



Postavi granice bez griže savesti

Nauči da kažeš 'ne'

www.drnatalijadjuric.com



Sadržaj



- O meni **02**
- Kome je namenjen priručnik? **03**
- Šta su granice i zašto su važne? **04**
- Koje sve granice postoje? **05**
- Zašto ti je teško da postaviš granice? **07**

- Kako trenutno postavljaš granice? **08**
- Kako da prepoznaš da su tvoje granice narušene? **09**
- Kada si rekla „da“ a želela si da kažeš „ne“? **11**
- Koraci za postavljanje granica **13**



- Dnevnik granica **17**
- Šta ako ne možeš sama? **18**
- Umesto zaključka **19**
- Literatura **20**
- Testimonijali **21**



Zdravo! Ja sam Natalija

Po zanimanju sam doktor medicine i psihoterapeut. Svakodnevno radim s klijentima koji se suočavaju s izazovima postavljanja granica – bilo u porodici, na poslu ili u prijateljskim odnosima. Većina njih dolazi kada su već iscrpljeni, preplavljeni osećajem obaveza i odgovornosti, što često vodi ka sindromu sagorevanja (burnout-u).

Priznajem, i sama sam se našla u toj zamci. Kao lekar i osoba koja voli da pomaže drugima, dugo sam mislila da je "uvek biti tu za svakoga" dokaz dobrote i profesionalnosti. Međutim, primetila sam da se sve češće osećam iscrpljeno i iskorišćeno u nekim odnosima. To me činilo ljutom, povređenom, a ponekad i bespomoćnom. Tada sam shvatila – ključ je u granicama. Postavljanje granica nije sebično, već je to čin samopoštovanja i odgovornosti prema sebi i drugima. Granice su me naučile kako da cenim svoje vreme, energiju i vrednosti – i kako da na zdrav način kažem "ne", bez osećaja krivice.

Danas, kroz psihoterapiju, edukacije i pisanje, pomažem ljudima da prepoznaju svoje potrebe, prebrode strahove od odbacivanja i oslobode se nametnutih očekivanja.

Ako si ovde, možda i ti osećaš da je vreme da preispitaš svoje granice i naučiš kako da se zaštitiš od iscrpljenosti. Zajedno možemo raditi na tome da tvoj život postane ispunjeniji, uravnoteženiji i slobodniji.

Tu sam da te podržim na ovom putu. 😊



Kome je namenjen priručnik?

Priručnik je namenjen tebi:

- ako ne umeš da kažeš „**ne**“
- ako se trudiš da svima **ugodiš**, čak i na sopstvenu štetu, jer se **plašiš** odbijanja ili kritike
- ako smatraš da si **sebična** ili **loša** osoba kada izraziš svoje potrebe ili želje, pa ih često stavljaš u drugi plan
- ako se u odnosima često osećaš **preopterećeno** i **iskorišćeno**
- ako osećaš **krivicu** kada pokušaš da se zauzmeš za sebe
- ako veruješ da je plemenito i ispravno zanemariti svoje potrebe, dok se u isto vreme nadaš da će neko drugi brinuti o tebi
- ako se osećaš **nevidljivo** ili **nebitno**, jer imaš utisak da se tvoje mišljenje ne uvažava
- ako često osećaš da si **žrtva** tuđeg ponašanja, kao da tvoje odluke i postupci zavise od drugih
- ako se suočavaš sa **burnout**-om (sindromom izgaranja)
- ako želiš da naučiš kako da **postaviš jasne** i **zdrave granice**, ali nisi sigurna kako to da uradiš na pravi način
- ako želiš da bolje **razumeš** sebe i usmeriš energiju na stvari koje su ti zaista važne
- ako želiš da **razviješ emocionalnu otpornost** kroz postavljanje granica, koje će štititi tvoj prostor, vreme i energiju

Šta su granice i zašto su važne?

Granice su lične barijere ili pravila koja uspostavljaš u odnosima kako bi zaštitila sopstvene potrebe, osećanja i vrednosti. One su način da postaviš sopstvene prioritete i obezbediš zdrav odnos s drugima. Granice ti omogućavaju da jasno komuniciraš gde se završavaju tvoje odgovornosti i počinju tuđe, definišući ono što smatraš prihvatljivim ponašanjem prema tebi.

Zašto su granice važne?

Granice te čine odgovornom za sopstveni život. Kada ih postaviš:

- gradiš zdravije odnose jer jasno komuniciraš svoje potrebe i očekivanja.
- sprečavaš osećaj iscrpljenosti i nezadovoljstva koji dolazi iz preuzimanja previše odgovornosti za druge.
- razvijaš samopouzdanje jer potvrđuješ sopstvene vrednosti i pokazuješ da ceniš svoje vreme i energiju.



Koje sve granice postoje?

1. Emocionalne granice: uključuju tvoju sposobnost da zašitiš svoja osećanja i nosiš se sa tuđim emocijama bez preuzimanja odgovornosti za njih.

Primer: "Razumem da ti je teško, ali nisam u mogućnosti sada da pričam o tome – možemo li se vratiti na ovu temu kasnije?"



2. Fizičke granice: odnose se na lični prostor i fizičku bliskost. One obuhvataju koliko si otvorena prema dodirima, blizini drugih osoba i poštovanju svog prostora i komfora.

Primer: "Ne prija mi da me grliš svaki put kada se sretnemo. Možemo li samo da se rukujemo?"



3. Vremenske granice: Ukazuju na to kako koristiš svoje vreme i kako dozvoljavaš drugima da ga zahtevaju. Postavljanje ovih granica znači da ceniš svoje vreme i donosiš svesne odluke o tome kome ga posvećuješ.

Primer: "Mogu da ti pomognem sat vremena, ali ne mogu da ostanem duže."





4. Profesionalne granice: Uključuju pravila koja postavljaš na radnom mestu kako bi zaštitila svoje odgovornosti i privatni život.

Primer: "Razumem da je hitno, ali radno vreme mi se završava u 17h. Ako želite, mogu to završiti sutra ujutru."

5. Intelektualne granice: Postavljanje intelektualnih granica znači poštovati sopstvene misli i otvoreno ih izražavati, dok istovremeno poštuješ mišljenje drugih.

Primer: "Razumem da ti ovo vidiš drugačije i poštujem tvoje mišljenje. Možemo li da pričamo o nečem drugom?"

6. Materijalne granice: Postavljanje materijalnih granica znači odlučivati kada, kako i sa kim deliš svoje stvari i resurse.

Primer: "Razumem da ti je trenutno teško, ali odlučila sam da više ne pozajmljujem novac prijateljima, jer mi je važno da čuvam svoju finansijsku stabilnost."

7. Seksualne granice: odnose se na tvoje lične preference, komfor i vrednosti u vezi sa fizičkom intimnošću. One pomažu da definišeš šta ti prija, a šta ne u bliskim vezama.

Primer: "Cenim što si otvoren i što deliš svoje želje sa mnom. Trenutno to nije nešto u čemu bih se osećala prijatno."



Zašto ti je teško da postaviš granice?

1. Plašiš se odbacivanja

Radije ćeš popustiti ili prećutati svoje potrebe nego rizikovati narušavanje odnosa. Veruješ da ćeš postavljanjem granica povrediti druge, i da će te zbog toga oni odbaciti.

2. Plašiš se konflikta

Poistovećuješ postavljanje granica s konfliktom, koji ti deluje zastrašujuće. Izbegavaš rasprave, povlačiš se pred tuđim zahtevima, čak i kad su neprimereni.

3. Osećaš krivicu kada kažeš „ne“

Naučena si da je briga o osećanjima drugih važnija od tvojih potreba. Zato osećaš krivicu kada kažeš "ne", čak i kada to radiš za svoje dobro.

4. Nedostatak samopouzdanja

Najčešće veruješ da nisi dovoljno vredna da bi tražila poštovanje. Ne vidiš da su tvoji zahtevi legitimni, pa prećutkuješ sopstvene potrebe, tolerišeš nepoštovanje ili čak iskorišćavanje.

5. Kulturalni i društveni uticaji

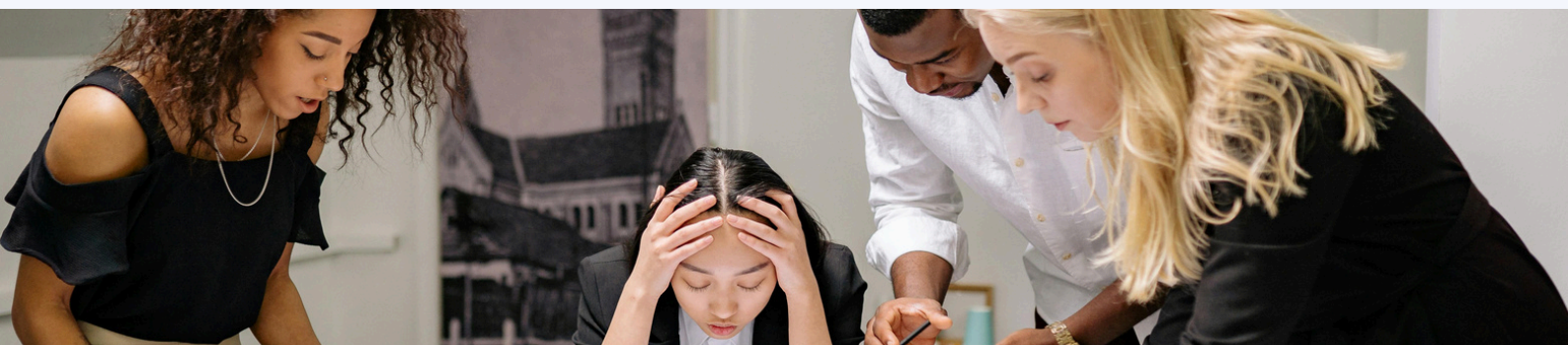
U nekim kulturama ili zajednicama, granice se smatraju "neprirodno" ili "sebičnim." Rodni stereotipi često dodatno komplikuju situaciju. Od žena se češće očekuje da budu "uvek dostupne" ili "prijatne", da se prilagođavaju očekivanjima porodice, prijatelja ili društva.



Kako trenutno postavljaš granice?

Odgovori na sledeća pitanja iskreno, koristeći skalu od 1 do 5 (1 = nikada, 5 = uvek):

1. Da li se osećaš neprijatno kada kažeš "ne"?
2. Da li često prihvataš obaveze koje te preplavljaju kako bi izbegla razočaranje drugih?
3. Da li osećaš krivicu kada svoje potrebe staviš ispred potreba drugih?
4. Da li osećaš da drugi prečesto koriste tvoje vreme ili resurse bez tvog pristanka?
5. Da li se trudiš da rešavaš tuđe probleme čak i kada to nije tvoja odgovornost?



Rezultat:

- **1-10:** Verovatno imaš jasno postavljene granice.
- **11-20:** Tvoje granice su povremeno kompromitovane.
- **21-25:** Potrebno je da radiš na jačanju granica.



Kako da prepoznaš da su tvoje granice narušene?

Sledeće reakcije su znak da treba da obratiš pažnju na svoje granice i preispitaš da li ih jasno postavljaš i komuniciraš:

1. Iscrpljenost

Osećaš se umorno, kao da nikad nemaš dovoljno vremena ili energije za sebe, jer preuzimaš zadatke na poslu ili kod kuće iako si već preopterećena.

2. Frustracija ili ljutnja

Imaš osećaj da te drugi ne poštuju ili iskorišćavaju (npr. neko te konstantno prekida ili preplavljuje svojim problemima, a ti ne postavljaš granicu).

3. Anksioznost

Nervozana si u određenim situacijama jer osećaš da ćeš biti iskorišćena ili ćeš opet reći "da" na nešto što ne želiš (npr. šef ti šalje zadatke tokom vikenda, što remeti tvoje vreme za opuštanje).

4. Povređenost

Kada neko pređe granicu, osećaš se izdano ili ignorisano (npr. partner ignoriše tvoje zahteve ili prekrši dogovor koji ti je bio važan).

5. Nesigurnost i sumnja u sebe

Počineš da preispituješ sopstvene vrednosti i da se pitaš da li si "previše osetljiva" i da li je problem u tebi (npr. prijateljica često pravi šale na tvoj račun koje te povređuju, ali kada joj to kažeš, odgovori: "Ma, samo se šalim, nemoj biti tako osetljiva.")

6. Osećaj nemoći

Kada tvoje granice konstantno nisu poštovane, osećaš da nemaš kontrolu nad svojim životom (npr. član porodice te stalno kritikuje, a ti osećaš da ne možeš ništa da kažeš).

7. Krivica

Osećaš se krivom kada pokušaš da postaviš granicu, kao da time povređuješ drugu osobu (npr. Kažeš "ne" prijatelju koji želi da izađete, ali se osećaš loše zbog toga).

8. Gubitak identiteta

Kada često popuštaš drugima i ne postavljaš granice, možeš osećati da ne živiš u skladu sa sopstvenim vrednostima i potrebama. Konstantno stavljaš tuđe želje ispred svojih, zaboravljajući šta ti želiš.





Kada si rekla „da“ a želela si da kažeš „ne“?

Nabroj situacije kada ti je bilo teško da kažeš „ne“ i kada si osećala da nisi odbranila svoje granice?

Rekla sam „da“ umesto „ne“ kada:

Zapitaj se zašto ti je tako teško da kažeš „ne“? Šta te to sprečava?

Ne mogu da kažem „ne“ u prethodno navedenim situacijama jer:



Na kraju se zapitaj koji je najgori scenario koji bi se mogao desiti ako kažeš „ne“? Recimo da si svom šefu asertivno ali čvrsto rekla da ne želiš više da radiš svake noći prekovremeno, i da si kao rezultat toga dobila otkaz. Šta bi se dalje desilo? Možeš li da tužiš kompaniju? Da li bi možda mogla da nađeš posao sa manjim radnim pritiskom u kompaniji koja je naklonjenija zaposlenima? Imaš li hrabrosti da sebe i sopstvenu sreću staviš na prvo mesto? Ovo može izgledati kao scenario katastrofe, ali vredi ozbiljno razmisliti, jer kada bolje pogledaš imaš samo jedan život.

Šta je najgore što može da se desi ako kažem „ne“?

Ako se to i desi, kako sve mogu da se nosim sa tim?



Koraci za postavljanje granica

Korak 1: Prepoznavanje sopstvenih potreba i prioriteta

Pre nego što postaviš granice, važno je da razumeš šta ti treba i šta ti je važno.

- **Kako da prepoznaš svoje potrebe?**

- Zapitaj se: "Kada se osećam najmirnije i najispunjenije?"

- Identifikuj situacije u kojima si osećala nelagodu jer nisi postavila granicu.

- **Šta su tvoji prioriteti?**

- Odredi šta ti je ključno u odnosima, poslu, vremenu.
-

(Primer: Ako je porodica tvoj prioritet, možda ćeš postaviti granice vezane za prekovremeni rad.)

**Koje tvoje potrebe trenutno nisu ispunjene zbog nedostatka granica?*



Korak 2: Komunikacija granica – kako reći "ne" bez krivice

Postavljanje granica ne znači da budeš gruba ili neprijatna. Ključ je u asertivnoj komunikaciji.

- **Strategije za komunikaciju:**
 - a. Koristi "ja" izjave:
 - Umesto: "Ti si uvek previše zahtevan." reci: "Potrebno mi je više vremena za sebe."
 - b. Budi jasana i direktna:
 - Primer: "Ne mogu da ostanem duže na poslu, imam druge obaveze."
 - c. Ponudi alternativu (ako je moguće):
 - "Ne mogu sada, ali mogu sledeće nedelje."
- **Kako se nositi s osećajem krivice:**
 - a. Podseti se da postavljanje granica nije sebično, već nužno za tvoje mentalno i fizičko zdravlje.
 - b. Vežbaj fraze unapred kako bi stekao/la samopouzdanje.

*Napravi listu fraza koje možeš koristiti za postavljanje granica. (npr. "Zahvalna sam što si mislila na mene, ali trenutno ne mogu da pomognem." / "To mi sada nije prioritet.")

Korak 3: Reakcije drugih – kako se nositi s otporom

Ljudi često pružaju otpor kada počneš da postavljaš granice, posebno ako su navikli da uvek kažeš "da".

- **Razumevanje otpora:**
 - Otpor nije nužno znak neprijateljstva, već prilagođavanje tvojoj promeni.
- **Kako reagovati na otpor:**
 - Ostani smirena i ponovi granicu ako je potrebno.
 - Primer: "Razumem da si razočarana, ali ovo je važno za mene."
 - Ne opravdavaj se previše – jasnoća je ključ.
 - Ukaži na posledice (ako je neophodno):
 - "Ako nastaviš da ignorišeš moje granice, moraću da prekinem razgovor."

**Kako se osećaš kada ljudi pružaju otpor tvojim granicama?
Kako bi volela da reaguješ?*



Korak 4: Održavanje granica – doslednost i fleksibilnost

Jednom kada postaviš granice, ključno je da ih dosledno održavaš.

- **Zašto je doslednost važna?**
 - Ljudi će granice shvatiti ozbiljno samo ako ih i ti dosledno primenjuješ.
 - Primer: Ako kažeš da ne odgovaraš na poruke posle radnog vremena, drži se toga.
- **Kada da budeš fleksibilna?**
 - Postoji razlika između povremenog prilagođavanja i potpunog ignorisanja svojih potreba.
 - Primer: Ako blizak prijatelj prolazi kroz krizu, možda ćeš privremeno ublažiti granice.

**Kada si poslednji put popustila u održavanju granica? Šta te navelo na to?*



Dnevnik granica

Dnevnik granica je alat za refleksiju koji ti omogućava da pratiš kada si uspešno postavila granice i kako si se osećala u tim situacijama. On te uči da prepoznaš napredak i jača tvoju odlučnost.

Kako da ga koristiš?

Svakog dana ili nakon određene situacije, odgovori na sledeća pitanja:

- U kojoj situaciji sam postavila granice?
- Šta sam rekaola i kako je druga osoba reagovala?
- Kako sam se osećala?
- Šta bih možda uradila drugačije sledeći put?



Šta ako ne možeš sama?

Bez obzira na to gde se trenutno nalaziš na svom putu postavljanja granica, važno je da znaš da traženje pomoć nije znak slabosti, već hrabrost da preuzmeš odgovornost za svoje mentalno i emocionalno zdravlje.



Psihoterapeut ti može pomoći da:

- Prepoznaš obrasce u kojima često prelaziš sopstvene granice i razumeš zašto se to dešava.
- Istražiš svoja uverenja koja te možda sprečavaju da kažeš "ne" ili da staviš sebe na prvo mesto, i razumeš odakle ta uverenja dolaze.
- Naučiš alate za asertivnu komunikaciju i razviješ veštine koje će ti omogućiti da sačuvaš granice, čak i u izazovnim situacijama.
- Razumeš posledice popuštanja, poput osećaja krivice, iscrpljenosti ili frustracije, i kako da ih smanjiš.
- Prihvatiš pravo na granice, čak i kada osećaš da će ih drugi doživeti kao odbijanje ili razočaranje.



Umesto zaključka

Na kraju, važno je da zapamtiš da su granice oblik samopoštovanja i samoljubavi. One nisu samo način da štitiš sebe, već i način da pokažeš ljubav prema drugima. Kada postaviš jasne i dosledne granice, omogućavaš zdrav odnos sa sobom i sa ljudima oko sebe.

Proces postavljanja granica je dugoročan i zahteva strpljenje. Nema brzih rešenja, ali svaki korak ka postavljanju granica donosi poboljšanje u kvalitetu života.

Kroz refleksiju, praksu i doslednost, granice postaju prirodan deo tvoje svakodnevne interakcije. Počni sa malim koracima i budi nežna prema sebi dok se prilagođavaš. Ako se suočiš s otporom ili izazovima, seti se da je to normalan deo procesa, i da tvoja posvećenost postavljanju granica donosi stabilnost i ravnotežu u tvoj život.

Tvoj rad na postavljanju granica stvara temelje za izgradnju harmoničnih odnosa i zdravog života. Iako se ponekad možeš suočiti sa nesigurnostima, imaj na umu da su tvoje granice tvoje pravo i tvoje oružje za očuvanje unutrašnje ravnoteže i mentalnog zdravlja. Svaka granica koju postaviš je korak ka boljoj verziji sebe.



Literatura

1. „Postavite granice“ – Nensi Levin
2. „Kako da postavite granice“ – Melisa Urban
3. “Set Boundaries, Find Peace” - Nedra Glover Tawwab
4. “Boundary Boss” - Terri Cole

Testimonijali

Dragana Đurković

diplomirani pravnik



„Kada sam ugledala priručnik, pomislila sam da postavljanje granica nije baš "moja tema". Razumevajući postepeno temu, najpre od same definicije problema, pa preko iznenađujućeg rezultata testa iz priručnika i davanja odgovora otvorenog tipa, sve do alata za prevazilaženje manjka postavljanja granica, shvatila sam da je ovo samo jedna od mnogobrojnih tema o kojoj bih trebala porazgovarati sa psihoterapeutom. Sam priručnik je veoma koristan i isceljujući, napisan je jasno, nežno, ohrabrujuće; pogađa srž problema i daje optimistične smernice kako se nositi sa istim.“

Jelena Ćurčić

strukovni vaspitač dece predškolskog uzrasta

„Mnogi od nas imaju nejasne granice koje variraju u odnosu na situaciju u kojoj se nalazimo i osobu sa kojom komuniciramo. Ovaj priručnik nam upravo pomaže u tome da shvatimo šta su granice, koje sve granice postoje, kako da kažemo „ne“ kao odgovor i kako da razumemo svoje potrebe i otvoreno razgovaramo o njima. Uči nas kako da poštujemo tuđa mišljenja i stavove a istovremeno cenimo svoja.“



Testimonijali

Milica Čupić – Obradović

autorka zbirke priča „Laku noć, Darling“ i romana „Lj kao nevolja“



„Na oko izuzetno prijatan priručnik, za dušu, pomalo neprijatan (teško je priznati sebi da ne umeš dovoljno često da kažeš „ne“). Da izuzmemo lično, jasan, koncizan, primenjiv. Sjajno draga Natali, uradila si odličan posao.“

Jelena Drekić

profesor srpskog jezika i književnosti

„Postaviti granice bez griže savesti je vodič za samospoznaju sa praktičnim primerima u kojima se lako možemo prepoznati. Čak i da postoje oblasti u kojima smo vrlo dobri u postavljanju granica, sigurno imamo neko polje koje škripi i na kom je potrebno da radimo. Postaviti granicu puno je više od pukog "Ne" i baš zbog toga je griža savesti ključni faktor sa kojim nas autorka još u naslovu upoznaje. Kroz Dnevnik granica zaista možemo doći do otkrića na kojim poljima naše ličnosti možemo raditi.“



Milena Šundić

„Sviđa mi se, jasno i koncizno. Lepo si objasnila, razložila i na kraju dala rešenje. Super.“