



THE NEW  
YORK TIMES  
BESTSELLER



# NASTAVTE ZDRAVÉ HRANICE

*Ako nájsť vnútorný pokoj  
a získať späť samého seba*

NEDRA GLOVER TAWWAB



## Pochvalné recenzie

„Toto je ‚biblia stanovovania hraníc‘. Nedra nás nielen učí, ako si nastaviť zdravé hranice, ale aj ako jasne vyjadriť svoje pocity a zámery. Nájdenie pokoja si vyžaduje, aby sme sa prejavili – Nedra vypracovala plán, ako sa nielen prejaviť, ale aj dosiahnuť vytýčený cieľ.“

— ALEXANDRA ELLE, AUTORKA KNIHY *PO DAŽDI*

„Ak hľadáte tú najucelenejšiu, najrelevantnejšiu a najvyužiteľnejšiu príručku nastavovania hraníc, vyjadrovania svojich potrieb a pokojnejšieho života, kniha Nedry Tawwab o hraniciach je pre vás to pravé.“

— SHELEANA AIYANA, AUTORKA A ZAKLADATEĽKA  
ORGANIZÁCIE *RISING WOMAN*

„Kniha o hraniciach, na ktorú sme všetci čakali! Nedra Tawwab nám s pôvabom a súcitom prináša jasnosť a smerovanie v téme, o ktorej často hovoríme, no ktorú máme len zriedka spracovanú. Ak ste pripravení žiť v súlade so sebou a zmeniť vzťah k sebe a k svojmu okoliu, jej knihu si musíte prečítať.“

— VIENNA PHARAON, LMFT, ZAKLADATEĽKA  
*MINDFUL MARRIAGE & FAMILY THERAPY*

„Táto kniha zrozumiteľne a so súcitom rozoberá, čo sú to hranice, prečo sú dôležité a ako s nimi pracovať, aby ste získali sebadôveru, silu a boli pripravení zvládať náročné rozhovory.“

— MELISSA URBAN, SPOLUZAKLADATEĽKA  
A VÝKONNÁ RIADITEĽKA *WHOLE30*

„Bez zdravých hraníc nedokážeme naplno žiť život, po akom túžime. Táto posilňujúca kniha vám ponúka účinný plán na nastavenie svojich očakávaní a osobných hraníc, aby ste mohli žiť s pocitom bezpečia, rešpektom a seba-realizáciou, ktoré si zaslúžite.“

— SCOTT BARRY KAUFMAN, PHD, MODERÁTOR  
*THE PSYCHOLOGY PODCAST* A AUTOR KNIHY  
*TRANSCEND*

„Táto kniha je konkrétny a praktický sprievodca na ceste k využitiu vášho plného potenciálu a dopriatiu si zaslúženej slobody vďaka jasnému nastaveniu zdravých hraníc v osobnom a pracovnom živote, priateľstvách a vzťahoch. Otvorí vám oči a úplne vás pohltí.“

— MYLEIK TEELE, ZAKLADATEĽKA *CURLBOXU*

„Komplexná príručka toho, ako pochopiť a nastaviť hranice v medziľudských vzťahoch... Rady v nej ocenia čitatelia, ktorí sledujú autorku na sociálnych sieťach, aj všetci tí, pre ktorých je obzvlášť náročné nastaviť si hranice.“

— PUBLISHERS WEEKLY

NEDRA GLOVER TAWWAB

# NASTAVTE ZDRAVÉ HRANICE

*Ako nájsť vnútorný pokoj  
a získať späť samého seba*



SET BOUNDARIES, FIND PEACE  
Copyright © 2021 by Nedra Glover Tawwab  
Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Nedra Glover Tawwab – *Set Boundaries, Find Peace*  
vydaného vydavateľstvom Penguin Random House LLC preložila  
Katarína Pániková.  
V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2021 Mgr. Katarína Pániková  
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová  
Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.  
Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie  
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-423-1

*Zdravé hranice zmenili môj život tak, ako som ani netušila,  
že je to možné. Túto knihu venujem tým z nás, ktorí vďačia  
za svoju slobodu neochvejným a zdravým hraniciam.*

# Obsah

Predslov	IX
Úvod	XI

## ***PRVÁ ČASŤ: POCHOPENIE DÔLEŽITOSTI HRANÍC***

1. Čo dopekla sú hranice?	3
2. Cena za to, že nemáme zdravé hranice	24
3. Prečo nemáme zdravé hranice?	42
4. Šesť typov hraníc	59
5. Ako vyzerá prekročenie hraníc	70
6. Identifikujte svoje hranice a dajte o nich vedieť	86
7. Nejasné hranice: Zjednodušte to	105
8. Trauma a hranice	120
9. Čo robíte pre to, aby ste rešpektovali svoje hranice?	131

## ***DRUHÁ ČASŤ:***

### ***TAKTO BUDETE PRACOVAŤ NA NASTAVOVANÍ HRANÍC***

10. Rodina	151
11. Romantické vzťahy	168

12. Priateľstvá	182
13. Práca	194
14. Sociálne siete a technológie	207
15. Čo teraz?	221
Sebahodnotiaci kvíz	225
Často kladené otázky (a odpovede na ne)	230
Poďakovanie	233
Ďalšie čítanie	235
Poznámky	238
O autorke	242



\*

\*

\*

## Predslov

Môj život predtým, ako som si vytýčila zdravé hranice, ma dosť valcoval a bol chaotický. Aj ja som bojovala so spoluzávislosťou\*, snažila sa nájsť pokoj v živote a v práci a zápasila som s nenaplnenými vzťahmi. Ale odkedy som sa naučila stanoviť si očakávania od seba a od ostatných, cítim v duši pokoj a mier. Vytváranie života so zdravými vzťahmi si vyžaduje neustálu prácu, ale postupom času a s pribúdajúcimi skúsenosťami je to čoraz jednoduchšie.

Len čo prestanem určovať hranice, opäť sa objavia moje staré problémy. Z tohto dôvodu som začlenila nastavovanie zdravých hraníc do mojej životnej praxe. Dôsledne praktizujem asertivitu a sebadisciplínu, aby som si vytvárala život, aký chcem. V minulosti som sa často cítila ukrižovaná a dúfala som, že ostatní vytušia, akú mám náladu, čo si prajem. Metódou pokus-omyl som však zistila, že ľudia nedokážu vytušiť, čo potrebujem. Robili si svoje, zatiaľ čo ja som mlčky trpela.

Veci, ktoré sa mi kedysi hovorili ťažko, napríklad „Nebudem ti môcť pomôcť so sťahovaním“, hovorím dnes s istotou. Bála som sa, nechcela som nikoho nahnevať a nevedela som nájsť tie správne slová. Obávala som sa, že ak sa postavím za seba, o svoje vzťahy prídem. No cena, ktorú som za to po celý čas platila, bola omnoho vyššia.

---

\* V odbornej literatúre označovaná aj ako kodependencia, čo je stav, keď je človek dlhodobo vystavovaný takým pravidlám, ktoré mu bránia emocionálne a osobnostne rásť, narúšajú jeho vlastnú integritu a autentickosť.

Keď som sa prvýkrát dopočula o hraniciach vo vzťahoch, nebolo mi jasné, ako sa tento koncept prejaví v mojom živote. „Hranice“ sú široký pojem, ktorý môže pôsobiť odstrašujúco. V tejto knihe rozoberám mnoho aspektov zdravých hraníc a ponúkam vám tiež pohľad na to, ako rešpektovať hranice stanovené ostatnými. Trvalo mi roky, kým som sa prestala cítiť previnilo pri stanovovaní hraníc iným, pretože som nevedela, že vina je normálnou súčasťou toho, že robíme niečo, o čom sme presvedčení, že je to zlé. Táto kniha vás naučí, ako zvládnuť nepríjemné pocity (viny), ktoré vám bránia dosiahnuť váš vysnívaný život. Dúfam, že vám dodá sebadôveru a odvahu nastaviť zdravé hranice vo vlastnom živote.

\* \* \*

# Úvod

Hranice vás oslobodia.

Terapeutkou som už štrnásť rokov. Ľudia neprichádzajú na terapiu s vedomím, že majú problémy so stanovovaním hraníc. Keď vstupujú do dverí, problémy s hranicami sú prežechané za problémy so starostlivosťou o seba, konflikty s inými ľuďmi, problémy s narábaním s časom, alebo obavy z toho, ako sociálne médiá vplývajú na ich emocionálny stav.

Keď dorozprávajú svoje príbehy o urazenosti, nešťastí, pocite preťaženia a spoluzávislosti, jemne im poviem: „Máte problém s hranicami.“ Vtedy začíname odhaľovať porušovanie hraníc, učíme sa komunikovať o hraniciach s ostatnými a vyrovnávať sa s následkami nastavovania hraníc. Áno, musíme rátať s dôsledkami v podobe nepríjemných pocitov a pocitov viny, ktoré sa objavajú, keď sa presadíme.

Instagram sa pre mňa stal priestorom, kde zverejňujem množstvo z toho, čo vnímam ako dôsledky problémov s hranicami. Môj príspevok na Instagrame „Príznamy, že potrebujete hranice“ sa stal virálnym.

## **Príznamy, že potrebujete hranice**

- Cítite sa preťažení.
- Cítite odpor k ľuďom, ktorí vás žiadajú o pomoc.
- Vyhýbate sa telefonátom a interakciám s ľuďmi, o ktorých predpokladáte, že by vás mohli o niečo žiadať.
- Zvyknete podotknúť, že pomáhate ľuďom a na oplátku nič nedostávate.
- Cítite sa vyhorení.

- Často snívate o tom, že všetko necháte tak a zmiznete.
- Nemáte čas na seba.



Obrovská odozva na tieto príspevky na internete ukazuje, akú veľkú potrebu vytvorí si hranice ľudia cítia. Schránka mojich súkromných správ je preplnená odkazmi typu: „Mám problém s hranicami, prosím, pomôžte mi!“ Každý týždeň zverejňujem na Instagrame reláciu otázok a odpovedí. Neuveríte, ale až 85 percent otázok sa týka hraníc.

Dostávam otázky ako:

„Moji priatelia sa každý týždeň opijajú a nie je mi príjemné byť s nimi.“

Čo mám urobiť?“

„Nedokážem odmietnuť brata, ktorý si odo mňa neustále požičiava peniaze.“

„Rodičia chcú, aby som prišla na prázdniny domov. Ale ja chcem radšej navštíviť rodičov môjho partnera. Ako im to mám povedať?“

Odpovedať na všetky otázky, ktoré dostávam na Instagrame, je nemožné, lebo otázky od ľudí, ktorí majú problémy s komunikáciou vo vzťahoch, dostávam týždeň čo týždeň a pribúdajú aj mnohé ďalšie. Odhalila som bezodnú priepasť problémov s hranicami! Vedela som, že jediný spôsob, ako môžem pomôcť tieto problémy vyriešiť väčšiemu počtu ľudí, je zhrnúť stratégie, ktoré som si osvojila, do knihy. Nevychádzajú len z mojej práce na internete a s klientmi – aj ja sama som takmer celý život mala problémy s hranicami. Pracujem na nich každý deň, takže osobne chápem hĺbku dôležitosti nastavenia zdravých hraníc.

Takmer každý deň sa pýtam nejakú anketovú otázku. Ankety predstavujú možnosť, ako sa zábavnou formou dozvedieť niečo o mojej komunite. Niekedy ma výsledky šokujú. Ako napríklad, keď som sa spýtala: „Líši sa to, čo očakávate od otca, od toho, čo očakávate od mamy?“ Vyše 60 percent ľudí odpovedalo, že nie. Bola som šokovaná, pretože mamy (som jednou z nich) často hovoria, že sú na ne kladené väčšie očakávania. No ľudia na Instagrame sú zjavne presvedčení o tom, že obaja rodičia sú

rovnako dôležití. V tejto knihe nájdete mnohé z mojich instagramových ankiet (aj s výsledkami).

Rovnako ako väčšina ľudí, aj ja som zistila, že najnáročnejšie je pre mňa stanoviť si hranice v rodinných vzťahoch. Rodinné systémy majú nepísané pravidlá spolupráce. Ak sa chcete cítiť previnilo, nastavte si hranice v rodine.

Minulý rok som od jedného príbuzného dostala textovú správu, v ktorej ma žiadal, aby som mu pomohla niekoho vyliečiť. Bolo mi jasné, že som sa v niečom posunula, keď som mu odpísala: „To nie je moja úloha. Ani tvoja.“ Po rokoch snahy o záchranu tohto konkrétneho človeka som to vzdala. Mojou úlohou nie je zachraňovať ľudí. Mojou úlohou nie je ľudí naprávať. Môžem ľuďom pomôcť, ale nedokážem ich napraviť. V tej chvíli som pocítila hrdosť na svoje hranice a na to, ako ďaleko som sa posunula vo svojej schopnosti ich rešpektovať. Metódou pokus-omyl som zistila: „Ak sa ti niečo nepáči, niečo s tým urob.“ Predtým som predpokladala, že musím veci prijímať a pomáhať ľuďom aj vtedy, keď mi to škodí. Nechcela som ostatných sklamať. To je zároveň dôvod číslo jeden, pre ktorý sa ľudia vyhýbajú nastavovaniu hraníc: strach, že sa na nich niekto nahnevá.

No strach nepramení v realite. Strach je zakorenený v negatívnych myšlienkach a príbehoch v našej mysli. V priebehu rokov som sa naučila, že keď ľudia potrebujú moju pomoc, musia uznať, že majú problém... a požiadať ma o ňu. A ja musím byť schopná a ochotná im pomôcť.

Trvalo mi roky, kým som si uvedomila, že ľuďom nepomôžem tým, že ich „napravím“. Bránila som im v tom, aby sa sami venovali potrebnej práci na sebe.

V tejto knihe sa dozviete viac o mojich zlyhaniach a triumfoch súvisiacich s hranicami.

Nastaviť si hranice nie je ľahké, najmä pri ľuďoch, ktorých milujeme. Môže sa nám zdať oveľa horšie riskovať, že niekoho nahneváme, ako sa pusťiť do nepríjemného rozhovoru. Ach, koľko vzťahov som mohla zachrániť, keby som len bola niečo povedala! Niekedy to boli veľké veci: „Nebudem s tebou, keď budeš piť.“ A niekedy malé: „Keď prídeš ku mne domov, prosím, vyzuj sa.“ Ale na všetkých záležalo.

Ľudia nevedia, čo chcete. Je na vás, aby ste im to objasnili.

***Strach  
nepramení  
v realite.***

## ***Jasnosť zachraňuje vzťahy.***

V tejto knihe nájdete zrozumiteľne vysvetlený návod, ako zistiť, že máte problém s hranicami, ako komunikovať potrebu hraníc a ako na jej základe konať. Tento proces nie je vždy príjemný. Hovoriť o tom, čo chcete a potrebujete, je spočiatku ťažké. A vyrovnať sa s tým, čo nasleduje, môže byť vyslovene nepríjemné. Ale čím častejšie to robíte, tým je to ľahšie – najmä keď zažijete pokoj v duši, ktorý to prináša.

### **Dôvody, pre ktoré ľudia nerešpektujú vaše hranice**

- Neberiete sa vážne.
- Nevyvodzujete voči ľuďom zodpovednosť.
- Ospravedlňujete sa za stanovovanie hraníc.
- Ste príliš flexibilní.
- Vyjadrujete sa neurčito.
- Neverbalizovali ste svoje hranice nahlas (všetky sú vo vašej hlave).
- Predpokladáte, že stačí hranice vytýčiť raz.
- Predpokladáte, že ľudia prídu na to, čo chcete a čo potrebujete, na základe toho, ako sa správate, keď prekročia vaše hranice.



Už štrnásť rokov mám tú česť pomáhať ľuďom porozumieť ich vzťahom a nachádzať odvahu vytvárať zdravé vzťahy. Na týchto stránkach si prečítate príbehy, ktoré vám pomôžu lepšie porozumieť tomu, ako sa problémy s hranicami prejavujú v skutočnom živote. Sú to beletrizované verzie mojich interakcií s klientmi. Všetky mená, osobné údaje a podrobnosti boli zmenené, aby sa zachovala ich anonymita. Dúfam, že sa v týchto príbehoch druhých nájdete a naučíte sa meniť svoje vzťahy k lepšiemu.

Niekedy vieme, že si musíme určiť hranice, ale vôbec netušíme, ako na to a kde začať. Táto kniha slúži ako sprievodca výhodami hraníc a namáhavou prácou pri nastavovaní vlastných očakávaní, vďaka ktorej si vo vzťahoch zachováte svoje hodnoty. Keďže často nevieme presne, ako vyjadriť to, čo potrebujeme, pripojila som aj návrhy na formulácie. Nebojte sa použiť moje frázy, prípadne si nacvičte vlastné. V každej kapitole nájdete otázky na zamyslenie alebo cvičenia, ktoré vám pomôžu hlbšie pochopiť danú tému.

PRVÁ ČASŤ

Pochopenie  
dôležitosti  
hraníc

## Čo dopekla sú hranice?

*Hranice sú bránou k zdravým vzťahom.*

„Cítim sa úplne prevalcovaná,“ povedala Kim a zaborila si hlavu do dlaní. Začali sme sa vídať dva týždne po jej návrate zo svadobnej cesty. Kim bola čerstvo vydatá a úspešná vo svojej práci. Pýšila sa tým, že je skvelá vo všetkom, čo robí, ale začali ju zožierať obavy z toho, či to všetko zvládne. Bola vyčerpaná a obávala sa ráno vstať z postele. Bola nielen odhodlaná byť tou najlepšou pre seba, ale vždy sa javila aj ako „tá najlepšia“ pre ostatných: najlepšia priateľka, najlepšia dcéra, najlepšia sestra, najlepšia kolegyňa... Teraz chcela byť najlepšou manželkou. A raz aj najlepšou matkou. Byť najlepšou pre Kim znamenalo vždy hovoriť áno. Povedať nie bolo zlé. Povedať nie bolo sebecké. Prišla za mnou v nádeji, že zistí, ako robiť viac bez toho, aby sa cítila taká vyčerpaná.

Na mojom gauči Kim prechádzala zoznam vecí, ktoré sa v nasledujúcom týždni zaviazala urobiť pre druhých. Trvala na tom, že musí svojej priateľke pomôcť so sťahovaním. Jej spolupracovník by bez jej pomoci nezvládol svoj projekt. Kim bola dychtivá po riešeniach. Snažila sa vyhradiť si viac času na všetky veci, ku ktorým sa zaviazala. Keď vyratúvala všetko, čo sa snaží vyriešiť, požiadala som ju, aby sa na chvíľu zastavila. Jemne som ju upozornila, že je nemožné vytvoriť viac času. Spočiatku vyzerala trochu zarazene. „Neboj sa,“ povedala som jej. „Namiesto toho ti pomôžem trocha sa odľahčiť.“ Z výrazu jej tváre sa zdalo, že jej tento prístup nikdy nenapadol. Neprekvapilo ma to. Stretávam sa s mnohými ľuďmi – najmä so ženami –, ktorí stále



dávajú a dávajú, a nakoniec sa v dôsledku toho cítia vyčerpaní a dokonca deprimovaní. Preto žijeme v kultúre vyhorenia.

Na začiatok som Kim odporučila, aby si spisala zoznam všetkého, čo musí v ten týždeň urobiť v práci a doma. Svoj týždeň už mala dokonale rozplánovaný (ako inak). Nakreslila si harmonogram plnenia jednotlivých úloh. Rýchlo zistila, že na všetky naplánované veci jednoducho nemá dosť času.

Spýtala som sa jej: „Čo musíš naozaj urobiť a čo môžeš nechať na niekoho iného? Myslíš si, že by si tvoja priateľka mohla nájsť na pomoc so sťahovaním niekoho iného?“ Zamyslela sa a povedala, že áno, ale trvala na tom, že jej *chce* pomôcť. V tej chvíli som pochopila, že Kim má problém s nastavovaním hraníc v tom, koľko a ako často je ochotná pomáhať iným, z čoho cítila úzkosť. Myslela to, samozrejme, dobre. Chcela len pomáhať ľuďom! No jej miera ochoty pomáhať bola neudržateľná. Zúfalo potrebovala robiť menej. Keď som spomenula delegovanie, Kim tú myšlienku okamžite zavrhol. Poznala len jeden spôsob, ako druhým pomôcť – súhlasiť, že to urobí sama. Kimino odmietanie povedať nie ju priviedlo do mojej ordinácie a bolo zdrojom jej starostí, stresu a ochromujúcej úzkosti.

Štúdie ukazujú, že sme čoraz úzkostnejší. Komplikované vzťahy patria medzi hlavné príčiny zvyšujúcej sa miery úzkosti a úzkosť a depresia sú dva najbežnejšie dôvody, prečo sa ľudia rozhodnú vyhľadať pomoc v terapii. Rovnako ako Kim, do terapie vstupujú, keď úzkosť začne ovplyvňovať ich každodenný život.

Pracovala som s Kim na jej potrebe byť všetkým k dispozícii. Pomohla som jej pochopiť, že keď povie nie, získa čas, ktorý hľadá. Odmietnutie by jej dalo slobodu usadiť sa v role manželky. Odmietnutie by zmiernilo jej obavy, takže by dokázala vstať ráno z postele a čeliť novému dňu bez toho, aby sa okamžite cítila preťažená.

### **Moja definícia „hraníc“**

Hranice sú očakávania a potreby, vďaka ktorým sa budete vo vzťahoch cítiť bezpečne a príjemne. Očakávania vo vzťahoch vám pomáhajú udržať sa v psychickej a emocionálnej pohode. Naučiť sa, kedy povedať nie a kedy

povedať áno, je tiež nevyhnutnou súčasťou toho, aby ste sa pri interakcii s inými ľuďmi cítili dobre.

### **Príznyky toho, že potrebujete zdravšie hranice**

Kiminu schopnosť fungovať ovplyvňovalo to, že si neustále prehrávala v hlave myšlienky, plánovala, trápila sa, či bude mať dostatok času a obávala sa začať. Bola skrátka v strese.

Duševné problémy, ako je úzkosť, môžu byť vyvolané našou neurologickou reakciou na stres. Keď sme v strese, náš mozog má problém vypnúť. Ovplyvňuje to náš spánok. Nastupuje strach. Ako terapeutka pozorujem nedostatočnú starostlivosť o seba, pocity preťaženia, odpor, vyhýbanie sa a ďalšie duševné problémy, ktoré sú bežnými prejavmi problémov s nastavením hraníc.

### **Zanedbávanie starostlivosti o seba**

Všetci poznáme pravidlo číslo jeden v prípade bezpečnostnej núdze počas letu v lietadle: „Najskôr si nasadíte vlastnú kyslíkovú masku, až potom pomôžte druhým.“ Jednoduché, však? Nie. *Zanedbávanie starostlivosti o seba* je prvá vec, ktorá sa stane, keď sa necháme uniesť túžbou pomáhať druhým.

Nedokázala by som spočítať všetkých ľudí, ktorí ma navštívia v ordinácii a nariekajú: „Na seba jednoducho nemám čas.“ Po rýchlom zhodnotení vyjde najavo, že títo ľudia si pre seba nenachádzajú nijaký čas. V skutočnosti sa často zdá, akoby zabudli, ako sa o seba starať. Nevedia si vyhradiť čas na to, aby sa zdravo najedli, alebo si nájsť päť minút na meditáciu, ale každý týždeň trávajú hodiny dobrovoľníckou prácou v škole svojich detí. Tento typ nerovnováhy je jasným znamením, že majú problém so stanovením hraníc.

Starostlivosť o seba je viac než dopriať si deň v kúpeľoch a nie je sebecká. Odmietnuť pomoc je aktom starostlivosti o seba. Venovať pozornosť svojim potrebám je starostlivosť o seba. A – ako keď

si nasadíte kyslíkovú masku – budete mať viac energie pre druhých, ak ju najprv zamieriate na seba. Ak sa nad tým zamyslíte, koreňom starostlivosti

***Základom  
starostlivosti o seba  
je nastavenie hraníc.***

o seba je stanovenie hraníc: povedať niečomu nie, aby sme mohli povedať áno vlastnej emocionálnej, fyzickej a duševnej pohode.

### **Preťaženosť**

Kim vyhľadala terapiu, pretože sa cítila chronicky preťažená. To je jeden z najbežnejších prejavov problémov s hranicami. Preťaženi ľudia majú pred sebou viac úloh než času potrebného na ich splnenie. Topia sa v myšlienkach na to, ako do už aj tak nabitého rozvrhu vtesnať ešte viac. Tento typ zaneprázdnenosti je v našej kultúre rozšírený. Každý sa snaží robiť stále viac a viac. Čas je až na druhom mieste. Platíme za to našou pohodou. Uvedomenie si hraníc je proaktívny spôsob, ako odhadnúť, čo je skutočne zvládnutelné, a tiež vám umožní stopercentne sa sústrediť na danú úlohu bez toho, aby ste neustále mali nepríjemný pocit preťaženia.

### **Odpor**

Pocity zneužitia, frustrácie, podráždenia, mrzutosti a zatrpknutosti sú výsledkom odporu, ktorý cítíme, keď si nenastavujeme hranice. To, že sme nespokojní, ovplyvňuje spôsob, akým jednáme s ľuďmi. Bráni nám to byť v našich vzťahoch najlepšou verziou seba. Vyvoláva to konflikty. Stávame sa paranoidnými. Stavíme okolo seba múry. Dlhodobá nespokojnosť ovplyvňuje to, ako vnímame zámery ostatných. Keď sme nespokojní, robíme veci z povinnosti voči iným, nie pre radosť z toho, že im pomáhame. Náš odpor môže byť citeľný.

Ak ku mne príde klient a povie: „Musím sa starať o matku a hnevá ma to,“ okamžite z neho vycítim podráždenie a odpor. Preskúmanie toho, prečo klient cíti tlak a povinnosť poskytovať starostlivosť, mi umožní spochybníť jeho presvedčenia. Áno, chce, aby bolo o jeho matku postarané, ale nemusí byť jediným človekom, ktorý jej túto starostlivosť poskytne. Uplatňovanie hraníc v praxi – tým, že požiada o pomoc ostatných členov rodiny a bude delegovať úlohy – mu môže pomôcť zmierniť stres.

### **Spomeňte si na príznaky toho, že potrebujete hranice**

- Cítite sa preťažení.
- Cítite odpor k ľuďom, že vás žiadajú o pomoc.

- Vyhýbate sa telefonátom a kontaktu s ľuďmi, ktorí by od vás mohli o niečo žiadať.
- Trúsíte poznámky o tom, že pomáhate ľuďom, ale na oplátku nič nedostávate.
- Cítite sa vyhorení.
- Často snívate o tom, že všetko necháte tak a zmiznete.
- Nemáte čas na seba.



## Vyhýbanie sa

Ak sa zatajujete, ignorujete druhých, či sa od nich odstrihávate, je to *vyhýbanie sa*. Ak neodpovedáte na požiadavky, oddalujete uvedenie vecí ma pravú mieru alebo niekam neprídete, je to znamenie, že sa istým situáciám vyhýbate – namiesto toho, aby ste ich aktívne riešili. Ale ak problémy predlžujeme tým, že sa im vyhýbame, znamená to, že sa tie isté problémy budú objavovať stále znova a budú nás sprevádzať od jedného vzťahu k druhému.

Vyhýbavosť je pasívno-agresívny spôsob vyjadrenia toho, že vás unavuje byť k dispozícii. Dúfať, že problém zmizne, sa zdá ako najbezpečnejšia možnosť, ale vyhýbanie sa problémom je reakcia, ktorá vychádza zo strachu. Vyhýbanie sa diskusii o našich očakávaniach nezabráni konfliktu. Len to odďaľuje nevyhnutnú úlohu nastaviť si hranice.

Myšlienky na útek – „Kiežby som mohol všetko odhodiť a utiecť“ – sú prejavom extrémnej vyhýbavosti. Fantázie o tom, že trávite dni osamote, ignorujete hovory, alebo sa skrývate, znamenajú, že vyhýbanie sa vidíte ako konečné riešenie. V skutočnom živote je však jediným riešením nastavenie hraníc.

Ak sa naučíte byť asertívni ohľadom svojich obmedzení, pomôže vám to zmierniť tieto príznaky a zvládnuť záchvaty depresie a úzkosti. Nedo-  
statok porozumenia hraniciam plodí nezdravé návyky. Poďme si to teda rozobrať.