

Kako postaviti meje v odnosu in reči 'ne', ko je treba?



OSEBNA RAST IN ODNOSI

Kako postaviti meje v odnosu in reči 'ne', ko je treba?

[Jasmina Voler](#)

29.09.2020, 7:48

Postavljanje meja v osebnih odnosih je veščina, ki se je učimo vse življenje. Kako spretni bomo pri tem, pa je odvisno tudi od naše vzgoje in okolja, v katerem smo odraščali. Naši prvi učitelji so namreč starši in ti so tisti, ki imajo največji vpliv na to, ali bomo imeli kasneje v življenju težave s postavljanjem meja. Ali se bomo zavedali tega, da smo vredni spoštovanja, da si zaslužimo biti ljubljene, slišani in upoštevani ter da so naša čustva in naše želje ravno tako pomembne kot od kogar koli drugega. Naučiti se reči 'ne', je proces spoznavanja sebe in svojih potreb, pojasnjuje Brigita Chuuya in dodaja, da je predpogoj za to, da se v odnosu naučimo reči 'ne', to, da sami pri sebi ugotovimo, kaj je za nas pomembno. "Sebi moramo verjeti, da si zaslužimo najboljše in verjeti, da si zaslužimo spoštovanje."

Čeprav se morda na prvi pogled zdi, da imajo težave s postavljanje meja v odnosih predvsem ženske, to ne drži. Pri moških to le ni tako opazno. Dejstvo je, da ženske vse življenje čutijo zelo močno potrebo po tem, da bi bile sprejete in ljubljene in za to so pripravljene narediti vse. Tudi pozabiti svoje želje in svoje potrebe. Svoja čustva. Soočajo se namreč s strahom, da če bodo rekle 'ne', če bodo na glas povedale, da se jim nekaj zdi nesprejemljivo, da jih je nekaj prizadelo, s tem tvegajo, da bodo to osebo izgubile. In ker se bojijo zavrnitve, ker si ne želijo nekoga prizadeti ali biti prizadete same, molčijo. Ne upajo postaviti zdravih meja. In zdrave

osebne meje ne pomenijo, da smo sebični. Tukaj so za to, da postavijo mejo med srečnim in nefunkcionalnim odnosom.

Zakaj je postavljanje mej v odnosih tako pomembno?

Prva lastnost katerih koli mej je zagotovo varnost. Varnost za nas same in za drugega. Sicer na prvi pogled beseda "meja" v sebi nosi nek strah in nelagodje, pravzaprav pa meje predstavljajo čisto nasprotje. Zdrave meje ločujejo med funkcionalnim, srečnim odnosom ter nefunkcionalnim. Posebno pa so meje nujne v odnosih, kjer so prisotni otroci. Tam brez mej ne gre. V odnosih brez mej je ves čas prisoten občutek, kot da stojimo na prepihu. Nikoli ne vemo, kaj bo zašlo v odnos in ves čas smo odvisni od "vremena". To pa je izčrpavajoče in tako nam kmalu zmanjka energije za druge stvari v življenju, saj smo ves čas na preži. Meje v odnosih poleg varnosti predstavljajo tudi to, da se v odnosih počutimo spoštovane, slišane, cenjene, manjša je možnost za kakršnekoli zlorabe (fizične, ekonomske, spolne, psihične ...).



Brigita Chuuya
Brigita Chuuya kot doktorska kandidatka svoje znanje nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije. FOTO: osebni arhiv

Skratka, meje vplivajo na to, v katero smer se bo razvil naš odnos, pa tudi mi sami. Zdrave meje povedo, kaj je v partnerskih odnosih sprejemljivo in kaj ni. Enako pomembna stvar kot postavljanje mej v odnosih je tudi, da se teh mej držimo in da tudi vemo, kaj bomo storili, če

drugi prestopi te meje (o. p. posebno v primeru kakršne koli oblike nasilja). Slednje je posebno zahtevno za osebe, ki so bile že v preteklosti žrtve nasilja. Zato je pomembno razmisliti tudi o tem, kakšne bodo posledice, če se druga oseba ne bo držala mej. Meje skoraj da ne moremo postaviti brez posledic, ki si jih postavimo na tiho ali jih naglas povemo drugim.

Zdi se mi, da je postavljanje meja predvsem težava žensk. Ali to pomeni, da smo premalo samozavestne, da se premalo cenimo?

S postavljanjem mej imajo težave moški in ženske. Je pa res, da na prvi pogled pri moških to ni tako zelo opazno. Najgloblja želja večine žensk je, da bi bile ljubljene. Pa ne površinsko. Ljubljene v globini. Večina jih že od majhnega sanjari o svoji sanjski poroki s princem, z osebo, ki bi jih brezpogojno, pravljичno ljubila in jih rešila. In bolj kot je ženska ranjena, bolj bo popuščala pri postavljanju mej. Skratka nižje standarde bo postavila zato, da bo dobila slabe približke ljubezni. Jaz v psihoterapevtskem procesu ženske pogosto spodbujam, naj si posebno v obdobju samskosti (pa tudi, ko so že v odnosu) postavijo visoke standarde in naj od tega ne odstopajo. Kar želim povedati, je to, da si vsak v odnosu zasluži cel kos kruha in ne samo drobtinic, ki padajo z mize. Opažam, da ženske pogosto težko postavijo mejo tudi zato, ker poleg tega, da drugega ne želijo izgubiti, ga tudi ne želijo prizadeti. Ob takem razmišljanju prepogosto izgubijo sebe, saj jih drugi potepta. Ostanajo v senci drugega in izpolnjevanju njegovih potreb.

Zagotovo to, da če neka ženska ne more postaviti zdrave meje, govori o tem, da ima manj samozavesti in težave s spoštovanjem same sebe. Predvsem pa govori o tem, da je imela v preteklosti izkušnje, kjer se ni počutila vredno, ljubljeno in spoštovano. Izkušnje, kjer je bila razvrednotena. Govori o tem, da ji je takšno vzdušje poznano iz obdobja odraščanja in zgodnjih odraslih let. Če imamo na primer osebo, ki je odraščala v spoštljivem, varnem okolju, bo takoj, ko bodo njene meje prestopljene, ukrepala, saj ji je to nepoznano in pozna svojo vrednost.



Prijela sem ga za roko in mu rekla: »Pridi, usediva se, samo eno vprašanje imam zate.« FOTO: Shutterstock

In potem pomanjkanje začrtanih meja vodi v odnose, v katerih smo ponižane, zlorabljene, premalo spoštovane ... A kljub temu, v njih vztrajamo.

Najprej se moramo zavedati, da so osebne meje predpogoj za zdrave meje v odnosih. Res je, kot ste rekli, pomanjkanje jasnih meja vodi v odnose, ki nimajo mej. Vodi v odnose, ki ranijo in prizadenejo in to gre vedno globlje. Takšni odnosi so polni manipulacij, dvomov, občutkov krivde in obupa. Marsikatera ženska si celo misli, da si vse to zasluži. V tem primeru gre za neke vrste izkrivljenih misli. Bi pa želela poudariti, da ponižanje, kakršna koli zloraba ali nespoštovanje ne spadajo v odnos. Nikoli in nikdar. Te stvari imajo ničelno toleranco in za te stvari ni opravičila. Prav tako bi tukaj dodala, da ženske v odnosih, kjer se dogajajo neprimerne stvari, čutijo veliko odgovornost. Pogosto celo odgovornost, da bi partnerja rešile ali spremenile. Ampak se moramo zavedati, da se odgovornost do odnosa z nasiljem in ponižanjem absolutno konča. V tem primerih je prva stvar rešiti sebe, drugače lahko hitro "potonemo" z drugo osebo.

PREBERI ŠE

'Za ženske je težak pogovor o spolnosti, ker se bojijo, da če bodo izrazile svoje želje, ne bodo sprejete.'

Kako lahko prepoznamo, da imamo s tem težavo? Kako vemo, da je nekdo prestopil našo osebno mejo ali pa smo mi prestopili njegovo?

Nekatere osebe se sploh ne zavedajo, druge osebe se zavedajo, ukrepajo pa ne. Velikokrat tudi sanjarijo, kako bodo naslednjič postavili meje. Lažje je predebatirati to s kakšno prijateljico ali prijateljem in se na tak način potolažiti. Najtežje pa je povedati partnerju, pogosto zato, ker se bojijo reakcije. Meje je treba jasno povedati, ne samo v mislih. Težava nastopi vedno, ko se ne počutimo dobro, ko doživljamo občutke razvrednotenja, ponižanja, se ne počutimo spoštovano. V odnosih je komunikacija ključnega pomena. Zato je zelo dobro, da se pogovorimo tudi o mejah, takoj na začetku odnosa. Da povemo, kaj si mi želimo in pričakujemo, da bo partner spoštoval. Prav tako pa tudi, da pozorno poslušamo, kaj si partner želi. Moramo vedeti, da se nam kdaj zdi kakšna meja samoumevna, za drugega pa ni. Prepogosto se zgodi, da pride do prestopa meje in osebe zamrznejo. Tudi v tem primeru ni prepozno, lahko naslednji dan povedo, kaj jih je prizadelo.

Največji alarm se vključi takrat, ko oseba ve, da bi morala postaviti mejo, pa je ne zmore. Ko pri sebi ve, da bi morala oditi (ker je na primer v nasilnem odnosu), pa ne zmore. To je znak za rdeči alarm. Takrat je dober čas, da poišče strokovno pomoč. Pri postavljanju mej, sploh če nekdo tega ni navajen, ne more pričakovati, da bodo drugi takoj upoštevali meje, sploh če so vajeni prestopov. Potrebna je konstantnost in doslednost pri postavljanju mej. Potrebna je notranja odločnost in to, da sami sebi verjamemo, da so meje smiselne in zdrave za odnos in za nas. Ob tem pa moramo zavedati, da nekoga ne moremo prisiliti, da spoštuje naše meje, ne moremo ga nadzorovati. To je odločitev in odgovornost vsakega posameznika.



Naučiti se reči "ne", je pravzaprav proces spoznavanja sebe in svojih potreb. FOTO: Shutterstock

Kako se naučiti reči 'ne'? To je verjetno lahko reči, da nam to dejansko pride v prakso, pa je verjetno malce težje.

Najprej je dobro, da sami pri sebi raziščemo in se vprašamo nekaj vprašanj: "Kako se počutim, če vem, da bi bilo dobro, da bi postavil/a mejo in rekel/a "ne", pa tega ne storim?", "Kako to vpliva na moje samospoštovanje?", "Ali me drugi spoštujejo, če jim dovolim, da prestopijo moje meje?", "Kako bi se počutil/a, če bi rekel/a "ne"?", "Kaj bi se zgodilo, če bi spoštljivo začel/a uporabljati besedo "ne"? To da osebe ne znajo reči "ne", jim pravzaprav prinaša ogromno stresa, jih izčrpava ter predstavlja veliko usmerjanje svojega časa in energije v stvari, ki si pogosto ne zaslužijo pretirane pozornosti. Pomeni usmerjanje omejenega časa v stvari, ki niso nujne in potrebne. Ponavadi ljudje, ki imajo težavo reči "ne", poročajo o slabšem počutju in slabšem zadovoljstvu z življenjem. Povečana naj bi bila tudi možnost za izgorelost. Ljudje največkrat rečejo, da jim je nelagodno. V teh primerih se zdi, da je lažje razočarati sebe kot druge. To seveda ne drži. Zavedati se je treba, da sam proces rasti in učenja postaviti se zase ter reči "ne", ni najbolj lagoden. Ampak vsaka rast vsebuje tudi nelagodje. Vsaka nova stvar.

PREBERI ŠE

'Stvari so za večino ljudi postale zelo zamenljive in marsikdo to preslika tudi na odnose'

Naučiti se reči "ne", je pravzaprav proces spoznavanja sebe in svojih potreb. Predpogoj za to, da se naučimo reči ne, je to, da sami pri sebi ugotovimo, kaj je za nas pomembno. Da vemo, kako si želimo živeti, s kom preživljati prosti čas, kako se počutiti. Sebi moramo verjeti, da si zaslužimo najboljše in verjeti, da si zaslužimo spoštovanje. Pravzaprav, da je spoštovanje edina možnost. Se moramo pa zavedati, da reči "ne" ne pomeni, da smo nesramni ali žaljivi. Pogosto nam telo "pove", kdaj bi morali reči "ne", zato se ga moramo naučiti poslušati. Ko se ne postavimo zase se pogosto počutimo, kot da smo v krču. Čutimo krče v trebuhu, mišice se napnejo, začnemo se tresti, stiska nas v prsnem košu. Skratka, telo nam samo sporoči, da smo se napačno odločili. Takrat je občutek, kot da vse v vas kriči, da bi rekli "ne".

Naučiti se reči "ne", je proces, ki se ne zgodi čez noč. Potrebni sta praksa in postopnost, tako kot pri vsaki drugi stvari. Če vam prvič ne uspe, ne obupajte. Zahteva resen razmislek o lastni vrednosti in usmeritvi, ki jo želimo za svoje življenje v prihodnosti. Je pa dober začetek, če vam je težko reči "ne", da rečete, da boste o določeni stvari premislili. To vam tudi da možnost, da ne odreagirate na podlagi preteklih izkušenj in takoj ugodite in rečete "ja", temveč se racionalno odločite in spoštljivo odreagirate do sebe in do drugih. Na koncu je dobro, da se zavedamo tega, da imamo vso pravico, da rečemo "ne". Prav tako pa pravico, da se ne počutimo krivi ob tem.



Ljudje si želimo, da čutimo podporo družine in oseb, ki nam veliko pomenijo. FOTO: iStockphoto

Sprva bomo verjetno naleteli na upor okolice.

Okolica se bo upirala, saj to pomeni, da so k spremembam pozvani tudi drugi in ljudje so navajeni na predvidljive dogodke. Morate se zavedati, da sistem, v katerega smo vključeni, vedno teži k temu, da pride v ravnovesje in kateri koli člen želi podreti to ravnovesje, je člen, ki ogroža ravnovesje. Ne glede na to, kako toksično je. In večina sistemov bo tudi vse naredila, da ta člen, ki teži k spremembam, utiša.

V primerih, kjer okolica, sploh pa družina, ni spodbujajoča, je težko. Ni pa nemogoče. Konec dneva in na dolgi rok je bolj težko vztrajati v odnosih brez mej, kot vztrajati pri držanju mej. Je pa dobro, da se v času, ko se učite postavljanja mej, obkrožite z osebami, za katere veste, da vas podpirajo pri tem in dobro vplivajo na vaše dobro počutje. Osebam, ki jim je resnično mar za vas.

Težko je, ko končno postavite mejo in bi želeli, da bi vas posebno bližnji podpirali. Ljudje si želimo, da čutimo podporo družine in oseb, ki nam veliko pomenijo. To je popolnoma normalno. Ob tem pa se moramo zavedati, da če se mi spreminjamo, to ne pomeni, da se morajo spremeniti tudi drugi. Vsak ima sam odgovornost za svoje življenje. Nekaj jih bo osebno zrastlo z nami, nekaj pa ne. Kaj izberejo drugi ljudje za svoje življenje, je njihova stvar (ali si priznamo ali ne).

Največja težava je verjetno v tem, kako jih jasno sporočiti drugim.

Res je, poleg tega, da sami sebi verjamemo, da so naše meje smiselne in prave, je ena izmed največjih težav, kako jih jasno sporočiti drugim. Marsikdo s težavo sporoči mejo drugim, ker jih je strah, da bi bili zapuščeni, da bi drugega razočarali, skratka da bi ostali sami. Pri tem pa je pomembno, da v tem vztrajamo, saj marsikdo pove, da je postavil mejo in da se ni nič spremenilo. Dobro je, da meje sporočimo odločno, jasno in mirno, ne pa v besu in jezi, saj meje niso namenjene temu, da bi druge kaznovali. Namenjene so temu, da sami sebe zaščitimo. Poleg doslednosti je dobro, da se zavedamo, da nam ni treba podajati razlag, zakaj postavljamo mejo. Opažam, da veliko ljudi misli, da mora za vsako svojo odločitev podati razlogo oziroma opravičilo. Pogosto te razlage in opravičila bolj izčrpajo kot sama postavitve mej.

Kako bomo vedeli, kdaj smo pri tem postali uspešni?

Uspešnost bomo videli:

- ko se bo začelo izboljševati naše počutje,
- ko bomo bolj zdravo samozavestni,
- ko se začne dvigati samopodoba,
- ko se začne dvigati samospoštovanje,
- ko smo zadovoljni s svojim odgovorom, ne da bi se opravičevali,
- ko vzpostavimo enakovredno partnerstvo,
- ko smo odločni,
- ko ločimo svoje potrebe, težave, čustva od drugih in nas to ne posrka vase,
- ko lažje sporočamo svoje potrebe,
- ko je več pozitivnih dogodkov,
- ko se počutimo bolj varne sami sebi,
- ko ne delamo škode sebi.

Če povzamemo vse skupaj, se izboljša splošno počutje in zadovoljstvo z življenjem. Zadihamo lahko s "polnimi pljuči".



Če nimamo postavljenih zdravih osebnih mej, dajemo pod vprašaj svoje vrednote in vse, v kar verjamemo v globini srca. FOTO: Dreamstime

Postavljanje mej pa ni pomembno le v odnosu, ampak tudi pri sebi.

Tako je. Že zgoraj sem omenila, da je predpogoj za postavljanje mej v odnosu to, da imamo zdrave osebne meje. Postavljanje mej ne pomeni, da odreagiramo besno ali da smo sebični. Pomeni to, da se naučimo imeti radi, da se naučimo, kako sebe spoštovati in da se naučimo prave samozavesti in asertivnosti. Marsikdo misli, da nima pravice postaviti osebne meje, ker so bile njegove v odraščanju tako zelo nespoštovane. Imate pravico do mej, imate pravico do spoštljivih odnosov, imate pravico do tega, da drugi spoštujejo vaš čas, imate pravico prositi za pomoč ... Če imamo postavljene meje, je to najboljši obrambni ščit pred manipulacijami in drugimi oblikami nasilja ter izkoriščanjem. Osebne meje, ki so zdrave, pa nam pomagajo tudi pri tem, da se zaščitimo pred pretiranim prevzemanjem čustev, pa tudi težavami ljudi iz okolice ali pred pretiranim pričakovanjem, da bi drugi prevzeli odgovornost za nas. Zavedati se moramo, da določitev osebnih meja pomeni tudi prevzemanje odgovornosti. Tako prevzamemo odgovornost zase in za svoje življenje, prav tako pa tudi, kako se bomo mi obnašali do drugih in drugi do nas. Če ne znamo postavljati mej, se vedno znova vračamo v dramatične cikle, za katere si konstantno obljublamo, da se ne bomo več vračali.

Če nimamo postavljenih zdravih osebnih mej, dajemo pod vprašaj svoje vrednote in vse, v kar verjamemo v globini srca. Jasnost in doslednost pa nas ščitita, da meje ostanejo. Meje so, enostavno povedano, dobre smernice, ki nas vodijo in življenje je veliko lažje, če imamo jasno pot, kot pa da tavamo v megli.