

# Jak pevné máte své osobní hranice?

Soulmio

## Člověk se zdravými hranicemi

může říct „ne“ ostatním, když chce, ale také se rád otevírá intimitě a blízkým vztahům.

**Člověk s příliš pevnými hranicemi**, si vždy udržuje ostatní v odstupu (citově, fyzicky nebo jinak).

**Člověk s porézními hranicemi** má tendenci se příliš zaplétat s ostatními a nevidět sám sebe.

Jaké hranice máte vy? Zamyslete se nad následujícími větami a označte tvrzení, se kterými se ztotožňujete.

### Příliš pevné hranice

- Nerad/a si říkám o pomoc, všechno si raději udělám sám/a.
- Odmítám intimitu i vztahovou blízkost (někdy i v romantickém vztahu).
- Mám jen pár blízkých přátel - nové vztahy nerad/a navazuji.
- Raději si udržuji odstup od ostatních, abych se vyhnul/a problémům.
- Nesdílím žádné osobní informace.

### Porézní hranice

- Nedostatečný respekt druhých svým způsobem akceptuji.
- Je pro mě obtížné říct NE ostatním.
- Zapojuji se do problémů druhých a snažím se je hned vyřešit.
- Velmi závisím na názoru druhých.
- Osobní informace sděluji někdy až příliš.
- Cítím se odmítnutý/á, když se mnou druzí nesouhlasí.

### Zdravé hranice

- Cení si vlastních hodnot.
- Můj názor je důležitý.
- Sdílím osobní informace v rozumné míře (ani moc, ani málo).
- Zním sám sebe, svá přání a potřeby a dokážu je komunikovat.
- Akceptuji, když mi druzí řeknou NE.
- Dokážu se snadno ozvat, když je mi něco nepříjemné.



## Jaký je váš výsledek?

Spočítejte si tvrzení, se kterými se v uvedených oblastech ztotožňujete. Oblast, ve které převažují, vás nejvíce vystihuje.

### Převažují tvrzení “Zdravé hranice”

Blahopřejeme! Sami sebe dobře znáte a dokážete vycítit, kdy už někdo vaše hranice překračuje. NE druhých lidí si neberete osobně a sami umíte upozornit na to, když je vám něco nepříjemné nebo je chování druhých tzv. “za čárou”. Respektování vašich hodnot a sdílení svého názoru je pro vás zásadní pro pohodu ve vztazích.

### Převažují tvrzení “Porézní hranice”

Jste patrně adeptem na “people-pleasera”, tedy člověka, pro kterého jsou potřeby a pohoda druhých důležitější, než ty vaše. Snažíte se a děláte maximum někdy až za hranice svých možností. Je potřeba si dávat pozor, kdy už jednáte na svůj vlastní úkor a svůj energetický dluh. Ne vždy jsou vaše skutky opětovány, a to vás může stát hodně psychických sil. Důležitou výzvou pro vás bude naučit se jednat tak, abyste se cítili dobře a naplnili nejprve své potřeby. Odměnou vám bude větší klid a vyrovnanost.

### Převažují tvrzení “Příliš pevné hranice”

Příliš pevné hranice z vás mohou dělat člověka, který si drží odstup a působí nedůtklivě. Svě soukromí si bedlivě strážíte a otevřít se druhým může být pro vás náročné. Můžete zastávat názor, že si raději vše uděláte sami a lidi do svého života nechcete moc pouštět. To vše může být v pořádku do doby, než se začnete cítit osamělí a na vše sami. Pokud vás odstup vyčerpává, pak je pro vás tato strategie spíše náročná než přínosná. Ptejte se sami sebe, jak naplnit své potřeby bez tuhé slupky, kterou kolem sebe máte. Dejte občas ostatním najevo, že o jejich společnost stojíte, pokud to tak cítíte a nebojte se říct o pomoc. Možná budete překvapeni pozitivní reakcí okolí.

### V žádné oblasti tvrzení nepřevažují

Pokud žádná z oblastí dramaticky nepřevládá, doporučujeme se zaměřit na situace, ve kterých se cítíte nekomfortně a chcete je změnit. Zeptejte se sami sebe, která situace vám bere energii. Zamyslete se, co konkrétně by vám pomohlo vnímat své hranice lépe a to v jednotlivých oblastech: rodina, práce, osobní život. Kde se cítíte jistě a kde byste naopak potřebovali větší stabilitu?

## Pamatujte:

Většina lidí má různé typy hranic. Někdo může mít např. zdravé hranice v práci, porézní hranice v romantických vztazích a mix všech tří typů se svou rodinou.

Ale je to přirozené. Co je vhodné říkat, když jste venku s přáteli, nemusí být vhodné, když jste v práci.

Některé kultury mají velmi odlišná očekávání, pokud jde o hranice. Někde je například považováno za extrémně nevhodné vyjadřovat emoce veřejně. V jiných kulturách je emocionální projev naopak podporován.