

## ***Zdrowe granice – zdrowe relacje:* przewodnik dla terapeutek i terapeutów**

Dziękuję ci za zainteresowanie się moim poradnikiem. Kiedy osoby, z którymi pracuję, uczą się stawiać granice, dzięki czemu poprawiają się ich relacje, samoocena i ogólne umiejętności radzenia sobie, odczuwam ogromną satysfakcję. Zapewne to samo będzie twoim udziałem. W tym przewodniku podpowiadam, jak wykorzystać poradnik *Zdrowe granice – zdrowe relacje* jako narzędzie psychoedukacji (podczas sesji i między sesjami) i jak pomóc klientom w wypracowaniu zdrowych granic.

### **Jak korzystać z poradnika w pracy terapeutycznej**

Najlepiej, by każdy klient miał własny egzemplarz książki, aby móc wypełniać zamieszczone w niej ćwiczenia i pracować z nią tak w twoim gabinecie, jak w swoim domu.

Większość klientów odniesie korzyść z przeczytania całej książki. Kolejne omawiane w niej umiejętności bazują na tych opisanych wcześniej. W częściach pierwszej i drugiej przedstawiam podstawowe wiadomości i umiejętności potrzebne do stawiania zdrowych granic.

Jeśli klient w ogóle nie potrafi stawiać granic albo często zмага się z konfliktami na tym tle bądź jeśli prowadzisz grupę terapeutyczną, zalecam przerobienie całej książki od początku do końca i omówienie oraz przećwiczenie poszczególnych umiejętności podczas sesji. Następujące rozwiązanie zazwyczaj dobrze się sprawdza: klienci w domu czytają wyznaczony fragment poradnika i wykonują stosowne ćwiczenia, a następnie omawiamy ten materiał na sesji, gdzie mają okazję dopytać o niejasne kwestie, przećwiczyć odpowiednie strategie, zgłębić temat lub poszukać rozwiązania napotkanych problemów.

Jeżeli klient potrafi wyznaczyć granice w relacji z niektórymi osobami lub w wybranych sytuacjach (np. w relacji z większością ludzi oprócz jednej czy dwóch trudnych osób albo w pracy, lecz nie w życiu prywatnym), zapewne będzie w stanie samodzielnie przerobić pierwsze dwie części poradnika. Możesz wtedy wybrać rozdziały z części trzeciej i czwartej dotyczące specyficznych dla niego trudności i pracować nad tymi ostatnimi w sposób opisany powyżej.

## Praca na sesji

Oto przykładowy plan sesji (indywidualnej i grupowej), który możesz dostosować do swoich potrzeb:

1. Rozmowa o tym, czego klient dowiedział się na temat granic (z poradnika lub z własnego doświadczenia) od czasu ostatniej sesji. W grupie klienci mogą na zmianę przedstawiać jedną nową rzecz, jakiej się dowiedzieli.
2. Udzielenie odpowiedzi na pytania klienta dotyczące przeczytanego fragmentu książki lub wykonanych ćwiczeń.
3. Przegląd wypełnionych ćwiczeń i sprawdzenie innych zadań, które klient miał wykonać między sesjami. To ważne, by sprawdzać rozumienie klientów, ponieważ ci nie zawsze zdają sobie sprawę, że zrozumieli coś niewłaściwie. Zwróć uwagę zwłaszcza na poniższe kwestie i dotyczące ich ćwiczenia, ponieważ na ogół nastroczają one klientom trudności:
  - kwestionowanie obaw dotyczących stawiania granic (rozdział 3);
  - prawa osobiste w życiu codziennym (rozdział 3);
  - cztery kroki do stawiania lepszych granic (rozdział 4);
  - rozpoznanie granic niepodlegających negocjacjom (rozdział 5);
  - pisanie scenariusza rozmowy (rozdział 5);
  - dostosowanie granic do poziomu rozwoju dziecka (rozdział 9);
  - stosowanie logicznych konsekwencji (rozdział 9);
  - uwalnianie się od poczucia winy (rozdział 10);
  - własne bezpieczeństwo jako priorytet przy stawianiu granic trudnej osobie (rozdział 11);
  - unikanie próby sił przy stawianiu granic trudnej osobie (rozdział 11);
  - akceptowanie niedoskonałych rozwiązań (rozdział 11);
  - nietraktowanie cudzych granic osobiście (rozdział 12);
  - określanie celów służących zmianie zachowania (rozdział 13);
  - traktowanie siebie życzliwie (rozdział 13).
4. Przećwiczenie z klientem i wzmocnienie odpowiednich umiejętności z wykorzystaniem odgrywania ról i innych technik doświadczeniowych oraz pytań otwartych.
5. Wyjaśnienie wszelkich trudnych pojęć lub umiejętności opisanych w kolejnym rozdziale, który klient będzie czytać.
6. Podsumowanie: przypomnienie najważniejszych zagadnień, udzielenie odpowiedzi na pytania klienta i ustalenie zadania do wykonania w domu.

Poświęcenie sesji lub dwóch na jeden rozdział poradnika zapewnia klientom czas na przyswojenie i utrwalenie poznanych koncepcji i umiejętności, a także na przezwyciężenie specyficznych dla nich przeszkód w stawianiu granic. W miarę potrzeby możesz następnie kontynuować ćwiczenia podczas sesji. Czasami oznacza to poświęcenie kwadransa na przejrzanie opracowanego przez klienta planu lub scenariusza dotyczącego stawiania granic, innym razem – przeznaczenie całego spotkania na przygotowanie klienta do postawienia trudnej granicy lub na przepracowanie przypadku naruszenia granic.

## Praca między sesjami

Praca między sesjami stanowi ważny element terapii bazującej na moim poradniku. Pozwala utrwalić koncepcje i umiejętności omawiane podczas sesji, a także sprzyja konsekwencji i odpowiedzialności. Staraj się zlecać zadanie domowe na każdej sesji, choćby najdrobniejsze. W większości przypadków praca między sesjami wiąże się bezpośrednio z poradnikiem i polega na przeczytaniu odpowiedniego fragmentu i wykonaniu zamieszczonych w nim ćwiczeń. Ja dodatkowo zachęcam klientów do prowadzenia dziennika. Pomaga im to przepracować uczucia, wyklarować potrzeby, śledzić czynione postępy i zapamiętać kwestie, które chcą poruszyć na kolejnej sesji.

Praca między sesjami może obejmować:

- przeczytanie rozdziału książki lub jego fragmentu i wykonanie zamieszczonych w nim ćwiczeń;
- powtórzenie ćwiczenia, z którym klient miał kłopot lub którego ponowne wykonanie pozwoli mu udoskonalić umiejętności bądź pogłębić wiedzę (odpowiednie formularze można pobrać ze strony: <https://www.gwp.pl/strony/dodatki.html>);
- zwracanie uwagi na własne uczucia i potrzeby w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia oraz odnotowywanie ich w dzienniku lub w aplikacji do robienia notatek (warto posiłkować się przy tym listą przyjemnych i nieprzyjemnych stanów uczuciowych oraz listą uniwersalnych potrzeb ludzkich);
- podejmowanie działań służących samoukojeniu i zadbaniu o siebie (klient może wykorzystać sposoby podane w książce lub wymyślić własne);
- ćwiczenie umiejętności z zakresu skutecznej komunikacji, takich jak formułowanie komunikatów „ja” i sprawdzanie rozumienia rozmówcy;
- postawienie granicy, która była omawiana bądź ćwiczona podczas sesji;
- zapisywanie w dzienniku strumienia świadomości;

- opisywanie trudności i sukcesów dotyczących stawiania granic (w tym prób postawienia granicy, granic częściowo skutecznych i wszelkich innych dowodów potwierdzających, że klient podejmuje starania w tym zakresie i czyni postępy);
- opisywanie swoich celów i priorytetów, co pomaga wzmocnić poczucie Ja oraz zrozumieć i docenić własne potrzeby i pragnienia.

Szanse na wykonanie pracy między sesjami rosną, gdy zadania są konkretne i wykonalne. Staraj się wyraźnie określić, ile razy lub jak często klient ma wykonać dane zadanie. Lepiej powiedzieć na przykład: „W najbliższym tygodniu proszę trzy razy przećwiczyć używanie komunikatów »ja« i każdorazowo opisać to w swoim dzienniku” niż: „Proszę poćwiczyć skuteczną komunikację”.

Zadanie do wykonania między sesjami możesz ustalić samodzielnie albo z klientem. Możesz na przykład poprosić klienta, by wybrał jedno z dwóch zaproponowanych przez ciebie zadań („Które pana zdaniem przyniesie panu więcej korzyści?”), albo spytać, ile czasu będzie w stanie realnie poświęcić na pracę między sesjami („Czy zdoła pani przeczytać cały rozdział 5 i wykonać wszystkie zamieszczone w nim ćwiczenia, czy też to za dużo naraz?”).

## Inne sposoby wspierania umiejętności stawiania granic

Oprócz omawiania treści zawartych w poradniku możesz też pomagać klientom w rozwijaniu umiejętności stawiania granic poprzez modelowanie zdrowych granic i łagodne rozliczanie.

### Modelowanie zdrowych granic

Jednym z najważniejszych sposobów uczenia klientów stawiania zdrowych granic jest modelowanie tej umiejętności. Jak w przypadku większości problemów, z którymi zmagają się klienci, trudności w zakresie stawiania granic najpewniej ujawnią się także w relacji terapeutycznej. Nasza skuteczność zależy od umiejętności wyznaczania i przestrzegania granic zawodowych. Zapewne będziesz mieć mnóstwo okazji do modelowania odpowiednich granic na użytek swoich klientów. Oto kilka stosownych przykładów:

- rozpoczynanie i kończenie sesji o czasie;
- przejrzyste omówienie zasad współpracy i oczekiwań oraz trzymanie się poczynionych ustaleń w toku terapii;

- dzielenie się informacjami osobistymi tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione z klinicznego punktu widzenia;
- szanowanie prawa klienta do nieudzielenia odpowiedzi na pytanie lub niepodzielenia się pewną informacją;
- branie urlopu w regularnych odstępach czasu;
- ograniczanie własnej dostępności dla klienta, na przykład odmówienie umówienia się na sesję w sobotę, jeśli nie pracujesz w soboty (oczywiście nie dotyczy to sytuacji, gdy klient jest w kryzysie);
- zakończenie pracy z klientem, jeśli złamał ustalone zasady;
- odmowa podjęcia terapii współmałżonka lub dziecka klienta, jeśli nie ma to klinicznego uzasadnienia albo wykracza poza zakres twojej praktyki.

Większości osób, które mają trudności ze stawianiem granic, brakowało w życiu wzorców zdrowych granic. Może więc się zdarzyć, że gdy postawisz takie granice, klient ich nie rozpozna. Dlatego warto zwracać uwagę klientów na to, że właśnie stawiasz granicę. Na przykład gdy klientka prosi o sesję w sobotę, możesz powiedzieć: „Nie pracuję w soboty. Ta granica pomaga mi wygospodarować czas na zaobserwowanie siebie”. Z kolei prosząc klienta o uregulowanie płatności za sesję, na którą nie przyszedł, możesz powiedzieć: „Tak się umówiliśmy na początku naszej współpracy. Musimy podtrzymywać te granice, byśmy oboje wiedzieli, czego możemy od siebie oczekiwać i za co odpowiadamy”. Wartość terapeutyczną ma także badanie uczuć klienta dotyczących twoich granic, zwłaszcza gdy klient źle na nie reaguje.

## **Łagodne rozliczanie**

Terapeuta może wymagać od klienta wywiązywania się ze zobowiązań i rozliczać go z tego. Wielu osobom to pomaga wprowadzić trwałą zmianę. Ludzie są bardziej skłonni kontynuować rozpoczęte działanie i przezwyciężać ewentualne trudności, gdy ktoś sprawdza ich postępy, pomaga im rozwiązywać problemy i dodaje otuchy w tym procesie. Starałam się wpisać w poradnik pewne wymagania, prosząc czytelników o wyznaczanie sobie celów i zobowiązywanie się do podjęcia określonych działań, książkę można jednak po prostu zamknąć, jeśli ktoś utknie w miejscu albo się zniechęci. W terapii możesz łagodnie rozliczać klientów z wykonywanej pracy, jeśli właśnie tego potrzebują, żeby poradzić sobie z najtrudniejszymi aspektami procesu stawiania granic i doskonale opanować odpowiednie umiejętności.

Mówię tu o łagodnym rozliczaniu, ponieważ zachęcamy klientów do wzięcia odpowiedzialności za własne działania w sposób wspierający, pełen zrozumienia. Nie chcemy ich karać, zawstydząć ani robić im wymówek, gdy nie osiągną założonego celu albo nie wykonają pracy między sesjami. Chcemy zaś zbadać ich myśli i uczucia, pomóc im zrozumieć, co ich hamuje, aby mogli przezwyciężyć napotkane przeszkody. Łagodne rozliczanie pokazuje klientom, jak być odpowiedzialnym, a jednocześnie odnosić się do siebie ze współczuciem. Może ono obejmować:

- dodawanie otuchy i zachęcanie do działania;
- monitorowanie postępów;
- wyznaczanie i rewidowanie celów;
- rozbijanie celów na mniejsze, wykonalne kroki;
- zalecanie zadań do wykonania w domu;
- sprawdzanie zadań zaleconych do domu (np. pytanie, czy zadanie zostało wykonane, czy było pomocne);
- badanie przyczyn braku postępów lub niekończenia rozpoczętych działań;
- okazywanie empatii w sytuacji, gdy klient napotyka trudności, i wspólne z nim szukanie rozwiązania problemu, by mógł dalej działać;
- kwestionowanie negatywnego monologu wewnętrznego.

Dzięki łagodnemu rozliczaniu pomagamy klientom podtrzymać motywację i osiągać założone cele.

## Uwagi końcowe

Raz jeszcze dziękuję za to, że korzystasz z mojego poradnika, by uczyć klientów, jak stawiać zdrowe granice. Mam nadzieję, że książka *Zdrowe granice – zdrowe relacje* i niniejszy przewodnik będą cennym wsparciem w twojej pracy i pozwolą ci obszerniejsze, jak twoi klienci rozkwitają dzięki umiejętnemu stawianiu granic.

Chciałabym wiedzieć, jak korzystasz z mojej książki w pracy terapeutycznej. Zachęcam cię do podzielenia się zarówno swoimi sukcesami, jak i konstruktywną informacją zwrotną. Nie jestem w stanie odpowiedzieć na każde pytanie, ale w miarę możliwości postaram się udzielić wyjaśnień i pomocy poprzez e-mail. Dodatkowe materiały i informacje na temat stawiania granic znajdziesz na mojej stronie internetowej.

Sharon Martin

sharonmartinlcsw@gmail.com

<https://betterboundariesworkbook.com>