Granice w ujęciu Juula – czym są „dobre granice” i jak je stawiać z szacunkiem

Tekst: **Agnieszka Machnicka**

Chcemy wychować dzieci, które potrafią mówić „nie”, rozpoznają własne potrzeby, szanują granice innych i radzą sobie z odmową, a jednocześnie sami często mamy trudność, żeby powiedzieć im spokojne i uczciwe „nie”. Zgadzamy się, choć nie chcemy, tłumaczymy decyzję po raz piąty albo ustępujemy, bo płacz i złość dziecka uruchamiają w nas poczucie winy. Tymczasem granice w ujęciu Jespera Juula nie są sposobem zarządzania zachowaniem dziecka, lecz częścią relacji, w której jest miejsce na dwoje ludzi – dziecko ze swoimi emocjami i integralnością oraz dorosłego, który potrafi być empatyczny, nie rezygnując przy tym z siebie.



Granica nie mówi dziecku, jakie ma być

Kiedy myślimy o stawianiu granic, łatwo wyobrazić sobie linię, którą dorosły wyznacza dziecku: tego wolno, tego nie wolno, tak możesz się zachowywać, a tak nie. W podejściu Jespera Juula punkt wyjścia jest inny, ponieważ granica nie jest przede wszystkim narzędziem do kontrolowania drugiego człowieka, ale informacją o mnie: czego chcę, czego nie chcę, co jest dla mnie ważne i na co mam przestrzeń.

Zamiast bezosobowego „nie wolno", mogę powiedzieć: „Nie chcę, żebyś mnie bił, zatrzymam twoją rękę", „Wiem, że chcesz jeszcze oglądać, ale ja chcę już wyłączyć telewizor" albo „Nie mam dzisiaj przestrzeni na kolejną zabawę, potrzebuję odpocząć". Juul nazywał ten sposób komunikowania językiem osobistym, dzięki któremu dziecko poznaje prawdziwego człowieka stojącego naprzeciwko niego, a jednocześnie uczy się, że wyrażanie własnych potrzeb i granic jest w relacji czymś naturalnym.

Dzieci nie potrzebują rodziców pozbawionych potrzeb, zawsze cierpliwych i dostępnych. Potrzebują ludzi, których mogą poznawać, bo właśnie w kontakcie z odrębnością drugiego człowieka uczą się, że bliskość nie wymaga zniknięcia jednej ze stron.

Dobra relacja przypomina taniec

Lubię myśleć o kontakcie z dzieckiem jak o tańcu pomiędzy empatią a szczerością. Raz wykonujemy krok w jego stronę i próbujemy zobaczyć świat jego oczami: „Widzę, jak bardzo tego chciałeś", „Słyszę, że nie chcesz teraz wychodzić". Innym razem wracamy do siebie i sprawdzamy, czego my chcemy, na co się zgadzamy, gdzie znajduje się nasza granica i za co jako dorośli bierzemy odpowiedzialność.

Problem zaczyna się wtedy, gdy zatrzymujemy się tylko po jednej stronie tego tańca. Szczerość pozbawiona ciekawości dziecka może zmienić się w narzucanie swojej woli, natomiast empatia bez kontaktu rodzica z samym sobą często kończy się tym, że mówimy „tak", chociaż całym sobą czujemy „nie", aż w końcu wybuchamy z powodu rzeczy, na którą wcześniej sami się zgadzaliśmy.

Juul zwracał uwagę, że dla jakości naszego „nie" ważne jest to, z czego ono wynika, bo możemy też powiedzieć „tak" z poczucia winy, strachu przed konfliktem czy potrzeby zadowolenia dziecka. Dlatego zanim odpowiemy, warto czasem zapytać siebie: „Czy ja naprawdę chcę powiedzieć »tak«"?

„Widzę ciebie" nie oznacza „zgadzam się z tobą"

Jednym z trudniejszych elementów rodzicielstwa jest przyjęcie, że możemy szanować doświadczenie dziecka, nie spełniając jednocześnie jego życzenia. Dziecko może nie chcieć iść rano do przedszkola, domagać się kolejnego odcinka bajki czy protestować przeciwko powrotowi z placu zabaw, a jego złość, rozczarowanie i „nie chcę" pozostają ważną informacją o tym, co przeżywa, jednocześnie nie musi decydować o tym, co zrobi rodzina.

Możemy powiedzieć: „Słyszę, że bardzo nie chcesz dzisiaj iść, chcę zrozumieć, co się dzieje", a po rozmowie nadal możemy pozostać przy swojej decyzji, że dziecko idzie do przedszkola. Nie chodzi o empatyczne zdanie wypowiedziane po to, żeby dziecko grzecznie nas posłuchało, ale o autentyczną próbę zobaczenia jego perspektywy, połączoną z odpowiedzialnością dorosłego za własne decyzje.

Równa godność dziecka i dorosłego, o której pisał Juul, nie oznacza jednakowej odpowiedzialności ani identycznej władzy w rodzinie, ponieważ to dorosły odpowiada za jakość relacji i przewodnictwo. Możemy więc poważnie potraktować dziecięce „nie" i pozostać przy swoim „tak", uznać złość dziecka i nie zmienić decyzji. Empatia nie oznacza „Zrobię wszystko, żebyś przestał czuć to, co czujesz", znacznie częściej oznacza „Możesz to czuć, a ja nie zostawię cię z tym samego".

Dziecko może być złe na naszą granicę

Dobra granica nie zawsze wywołuje dobrą reakcję. Dziecko może płakać, protestować albo powiedzieć, że jesteśmy najgorszymi rodzicami na świecie, a my łatwo możemy potraktować jego emocje jak ocenę własnego rodzicielstwa: skoro tak cierpi, może przesadziłam, skoro tak się złości, może powinnam ustąpić.

Tymczasem zadaniem rodzica nie jest sprawienie, żeby dziecko było zadowolone z każdej decyzji opiekuna, a dzieciństwo bez frustracji, odmowy czy konfliktu nie istnieje. Pomaga natomiast rozdzielenie dwóch rzeczy: **moja decyzja należy do mnie, a emocje dziecka należą do dziecka, choć mogę mu w ich przeżywaniu towarzyszyć**.

Zamiast kolejnych argumentów może pojawić się prosty komunikat: „Widzę, że jesteś naprawdę zły, bo chciałeś zostać dłużej. Dzisiaj wracamy". Nie muszę przekonać dziecka, że moja decyzja jest dobra, żeby przy niej pozostać, podobnie jak ono nie musi przestać być złe, żebyśmy nadal byli w kontakcie.

Właśnie tutaj rośnie odporność

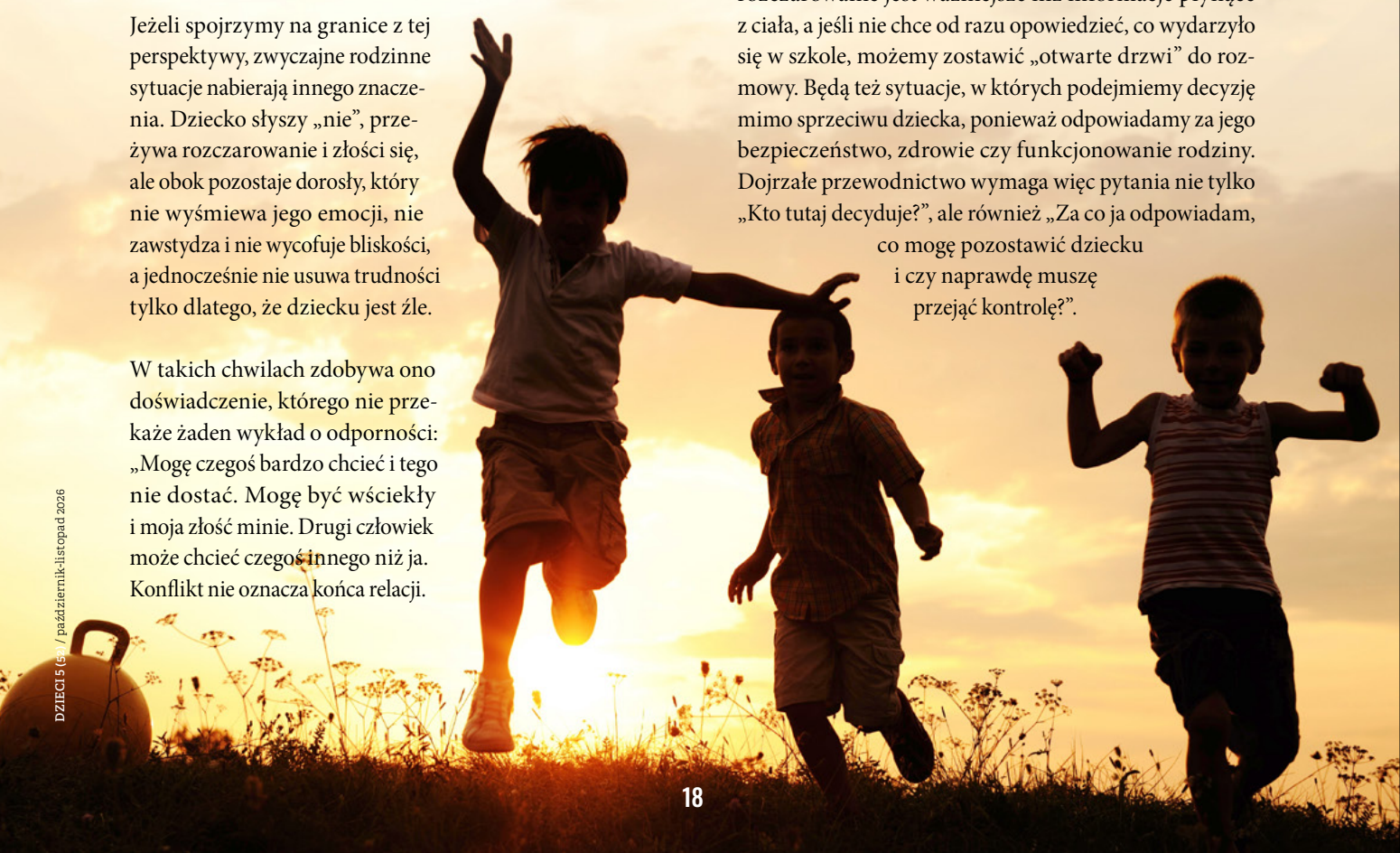
Czasem myślimy o odporności psychicznej jak o pancerzu, dzięki któremu człowieka niewiele rusza, tymczasem rezyliencja jest bliższa elastyczności niż twardości. Oznacza zdolność mierzenia się z przeciwnościami, porażką, odmową czy konfliktem i powracania do równowagi po doświadczeniu stresu, a nie życie w nieustannym spokoju.

Jeżeli spojrzymy na granice z tej perspektywy, zwyczajne rodzinne sytuacje nabierają innego znaczenia. Dziecko słyszy „nie", przeżywa rozczarowanie i złości się, ale obok pozostaje dorosły, który nie wyśmiewa jego emocji, nie zawstydza i nie wycofuje bliskości, a jednocześnie nie usuwa trudności tylko dlatego, że dziecku jest źle.

W takich chwilach zdobywa ono doświadczenie, którego nie przekaże żaden wykład o odporności: „Mogę czegoś bardzo chcieć i tego nie dostać. Mogę być wściekły i moja złość minie. Drugi człowiek może chcieć czegoś innego niż ja. Konflikt nie oznacza końca relacji. Mogę usłyszeć »nie« i nadal być ważny". Zdrowe relacje i bezpieczeństwo są istotnymi zasobami wspierającymi odporność emocjonalną dziecka. Odporności nie budujemy więc ani przez usuwanie z drogi dziecka każdej przeszkody, ani przez pozostawianie go samego, żeby „się zahartowało", ale w zwyczajnych sytuacjach, w których doświadcza: „Jest mi trudno, ale mogę przez to przejść i nie tracę przy tym ani siebie, ani ważnej dla mnie relacji".

Granice dziecka są równie ważne

Bez tej części rozmowa o granicach łatwo zamienia się w opowieść o posłuszeństwie. Jeżeli chcemy, żeby dziecko nauczyło się respektować granice innych, potrzebuje doświadczać, że jego własne granice są również poważnie traktowane. Nie oznacza to, że zaczyna decydować o wszystkich sprawach rodziny, ponieważ odpowiedzialność dorosłego za przewodnictwo nadal pozostaje, ale oznacza ciekawość wobec dziecięcego „nie" oraz szacunek dla sygnałów płynących z jego ciała i emocji. Jeśli dziecko nie chce być łaskotane, przestajemy je łaskotać, jeśli nie chce pocałować ciocię, nie uczymy go, że cudze rozczarowanie jest ważniejsze niż informacje płynące z ciała, a jeśli nie chce od razu opowiedzieć, co wydarzyło się w szkole, możemy zostawić „otwarte drzwi" do rozmowy. Będą też sytuacje, w których podejmiemy decyzję mimo sprzeciwu dziecka, ponieważ odpowiadamy za jego bezpieczeństwo, zdrowie czy funkcjonowanie rodziny. Dojrzałe przewodnictwo wymaga więc pytania nie tylko „Kto tutaj decyduje?", ale również „Za co ja odpowiadam, co mogę pozostawić dziecku i czy naprawdę muszę przejąć kontrolę?".



Czasem nadepniemy sobie na palce

Metafora tańca uwalnia od wyobrażenia idealnej relacji, w której zawsze mówimy właściwym tonem, spokojnie przyjmujemy każdą dziecięcą emocję i nigdy nie przekraczamy niczyich granic, bo takie rodziny po prostu nie istnieją.

Czasami powiemy „tak", choć chcieliśmy powiedzieć „nie", innym razem zareagujemy za ostro albo krzykniemy, jednak jakość relacji zależy także od tego, co robimy później. Możemy wrócić i powiedzieć: „Krzyknęłam. Byłam bardzo zła, ale to ja odpowiadam za sposób, w jaki do ciebie mówię. Przepraszam". Pokazujemy wtedy dziecku, że odpowiedzialność nie oznacza bezbłędności, lecz gotowość do zauważenia własnego wpływu i naprawienia tego, co jest do naprawienia.

Dobra relacja z dzieckiem przypomina więc taniec, w którym raz robimy krok w jego stronę i mówimy: „Widzę ciebie, chcę zrozumieć, co przeżywasz, a innym razem wracamy do siebie: To jestem ja, tego chcę, tego nie chcę, to jest dla mnie ważne". Czasami nadepniemy sobie na palce i zgubimy rytm, ale nie chodzi o perfekcyjną choreografię, tylko o to, żeby w tej relacji było miejsce dla dwojga ludzi.

Bo jednym z najważniejszych doświadczeń, jakie możemy dać dziecku, nie jest obietnica, że świat zawsze dostosuje się do jego potrzeb, ale przekonanie, że **może być sobą bez utraty relacji, tak samo jak drugi człowiek może pozostać sobą bez utraty miłości drugiego**. Właśnie w tym doświadczeniu spotykają się granice, bliskość i odporność psychiczna – kompetencje, które zaczynają powstawać w domu, ale będą dziecku potrzebne przez całe życie.

REKLAMA