### 3.3.1. Ustalanie granic

Po pierwsze, trafne jest zdefiniowanie, czym są granice. "**Granice to oczekiwania, które stawiamy sobie i innym. Pomagają obu stronom zrozumieć, jak należy się zachowywać - jakie zachowanie jest dopuszczalne, a jakie nie"** (Martin, 2022). Nie oznacza to jednak, że wszystkie granice są dobre lub dopuszczalne. Zbyt sztywne granice mogą sprawić, że dana osoba będzie zbyt oderwana od rzeczywistości i niezdolna do tworzenia bliskich związków. Inni jednak cierpią z powodu poczucia winy, kiedy próbują ustalić granice i dlatego mają tendencję do zbyt luźnych granic, co powoduje, że trudno im powiedzieć "nie" i pozwalają innym często ignorować ich (zbyt luźne) granice (Pattemore, 2021). Zatem po pierwsze **trzeba umieć odróżnić zdrowe granice od zbyt sztywnych lub zbyt luźnych**. Nie jest to jednak łatwe, podobnie jak ustanowienie zdrowych granic.

Nash (2018) definiuje następujące etapy wyznaczania zdrowych granic:

|  |  |
| --- | --- |
| Określenie celów | * + Czego oczekuję od siebie i innych?   + Z czym jest mi wygodnie, a z czym niewygodnie i w jakich sytuacjach?   + Z kim jest mi dobrze, a z kim niewygodnie? |
| Identyfikacja osób  Wartości | * + Co jest dla mnie najważniejsze?   + Jakie są moje osobiste priorytety?   + Które domeny życia są dla mnie najważniejsze? |
| Wyznaczanie granic | * + Każdy ma prawo powiedzieć nie/odmówić czegoś. Mówienie "nie" jest podstawową umiejętnością asertywności.   + Stwierdzenie, czego się chce, to podstawowa umiejętność.   + Nie jesteś winien innym żadnych wyjaśnień odnośnie swoich granic.   + Bądź pewny siebie, ale pełen szacunku, kiedy mówisz nie/co chcesz. |
| Zastanawiając się nad tym, jak się czułeś | * + Czy to sprawiło, że poczułam się winna?   + Czy to wywołało u mnie niepokój?   + Czy to sprawiło, że poczułam się zawstydzona?   + Dyskomfortu należy się spodziewać, gdy nie jest się przyzwyczajonym do wyznaczania granic. Osoba musi nauczyć się akceptować te niewygodne uczucia takimi, jakimi są. |

Zatem **zdrowe granice implikują dobrą samoświadomość, dobre umiejętności komunikacyjne - szczególnie asertywność i umiejętność jasnego stwierdzania faktów - oraz umiejętność radzenia sobie z uczuciem dyskomfortu** (Nash, 2018).