

Rozdział 6

Czyj to problem? – granice odpowiedzialności

Z tego rozdziału dowiesz się:

- czy musisz brać odpowiedzialność za otoczenie i spełniać wszystkie oczekiwania;
- jak rozpoznać manipulacje i jak się przed nimi bronić;
- jak asertywnie odmówić – bez poczucia winy.

Zderzenie oczekiwań – otoczenia wobec siebie i swoich wobec siebie

Dla zdrowego funkcjonowania istotna jest świadomość granic, jakie istnieją między jednostką a otoczeniem.

Można sobie wyobrazić, że każdy z nas ma wokół siebie jakieś ogrodzenie, a za tym ogrodzeniem własny ogródek. Ogrodzenia są rozmaite: niektórzy otaczają się grubym murem, inni płotem z równych, prostych sztachet, a u jeszcze innych te sztachety są częściowo połamane lub wielu brakuje. To ogrodzenie to symboliczne granice, które wyznaczają nasze terytorium.



Rys. 6.1. Moje granice – moje terytorium

Twoje granice – twoje terytorium

Od zarania dziejów terytorium zawsze było bardzo ważne, i to nie tylko dla człowieka. Wiele zwierząt również oznacza swoje terytorium, nie chcąc, by jakiś intruz wtargnął na ich teren. Walka człowieka o terytorium jest podstawą historii ludzkości. Podobnie w sferze psychiki, ludzie mają własne terytorium psychologiczne, czyli autonomiczny obszar, którego naruszenie budzi dyskomfort. Granice mogą zostać naruszone na wiele sposobów, np. przez czytanie cudzej korespondencji, wywieranie presji i nacisku, zmuszanie do czegoś, naruszanie cielesności czy nadmierne, nieadekwatne oczekiwania wobec kogoś.

„Ale jakie oczekiwania są nadmierne i nieadekwatne?” – spyta ktoś, komu asertywna obrona własnego terytorium sprawia trudność.

Przykład



Joanna dojeżdża do pracy samochodem, razem z siostrą, którą podwozi przy okazji. Zwykle było tak, że Joanna była od dawna gotowa do wyjścia, ale musiała czekać na siostrę, która później wstawiała i trudno jej było zdążyć z porannymi czynnościami. W konsekwencji obie spóźniały się do pracy.

Pewnego dnia Joanna powiedziała siostrze: „Jeśli nie będziesz gotowa na czas, nie będę czekać, odjadę bez ciebie. Nie chcę spóźnić się do pracy”.

Oczywiście siostra nie potraktowała poważnie tego ostrzeżenia, znów zbyt długo spała i nie była gotowa, gdy nadeszła pora wyjazdu. Joanna zrobiła tak, jak zapowiedziała, i pojechała bez siostry, dzięki czemu w pracy zjawiła się punktualnie. Natomiast siostra musiała jechać autobusem, przez co spóźniła się bardziej niż zwykle.

Początkowo siostra obraziła się na Joannę, lecz ta była konsekwentna i zapowiedziała: „Jeśli chcesz ze mną jeździć, bądź gotowa o odpowiedniej porze”. Teraz już obie docierają do pracy na czas.



Przykład ten wyraźnie pokazuje, że oczekiwania siostry wobec Joanny nie były realne. Załatwiała sobie swoje sprawy jej kosztem. Natomiast Joanna przez długi czas nie była tego świadoma, denerwowała się i narażała na konsekwencje w pracy. Nie wiedziała, że siostra narusza jej granice. Wyraźne określenie granic pomogło, rozładowało napiętą sytuację. Joanna wstawiła brakującą sztachetkę w swoim płotku.

Pozostaje jeszcze kwestia chwilowego obrażenia się siostry na Joannę, ale tym zagadnieniem zajmiemy się w podrozdziale *Rozdzielenie problemów*.

Trudności w wyznaczaniu własnych granic są ściśle związane z wewnętrzną presją, by sprostać oczekiwaniom otoczenia. Ten przymus wywodzi się z wczesnodziecięcych doświadczeń i w dorosłym życiu przejawia się funkcjonowaniem w stanie „dziecka dostosowanego” (patrz podrozdział *Ja Dziecko*). Odbywa się to poza świadomością – nie wiemy, dlaczego tak robimy.

W wyniku oddziaływania otoczenia tworzymy rozmaite mechanizmy, których nie jesteśmy świadomi. Niemiecki psycholog i psychoterapeuta Fritz Perls wyodrębnił zjawisko zanikania granic pomiędzy jednostką a jej otoczeniem, zwane konfluencją. Jak pisze w pracy zbiorowej zatytułowanej *Psychoterapia*, wydanej pod redakcją Lidii Grzesiuk: „Występuje ona [konfluencja] u osób, od których rodzice w dzieciństwie wymagali, aby były podobne do nich. W takiej sytuacji dziecko zatracą swoją odrębność, stapia się z nimi, aby nie stracić akceptacji na skutek zachowań niezgodnych z ich oczekiwaniami. Wówczas przestaje rozpoznawać własne potrzeby”.

Tak też buduje się pozycja Dziecka Dostosowanego. Wracając do przykładu z początku rozdziału 3, niewyrażone wprost, raczej „dawane do zrozumienia” sygnały od rodziny były takie, że Kasia ma stać się swego rodzaju głową rodziny, przejąć obowiązki i odpowiedzialność rodziców. Te oczekiwania Kasia przyjęła jako własne i też tego od siebie oczekiwała. W rzeczywistości nie były one możliwe do spełnienia – ale Kasia o tym nie wiedziała. Wymagała od siebie rzeczy niemożliwej i nie mogąc sprostać oczekiwaniom własnym i rodziny, frustrowała się i obwinięła, że nie daje rady.

Otoczenie wywierało na nią nieświadomą presję nierealistycznych oczekiwań, a Kasia też oczekiwała tego samego od siebie.

Warto jednak zadać sobie pytanie, czy rzeczywiście musimy spełniać wszystkie oczekiwania.

Czy musisz spełniać wszystkie oczekiwania?

W rzeczywistości otoczenie może od ciebie oczekiwać różnych rzeczy, ma do tego prawo. Ty jednak masz prawo odmówić, masz prawo wyznaczać granice i budować swój płótek z równych sztachet.

Zadajmy sobie inne pytanie, a mianowicie: czy wszystkie nasze oczekiwania są spełniane? „Oczywiście, że nie” – odpowiesz z oburzeniem. I to jest naturalne, mamy prawo do różnych oczekiwań, ale nie zawsze są one spełnione. Działa to również w drugą stronę: mamy prawo nie spełniać oczekiwań innych ludzi.

Teoretycznie brzmi to dosyć rozsądnie i logicznie, ale trudniej zastosować to w praktyce. Co może się zdarzyć, gdy nie spełnisz czyichś oczekiwań?

Sytuacja niespełnienia oczekiwań	Przewidywana reakcja otoczenia
1. Rodzice chcą, żebyś jak zwykle spędził z nimi święta, a ty wolałbyś spędzić ten czas w schronisku w górach razem ze swoją partnerką.	Mogą się obrazić, mama będzie płakała, a ojciec powie, że ich lekceważysz i nie szanujesz.
2. Chciałbyś dostać się na studia artystyczne, a rodzice wolą, żebyś poszedł na politechnikę.	Ojciec odmówi finansowania twoich fanaberii, jak to nazywa; masz mieć konkretny zawód. Mama nie będzie się odzywać, dopóki nie zmienisz zdania.
3. Szef w pracy wymaga, żeby wszyscy w dziale byli dla siebie mili i uprzejmi.	Będzie rozczarowany, jeśli wyjdzie na jaw, że są duże różnice zdań w zespole, lepiej więc udawać, że wszystko jest dobrze.
4. Kolega obiecał kilku osobom w dziale, że zrobi za nich sprawozdania, a teraz nie może zdążyć, chce, żebyś zrobił to z nim. Ty swoją pracę skończyłeś i odmawiasz.	Obrazi się, zarzuci ci egoizm albo obmówi cię przed kolegami.
5. Chcesz wyprowadzić się z domu, masz już upatrzone mieszkanie do wynajęcia, ale boisz się reakcji rodziców.	Rodzicom będzie przykro, obawiasz się, że ich w ten sposób skrzywdzisz – czułbyś się winny.

Spróbuj przypomnieć sobie podobne sytuacje z własnego doświadczenia.

Bywa tak, że ulegasz innym, dostosowujesz się do ich oczekiwań swoim kosztem, bo układasz sobie w głowie swoisty scenariusz tego, co będzie, gdy postawią na swoim, jakie będą tego konsekwencje.

Przyjrzyjmy się teraz konsekwencjom przedstawionych wyżej sytuacji: co się dzieje, gdy ulegasz presji otoczenia, wbrew własnym chęciom:

1. Spędzasz święta z rodzicami, tak jak zwykle. Jesteś zły, że partnerka pojechała sama (na narty lub do swojej rodziny), bo chciałeś być z nią w tym czasie. Jakoś te święta przetrwasz, ale atmosfera panująca w domu nie jest zbyt miła.
2. Idziesz na politechnikę, lecz te studia kompletnie cię nie interesują. Kończysz je, ale z kiepskim wynikiem. Nie masz satysfakcji z pracy.
3. W zespole wszyscy udają uprzejmość, konflikt narasta, napięta atmosfera też. W rezultacie zespół nie jest w stanie zrealizować dużego zamówienia.
4. Pomagasz koledze zrobić te sprawozdania za innych pracowników w czasie, w którym obiecałeś pójść z żoną do kina. Żona rozczarowana, w domu ciche dni, a w pracy za chwilę dostajesz kolejne sprawozdania do zrobienia za kogoś.
5. Pozostajesz nadal w domu rodzinnym, ale męczysz się, masz poczucie, że się dusisz, wszystko cię denerwuje.

Jak widać, i tak źle, i tak niedobrze. Jeśli ulegasz presji, wcale sytuacji nie naprawiasz, za to dodatkowo odczuwasz dyskomfort.

Wszystkie omówione wyżej przypadki dotyczyły problemu naruszenia granic i spełniania cudzych oczekiwań własnym kosztem.

Z budowaniem własnych granic łączy się kwestia rozdzielania problemów, omówiona poniżej.

Rozdzielenie problemów

Może zabrzmiało to dość brutalnie, ale zastanawiając się, czy spełnić cudze oczekiwania, czy też nie, warto zadać sobie pytanie: czyj to problem?

Obarczanie się problemami innych jest bardzo obciążające, bo stanowi naruszenie naszych granic. Chodzi tu o **branie odpowiedzialności** za cudze chęci, emocje czy sposoby reagowania.

Jeśli reagujemy asertywnie, nie mamy wpływu na to, jak ktoś się zachowa ani co zaproponuje. Jego sposób reagowania wynika z jego konstrukcji psychicznej – jest jego sprawą, jego problemem. Powstał z jego skryptu rodzinnego.

Przykładowo: czyj to problem, gdy ktoś się obrazi, jeśli odmówisz? To problem tego, kto się obraża. Obrażanie się jest formą manipulacji, wynika z utrwalonych sposobów reagowania. Twój rozmówca ma prawo się obrazić, jeśli chce – ty nie jesteś w stanie zapobiec wszystkim jego dąsom i kaprysom.

Wracając do przykładu Joanny – siostra obraziła się na nią za to, że nie czekała, bo chciała zdążyć do pracy. Tak naprawdę to problem siostry – to ona powinna wstać wcześniej, by zdążyć na czas. Swoim zachowaniem siostra pokazała, że woli ponieść konsekwencje spóźnienia. Joanna z kolei jasno określiła swoje oczekiwania i wyznaczyła granice. Gdy siostra zobaczyła, że jej obrażanie się nie odniosło skutku (Joanna nie przejęła się tym), zmieniła taktykę i uszanowała granice Joanny.

Inaczej rzecz ujmując, przejmowanie odpowiedzialności za kogoś jest formą naruszenia jego granic (patrz rozdział 9).

Pewna psycholog prowadziła trening umiejętności społecznych dla dzieci. Wspólnie z grupą ustaliła zasady funkcjonowania i wszyscy uczestnicy zawarli kontrakt grupowy. Jedną z zasad brzmiała: „Gdy ktoś mówi, inni słuchają”. Nagle, podczas zajęć, do psycholog podbiegła dziewczynka i powiedziała: „Proszę pani, a Franek nie słucha!”, „A czyj to problem?” – zapytała pani psycholog. „No... Franka...”, „To niech nim nadal pozostanie”.

Wracając do przykładu obrażania się, takie reakcje stają się naszym problemem wtedy, gdy w jakiś sposób nas dotyczą, gdy to obrażanie się na nas wpływa. Dlatego tak ważna jest świadomość własnych granic – żeby nie brać do siebie cudzych emocji.

Czym innym jest empatia, czyli współodczuwanie, czym innym pomoc w problemach innym ludziom. Mówimy tu o asertywnym stawianiu granic i rozdzielaniu problemów – w tym znaczeniu proponujemy budowanie swojego ogrodzenia.

Dlaczego jednak nie jest łatwo przeciwstawić się czyjejś presji i naciskowi? Ponieważ za próbą odmowy stoi lęk, a konkretnie – lęk przed odrzuceniem.