

Czym są Osobiste Granice?

Osobiste granice to zasady i ograniczenia które ustalamy sobie w relacjach. Osoba ze zdrowymi granicami umie powiedzieć innym „nie” gdy tego pragnie, ale umie też odstąpić się na intymność i bliskość.

Osoba, która zawsze trzyma innych na odległość (emocjonalnie, fizycznie lub jakkolwiek inaczej) ma *szttywne granice*. Z drugiej strony, osoba, która często wiąże się z innymi zbyt mocno ma *rozmyte granice*.

Najczęstsze cechy sztywnych, rozmytych i zdrowych granic.		
Szttywne Granice	Rozmyte Granice	Zdrowe Granice
Unikanie intymności i bliskich związków.	Udzielanie za dużo informacji osobistych.	Osoba ceni swoje własne zdanie.
Nie proszenie o pomoc.	Trudności w odmawianiu innym.	Osoba nie działa wbrew sobie dla innych.
Mała ilość bliskich relacji.	Nadmierne zaangażowanie w problemy innych.	Dzielenie się informacjami osobistymi w odpowiedni sposób (nie za dużo, nie za mało).
Pilne strzeżenie osobistych danych.	Zależność od opinii innych.	Osoba jest świadoma swoich potrzeb, umie je zakomunikować.
Osoba wydaje się chłodna, nawet w związku romantycznym.	Tolerowanie doświadczania nadużywania i poniżania.	Osoba przyjmuje, że ktoś może jej odmówić.
Osoba trzyma innych na odległość z lęku przed byciem odrzuconą.	Lęk przed odrzuceniem za nieposłuszeństwo.	



Większość ludzi przejawia mieszankę wszystkich typów granic. Na przykład, ktoś może mieć zdrowe granice w pracy, rozmyte granice w związku i połączenie wszystkich trzech typów w relacji z rodziną.



Odpowiedniość granic zależy w dużej mierze od sytuacji. Na przykład, niektóre zachowania są w porządku między przyjaciółmi, ale są nieodpowiednie w pracy.



Granice są inaczej rozumiane w różnych kulturach. Na przykład, w niektórych kulturach publiczne wyrażanie emocji jest uznawane za skandaliczne. W innych natomiast zachęca się do ekspresji emocji.

Czym są Osobiste Granice?

Rodzanie Granic

Granice fizyczne odnoszą się do przestrzeni osobistej i dotyku. Zdrowe granice fizyczne obejmują świadomość, co jest dozwolone, a co nie w różnych kontekstach społecznych i typach relacji (przytulenie, uścisk dłoni, czy pocałunek). Granice fizyczne są naruszone, gdy ktoś cię dotknie bez twojego pozwolenia lub gdy ktoś wkroczy nieproszony w twoją przestrzeń osobistą (np. będzie szperał ci w pokoju).

Granice intelektualne odnoszą się do myśli i idei. Zdrowe granice intelektualne obejmują szacunek dla opinii innych i świadomość odpowiednich tematów rozmów (powinniśmy mówić o pogodzie czy o polityce?). Granice intelektualne są naruszane, gdy ktoś ignoruje lub ubliża myślom i opiniom innej osoby.

Granice emocjonalne odnoszą się do uczuć. Zdrowe granice emocjonalne obejmują ograniczenia ujawnianych informacji o sobie, na przykład stopniowe ujawnianie siebie w miarę nawiązywania relacji zamiast odkrywania wszystkiego o sobie wszystkim. Granice emocjonalne są naruszane, gdy ktoś krytykuje, umniejsza lub odrzuca uczucia innej osoby.

Granice seksualne odnoszą się do emocjonalnych, intelektualnych i fizycznych aspektów seksualności. Zdrowe granice seksualne obejmują wzajemne zrozumienie i szacunek dla ograniczeń i potrzeb między partnerami seksualnymi. Granice seksualne są naruszane poprzez niechciany dotyk o charakterze seksualnym, przymuszanie do seksu lub agresywne seksualnie zachowanie.

Granice materialne odnoszą się do pieniędzy i własności osobistych. Zdrowe granice materialne obejmują ograniczenia tego, czym się dzielimy i z kim. Na przykład, w porządku jest pożyczenie samochodu członkowi rodziny, ale nie obcej osobie. Granice materialne mogą być przekroczone, gdy ktoś kradnie lub niszczy czyjąś własność lub gdy przymusza kogoś do pożyczenia lub oddania mu swojej własności.

Granice czasowe odnoszą się do tego, jak osoba wykorzystuje swój czas. Aby mieć zdrowe granice czasowe, osoba musi wyznaczyć odpowiednią ilość czasu na każdy obszar swojego życia, na przykład na pracę, związku i zainteresowania. Granice czasowe są naruszane, gdy jedna osoba wymaga zbyt wiele czasu i uwagi od drugiej.