Pracovný list

HRANICE A LIMITY

Tento pracovný list ti pomôže naučiť sa nastaviť si tvoj dvojstupňový ochranný mechanizmus zostavený z limitov a hraníc. Vďaka nemu dokážeš lepšie komunikovať svojmu okoliu nielen moment, kedy sa už cítiš ohrozená (teda tvoj limit), ale už bod, v ktorom sa začínajú diať veci či situácie, v ktorých sa začínaš cítiť nekomfortne (teda tvoju hranicu). Práve nastavenie a komunikovanie tvojich hraníc a limitov ti pomôžu nielen zmierniť napätie v tvojich vzťahoch, ale aj v tvojom vnútri.

ÚLOHA 1.

Zamysli sa, v akej situácii si naposledy doslova vybuchla. Popíš, čo výbuchu predchádzalo – ako situácia eskalovala, čo robil ten druhý.

Skús si spomenúť a zapíš si, aké emócie v tebe táto situácia postupne vyvolávala. Komunikovala si tieto emócie priebežne tomu druhému?:

ÚLOHA 2.

Prečítaj si znovu situáciu, ktorú si vyššie popísala a skús v nej označiť, kde sa ten druhý dotkol tvojej hranice a kde tvojho limitu.

Skús si zapísať, ako by si v podobnej situácii komunikovala tomu druhému, že sa dotýka tvojej hranice, a ako by si komunikovala, že sa približuje už k tvojmu limitu.:

ÚLOHA 3.

Predstav si situáciu: s tvojou veľmi dobrou kamarátkou sa dohodnete, že strávite predĺžený víkend. Kamarátka vyberie destináciu, spraví kompletný program, na nič sa ťa neopýta. Celý víkend je v jej réžii, väčšinu vecí sa ti nechce robiť, ale nejako sa prispôsobíš, nechceš ju uraziť ani sa zbytočne hádať. Tvoja nespokojnosť však rastie, začínaš byť frustrovaná, no stále sa držíš. Keď však uvidíš finálne vyúčtovanie za víkend, ktoré je omnoho vyššie, s akým si počítala pôvodne, a navyše sa kamarátka po ceste domov vyjadrí, že ona si ten víkend parádne užila, a jediná vec, čo jej vadí je, že si sa celú dobu tvárila kyslo, vybuchneš ako sopka a všetko jej vykričíš!

Skús sa zamyslieť, ako by si tomuto výbuchu dokázala predchádzať. Kedy a akými slovami by si mala dať kamarátke najavo svoju nespokojnosť so situáciou.

ÚLOHA 4.

To, ako tomu druhému komunikuješ, že práve dosiahol tvoju hranicu či limit, rozhodne nie je jedno. Pozri si, aké slová si si v 2. úlohe zapísala, ako tvoju reakciu. Hovoríš skôr o sebe a svojich pocitoch (napr. cítim sa prehliadaná, nedocenená, že na mojom názore nezáleží, ubližuje mi, keď...) alebo skôr obviňuješ (napr. si manipulátor/ka, všetko musí byť podľa teba, si neznesiteľný/á)?

Skús teraz svoju reakciu napísať znovu a sústreď sa pritom na popis svojich emócií. Rovnako skús prepracovať aj tvoju odpoveď v 3. úlohe.

ÚLOHA 5.

V každom vzťahu - partnerskom, rodičovskom, pracovnom, priateľskom, sú opakujúce sa situácie, v ktorých sa pravidelne dotýkame svojich hraníc či dokonca limitov – často sa z „prkotiny“ stávajú poriadne turbulentné, a veľmi neočakávané hádky. Tým by sme však vedeli predchádzať, ak by sme o týchto situáciách dokázali vzájomne komunikovať. Vyber si jeden z vyššie uvedených vzťahov a skúsme teraz na ňom spoločne zapracovať.

Zapíš si 3 situácie, ktoré ťa opakovane hnevajú a 3 také, ktoré hnevajú toho druhého a vyplň tabuľky nižšie.

Tvoje 3 situácie

Aká situácia ťa hnevá	Aké emócie v tebe vyvoláva	Aká je tvoja hranica v tomto prípade, a ako by si ju komunikovala	Aký je tvoj limit v tomto prípade, a ako by si ho komunikovala

3 situácie toho druhého

Aká situácia ho/ju hnevá	Aké emócie si myslíš, že v ňom/nej vyvoláva	Aká si myslíš, že je jeho/jej hranica a ako by ti ju mal/a komunikovať	Aký si myslíš, že je jeho/jej limit, a ako by ti ho mal/a komunikovať

Ak sa dá, porozprávaj sa s tým druhým a tieto 3 tvoje a 3 jeho/jej situácie si prejdite. Nech ten druhý zhodnotí, ako sa ti podarilo odhadnúť jeho/jej 3 situácie a povie ti, čo a ako by si mohla zlepšiť.

Poznatky si zapíš nižšie.