

Kapcsolatok és határok

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

Ibolya

TARTALOM

<i>Hol nincsenek határaid?</i>	03
<i>A büntudat működése</i>	05
<i>Kinek a felelőssége?</i>	08
<i>Egészséges határkommunikáció</i>	11
<i>Határok és közeli kapcsolatok</i>	13
<i>Konfliktus és határok</i>	16
<i>Új egyensúly kialakítása</i>	19
<i>Integráció és lezárás</i>	21
<i>Jegyzeteim</i>	23

Hol nincsenek határaid?

A határok hiánya ritkán látványos.

Nem úgy jelenik meg, hogy valaki átlép rajtad.

Hanem úgy, hogy észre sem veszed, hogy megtörténik.

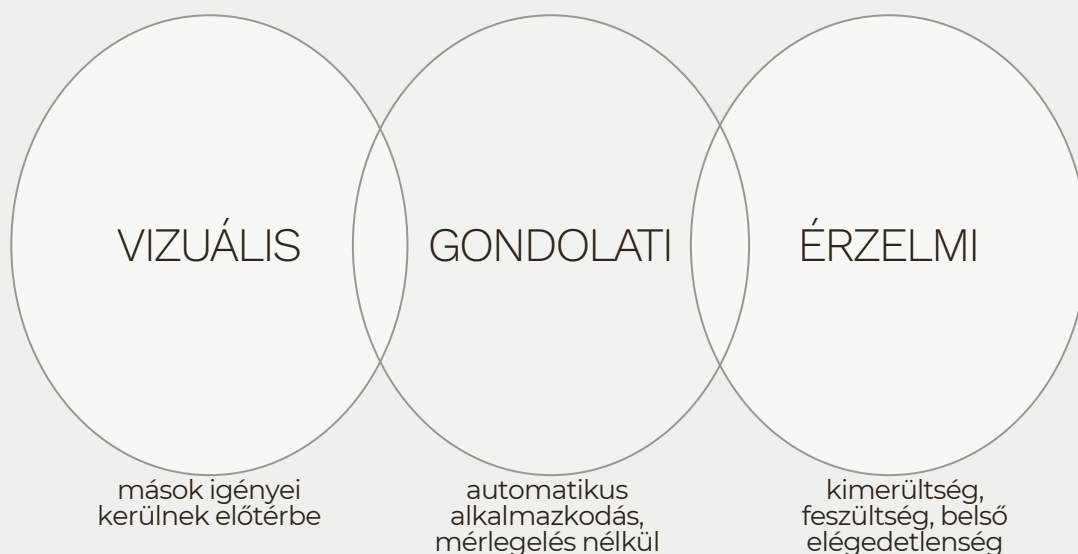
Automatikusan alkalmazkods. Igent mondasz, amikor nemet éreznél. Figyelsz másokra, miközben magadról megfeledkezel.

És ez annyira természetessé válik, hogy fel sem tűnik:
itt valójában nincs határ.

A határ nem fal.

anem jelzés.

Magad felé és mások felé is, hogy meddig ér számodra a komfort.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran mondasz igent, amikor inkább nemet mondanál
- nehezen ismered fel, mit szeretnél te valójában
- utólag érzed, hogy túl sokat vállaltál
- kimerít, hogy mindig elérhető vagy mások számára
- nehezen kérsz időt vagy teret magadnak

Ez a határok hiánya.

Milyen helyzetekben mondok igent akkor is, amikor belül nemet érzek?

Kivel kapcsolatban érzem azt, hogy túl sokat adok magamból? Mennyire esik nehezemre?

Vajon mi történne, ha ebben a helyzetben egy kicsit többet figyelnék magamra? Meg tudnám tenni? Vagy még nem?

A bűntudat működése

A bűntudat gyakran akkor jelenik meg, amikor határt próbálsz húzni.

Amikor nemet mondasz.

Amikor magadat választod.

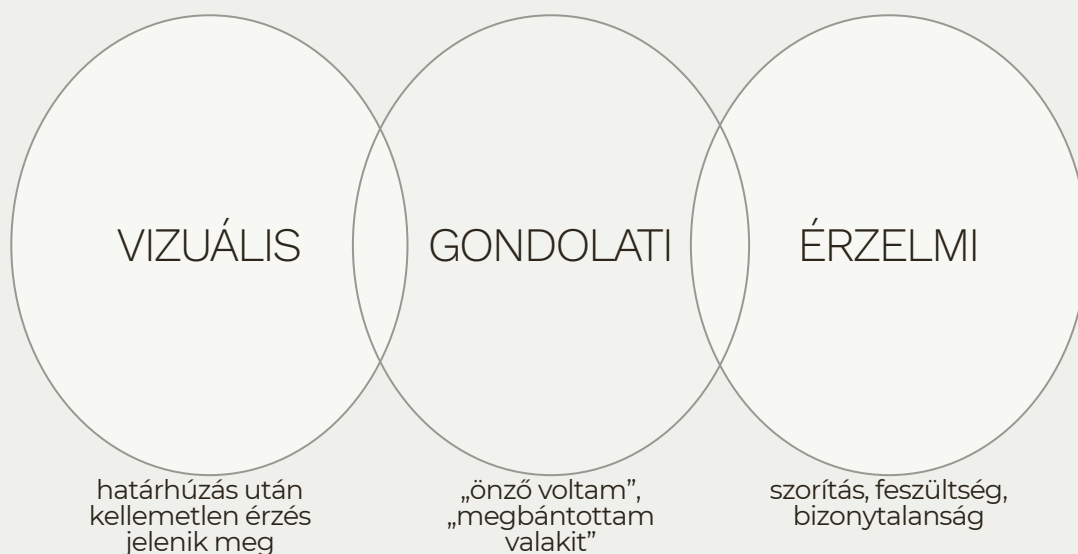
Amikor nem felelsz meg valaki elvárásának.

És ilyenkor könnyű azt hinni: rosszat tettél.

Pedig sokszor nem a viselkedésed okozza a bűntudatot, hanem az a belső minta, hogy mások igénye fontosabb a sajátodnál.

A bűntudat ilyenkor nem jelzőrendszer.

Hanem megszokás.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- bűntudatod van, amikor nemet mondasz
- nehéz nyugodtnak maradnod egy határ meghúzása után
- gyorsan visszavonod a döntésed, hogy enyhítsd a feszültséget
- inkább túlvállalod magad, csak ne érezd ezt az érzést
- gyakran érzed magad „rossz embernek” apró helyzetekben is

Ez azt jelenti, hogy a határhúzás számodra még szokatlan.

Milyen helyzetben érzek bűntudatot akkor is, amikor tudom, hogy jogos lenne a határom?

Milyen régi tapasztalat vagy üzenet kapcsolódhat ehhez az érzéshez?

Mitől félek leginkább, amikor nemet mondok?

(reakcióktól, hogy megbántva érzem magam, hogy más érzi magát megbántva stb)

Mi változna, ha a bűntudatot nem jelzésnek, hanem a tanulási folyamat részének tekinteném? Mennyire lenne könnyű ezt megtennem?

Hogyan tudnék egyszerre együttérző lenni magammal és mégis megtartani a határaitam?

(Pl: "Elismerem, hogy ez nehéz és közben fontos marad a határom."
"Nem bánom magam a bűntudat miatt, mert tudom, hogy engem szolgál a döntésem.")

"Ez most nehéz. Érzem a bűntudatot. De nem vagyok rossz ember attól, hogy vigyázok magamra")

Kinek a felelőssége?

A felelősség nem mindig a nagy, drámai helyzetekben tanulható meg. Hanem a mindennapi, látszólag jelentéktelen interakciókban.

Ki tartja a határokat.

Ki mondja el, mire van szüksége.

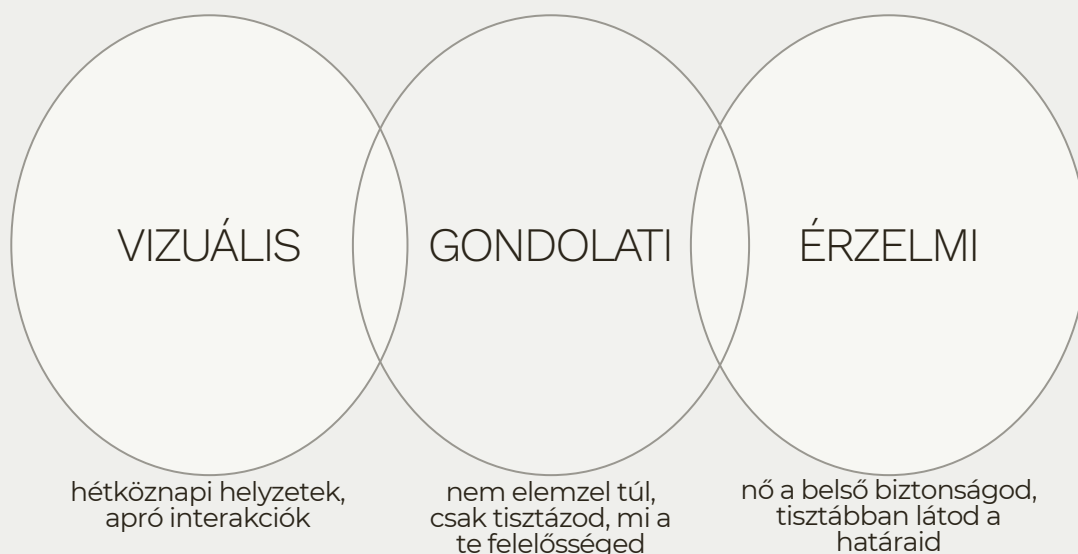
Ki vállalja a saját érzéseit.

Ki figyel másokra, de nem adja fel önmagát.

Ezek aprónak tűnnek, de az idegrendszer számára mind gyakorlás.

Minden kis határ meghúzása, minden apró felelősségvállalás egy üzenet magad felé:

Képes vagyok magamért felelősséget vállalni.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran átvállalod mások feladatait, érzéseit
- nehezen mondasz nemet, még ha fáraszt is
- büntudatot érzel, ha önmagadért állsz ki
- vitákban vagy konfliktusokban mindig a kompromisszumot keresed, a saját igényed háttérbe szorítva
- kimerít, hogy mindig mások „felelősségét” cipeled

Ez azt jelenti, hogy az idegrendszered számára még ismeretlen, a határhúzás.

Milyen helyzetekben érzem azt, hogy túl sok felelősséget viszek magammal?

Mi az, amit rendszeresen magamra veszek, pedig valójában nem az én felelősségem?

Hogyan tudnék ezen változtatni úgy, hogy ne legyen számomra megterhelő?

Kinek a felelőssége?

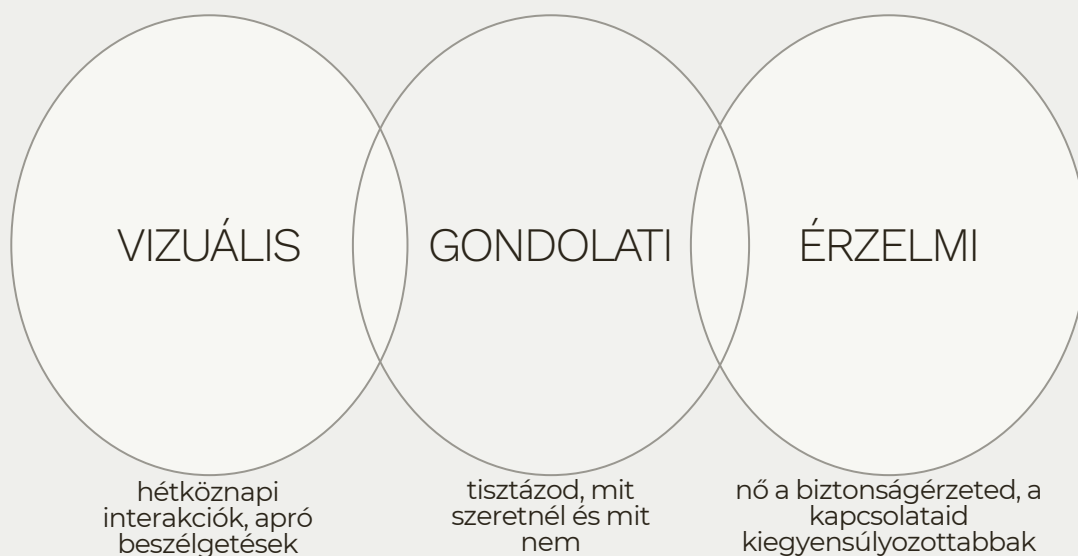
Amikor úgy érzed készen állsz rá, a következő táblázatba bele írhatod azt, amit úgy gondolsz hogy valóban a te felelősséged, és ami másé. Ha megy, nyugodtan írd mellé, hogy az valójában kié, de ha ez még nehéz, csak csinálj egy kis felsorolást.

Az én felelősségem	Más felelőssége

Mennyire volt nehéz tudatosítani és elfogadni ezt?

Egészséges határkommunikáció

A határok nem csak nagy konfliktusokban épülnek.
Hanem a mindennapi, apró beszélgetésekben és helyzetekben.
Mikor mondasz nemet.
Mikor kérsz segítséget.
Mikor osztod meg, mire van szükséged.
Mikor tiszteletben tartod mások határait.
Ezek aprónak tűnnek, de az idegrendszer számára mind gyakorlás.
Minden egészséges határ egy üzenet magad felé:
Képes vagyok kommunikálni, amit érzek és gondolok.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- nehézséget okoz kimondani, ha valami nem esik jól
- gyakran engedsz a másiknak a saját igényed rovására
- büntudatod van, ha nemet mondasz
- elkerülöd a konfliktust, még ha kellemetlen a helyzet
- fáraszt, ha mindig a mások határait próbálod kitalálni

Amikor elkezded tudatosan gyakorolni a határaid kifejezését,
a kapcsolataid tisztábbak és biztonságosabbak lesznek.

Milyen helyzetekben érzem a késztetést, hogy magyarázkodjak a döntéseim miatt?

Mitől félek leginkább ha nem indoklom meg a nemet?
Mennyire megalapozott a félelmem?

Milyen lenne számomra egy rövid, tiszta, nyugodt
“nem”?

(milyen helyzetben, milyen érzés - milyen lelki és testi érzés, milyen reakció jönne rá stb)

Határok és közeli kapcsolatok

A határok nem a távoli embereknél a legnehezebbek.

Hanem ott, ahol közel vagy valakihez.

Családban.

Párkapcsolatban.

Barátságban.

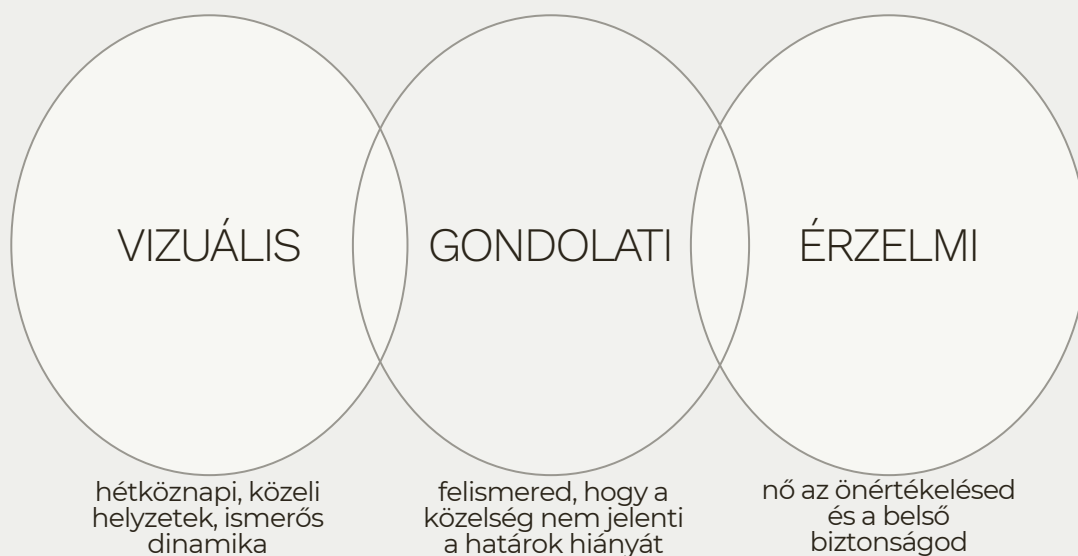
hol fontos a kapcsolat.

És ezért nehéz kimondani, mire van szükséged.

Ezek a helyzetek aprónak tűnnek, de az idegrendszer számára mind gyakorlás.

Minden kimondott határ egy üzenet magad felé:

Fontos vagyok a kapcsolatban is.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- a legközelebbi embereknek a legnehezebb nemet mondani
- gyakran háttérbe szorítod magad a béke kedvéért
- félsz, hogy a határaid eltávolítanak másoktól
- büntudatod van, ha magadra figyelsz egy közeli kapcsolatban
- kimerít, hogy mindig alkalmazkods azokhoz, akik a legfontosabbak

Ez azt jelenti, hogy az idegrendszered a közelséget a határok feladásával tanulta meg.

Kivel a legnehezebb számomra határt húzni és miért?

Mitől félek leginkább, ha nemet mondok egy közeli embernek, mi fog történni?

Mi változna, ha a határt nem elutasításnak, hanem őszinteségnek tekinteném?

Gondold át, hogy szerinted melyik kapcsolatban lenne szükség változásra, miért és mit tudnál tenni ennek érdekében a jelen helyzetekben.

Ha gondolatban megvagy és készen állsz, írd le ennek a személynek egy rövid levelet itt. Természetesen nem kell tudnia és nem kell neki megmutatnod, ha nem szeretnéd.

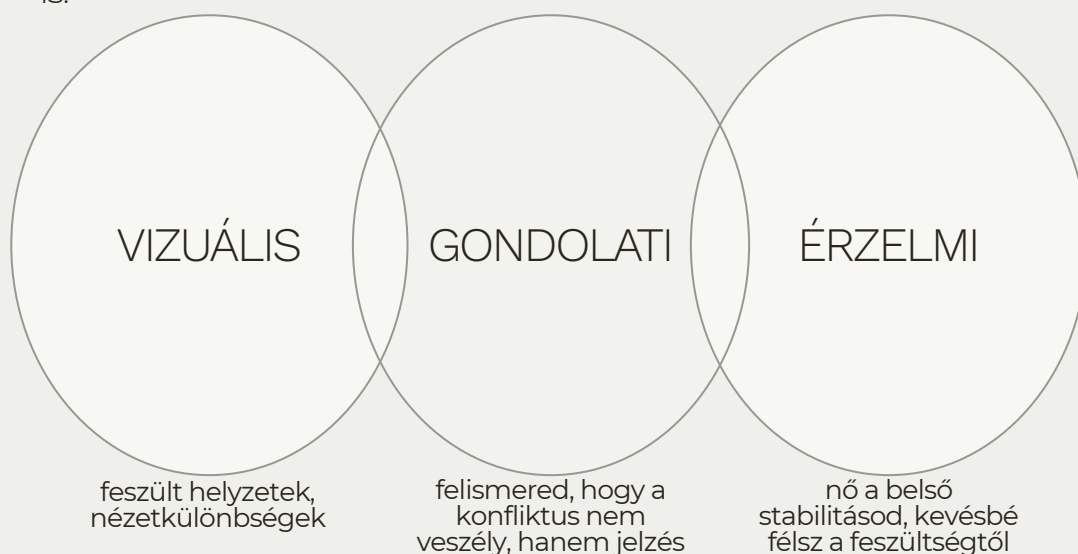
Fogalmazd meg kedvesen de határozottan, mivel lépi át a határodát és miért. Mond el, hol húzódik a határod. Tegyél javaslatot a változtatásra, vagy csak kedvesen köszönd meg hogy eddig jelent volt, de innentől átveszed az irányítást a saját életed felett.

Kedves...

Köszönöm hogy megérted, és elfogadod!

Konfliktus és határok

A határok nem a nyugodt helyzetekben válnak láthatóvá.
Hanem akkor, amikor feszültség van.
Amikor nem értetek egyet.
Amikor valami nem esik jól.
Amikor kimondanád, de inkább csendben maradsz.
Amikor valami benned ellenáll, de még nem mondtad ki.
Minden felvállalt konfliktus egy üzenet magad felé:
A kapcsolataimban is jelen lehetek.
A konfliktus láthatóvá teszi, hol kezdődsz te, és hol ér véget a másik.
Ilyenkor derül ki, mennyire tudod megtartani magad kapcsolatban is.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- inkább elkerülöd a konfliktust, még ha rosszul is érzed magad
- nehéz kimondani, ha valami bánt
- gyorsan visszavonulsz egy feszültebb helyzetben
- félsz, hogy egy vita tönkreteszi a kapcsolatot
- utólag jut eszedbe, mit kellett volna mondanod

Amikor elkezded gyakorolni a határaid megtartását konfliktusban is, a feszültség nem rombol — hanem tisztáz.

Milyen konfliktusokat kerülök el rendszeresen? Van ennek bármi ára, következménye?

(lehetnek érzelmi következményei is.)

Milyen érzések jelennek meg bennem, ha a konfliktusra, vagy egy adott konkrét konfliktusra gondolok?

(félelem, bűntudat, szorongás stb. Használd az Érzelem kereket a második modulból)

Melyik kapcsolatomban érzem azt, hogy inkább magam ellen megyek, csak ne legyen konfliktus? Miért csinálom ezt?

Konfliktuskezelési forgatókönyv - Határhúzással

Adok neked egy forgatókönyvet, amit sok helyzetbe beilleszthetsz. Ezt megteheted előre, vagy akár utólag is. Ha utólag teszed meg, annak azért van értelme, mert láthatod, hogy egy másik hasonló helyzetben hogyan tudnál másképp reagálni. Ez egy biztonságos váz, ami segít nem elveszni a helyzetben.

1) Megállás - mielőtt megszólalsz

(ez belső lépés, nem muszáj hangosan kimondanod - ne a másik viselkedését elemezd, csak a saját határodra figyelj)

*“Mi az, ami most nekem nem fér bele?”
“Mit szeretnék védeni ezzel a határral?”*

2) Én - állítás - vád nélkül!

(nem kell magyarázni, bizonyítani, vissza menni a múltba - csak légy jelen a pillanatban)

“Amikor _____ történik, én _____ érzem magam”

(Pl.: Amikor ez így alakul, túlterheltnék érzem magam)

3) Határ kimondása - röviden, tisztán

(nem kérdés, tény)

“Ezért most _____”

(Pl.: Ezért most ezt másképp szeretném csinálni és nemet mondok)

4) HA a másik reagál (védekezik, magyaráz, nyomást tesz)

(Nem kell új érvet hozni. Ismételhetsz!)

*“Értem amit mondasz és a döntésem marad”
“Látom hogy ez nehéz neked, de számomra itt húzodik a határom”*

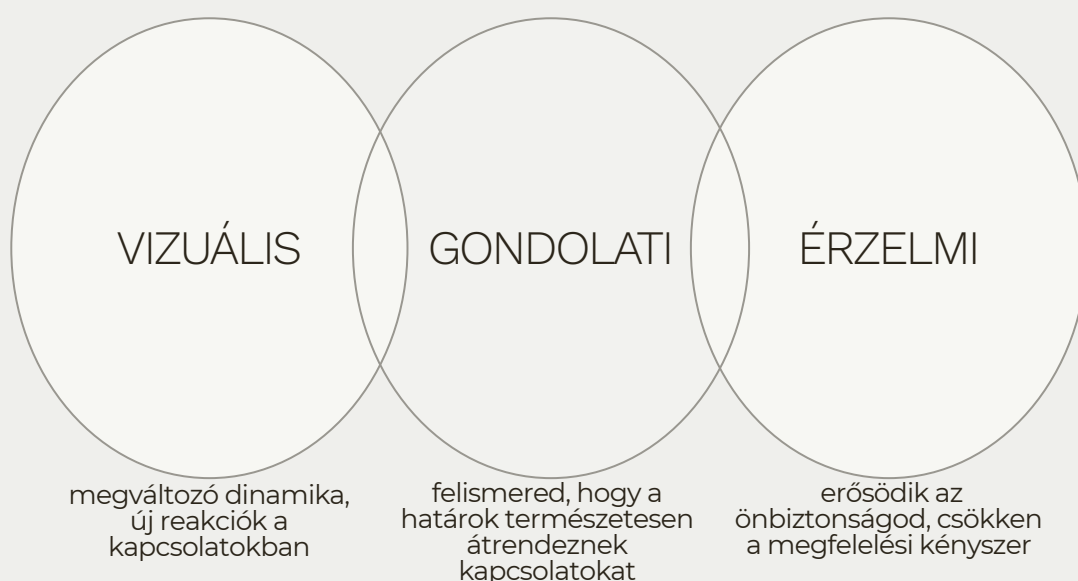
5) Lezárás - kapcsolatmegtartással

(Opcionális, ha hozzá tennéd)

*“Fontos nekem a kapcsolatunk”
“Ez nem ellened van, hanem érttem”*

Új egyensúly kialakítása

A határok nemcsak téged változtatnak meg.
 Hanem a kapcsolataid működését is.
 A régi minták már nem működnek ugyanúgy.
 Az automatikus alkalmazkodás csökken.
 A kimondatlan elvárások láthatóvá válnak.
 Ilyenkor átrendeződik, ki hogyan tud kapcsolódni hozzád.
 Láthatóvá válik, ki tud tiszteletben tartani.
 Ki tud veled együtt új egyensúlyt kialakítani.
 És ki az, akinek ez már kényelmetlen.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- néhány kapcsolat feszültebbé válik, amikor elkezdéd tartani a határaidat
- meglep, hogy van, aki könnyen alkalmazkodik az új működésedhez
- büntudatod van, mert már nem viszed a régi szerepedet
- bizonytalan vagy, hogy „jól csinálod-e”
- azt érzed, mintha átrendeződne körülötted a kapcsolati tér

Ez azt jelenti, hogy az egyensúly már nem a határaid feladásán alapul.
 Amikor megtartod a határaidat,
 azok maradnak melletted, akik valóban kapcsolódni tudnak hozzád.

Milyen változásokat vettem észre a kapcsolataimban, amióta jobban figyelek a határaitokra? Ez milyen érzéssel tölt el? Miért?

(akár pozitív, akár negatív)

Mit jelent számomra most az egyensúly egy kapcsolatban?

(adás, fogadás, határok szempontjából)

Mennyit fejlődött a határhúzásom? Milyen belső változást érzek, amióta próbálok határt húzni?

Integráció

Ebben a részben nem azt tanultad, hogyan kell „keményebbnek” lenni a kapcsolataidban.

Hanem azt, hogyan tudod észrevenni magad a kapcsolatok közben. Ránéztél arra, hol nincsenek határaid.

Felismerted, hogyan alkalmazkodsز automatikusan.

Megértetted, hogy a büntudat sokszor nem jelzi, hogy rosszat tettél — csak azt, hogy szokatlan számodra a határhúzás.

Ez együtt egy fontos felismerést ad:

a határ először benned jelenik meg, nem mások felé.

A határ nem fal, hanem jelzés.

Az alkalmazkodás nem mindig kedvesség, néha önfeladás.

A büntudat nem mindig iránytű.

Jogod van figyelembe venni a saját igényeidet.

Talán hamarabb észreveszed, amikor túlvállalod magad.

Talán felismered, mikor mondanál inkább nemet.

Talán kevésbé ijeszt meg a büntudat érzése.

Talán tudatosabban figyelsz arra, mire van szükséged.

Visszatudsz térni ahhoz a felismeréshez, hogy a határ benned kezdődik.

Ahhoz, hogy a büntudat nem mindig jelent hibát.

Ahhoz, hogy a saját igényeid figyelembevétele nem önzőség.

Hanem létszükséglet.

Mi az a legfontosabb felismerés, amit a határainról tanultam?

Miben lettem őszintébb magammal?

Hol volt nehezebb, de szükséges meghúzni a határomat? Hol lett könnyebb?

Jegyzeteim