

Stabilirea limitelor

Limitele sunt sănătoase. Sunt bariere invizibile de ordin psihologic între tine și ceilalți, care se păstrează pentru buna funcționare în mediul social.

Este de dorit să fii conștient de emoțiile tale și de momentul în care poți spune „Stop” unui anumit comportament.

Este important să ai limite personale mai ales în raport cu persoanele “dificile”, în mod special cele care au comportamente critice, manipulative, agresive sau pun presiuni.

Limitele pe care le stabilești sunt diferite de cele ale altor persoane, de aceea este nevoie să le comunicii celorlalți. Limitele protejează acele valori importante pentru tine și contribuie la stima ta de sine.

Una dintre componentele setării limitelor este asertivitatea. Există situații în care nu ne simțim neapărat atacați sau manipulați, dar ne simțim deranjați de un anumit context care se creează. În acel moment, putem cere ajutorul pentru a ușura presiunea resimțită.

Uneori, este dificil să cerem ajutorul, să recunoaștem limitele față de noi înșine și de cei din jur. Dar, la fel ca orice alt lucru, și cererea ajutorului se poate exercita.

O tehnică utilă în conștientizarea lucrurilor care ne deranjează și identificarea unor soluții este tehnica „Cred...Simt...Vreau”¹.

Exemplu:

Cred:	În seara aceasta, am de realizat o lucrare pe care trebuie să o predau mâine și n-am avut timp să pregătesc nimic pentru cină.
Simt:	Mă simt cam neliniștit/ă și copleșit/ă când mă gândesc că n-o să reușesc să termin lucrarea la timp.
Vreau:	Îl rog pe partenerul de cuplu: „Ai putea să încropești ceva din resturile rămase prin frigider, ca eu să-mi pot continua treaba?”.
Soluția proprie:	Dacă nu ai cum, putem comanda o pizza.

Soluția proprie este o variantă de rezervă pentru cazul în care cel pe care îl rogi să te ajute nu poate să se conformeze soluției preferate de tine.

¹Sursa: Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley „Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și s-ți recapiți autocontrolul”.

Acum încearcă să îți concepi propriile scenarii. Începe prin a identifica trei situații în care nu te simți confortabil și vrei să schimbi unele lucruri.

Problema 1	
Ce vreau să se schimbe:	

Problema 2	
Ce vreau să se schimbe:	

Problema 3	
Ce vreau să se schimbe:	

Acum, să transformăm aceste probleme în scenarii, pe baza exemplurilor de mai sus:

Cred:	
Simt:	
Vreau:	
Soluția proprie:	

Cred:	
Simt:	
Vreau:	
Soluția proprie:	

Cred:	
Simt:	
Vreau:	
Soluția proprie:	

Această tehnică ne va ajuta mai departe să lucrăm cu un aspect esențial al stabilirii limitelor – a spune NU. Fără această abilitate, e ca și cum ai intra în relații cu piciorul pe accelerație, dar fără frână, fără a avea controlul asupra a ceea ce se întâmplă.

A spune NU implică două aspecte¹:

- ✘ Validarea nevoilor celuilalt;
- ✘ Enunțarea preferinței clare ca el să nu facă acest lucru.

Câteva exemple în acest sens sunt:

- ❖ „Înțeleg de ce vrei să mergem mai târziu, când soarele nu e atât de puternic, *dar nu mă simt confortabil* să rămân treaz/ă până târziu în timpul săptămânii.”
- ❖ „Îmi place culoarea pe care ai ales-o pentru perdele, e foarte vie și se asortează cu covorul, *dar aș prefera* ceva mai pastelat în dormitor.”
- ❖ „Este adevărat că prietenii noștri vor să mergem la mare, *dar nu mă simt confortabil* să mergem în perioada asta.”

Învățarea asertivității și a abilității de a spune NU provoacă anxietate și este nevoie de un efort susținut pentru a atinge acest obiectiv.

Începe prin a face o listă a situațiilor în care vrei să schimbi ceva sau să pui limite. Gândește-te la probleme în familie, cu prietenii, la serviciu, cu funcționarii publici și așa mai departe. Apoi, oferă o notă de la 1 la 10 fiecărei situații, 1 fiind cea mai puțin dificilă situație în a fi asertiv, iar 10 situația în care ți-ar fi cel mai dificil să spui nu. Gândește-te la minim 5 situații.

¹Sursa: Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley „Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și s-ți recapeți autocontrolul”.

Nota	Situția

Acum, începe cu situațiile cele mai ușoare și fă 4 lucruri:

- ✦ Scrie-ți scenariul („Cred...Simt...Vreau”).
- ✦ Repetă-ți scenariul.
- ✦ Identifică momentul și locul în care vrei să îl utilizezi.
- ✦ Ia-ți un angajament să faci declarația asertivă la o dată anume.

După ce ți-ai atins primul obiectiv asertiv, evaluează ce anume a funcționat și ce necesită îmbunătățiri. De exemplu, poate dorești să fii mai ferm/ă, poate ți-ai dat seama că ai oferit prea multe scuze și ai vrea să spui NU fără să te mai scuzi. Include lecțiile învățate în prima etapă în schema pentru etapa a doua și așa mai departe. Continuă să urci pe scara ierarhiei mai sus.

Observă schimbările pe care le vei face în viața ta și bucură-te de ele! Nu uita să te recompensezi pentru fiecare succes!

Tehnicile prezentate în această fișă de lucru reprezintă tehnici de activare comportamentală pe care le putem utiliza cu succes în situații particulare, atunci când avem nevoie să schimbăm ceva pe moment.

Cu toate că sunt eficiente, dificultățile în a fi asertiv și a spune NU, au surse profunde în psihicul nostru, țin de scenariul nostru de viață, de injoncțiuni pe care le-am primit, de drivere. Procesul de înțelegere și schimbare a acestor mecanisme este unul complex, iar un proces terapeutic, în care să existe susținere și înțelegere, poate ajuta ca schimbările privind asertivitatea să se producă la nivel profund și să fie de durată.