



OTO JA



OTO MY



OSOBISTE GRANICE

Osobiste granice to przestrzeń (fizyczna i psychiczna), którą każdy z nas uznaje za własną. Granice służą nam głównie do określenia siebie oraz ochrony przed narzucającym się zachowaniem innych.

Potrzebuję osobistych granic aby

- dać informację, jakie zachowanie jest dla mnie w porządku, a jakie nie (często zdarza się, że inne osoby nie wiedzą, że przekraczają moją granicę)
- okazać szacunek własnym emocjom i potrzebom
- chronić swoją wrażliwość oraz niezależność
- pozostać w zgodzie z sobą
- tworzyć szczerze relacje z ludźmi
- odczuwać spokój - to mi pozwala być życzliwszym i bardziej wyrozumiałym dla innych
- lepiej dostrzegać i szanować granice innych osób

Co mi utrudnia oznajmianie innym osobistych granic?

- obawiam się odrzucenia
- nie chcę kogoś urazić
- nie chcę by ktoś zauważył moją wrażliwość
- nie czuję się pewnie - czy mam rację
- mam bolesne doświadczenia z tym związane

Co może się ze mną dzieć gdy nie pokażę innym swoich granic?

- zgadzam się na rzeczy, których nie chcę
- mam poczucie zagrożenia
- mam poczucie wykorzystania, skrzywdzenia
- trudno mi zbudować szczerą relację z innymi

Każdy ma prawo do przeżywania różnych rzeczy we własny, indywidualny sposób.

Osobiste granice u każdego są inne.

Granice mogą się zmieniać w czasie albo zależnie od okoliczności ponieważ uruchamiają się dopiero w kontakcie z drugim człowiekiem.

Pozwalanie na przekraczanie osobistych granic niesie ze sobą konsekwencje. Wymaga to zmierzenia się z własnymi emocjami i emocjami drugiej strony.

Ważne jest dostrzeżenie jakie są intencje drugiej osoby. Jeżeli uznamy, że ktoś działał celowo, to bardziej odbierzemy jego zachowanie jako naruszenie, niż wtedy, gdy zrobił coś nieświadomie, przypadkiem.