

# Postavljanje meja



**V**arnem odnosu obstaja prostor. To je stanje enakovrednosti in spoštovanja. Osebi se lahko izražata brez strahu, se dogovarjata, načrtujeta, sta tiho brez neprijetnosti in se glasno smejita brez zadrege. Njun odnos je oaza, v kateri sta varna, si zaupata in se lahko spočijeta pred hrupnim zunanjim svetom.

Meja varuje občutje varnosti, dostojanstvo in notranji mir v odnosu. Nestrinjanje ni meja. Nestrinjanje je izražanje prepričanj, želja in potreb. Ko rečete: »Danes bi raje ostala doma,« to še ni meja. Ko poveste, da ste utrujeni in bi raje počivali kot šli na tek, tudi to ni meja. To je izražanje želja, počutja, je pogovor. Mejo postavite, šele ko je ogrožena čustvena varnost. Če vas nekdo nadzoruje, manipulira s krivdo in strahom, če vas ponižuje, blati ali zasmehuje, če vas sili v nekaj, česar nečete, je meja nujna. Takrat rečete: »Ne, tega se ne grem. Dovolj je. Ustavi se.« In se umaknete na varno, v mirno okolje.

Toda postaviti mejo ni enostavno. Ali čakamo predolgo ali jo postavimo prehitro, jo tiho izgovorimo ali burno zahtevamo. V ozadju je strah pred reakcijo, pred posledicami. Strah, da bomo ostali sami, da bomo kaznovani s tišino ali krivdo, da bomo izpadli kruti ali sebični. In raje potrpiamo. A potrpežljivost, ki pomeni trpljenje, se lahko vleče leta.

## 1. Meja je zid, prostor je možnost

Ko partner vztraja, da mora biti vedno po njegovem, ste prisiljeni reči: »Ne. Tega ne bom.« To je meja. Zid, ki ga postavite, da zaščitite sebe. V varnem odnosu zid ni potreben, ker imate prostor, da poveste svoje mnenje, kaj čutite, in ste slišani, še preden vas kdo potisne v kot.

## 2. Meja je nujni stop, prostor je svoboda

Če vas zaslišuje – »Kje si bila, s kom, zakaj?« –, je meja jasen stop. To ni skrb, to je nadzor in posesivnost. In stop je trenutek, ko rečete: »Dovolj je. Ne bom odgovarjala na vprašanja, ki mi jemljejo dostojanstvo.« V varnem odnosu se vam ni treba braniti, zagovarjati in dokazovati, da niste krivi. Imate svobodo in čas za prijatelje, za svoje opravke, za tihe trenutke brez nadzora. Tam vas partner vpraša: »Kako je bilo?« Ne da bi preverjal, ampak ker ga res zanima.

## 3. Meja je reševanje, prostor je varnost

Meja je nujna, če ste že napadeni in tudi

ranjeni. Odločno rečete: »Tega ne dovoljujem več.« Brez dokazovanj in opravičevanja. Včasih je meja tiha, ker preprosto odidete iz prostora, kjer vas nekdo ponižuje. V varnem odnosu ni napadov. Lahko je nerazumevanje, nestrinjanje, a ni napada. »Ne razumem te, a sprejemam, da tako misliš ali čutiš.« Varnost je prisotna.

## 4. Meja je lahko boj, prostor je sodelovanje

Meja pogosto prinese konflikt. Dramatično dokazovanje, glasno prepričevanje, žaljivo poniževanje. Kdo ima prav, kdo bo glasnejši. To je krog, v katerem ne gre več za bistvo, ampak za to, kdo bo zmagal. Prostor pa ponuja sodelovanje. Če potrebujete tišino, on pa glasbo, se to ne spremeni v bitko, ampak v dogovor. On si nadene slušalke, vi berete knjigo, nato skupaj pritisneta gumb in glasba postane vajina skupna zabava. V prostoru zmaga ni cilj. Cilj je bližina, ki se rodi iz sodelovanja.

## 5. Meja je samoohranitev, prostor je rast

Meja vam omogoča, da preživite v odnosu, ki vas rani. Meja omogoča, da ohranite dostojanstvo, jasne misli in ločite med tem, kar je vaše in kar ni. Prostor pa vam daje pogoje, da raste, spoznavate sebe, imate možnost drugačnega odziva, ste lahko to, kar ste.

Meje ne postavljamo za vsak slučaj. Niso orožje, usmerjeno proti drugemu, temveč zaščita sebe, kadar je to res potrebno. Meje svobode in dostojanstva si določi vsak sam. Ko so med osebama, naj gre za prijateljstvo ali partnerstvo, spoštovanje, razumevanje in varnost, meja skoraj ne potrebujemo, saj je to varen odnos.

**Jana Pristovšek**, SVETOVALKA ZA OSEBNI RAZVOJ IN ME-DOSEBNE ODNOSE, [WWW.SLISANA.SI](http://WWW.SLISANA.SI), FOTO DEJAN JAVORNIK

\*\*\*

S kodo SUZY bralci dobijo 25-odstotni popust na knjige in video- in avdio vsebine na spletni strani [www.slisana.si](http://www.slisana.si).