

### 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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Czego oczekuję od siebie i innych?</li><li>- Z czym jest mi wygodnie, a z czym niewygodnie i w jakich sytuacjach?</li><li>- Z kim jest mi dobrze, a z kim niewygodnie?</li></ul>
Identyfikacja osób Wartości	<ul style="list-style-type: none"><li>- Co jest dla mnie najważniejsze?</li><li>- Jakie są moje osobiste priorytety?</li><li>- Które domeny życia są dla mnie najważniejsze?</li></ul>
Wyznaczanie granic	<ul style="list-style-type: none"><li>- Każdy ma prawo powiedzieć nie/odmówić czegoś. Mówienie "nie" jest podstawową umiejętnością asertywności.</li><li>- Stwierdzenie, czego się chce, to podstawowa umiejętność.</li><li>- Nie jesteś winien innym żadnych wyjaśnień odnośnie swoich granic.</li><li>- Bądź pewny siebie, ale pełen szacunku, kiedy mówisz nie/co chcesz.</li></ul>
Zastanawiając się nad tym, jak się czujesz	<ul style="list-style-type: none"><li>- Czy to sprawiło, że poczułam się winna?</li><li>- Czy to wywołało u mnie niepokój?</li><li>- Czy to sprawiło, że poczułam się zawstydzona?</li><li>- Dyskomfortu należy się spodziewać, gdy nie jest się przyzwyczajonym do wyznaczania granic. Osoba musi nauczyć się akceptować te niewygodne uczucia takimi, jakimi są.</li></ul>

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).**