



NEDRA GLOVER TAWWAB

ARTA DE A FI LIBER

Stabilește limite clare și învață să spui **NU**

BOOKZONE
BUCUREȘTI, 2021





Prefață

Viața pe care o duceam înainte să-mi stabilesc niște limite sănătoase era copleșitoare și haotică. Și eu mă luptam cu codependența, cu relațiile nesatisfăcătoare și mă străduiam să îmi fac ordine atât în viața personală, cât și în cea profesională. Dar stabilirea unor așteptări pentru mine însămi, ca și pentru ceilalți, îmi aduce liniște. Inventarea unei vieți cu relații sănătoase este un proces neîncetat, care în timp și în urma practicii devine mai confortabil.

În clipa în care am renunțat la stabilirea perimetrelor, vechile mele probleme au ieșit din nou la suprafață. Din acest motiv, am transformat limitele sănătoase într-o componentă a vieții mele de zi cu zi. Cu consecvență, practic autoafirmarea și autodisciplina pentru a-mi crea viața pe care o doresc. În trecut, căram după mine o grămadă de resentimente, sperând că cei din jur îmi vor ghici starea de spirit și dorințele. Învățând din greșeli, am descoperit că oamenii nu aveau cum să-mi intuiască nevoile. Își vedeau de treaba lor, în vreme ce eu sufeream în tăcere.

Lucrurile pe care odinioară îmi venea greu să le rostesc, precum „N-o să te pot ajuta să te muți”, îmi ies pe gură acum cu mai multă hotărâre. Eram fricoasă, nu voiam să enervez pe nimeni și nu știam care-s cuvintele

potrivite. Mi-era teamă că, dacă îmi apăr drepturile, relațiile mele vor avea de suferit. Dar în tot timpul ăsta prețul personal pe care l-am plătit a fost întotdeauna mai ridicat.

Când am aflat despre limite, am fost nedumerită de modul în care conceptul putea fi aplicat în viața mea. Termenul „limită” poate fi cuprinzător și intimidant. Cartea de față va diseca nenumăratele aspecte ale modului de a impune limite sănătoase și vă va ajuta să înțelegeți cum puteți respecta limitele stabilite de ceilalți. Am avut nevoie de ani întregi ca să nu mă mai simt *atât* de vinovată atunci când le impun limite celor din jur, neavând habar că e normal să apară sentimentul de vinovăție ori de câte ori faci un lucru despre care crezi că-i rău. Această carte vă va învăța să gestionați lipsa de confort (vinovăția) care vă împiedică să aveți viața pe care o doriți. Am speranța că vă va da încrederea și curajul să creați niște limite sănătoase în propria dumneavoastră viață.



Introducere

Limitele vă vor elibera.

Sunt terapeut de paisprezece ani. Oamenii care vin la terapie nu știu că problemele pe care ei le au sunt legate de stabilirea limitelor. Când îmi intră pe ușă, problemele lor referitoare la limite sunt disimulate în probleme ce țin de grija față de propria persoană, de conflicte cu alți oameni, de dificultăți în privința gestionării timpului sau de preocupări generate de modul în care rețelele sociale le influențează starea emoțională.

După ce își isprăvesc povestirile despre resentimente, nefericire, despre senzația că sunt copleșiți și despre codependență, le spun cu delicatețe: „Aveți o problemă cu limitele.” Cu aceste cuvinte, ne începem munca de expunere a încălcărilor limitelor, învățând să comunicăm aceste limite celorlalți și aplecându-ne asupra repercusiunilor stabilirii lor. Da, există consecințe atunci când ne ocupăm de sentimentele de rușine și de vinovăție ce apar atunci când ne afirmăm propria personalitate.

Instagram a devenit un spațiu în care public o grămadă de lucruri despre ceea ce consider a fi un rezultat al problemelor legate de limite. Postarea mea

de Instagram „Semne că aveți nevoie de limite” a devenit virală.

Semne că aveți nevoie de limite

- Vă simțiți copleșit.
- Aveți resentimente față de oameni pentru că vă cer ajutorul.
- Evitați să vorbiți la telefon și să interacționați cu oameni despre care credeți că v-ar putea cere ceva.
- Faceți comentarii despre oamenii pe care îi ajutați fără să obțineți nimic în schimb.
- Vă simțiți epuizat.
- Visați frecvent cu ochii deschiși să lăsați totul baltă și să dispăreți.
- Nu aveți timp pentru dumneavoastră înșivă.



Reacția copleșitoare pe care am observat-o la aceste postări on-line îmi arată cât de mult se identifică oamenii cu nevoia de limite. Spațiul meu de mesaje private este inundat de comentarii de genul „Problemă cu limitele, vă rog să mă ajutați!”. Săptămânal, organizez o sesiune de întrebări și răspunsuri pe Instagram, iar 85% dintre întrebări se referă la limite.

Sunt întrebată lucruri precum:

„Prietenii mei se îmbată în fiecare săptămână și nu mă simt în largul meu când ne petrecem timpul împreună. Ce pot să fac?”

„Fratele meu îmi cere constant să-i împrumut bani și nu pot să-l refuz.”

„Părinții mei vor să vin acasă de sărbători. În schimb, eu vreau să merg acasă la rudele partenerului meu. Cum să le spun asta?”

Mi-este imposibil să răspund la toate întrebările pe care le primesc pe Instagram. Săptămână după săptămână, oamenii îmi pun și mai multe întrebări despre necazurile legate de comunicarea din relațiile lor. Am deschis un puț fără fund al problemelor cu limitele! Știam că singura modalitate de a ajuta mai mulți oameni să își pună în ordine problemele respective consta în compilarea strategiilor pe care le-am învățat dintr-o carte. Iar aceste strategii nu provin doar din munca mea on-line și cu clienții – eu însămi am avut neplăceri aproape întreaga viață din cauza limitelor. Continui să mă ocup zi de zi de ele, așa că înțeleg din propria-mi experiență profundă importanța a stabilirii unor limite sănătoase.

Aproape în fiecare zi lansez un chestionar pe Instagram Stories. Sondajele de opinie au reprezentat o manieră distractivă de a trage învățăminte de la comunitatea mea. Uneori, rezultatele mă șochează. De pildă, am întrebat la un moment dat: „Așteptările pe care le aveți de la tată sunt diferite de cele pe care le aveți de la mamă?” Peste 60% dintre oameni au răspuns negativ. Am fost surprinsă, căci mamele (eu sunt una dintre ele) spun că pentru ele așteptările reprezintă o povară mult mai apăsătoare. Dar cei de pe Instagram păreau să fie de părere că ambii părinți sunt la fel de importanți. Pe parcursul cărții de față veți găsi presărate sondajele mele de pe Instagram și rezultatele lor.

Asemenea majorității oamenilor, am descoperit că cea mai mare provocare în stabilirea limitelor a fost ridicată de relațiile mele de familie. În sistemele familiale

există reguli tacite ale implicării. Dacă doriți să vă simțiți vinovat, impuneți o limită rudelor dumneavoastră.

Am primit anul trecut un mesaj de la o rudă care îmi cerea ajutorul ca să vindec pe cineva. Am știut că am evoluat când i-am răspuns: „Asta nu e treaba mea. Și nu-i nici treaba ta.” După mulți ani în care încercasem să salvez aceeași persoană, am renunțat. Nu e treaba mea să salvez oameni. Nu e treaba mea să vindec oameni. Pot să le dau o mână de ajutor, dar nu pot să-i vindec. În clipa respectivă, am fost mândră de limitele mele și de progresele făcute în privința capacității mele de a le respecta. Învățând din greșeli, am descoperit că, „dacă nu-ți place ceva, trebuie să acționezi în legătură cu asta”. Plecasem de la prezumția că eram nevoită să accept lucrurile așa cum sunt și să ajut oamenii, chiar dacă asta îmi făcea rău. Nu voiam să-i dezamăgesc pe ceilalți. Lucrul ăsta reflectă motivul principal pentru care oamenii evită să stabilească limite: teama că cineva se va supăra pe ei.

Frica nu se bazează pe fapte reale. Frica își are rădăcinile în gândurile negative și în firele narrative din mintea noastră. De-a lungul anilor, am aflat că, atunci când oamenii au nevoie de ajutorul meu, trebuie să-și înțeleagă problema și să ceară sprijin.

*Frica nu se
bazează pe
fapte reale.*

Iar eu am fost capabilă și dispusă să-i ajut. Am avut nevoie de ani întregi ca să-mi dau seama că nu-i ajutam pe oameni „vindecându-i”. Îi împiedicam să facă ceea ce aveau nevoie să facă pentru ei înșiși.

Pe parcursul acestei cărți, veți afla despre multe alte eșecuri și triumfuri ale limitelor mele.

Nu-i ușor să stabilesc limite, mai ales cu oamenii pe care-i iubim. Poate părea mult mai rău să riscăm să

supărăm pe cineva decât să purtăm o conversație stânjenitoare. Dar, vai, câte relații aș fi putut salva dacă aș fi spus ceva! Uneori, lucrurile cu pricina erau majore: „N-o să mă mai vezi în preajma ta când bei”. Alteori, mărunte: „Te rog să te descălți când îmi intri în casă”. Dar toate aveau importanță.

Oamenii nu știu ce anume doriți. Este treaba dumneavoastră să clarificați acest lucru. Transparența salvează relații.

Această carte prezintă o formulă clar definită pentru a ști când aveți o problemă cu limitele, comunicând nevoia de limită și continuând prin a o pune în practică. Procesul nu-i întotdeauna agreabil. La început, pare dificil să comunicați despre ceea ce doriți și despre ce aveți nevoie. Iar gestionarea situației care apare ulterior poate să fie de-a dreptul inconfortabilă. Dar, cu cât faceți mai mult acest lucru, cu atât devine mai ușor – mai ales atunci când experimentați liniștea sufletească ce urmează.

*Transparența
salvează relații.*

Motive pentru care oamenii nu vă respectă limitele

- Nu vă luați în serios.
- Nu îi trageți pe oameni la răspundere.
- Vă cereți iertare pentru că impuneți limite.
- Permiteți prea multă flexibilitate.
- Vă exprimați într-o manieră lipsită de claritate.
- Nu ați formulat în cuvinte limitele (sunt toate în mintea dumneavoastră).
- Plecați de la premisa că este suficient să enunțați limitele dumneavoastră o singură dată.

- Plecați de la premisa că oamenii își vor da seama de ceea ce doriți și de ce aveți nevoie în funcție de modul în care acționați atunci când încalcă o limită.



Vreme de paisprezece ani, am fost onorată să-i ajut pe oameni să găsească relațiilor dintre ei un sens și să descopere curajul de a-și crea relații sănătoase. În paginile acestea veți citi povestiri care vă vor conduce spre o înțelegere mai profundă a felului în care problemele legate de limite se ivesc în viața de zi cu zi. Sunt versiuni ficționale ale interacțiunilor mele cu clienții. Toate numele, datele de identificare și amănunțele au fost modificate pentru a le respecta anonimatul. Sper că veți regăsi în aceste întâmplări ale altora și veți învăța cum să vă schimbați relațiile.

Uneori, știm că trebuie să stabilim niște limite, dar nu avem nici cea mai mică idee cum sau de unde să începem. Cartea de față vă stă la dispoziție drept ghid pentru beneficiile oferite de limite și pentru munca dificilă de a stabili ce anume se așteaptă de la dumneavoastră, fără să renunțați la propriile valori, în relațiile pe care le aveți. Și, cum adeseori se întâmplă să nu știm cu exactitate în ce fel să exprimăm ceea ce avem nevoie, am inclus sugestii de modalități de formulare. Nu ezitați să le folosiți sau să puneți în practică propriile dumneavoastră expresii. Fiecare capitol oferă întrebări sau exerciții de reflecție care vă vor conduce spre o înțelegere mai profundă a materialului.



PARTEA I



*Să înțelegem importanța
limitelor*

BOOKZONE

CAPITOLUL I

Ce naiba sunt limitele?

Limitele sunt poarta de intrare către relațiile sănătoase.

„Mă simt copleșită”, mi-a spus Kim, luându-și fața în mâini. Începuse ședințele de terapie la două săptămâni după ce se întorsese din luna de miere. Proaspăt căsătorită și excelând în carieră, Kim se mândrea cu faptul că era cea mai bună în orice făcea, însă grijile ei pentru *a duce totul la bun sfârșit* ajunseseră să o consume peste măsură. Era sleită de puteri și o îngrozea să se ridice din pat dimineața. Nu doar că era hotărâtă să fie cea mai bună pentru ea însăși, ci se arătase dintotdeauna „cea mai bună” și pentru ceilalți: cea mai bună prietenă, cea mai bună fiică, cea mai bună soră, cea mai bună colegă. Iar acum dorea să fie cea mai bună soție. Și, într-o zi, cea mai bună mamă. Pentru Kim, să fie cea mai bună însemna să spună mereu „da”. A spune „nu” era o răutate. A spune „nu” era o formă de egoism. A venit la mine sperând că-și va da seama cum să facă mai multe lucruri fără să se mai simtă atât de istovită.

Pe canapeaua mea, Kim a trecut în revistă lista lucrurilor pe care acceptase să le facă pentru ceilalți oameni în săptămâna ce avea să urmeze. A insistat că amica ei *avea nevoie* de ajutor pentru a se muta. Colegul ei era incapabil să *își gestioneze proiectul* fără sprijinul ei. Kim era dornică să găsească soluții. Se străduia să-și facă

mai mult timp ca să ducă la îndeplinire toate lucrurile la care se înhămasese.

În timp ce turuia despre toate lucrurile cărora încerca să le dea de capăt, i-am cerut să facă o pauză. I-am atras atenția cu blândețe că era imposibil să găsească mai mult timp. Inițial, a părut ușor surprinsă. „Nu-ți face griji”, i-am spus. „În schimb, te pot ajuta să-ți ușurezi povara.” După felul în care m-a privit, mi-am dat seama că nu i-ar fi trecut niciodată prin minte această abordare. N-am fost surprinsă. Cunosco nenumărați oameni – mai ales femei – care oferă, și oferă nespuse de mult, pentru ca în cele din urmă să se simtă istoviți, ba chiar deprimați. Țasta-i motivul pentru care trăim într-o cultură a epuizării.

Pentru început, am încurajat-o pe Kim să scrie o listă cu toate lucrurile pe care trebuia să le facă la muncă și acasă în săptămâna respectivă. Avea toate zilele ocupate în întregime, firește. A schițat o agendă pentru a finaliza fiecare însărcinare. A observat de îndată că, pur și simplu, nu avea timp suficient pentru a îndeplini toate treburile pe care le plănuise.

Am întrebat-o: „Ce anume trebuie să faci *cu adevărat* și ce poți să lași pe seama altora? Crezi că amica ta ar putea să găsească pe altcineva care să o ajute cu mutatul?” A reflectat și a spus că da, dar a insistat că *dorea* să dea o mână de ajutor. În momentul respectiv, am putut să-mi dau seama că Kim avea o problemă cu stabilirea limitelor privind cât de mult și cât de des era dispusă să îi ajute pe ceilalți, și că acest lucru contribuia la anxietatea ei. Era bine intenționată, nu-i așa? Nu voia altceva decât să ajute oamenii! Dar nivelul disponibilității ei de a oferi ajutor era imposibil de menținut. Avea o nevoie disperată să facă *mai puține* lucruri. Când i-am sugerat ideea de a-și delega sarcinile, Kim a respins-o numaidecât. Nu știa decât o modalitate de a-i ajuta pe cei din jur, și aceasta era să spună „da” și să facă totul singură.

Refuzul de a spune „nu” o adusese pe Kim în cabinetul meu, și chiar acest refuz se găsea la baza îngrijorării, a stresului și a nocivei sale anxietăți. Conform studiilor, anxietatea este în creștere. Relațiile complicate se numără printre cauzele principale ale nivelurilor sporite de anxietate, iar anxietatea și depresia sunt două dintre cele mai răspândite cauze pentru care oamenii urmează ședințe de terapie. Exact ca și Kim, oamenii ajung la terapie când anxietatea începe să le afecteze viața cotidiană.

Am lucrat cu Kim pentru a o elibera de nevoia de a fi disponibilă pentru toată lumea. Am ajutat-o să vadă că a spune „nu” îi va oferi timpul pe care-l căuta. Spunând „nu”, ar fi căpătat libertatea de a intra în rolul de soție. Spunând „nu”, îngrijorarea avea să i se diminueze, în așa fel încât, dimineața, să se poată da jos din pat și să ia ziua în piept fără să se simtă imediat copleșită.

Definiția mea pentru „Limite”

Limitele sunt așteptările și nevoile care vă ajută să vă simțiți în siguranță și confortabil în relațiile dumneavoastră. Așteptările pe care le aveți în aceste relații vă ajută să vă mențineți o stare mentală și emoțională bună. De asemenea, a învăța când să spuneți „nu” și când să spuneți „da” reprezintă o componentă esențială a senzației de confort atunci când interacționați cu ceilalți.

Semne că aveți nevoie de limite mai sănătoase

Capacitatea lui Kim de a funcționa era afectată de maniera constantă în care își repeta gândurile, de planurile pe care și le făcea, îngrijorându-se că nu are timp suficient și fiind îngrozită de ideea de a începe treaba. Pe scurt, era stresată.

Problemele de sănătate mintală, precum anxietatea, pot fi determinate de reacția noastră neurologică la stres. Când suntem stresați, creierul nostru întâmpină dificultăți în a se decupla. Somnul ne este tulburat. Se instalează frica. Ca terapeut, remarc faptul că grija superfluă față de propria persoană, senzația de suprasolicitare, resentimentele, eschivarea și alte probleme de sănătate mintală sunt manifestări comune ale chestiunilor legate de limite.

Dezinteresul față de propria persoană

Am auzit cu toții analogia preluată din limbajul siguranței aviatice: „Puneți-vă masca de oxigen *înainte* de a-i ajuta pe ceilalți”. Simplu, nu-i așa? Deloc. *Dezinteresul față de propria persoană* este primul lucru care se petrece atunci când suntem absorbiți de dorința noastră de a-i ajuta pe cei din jur.

Nu vă pot spune cât de mulți oameni își fac apariția în cabinetul meu, văicărindu-se: „Nu am timp să fac nimic pentru mine”. După o evaluare rapidă, devine limpede că acești oameni nu își fac *deloc* timp pentru ei. De fapt, de multe ori se comportă ca și cum ar fi uitat cum este să aibă grijă de propria lor persoană. Nu izbutesc să găsească timp pentru o masă sănătoasă sau pentru a-și alocă cinci minute ca să mediteze, însă petrec ore în șir oferindu-se voluntari în fiecare săptămână la școala copiilor lor. Acest tip de dezechilibru este un semn iminent al problemelor legate de limite.

Grija pentru propria persoană înseamnă mai mult decât o zi petrecută la saună, și nu înseamnă egoism. A spune „nu” când vi se cere ajutorul reprezintă o dovadă de grijă pentru dumneavoastră înșivă. A fi atenți la propriile nevoi înseamnă să aveți grijă de dumneavoastră-

tră. Și, la fel cum se întâmplă cu măștile de oxigen, veți avea mai multă energie pentru ceilalți dacă v-o puneți mai întâi dumneavoastră. Dacă ne gândim mai bine, sursa grijii pentru propria persoană constă în stabilirea limitelor: înseamnă a spune „nu” unui lucru pentru a putea spune „da” bunăstării dumneavoastră emoționale, fizice și mentale.

*Sursa grijii pentru
propria persoană
constă în stabilirea
limitelor.*

Suprasolicitarea

Kim a avut nevoie de terapie pentru că se simțea *suprasolicitată* cronic. Este una dintre cele mai comune manifestări ale problemelor legate de limite. Oamenii suprasolicitați au mai multe de făcut decât timpul necesar pentru sarcinile lor. Se străduiesc să strecoare și mai multe activități într-o agendă deja ticsită. În cultura noastră, acest tip de program încărcat este endemic. Toată lumea se căznește să facă din ce în ce mai multe lucruri. Gândul despre timp apare uneori prea târziu. Dar prețul plătit este starea noastră de bine. Înțelegerea limitelor este o modalitate proactivă de a aprecia ceea ce este cu adevărat realizabil și, de asemenea, vă permite să vă dedicați 100% sarcinii imediate, fără senzația sâcâitoare *că sunteți permanent suprasolicitat*.

Resentimentele

Impresia că cineva profită de noi, frustrarea, iritarea, enervarea și amărăciunea sunt rezultatul resentimentelor pe care le simțim când nu stabilim limite. Faptul că avem resentimente influențează maniera în care ne purtăm cu oamenii. Nu ne îngăduie să oferim

cea mai bună versiune a noastră în relații. Generează conflicte. Ne face să fim paranoici. Ridică un zid. Resentimentele de lungă durată afectează felul în care percepem intențiile altora. Când suntem ranchiunoși, facem lucrurile din obligație față de alții, în loc să le facem din bucuria de a ajuta. Resentimentele pot fi palpabile.

Dacă apare un client și spune: „Trebuie să am grijă de maică-mea și mă înfurie treaba asta”, pot să depistez numai de cât iritarea și resentimentele acestuia. Analizarea motivului pentru care resimte presiunea și obligația de a-i oferi îngrijirea respectivă îmi permit să pun în discuție convingerile clientului meu. Da, își dorește ca mama lui să fie îngrijită, dar el nu trebuie să fie singura persoană care îi oferă ajutor. Implementarea limitelor – cerându-le sprijinul altor membri ai familiei și delegându-și responsabilitatea – poate ajuta la domolirea stresului.

Nu uitați semnele că aveți nevoie de limite:

- Vă simțiți copleșit.
- Simțiți resentimente față de oameni pentru că vă cer ajutorul.
- Evitați să vorbiți la telefon și să interacționați cu oameni care v-ar putea cere ceva.
- Faceți comentarii despre oamenii pe care îi ajutați fără să obțineți nimic în schimb.
- Vă simțiți epuizat.
- Visați frecvent cu ochii deschiși să lăsați totul baltă și să dispăreți.
- Nu aveți timp pentru dumneavoastră înșivă.

