



TANTRIK AKADEMIA: INTIMITÁS, PÁRVÁLASZTÁS ÉS
PÁRKAPCSOLAT ÚJ ALAPOKON,

2. HÓNAP

MUNKAFÜZET A HATÁROK TÉMÁHOZ

Ebben a hónapban a fő feladat és fókusz, a határaid megértése és tudatosítása, és elkezdni gyakorolni ezek megtartását a mindennapokban.

A munkafüzet segít mélyebben megérteni, hol és hogyan szokták átlépni a határaidat, hol vannak nehézségeid a határok felismerésében: akár párkapcsolatban, akár az élet egyéb területén.

Szánj elég időt a kérdések ízeletésére, figyelj meg, milyen érzéseket váltanak ki belőled. Ne siess! Add meg magadnak azt az időt, amire szükséged van!

A válaszaidból kiindulva kezdj el apró lépésekben változtatni: figyelj meg a határaidat, tedd őket láthatóvá, és kezd el gyakorolni a megtartásukat szóban és cselekedetekben.

Nem baj, ha nem megy minden rögtön!

Eszedbe fognak jutni korábbi kapcsolati helyzetek, ahol nem képviselted magad a határaid kifejezése által, vagy nem tudtad megtartani a határaidat. Emlékekkel együtt felszínre jöhetnek érzések is.

Ünnepeld a folyamatot!

Ezt nevezhetjük tisztulásnak vagy tudatosodásnak is. Mindenképpen az első változások jelei ezek!

Önreflexiós kérdések a határok tudatosítására

Milyen területen a legnehezebb meghúzni a határaidat (kiállni magadért)?

- Fizikailag
- Érzelmileg
- Szexuálisan
- Gondolatok szintjén

Mikor veszed észre, hogy átlépték a határaidat?

- Rögtön, amikor még benne vagy a helyzetben
- Később: órákkal, napokkal vagy akár hetekkel később
- Nem is veszed észre, esetleg egy baráti beszélgetés során kezd el derengeni.

Mit teszel, amikor megsérültek a határaid?

- Benne maradsz a helyzetben és úgy teszel, mintha semmi sem történt volna. Megpróbálsz elfogadni, elbagatelizálni, vagy nem is tudod mit tehetnél.
- Felszólalsz, de hevesen és érzelmekkel telve, ami tovább fokozza a helyzetet
- Átgondolod, időd adsz magadnak, megemésztes és tiszta fejjel beszélsz róla
- Továbbállsz
- VALAMI MÁS:

Az élet milyen területein vonultál ki az „életedből”, hogy ne kelljen határt húzni és ne sérülj?

- Intimitás, szexualitás: kerülöd, mert nem tudod hogyan mondd el mit szeretnél, esetleg nem is tudod mit szeretnél, vagy bárhogy is mondtad nem kaptad meg amit kértél
- Kapcsolatok esetleg párkapcsolat: inkább az egyedüllétet választod – tudatosan vagy tudattalanul, nehogy ismét sérülj.
- Életet kerülöd, baráti társaságokat, társas kapcsolatokat
- Önkifejezést korlátozod: hangodban és hangszínedben, öltözködésedben, munkában, stb.

Önreflexiós gyakorlat: mi tart vissza a határok meghúzásától?

Csukd be a szemeid, vegyél néhány mély lélegzetet és tedd fel magadnak a kérdést:

☞ *Mi a legrosszabb dolog, ami akkor történhet, ha kiállok magamért?*

Figyeld meg, milyen válasz érkezik belülről:

- Kritizálnak
- Elutasítanak
- Kinevetnek
- Bosszút állnak
- Beléd fojtják a szót
- Meg sem hallgatnak, nem figyelnek rád, nem számít amit mondasz
- Kiforgatják a szavaid, visszaélnék az őszinteségeddel és érzéseiddel
- VALAMI MÁS:

Ne ítélkezz a válaszaid felett, csak figyeld meg őket.

Ezek a tudattalan félelmek gyakran meghatározzák, hogyan viselkedünk helyzetekben, ahol határt kellene húznunk.

A határok nem megfelelő alkalmazásának hatásai

Ha nem húzod meg megfelelően a határaidat, annak mélyreható következményei lehetnek az életed különböző területein.

Melyik igaz rád?

- Gyengének és erőtlennek érzem magam, ill.mások is így látnak. (önbizalomvesztés)
- Könnyen manipulálhatóvá válok, mások kihasználnak, átgyalogolnak rajtam, túl sokat adok, kölcsönösség hiánya, túl sokáig és sokmindent eltűrök (kihasználhatóság)
- Épp hogy elevekélek, ugyanazokat a köröket futom, nem jutok egyről a kettőre (elakadás az életben)
- Félek az emberektől, társaságtól, ismerkedéstől, intimitástól, magától az élettől (félelmek)

- Tele vagyok haraggal, szomorúsággal, szégyennel, stb ami átszivárog a tetteimbe, és hatással van a kapcsolataimra. (felhalmozódott negatív érzelmek)

A határok jelentősége

A határhúzás azt jelenti, hogy tisztán kommunikálsz mások felé, mi az, ami számodra rendben van, és mi az, ami nem.

A határok megtartása pedig azt, hogy következetesen kiállsz ezekért. Nem elég meghúzni, azaz kifejezni a határaidat, meg is kell őket tartani azáltal, hogy következményekkel jár, ha valaki nem tartja tiszteletben a határaidat.

A határok körüli megállapodás segít abban, hogy a kapcsolataidban egyértelmű és kölcsönösen tiszteletteljes szabályokat alakítsatok ki.

Te hol látsz nehézségeket:

- Határaid felismerésénél
- Határaid meghúzásánál
- Határaid meghúzása után a következetes megtartásnál
- Kommunikáció, megállapodások és kölcsönösség a határok terén