IW

IWONA WOJTASIK

PSYCHOTERAPIA | ROZÓWJ| RELACJE

GRANICE W RELACJI

Workbook psychoedukacyjny

Budowanie bezpiecznej relacji ze sobą i z innymi

www.iwonawojtasik.pl

WPROWADZENIE

Granice nie są murem.
Są sposobem pozostawania
w kontakcie — ze sobą
i z drugim człowiekiem.

Granice psychiczne i emocjonalne pomagają nam rozpoznawać: co jest nasze, czego potrzebujemy, na co mamy zgodę, kiedy potrzebujemy ochrony, a kiedy większej bliskości i otwartości.

Granice psychiczne i emocjonalne pomagają nam rozpoznawać: co jest nasze, czego potrzebujemy, na co mamy zgodę, kiedy potrzebujemy ochrony, a kiedy większej bliskości i otwartości.

Trudności z granicami nie są „cechą charakteru”. Najczęściej są adaptacją układu nerwowego do wcześniejszych doświadczeń relacyjnych.

GRANICE A UKŁAD NERWOWY

Dlaczego tak trudno powiedzieć “ nie”?

Granice nie są wyłącznie decyzją intelektualną. Są związane z reakcjami układu nerwowego.

Kiedy relacja budzi lęk przed: odrzuceniem, konfliktem, oceną, utratą więzi, nasz organizm może automatycznie uruchamiać strategie ochronne.

- Zamieranie
- zgadzanie się mimo braku zgody,
- wycofywanie się emocjonalnie
- próby zadowalania innych
- nadmierne tłumaczenie się
- przejmowanie odpowiedzialności

To nie oznacza słabości.
To często wyuczone strategie przetrwania.

GRANICE I STYL PRZYWIĄZANIA.

W relacji uczymy się bezpieczeństwa

Sposób, w jaki tworzymy granice, często wiąże się z naszym stylem przywiązania.

Styl Lękowy

Może wiązać się z: trudnością w odmawianiu, nadmiernym dawaniem, silnym lękiem przed odrzuceniem, przejmowaniem emocji innych.

Styl Unikający

Może prowadzić do: emocjonalnego dystansu, trudności z proszeniem o pomoc, nadmiernej samowystarczalności, sztywnych granic.

Styl Zdezorganizowany

Może powodować jednoczesne: pragnienie bliskości, i lęk przed nią.

Relacje stają się wtedy źródłem napięcia i dezorien

NIESZCZELNE GRANICE

Kiedy tracimy kontakt ze sobą

Nieszczelne granice mogą sprawiać, że:

- nadmiernie dostosowujemy się do innych,
- ignorujemy własne potrzeby,
- przejmujemy odpowiedzialność za emocje innych,
- trudno nam rozpoznać własne „tak” i „nie”.

Możemy:

- szybko ujawniać bardzo osobiste informacje,
- czuć się odpowiedzialni za samopoczucie innych,
- mieć trudność z odróżnieniem własnych emocji od cudzych,
- nadmiernie analizować reakcje innych osób.

Często towarzyszy temu: napięcie, przeciążenie, poczucie winy, lęk przed odrzuceniem, utrata kontaktu ze sobą.

SZTYWNE GRANICE

Kiedy ochrona staje się odcięciem

Sztywne granice pomagają chronić się przed zranieniem, ale mogą utrudniać tworzenie bliskości.

Możemy:

- unikać zależności,
- nie prosić o pomoc,
- tłumić emocje,
- wycofywać się z kontaktu,
- utrzymywać nadmierną kontrolę,
- mieć trudność z przyjmowaniem wsparcia.

Często pod sztywnością kryje się:
wcześniejsze doświadczenie zranienia,
brak poczucia bezpieczeństwa,
lęk przed utratą kontroli,
obawa przed byciem zależnym.

ZDROWE GRANICE

Zdrowe granice są elastyczne

Zdrowe granice pozwalają:

- pozostawać w kontakcie ze sobą,
- budować bliskość bez utraty siebie,
- komunikować potrzeby,
- przyjmować wsparcie,
- regulować dystans i bliskość,
- szanować własne ograniczenia oraz granice innych osób.

Nie są murem ani całkowitym otwarciem.
Są zdolnością do: świadomego wyboru, kontaktu, regulacji, bezpieczeństwa, autentyczności.

SYGNAŁY, ŻE TWOJE GRANICE SĄ PRZECIĄŻONE.

Zatrzymaj się i sprawdź:

Czy często:

- czujesz napięcie w ciele po spotkaniach z ludźmi?
- zgadzasz się mimo wewnętrznego sprzeciwu?
- boisz się rozczarować innych?
- nadmiernie analizujesz reakcje innych osób?
- tłumisz własne emocje?
- czujesz odpowiedzialność za samopoczucie innych?
- wycofujesz się zamiast komunikować potrzeby?
- trudno Ci poprosić o pomoc?
- czujesz się winna/y, kiedy stawiasz granice?

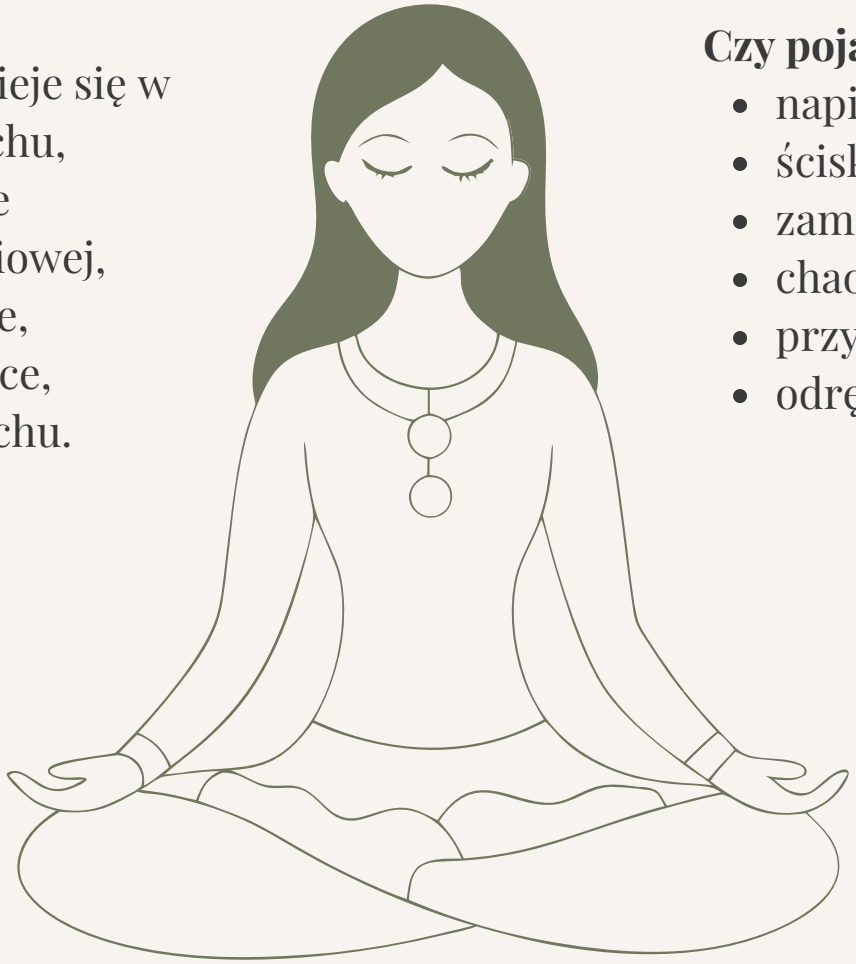
Świadomość to pierwszy krok do zmiany ,
Kolejnym jest regulacja i parktyka

ĆWICZENIE - CIAŁO A GRANICE

Jak reaguje moje ciało, kiedy przekraczam własne granice?

Zauważ:

- co dzieje się w brzuchu,
- klatce piersiowej,
- gardle,
- szczęce,
- oddechu.



Czy pojawia się:

- napięcie,
- ścisk,
- zamrożenie,
- chaos,
- przyspieszenie,
- odrętwienie?

Jakie sytuacje najczęściej aktywują te reakcje?

PYTANIADO REFLEKSJI

- W jakich relacjach najtrudniej mi pozostać sobą?
- Kiedy nadmiernie dostosowuję się do innych?
- Jak reaguję, kiedy ktoś nie zgadza się ze mną?
- Czy potrafię przyjmować wsparcie?
- Co dzieje się we mnie, kiedy chcę powiedzieć „nie”?
- Jakie przekonania wpływają na moje granice?
- Czego najbardziej obawiam się w bliskości?
- Jak wyglądałaby bardziej bezpieczna relacja ze sobą?

ĆWICZENIE REGULACJA A BEZPIECZEŃSTWO.

Kiedy czuję,że moje granice są zagrozone pomaga mi...

- zauważyć co się dzieje w ciele
- spowolnić oddech
- wrócić do chwili obecnej
- przypomniec sobie ,że mam wybór
- postawic mały krok. w kierunku siebie

Bez regulacji trudno chronić swoje granice.
Dbaj o swoją równowagę każdego dnia

ĆWICZENIE- RELACJA W KTÓREJ CHCE WIĘCEJ RÓWNOWAGI

Zasnanów się na jedną relacją.

- W jaki sposób masz tendencję do nadmiernego dawania w tej relacji? Jakie przekonania to wzmacniają?
- W jaki sposób masz tendencję do niedostatecznego dawania w tej relacji? Jakie przekonania o sobie i innych wpływają na to?
- Czy potrafisz w tej relacji przyjmować ? Jeśli nie, to co Cię graniczą? Jak wyglądałaby Twoja idealna wersja siebie w tej relacji, jeśli chodzi o granice?
- Jakie prośby chciał(a)byś skierować do tej osoby, aby bardziej szanowała Twoje granice?
- Jak mogłabyś bardziej szanować granice Tej osoby?

INTEGRACJA

Budowanie zdrowych granic to proces

Nie chodzi o perfekcję.
Nie chodzi również o całkowitą niezależność.

Zdrowe granice rozwijają się stopniowo:

- poprzez większą świadomość,
- doświadczenie bezpiecznej relacji,
- kontakt z emocjami,
- regulację układu nerwowego,
- uczenie się nowych sposobów bycia z innymi.

Granice nie mają oddzielać Cię od ludzi.
Mają pomagać Ci pozostawać w relacji bez utraty siebie.

Arkusz oceny granic

Oceń w skali od 0 do 10 jak dobrze radzisz sobie lub nie
z poszczególnymi aspektami dbania o granice.
Sprawdź, które punkty są łatwiejsze, a które bardziej wymagające.
Zastanów się, dlaczego tak jest?

10 pkt ZDROWE GRANICE		TRUDNOŚCI W GRANICACH 0 pkt
Potrafisz powiedzieć Nie lub Tak i przyjmujesz „Nie" innych z dystansem.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Masz duże trudności, aby powiedzieć nie, ponieważ obawiasz się reakcji innych lub odrzucenia.
Posiadasz silną tożsamość /wiesz kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne. Potrafisz różnicować się od innych. W pełni siebie szanujesz i respektujesz.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Twoja tożsamość opiera się na tym czego chcieli by inni. Dostosowujesz się do tego, jak chcieliby widzieć Cię inni. Próbujesz pozostawać wciąż w stanie symbiotycznym z innymi.
Szanujesz siebie i oczekujesz wzajemności w związku. Dzielisz się odpowiedzialnością i władzą.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Masz duże trudności w dzieleniu się odpowiedzialnością i mocą. Masz skłonności do bycia nadmiernie odpowiedzialną i kontrolującą lub bierną i zależną.
Dokładnie wiesz, kiedy problem należy do Ciebie a kiedy do innych.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Traktujesz problemy innych, jako własne. Próbujesz naprawiać problemy innych lub inne osoby.
Dzielisz się informacjami osobistymi stopniowo w miarę zdobywania zaufania i budowania zaufania w relacji.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Dzielisz się informacjami osobistymi zbyt szybko, zanim zbudujesz zaufanie i intymność.
Nie tolerujesz żadnej formy nadużyć.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Masz wysoka tolerancje na wykorzystywanie i brak szacunku.
Znasz swoje pragnienia, potrzeby i uczucia. I komunikujesz je klarownie. Dbasz o rozwijanie swojego potencjału.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Twoje potrzeby, pragnienia i uczucia są drugorzędne i czasami zdeterminowane przez innych. Ignorujesz swój wewnętrzny głos / instynkt i pozwalasz oczekiwaniom innym definiować swój potencjał.
Jesteś odpowiedzialna za swoje własne szczęście i spełnienie. Pozwalasz innym, aby byli odpowiedzialni za swoje szczęście i spełnienie.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Masz tendencje do brania odpowiedzialności za szczęście innych i spełnienie i czasami oczekujesz od innych, aby oni zadbali o twoje szczęście i spełnienie.
Twoje wartości, opinie, intuicja, jest tak samo (albo bardziej) istotna niż opinie innych etc.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Masz tendencje do absorbowania uczuć innych. Bardziej polegasz na opiniach, intuicji, ideach i uczuciach innych niż swoich.
Znasz i respektujesz swoje ograniczenia (emocjonalne i psychiczne). I pozwalasz innym definiować ich własne ograniczenia i granice.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Pozwalasz innym, aby określali twoje granice i ograniczenia i próbujesz to rozbić za innych.
Umiesz prosić o pomoc, kiedy tego potrzebujesz	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Czujesz, że proszenie o pomoc jest oznaką słabości i unikasz tego.
Nie idziesz na kompromisy, jeśli chodzi o twoje wartości i uczciwość i integralność.	10 ◯ 5 ◯ 0 ◯	Idziesz na kompromisy, jeśli chodzi o wartości i przekonania, aby uniknąć konfliktu i nie zostać odrzuconą.

MOJE REFLEKSJE

Które obszary są dla mnie naturalne i łatwe?
Które wymagają mojej większej uwagi i pracy?
Co mogłoby mi pomóc w budowaniu zdrowszych granic?

WAŻNA INFORMACJA

Ten workbook ma charakter psychoedukacyjny i nie zastępuje psychoterapii ani konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.

W przyadku trudności emocjonalnych lub kryzysu zalecam kontakt z psychoteraputą lub lekarzem.

O MNIE

Nazywam się Iwona Wojtasik.
Jestem psychoterapeutką pracującą w podejściu integracyjnym.
osobom, które doświadczają trudności w relacjach, samotności, czują przeciążenie emocjonalne lub kryzysu relacyjnego,
Pracuję indywidualnie, z parami oraz grupowo.
Łączę psychoterapię relacyjną, teorię przywiązania podejście neurobiologiczne, pracę z regulacją emocjonalną, perspektywę systemową.

Jestem tu by Ci towarzyszyć.

Z szacunkiem do Twojej drogi.

Iwona Wojtasik

Iwona wojtasik

Psychoterapia | rozówj| relacje

www.iwonawojtasik.pl

info@iwonawojtasik.pl

Łódź 91-863