomagają nam poczuć się dostrzeżonym i zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Nie mogą być zbyt sztywne (w związek jest wpisane budowanie bliskości), ani zbyt przepuszczalne (wtedy przestają pełnić funkcję ochronną). Mogą się też różnić na poszczególnych etapach związku np. na samym początku relacji jest większa tendencja, żeby wszystko uwspólniać z partnerem, niż w późniejszym okresie, kiedy zaczynamy się konfrontować z różnicami.

Wyznaczanie granic jest niezwykle ważne już na początkowym etapie znajomości i powinno odbywać się w sposób otwarty – eliminując konieczność domyślania się czy działania metodą prób i błędów. To pozwala nie tylko lepiej się poznać, ale też umożliwia zarysowanie pewnego rodzaju „mapy terenu związku”, która pomaga w swobodnym poruszaniu się wśród meandrów codzienności. Oczywiście jest, że na przestrzeni lat będziemy się zmieniać i mapa ta powinna być na bieżąco aktualizowana. Nie jest konieczne zajmowanie się na wstępie wszelkimi szczegółami, którymi się różnimy, ale dobrze by objęła najbardziej



kluczowe kwestie, w obrębie których różnice mogą być na dłuższą metę najbardziej dokuczliwe, a czasem wręcz mogą zaważyć na trwałości relacji (np. chęć posiadania dzieci, wartości religijne, przyjmowane role w związku). Żeby móc określić, co jest dla nas istotne, musimy mieć najpierw tego świadomość, stąd niezwykle ważne jest poznawanie siebie samego.

Kluczem do sukcesu jest dbanie o równowagę między tymi aspektami, które umożliwiają zaznaczenie naszej odrębności jako jednostki, a tymi które budują nasze poczucie wspólnoty jako pary. Dysproporcja w jedną lub w drugą stronę niesie za sobą poważne zagrożenia. Jeżeli partnerzy będą promować głównie własną odrębność i samorealizację, może być trudno o porozumienie, a w związku pojawi się dystans, który na dłuższą metę może być uciążliwy i raniący. Jeżeli zaś dojdzie do „złania się” partnerów ze sobą, trudno będzie zadbać o własną higienę psychiczną, a związek, zamiast być wyrazem miłości, stanie się sposobem radzenia sobie z lękiem przed byciem w pojedynkę.

Kiedy granice są przekraczane zwykle czujemy złość. To uczucie pełni funkcję ostrzegawczą - niczym kanarek, który w dawnych kopalniach chronił górników przed wybuchem metanu. Mamy wtedy szansę zaprotestować i zadbać o potrzeby, które nie zostały dostrzeżone. Ważna tutaj jest konsekwencja. Wybiórcze reagowanie na inwazję na nasze terytorium może powodować niejasność co do tego, o co nam tak naprawdę chodzi. Nie mówiąc o tym, że skłania do uprawiania tego procederu ponownie. Przydaje się też umiejętność komunikowania się w sposób asertywny, która pomaga zadbać o nasze granice z jednoczesnym poszanowaniem praw, myśli i odczuć bliskich nam osób.

## **PÓŁPRZEPUSZCZALNOŚĆ**

Rodzina nie jest tworem jednorodnym, możemy w niej wyodrębnić różne podsystemy np. małżeński, rodzice vs dzieci, rodzeństwo. Od charakteru granic między nimi, podobnie jak w przypadku granic między partnerami w związku, zależy dobrostan całego systemu. Skrajne rozwiązania mogą być bardzo niebezpieczne.

W rodzinach, w których granice między podsystemami są zbyt sztywne, trudno o emocjonalny kontakt i swobodny przepływ miłości i troski. Najczęściej powtarzają się dwa scenariusze. W pierwszym z nich dzieci czują się ignorowane i porzucone emocjonalnie. Emocje są uznawane przez rodziców za oznakę słabości, trudno więc w konstruktywny sposób rozwiązywać konflikty, które często przybierają formę ukrytą. Dzieci mierzą się z nieprzewidywalnością rodziców i stosowanych przez nich kar. W drugim – o emocjach nadal się nie rozmawia, natomiast za wyraz szacunku i lojalności traktuje się podporządkowanie sztywnym regułom i wypełnianie narzuconych obowiązków. Rodzice często są perfekcjonistami, a dzieci doświadczają poczucia niemożności zaspokojenia potrzeb najbliższych. Zbyt

przepuszczalne granice powodują z kolei pomieszanie ról w rodzinie. W takich rodzinach małżonkom łatwiej jest skupić się na dzieciach niż na dbaniu o relacje w związku. Pojawia się tendencja do nieporuszania trudnych tematów, żeby nie zburzyć pozorowej równowagi panującej w rodzinie. Pozornej, bo członkom rodziny trudno jest zachować odrębność. Dzieci są często wikłane emocjonalnie i rodzicom trudno jest je wypuścić w świat. Odbieranie dzieciom odrębności może polegać albo na wyręczaniu ich we wszystkim, albo na przymuszaniu do obrania takiej drogi, jaką wybrali rodzice.

Zadbanie o wytworzenie się właściwych granic należy do rodziców. Wymaga to od nich wiele uważności i pracy, szczególnie jeśli w swoich rodzinach pochodzenia stykali się z mało konstruktywnymi wzorcami. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę, żeby podsystemy były tworzone w obrębie jednego pokolenia – a więc dbanie o bliskie relacje między rodzeństwem jest jak najbardziej pożądane, natomiast zapraszanie córki do koalicji z matką przeciwko ojcu – już nie. Rodzice powinni pracować nad relacją między sobą, dzięki czemu będą w stanie współpracować w rozwiązywaniu konfliktów wewnątrzmażeńskich bez angażowania w to dzieci, co pozwala tym ostatnim na uwewnętrznianie odpowiednich wzorców i zajęcie się własnymi zadaniami rozwojowymi (np. budowaniem relacji rówieśniczych, w przyszłości - opuszczeniem rodzinnego gniazda).

Właściwe granice między podsystemami mają charakter półprzepuszczalny – umożliwiają otwartą wymianę emocjonalną i budowanie bliskości, ale jednocześnie stawiają rodziców w pozycji dowodzących rodziną i określających zasady na podstawie możliwych do spełnienia oczekiwań i z poszanowaniem odrębności dzieci. Ważne jest, aby nie dochodziło do pomieszania ról w dwojakim rozumieniu. Po pierwsze – dzieci mogą mieć wpływ na różne dziedziny życia, ale w zasadniczych kwestiach ostateczne zdanie mają rodzice. Po drugie – nie należy stawiać dzieci w pozycji emocjonalnych opiekunów rodziców np. w razie trudności w pracy lub problemów ze współmałżonkiem. W rodzinie istotna jest także komunikacja wprost, ponieważ wypracowanie konstruktywnych rozwiązań jest ważniejsze niż sztuczne utrzymywanie równowagi.



Fot.: canva.com

### **NIE ZA DALEKO, NIE ZA BLISKO**

Kiedy para zaczyna tworzyć długoterminowy związek lub podejmuje decyzję o jego sformalizowaniu, zarówno młodzi ludzie, jak i ich przyszli teściowie, stają przed wyzwaniem ułożenia wzajemnych relacji. Decyzje podejmowane w tym okresie mogą w niebagatelny sposób wpłynąć na komfort życia wszystkich zainteresowanych. Wyznaczenie granic między parą a rodzinami pochodzenia małżonków może budzić wiele emocji zarówno u tych młodszych, jak i u tych starszych. Przed młodymi stoi wyzwanie wypracowania tożsamości związku i stworzenia części wspólnej, na którą będą składały się m.in. rozmaite rytuały, zwyczaje, promowane w życiu wartości, wypracowane sposoby na radzenie sobie z trudnościami czy dystans, jaki chcą zachować jako para względem innych osób. Zadanie to może wymagać długich negocjacji i mierzenia się ze swoimi słabościami, do czego potrzebna jest przestrzeń wolna od nacisków rodziców. Starsi zaś muszą pogodzić się z upływem czasu, zmierzyć z odejściem dzieci, które przez długi czas mogły stanowić główny element organizujący życie rodziny i ponownie wrócić do wizji życia we dwoje w związku, który z biegiem lat mógł się bardzo zmienić. Fakt, że dzieci

zaczynają wieść oddzielne życie, na początku może generować raczej smutek związany ze stratą, niż dumę z dobrze wykonanego zadania rodzicielskiego.

Kiedy trudno jest postawić granice rodzinie pochodzenia łatwo może dojść do chaosu i dezorientacji, które później mogą zamienić się w pretensje ze strony współmałżonka. Dzieje się tak w sytuacjach, w których jedna ze stron zaprasza rodzica do pełnienia ról zarezerwowanych dla partnera np. kiedy mąż wozi koszule do prania do matki, bo tylko ona potrafi je idealnie wyprasować lub gdy żona w ważnych sprawach życiowych radzi się w pierwszej kolejności rodziców, do których dzwoni niemalże codziennie. Może się też zdarzyć, że rodzice mają duży wpływ na parę, ponieważ małżonkowie boją się, że stawianie granic może zakończyć się obrazą i niezrozumieniem. Płacą więc cenę integralności związku, próbując zaspokoić oczekiwania innych osób.



W związkach, w których granice zewnętrzne są bardzo sztywne dochodzi często do utraty korzyści, jakie mogłoby nieść za sobą życie w rodzinie wielopokoleniowej. Małżonkowie rezygnują wtedy z potencjalnych źródeł wsparcia, bojąc się, że poluzowanie granic zakończy się inwazją na ich terytorium. Konsekwencje takiej decyzji ponoszą nie tylko oni sami, ale także ich dzieci, które mają ograniczony kontakt z dziadkami. Czasami zdarza się też tak, że za sztywność granic odpowiadają rodzice, którzy nie chcą się angażować w życie młodych np. w obszarze opieki nad wnukami.

Chociaż emocje dotyczące bliskich relacji bywają bardzo intensywne warto rozmawiać o wzajemnych oczekiwaniach nie tylko z partnerem, ale także z rodzicami. Otwarte mówienie o swoich uczuciach i potrzebach pozwoli na stworzenie przestrzeni do szukania optymalnych rozwiązań, w odróżnieniu od zamiatania spraw pod dywan. Pamiętajmy też że, mimo najszczerzych chęci, nie jesteśmy władni zmienić zachowania innych osób. Mamy za to możliwość pracy nad sobą i nad tym, co się dzieje w parze, co w pośredni sposób wpływa na inne relacje, których jesteśmy częścią.

(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



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