

Keď si vo vzťahu s rodičmi začnete vytvárať hranice, môžete prirodzene naraziť na odpor. Rodičia sa na vás možno dokonca nahnevajú a škaredo vám vynadajú, aby ste sa pre svoje rozhodnutie cítili zle a prehodnotili ho. Je dôležité, aby ste ochránili svoje potreby a naučili sa určiť si vo vzťahoch s druhými hranice. Časom vám to pomôže v budovaní fungujúcich vzťahov.³ Vaši rodičia skôr či neskôr a aspoň do istej miery prijmú, že ste samostatní a odpútajú sa od vás.

V Indii je dodnes tradícia, že manželia po svadbe bývajú v rodnom dome ženícha. Na indickej internetovej zoznamke Shaadi.com sa však dočítame, že táto tradícia sa postupne mení, pretože čoraz viac žien chce po uzavretí manželstva žiť vo vlastnej domácnosti.⁴ Vydaté ženy ako jeden z hlavných dôvodov, pre ktoré nechcú bývať so svokrovcami, uvádzajú práve ich zásahy do života novomanželov. Keď sa do domácnosti nastáhuje ďalšia žena, niektoré svokry sa môžu cítiť ohrozené a v dôsledku toho im rozkazujú, čo majú robiť, a sprísniť pravidlá, ktoré sa v domácnosti dodržiavajú.

*V čom je škodlivé,
ak sa vám rodičia neustále miešajú do života*

Mať rodičov, ktorým na vás záleží a podporujú vás, je výhra, ktorá nie je dopriata každému. Výhra sa však mení na danajský dar vtedy, keď vám rodičia začnú neprimerane zasahovať do života, a to aj napriek tomu, že ste už dospelí a nežijete s nimi. Ak nadobudnete pocit, že rodičom niečo dlhujete, alebo vás trápi pocit viny, určiť si hranice vo vzťahu s nimi je ešte ťažšie. Pre rodičov je zase náročné nechať vyletieť svoje dieťa z hniezda, lebo majú obavy, že oň prídu alebo stratia zmysel života. Niektorí rodičia sa miešajú svojim deťom do života neprimerane, majú od svojich detí veľké očakávania alebo ich chcú ovládať z rôznych dôvodov – od vonkajších okolností

až po problémy s duševným zdravím. Ak sa dieťaťu rodičia priveľmi pletú do života, môže to negatívne ovplyvniť jeho rozvoj, spôsob vnímania sveta, čo zhoršuje schopnosť určiť si vo vzťahoch hranice. Naučiť sa uprednostňovať vlastné potreby a odolávať vplyvu rodičov je dôležité nielen v záujme vybudovania vyrovnaného a fungujúceho vzťahu s nimi v budúcnosti, ale aj v záujme sebarozvoja a budovania vzťahov s inými ľuďmi.

Za **varovný signál** možno považovať:

- ak sa vás rodič/vychovávateľ stále pýta, kedy sa oženíte/vydáte.
- ak vám rodič/vychovávateľ aj napriek tomu, že ste sa už osamostatnili, rozkazuje, čo máte robiť (napríklad vás núti ísť študovať niečo, čo chce on, alebo vám rozkazuje, čo si máte obliekať či s kým sa môžete stretávať).
- ak vás rodič/vychovávateľ emocionálne vydiera s cieľom ovládať vás.
- ak vás rodič/vychovávateľ chce ovládať prostredníctvom peňazí.
- ak nemáte ujasnené svoje potreby, nemáte vo vzťahu s rodičmi určené hranice a/alebo nemáte stanovené ciele a je pre vás ťažké sa s rodičmi o týchto témach rozprávať. Takto je pre nich jednoduchšie miešať sa vám do života.

Za **pozitívny signál** možno považovať:

- ak váš rodič/vychovávateľ rešpektuje hranice, ktoré ste si určili.
- ak vám rodič/vychovávateľ nezasahuje do života, ak si to neželáte.
- ak členovia vašej rodiny rešpektujú vaše rozhodnutia o vlastnej samostatnosti, ľúbostnom živote a iných dôležitých oblastiach života (aj keď s nimi niekedy nesúhlasia).
- ak s členmi rodiny udržiavate blízke vzťahy a zároveň im nedovoľíte neprimerane vám zasahovať do života a nenecháte sa nimi ovplyvňovať.