

MELISSA URBAN

**ΕΤΣΙ
ΒΑΖΕΙΣ
ΟΡΙΑ**

Μετάφραση
Βιολέττα Ζεύκη

**Αποτελεσματικές
τεχνικές
για να
δημιουργήσεις
χώρο για
τον εαυτό σου**

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάρτιος 2024

Τίτλος πρωτοτύπου Melissa Urban, *The Book of Boundaries. Set the Limits That Will Set You Free*, The Dial Press, New York 2022

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμίων Κλαρίτα Τούσκου
Σχεδιασμός εξωφύλλου Δήμητρα Μηλιώρη

THE BOOK OF BOUNDARIES by Melissa Urban.

- © 2022, Melissa Urban. By arrangement with the author. All rights reserved.
- © 2022, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

ISBN 978-618-03-3959-8

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83959

Κ.Ε.Π. 5814, κ.π. 19625

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

MELISSA URBAN

ΕΤΣΙ ΒΑΖΕΙΣ ΟΡΙΑ

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙΣ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Βιολέττα Ζεύκη

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

Περιεχόμενα

Προλογικό σημείωμα	9
Εισαγωγή: Πώς έγινα η «Κυρία των ορίων»	11

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ

1. Εντατικά μαθήματα για τα όρια	39
2. Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο	66

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΟΡΙΑ

3. Η αληθινή ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής <i>Βάζοντας όρια στον χώρο εργασίας</i>	79
4. Όταν το δράμα μας είναι η μαμά μας <i>Βάζοντας όρια σε γονείς και πεθερικά, παππούδες, γιαγιάδες και άλλους συγγενείς</i>	124
5. Σχέσεις που (συνήθως) επιλέγουμε <i>Βάζοντας όρια σε φίλους και γείτονες</i>	174
6. Έρωτας, γάμος, σεξ και λάντζα <i>Βάζοντας όρια γύρω από τις αισθηματικές σχέσεις</i>	211
7. Όταν δεν μπορείτε να απομακρυνθείτε <i>Βάζοντας όρια στον συν-γονέα</i>	267
8. Αποστολή «Καθαρό Τραπέζι» <i>Βάζοντας όρια γύρω από το φαγητό, το αλκοόλ και τις συζητήσεις στο τραπέζι</i>	287

- 9.** Προσοχή! Εύθραυστο
Βάζοντας όρια γύρω από ευαίσθητα θέματα..... 327
- 10.** Δώρα προς τον μελλοντικό εαυτό σας
Βάζοντας και τηρώντας όρια με τον εαυτό σας 366

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ

- 11.** Δώρα προς τον κόσμο
Πώς να τηρήσετε τα όρια, τα δικά σας και όλων των άλλων..... 399
- 12.** Η μαγεία των ορίων.....426
- Ευχαριστίες 434
- Σημειώσεις 437

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ας ξεκινήσουμε

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Εντατικά μαθήματα για τα όρια

Σχετικά πρόσφατα, έλαβα ένα προσωπικό μήνυμα από την Τσάρλι, ακόλουθό μου στο Instagram. Φοβόταν μια επερχόμενη επίσκεψη της μαμάς της και μου εξέπεμψε SOS μία μέρα πριν από το ταξίδι της. «Αύριο θα δω τη μαμά μου για πρώτη φορά αφότου πήρα δέκα κιλά» έγραψε. «Το βάρος μου (και το δικό της) ήταν πάντα το αγαπημένο της θέμα συζήτησης, ακόμα κι αν το μισώ να μιλάω για αυτό. Τα σχόλιά της πλήττουν άμεσα την αυτοεκτίμησή μου και δεν με βοηθούν, αν και υποθέτω ότι εκείνη αυτό νομίζει. Η σχέση μας είναι ήδη δύσκολη εξαιτίας αυτού του πράγματος, αλλά μου έλειψε τον τελευταίο χρόνο. Το μόνο που θα ήθελα είναι μια καλή, ευχάριστη επίσκεψη αντί για μια επίσκεψη που θα με κάνει να νιώθω ανασφαλής».

Αυτού του είδους ο φόβος πρέπει να χτυπήσει ένα καμπανάκι στον εγκέφαλό σας: *Ντινγκ, ντινγκ, ντινγκ – ώρα για όριο!* Αν το όριο είναι μια γραμμή που δηλώνει τα σύνορα μιας περιοχής – σε αυτή την περίπτωση, της περιοχής άνεσης, ασφάλειας και ψυχικής υγείας σας–, τότε το να νιώθετε άγχος, νευρικότητα ή το να αποφεύγετε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ή θέμα συζήτησης είναι μια βέβαιη ένδειξη ότι παραβιάζονται τα σύνορά σας και ότι απαιτείται ένα όριο.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι αγνοούμε αυτές τις προειδοποιή-

σεις, ευνοώντας, θα το πω, λιγότερο υγιείς αντιδράσεις. Παρουσιάξεστε στη συνάντηση έτοιμοι για μάχη, ξεσπώντας με θυμό στο πρώτο τυχαίο σχόλιο. Ακυρώνετε την τελευταία στιγμή χωρίς λόγο, κάνοντας τον αγαπημένο σας να νιώθει μπερδεμένος και πληγωμένος. Ή ξεπουλάτε τον εαυτό σας, αστειευόμενοι πρώτοι εσείς για το βάρος σας, ώστε να αφαιρέσετε από το άλλο πρόσωπο τη δύναμη να σας πληγώσει.

Επιτρέψατε στο άγχος, στη στενοχώρια και στην αγανάκτηση να εισβάλουν στις σχέσεις σας επειδή δεν γνωρίζατε πώς να κάνετε τη σχέση να λειτουργήσει καλύτερα. Αλλά τώρα ξέρετε ότι η λύση είναι τα όρια – και το πρώτο βήμα είναι να γνωρίζετε πότε χρειάζεστε ένα όριο.

Τα τρία βήματα των ορίων:

- 1. Αναγνωρίστε την ανάγκη οριοθέτησης.*
- 2. Θέστε το όριο με σαφή, ευγενική γλώσσα.*
- 3. Τηρήστε το όριο.*

ΒΗΜΑ Ι: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ

Πέρυσι, σε μια επίσκεψη στους γονείς μου, με αιφνιδίασαν με μια «κουβέντα» σχετικά με τον τρόπο που έχω επιλέξει να μεγαλώνω τον γιο μου από κοινού με τον πατέρα του. Αν και είχαν καλή πρόθεση, το παρατράβηξαν, και με το παραπάνω, εκθέτοντας με ισχυρογνωμοσύνη την άποψή τους για τον τρόπο ανατροφής του παιδιού μου και η υπόλοιπη συνάντηση ήταν αμήχανη και άβολη. Στους μήνες που ακολούθησαν, οι γονείς μου μας κάλεσαν επανειλημμένα να τους επισκεφτούμε, αλλά έβρισκα διαρκώς δικαιολογίες για να πω ότι δεν μπορούσαμε – ήμουν πολύ απασχολημένη με την εργασία μου, ο γιος μου είχε κανονίσει να παίξει με φίλους, ο καιρός δεν ήταν και ο καλύτερος. Φυσικά, ο πραγματικός λόγος

που τους απέφευγα ήταν ότι δεν ήθελα να μου ανοίξουν πάλι συζήτηση περί ανατροφής του παιδιού. Κάποια στιγμή, ο νέος μου σύζυγος ρώτησε ευγενικά: «Άρα, λοιπόν, απλώς δεν θα τους ξαναδείς ποτέ ή...».

Η οξυδέρκεια της ερώτησής του με ενόχλησε. Προφανώς ήθελα να ξαναδώ τους γονείς μου, αλλά ήθελα επίσης να σεβαστούν το δικαίωμά μου να λαμβάνω τις δικές μου αποφάσεις για το δικό μου παιδί. Ήταν ανάγκη να θέσω ένα όριο.

Την επόμενη φορά που τους επισκεφτήκαμε, μόλις φτάσαμε, είπα: «Λοιπόν, δεν πρόκειται να συζητήσω πάλι μαζί σας για την ανατροφή του γιου μου. Είμαι η μαμά του και δεν σας ζητώ συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών». Για να είμαι ειλικρινής, φάνηκε σαν να το περίμεναν αυτό οι γονείς μου. Είπαν ότι καταλάβαιναν και ότι θα σέβονταν αυτό που τους ζητούσα. Στη συνέχεια, μπόρεσα να χαλαρώσω και να περάσουμε όμορφα μαζί, μιλώντας για τα νέα της οικογένειάς μας, χωρίς να φοβάμαι ότι θα επαναλάμβαναν τις ίδιες «προτάσεις».

Αυτό ήταν το τέλειο παράδειγμα για το πώς τα όρια μπορούν να βελτιώσουν μια σχέση. Φοβόμουν να δω τους γονείς μου μόνο και μόνο από το άγχος μου σχετικά με αυτό το θέμα συζήτησης – κι έπειτα συνειδητοποίησα ότι θα μπορούσα απλώς να τους πω ότι δεν ήμουν πρόθυμη να εμπλακώ σε μια τέτοια κουβέντα. Αμέσως, έφυγε ένα βάρος από πάνω μου. Μπόρεσα να απολαύσω στο έπακρο τη συντροφιά τους και οι γονείς μου έμαθαν πού ακριβώς βρίσκονταν τα όριά μου.

**ΤΑ ΟΡΙΑ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ,
ΟΧΙ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ**

Μπορεί να μη μου αρέσει που οι γονείς μου αμφισβητούν τις αποφάσεις μου, αλλά δεν μπορώ να τους απαγορέψω να σκέφτονται ελεύθερα ή να μιλούν μεταξύ τους για τον τρόπο που μεγαλώνω το παιδί μου. Εκείνο που

μπορώ να κάνω είναι να θέσω ένα όριο στον τρόπο με τον οποίο εγώ λαμβάνω αυτές τις σκέψεις. Το όριο δεν είναι: «Μην αμφισβητείτε τις αποφάσεις μου», γιατί κάτι τέτοιο είναι πέρα από τον έλεγχό μου. Αντιθέτως, λέω: «Δεν θα δεχτώ τις απόψεις σας για τις αποφάσεις μου», γιατί αυτό εστιάζει στη δική μου συμπεριφορά, όχι στη δική τους. Θα εμβαθύνουμε περισσότερο σε αυτό το θέμα στη σελίδα 51.

Είμαι βέβαιη ότι μπορείτε να σκεφτείτε τουλάχιστον δέκα παρόμοια σενάρια στη δική σας ζωή αυτή τη στιγμή. Το να νιώθετε φόβο ή άγχος στην ιδέα ότι θα περάσετε λίγη ώρα με κάποιον είναι η πιο κραυγαλέα ένδειξη ότι απαιτείται ένα όριο. Ίσως να αποφεύγετε να δείτε κάποιον επειδή προσφέρει, χωρίς να του το ζητήσετε, συμβουλές για το βάρος σας, τη σχέση σας (ή για το γεγονός ότι δεν έχετε ακόμη σχέση) ή για το αν και πότε θα κάνετε παιδιά. Ίσως αυτοί οι άνθρωποι να προκαλούν συγκρούσεις και δράματα όπου βρεθούν κι όπου σταθούν, πάντα με κουτσομπολιά, με γκρίνια ή με εμμονή στις αρνητικές ειδήσεις. Ίσως να σας κάνουν να νιώθετε ενοχές κάθε φορά που τους λέτε όχι. Ίσως κάθε φορά που αλληλεπιδράτε να νιώθετε ότι σας εκμεταλλεύονται.

Σκεφτείτε τις σχέσεις στη ζωή σας – οικογενειακές, επαγγελματικές ή ακόμα και τις φιλίες. Υπάρχουν άραγε σχέσεις για τις οποίες νιώθετε αντιφατικά συναισθήματα αυτή τη στιγμή; Ίσως να είναι σχέσεις με ανθρώπους που όντως συμπαθείτε, θαυμάζετε και θέλετε να διατηρήσετε στη ζωή σας – αλλά η σκέψη της αλληλεπίδρασης μαζί τους σας προκαλεί πάντα μια αίσθηση τρόμου, άγχους ή φόβου. Αυτό το αίσθημα βαθιά στο στομάχι σας είναι ένας καθοριστικός δείκτης ότι υπάρχει κάποια πλευρά της σχέσης σας που θα εξομαλυνόταν ή θα διορθωνόταν με ένα όριο (ή με έξι όρια).

Μερικές φορές, ωστόσο, οι ενδείξεις ότι υπάρχει ανάγκη για ένα όριο μπορεί να είναι ανεπαίσθητες. Ας μιλήσουμε για τη διαρροή ενέργειας.

ΕΙΔΕ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΟΥ;

Διαρροή ενέργειας: Ακούγεται κάπως πιασάρικο, αλλά είμαι βέβαιη ότι ξέρετε την αίσθηση. Κάθε αλληλεπίδραση που έχετε, είτε είναι μια συνάντηση με τη μαμά για φαγητό είτε μια απάντηση σε ένα σχόλιο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είτε απλώς η σκέψη σας που ταξιδεύει στον πρώην σας, αποτελεί μια ανταλλαγή ενέργειας. Μερικές φορές, μετά από αυτές τις ανταλλαγές είστε αναζωογονημένοι, θετικοί και ανανεωμένοι. Ωστόσο, όλοι ξέρουμε πώς είναι να φεύγει κανείς από το εστιατόριο, να κλείνει το Instagram ή να σταματά να κοιτάζει εκείνες τις παλιές φωτογραφίες και να νιώθει... εξουθενωμένος. Ανήσυχος. Συντετριμμένος. Απογοητευμένος. Αυτό είναι διαρροή ενέργειας: όταν οι αλληλεπιδράσεις σας καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια απ' όση μπορείτε να αναπληρώσετε.

Μπορεί να μη συνειδητοποιείτε καν ότι συμβαίνει, αλλά γι' αυτόν τον λόγο πέφτετε σε κατάθλιψη μετά από τις συζητήσεις σας με εκείνον τον συνάδελφο που είναι πάντα στενοχωρημένος, μες στο δράμα ή κουτσομπολεύει. Αυτός είναι ο λόγος που νιώθετε εξουθενωμένοι μετά από μια σύντομη επίσκεψη στα πεθερικά σας που είναι μες στην κριτική. Αυτός είναι ο λόγος που πατάτε «απόρριψη κλήσης» κάθε φορά που προβάλλει στο κινητό σας το όνομα εκείνου του φίλου σας. Σ' αυτές τις αλληλεπιδράσεις, η ενέργειά σας απορροφάται προς μία μόνο κατεύθυνση: *προς τα έξω*. Αυτή η αίσθηση είναι μια βέβαιη ένδειξη ότι από τη σχέση σας λείπει ένα όριο.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΙΘΑΝΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΓΙΑ ΟΡΙΑ

- Νιώθετε φόβο ή άγχος σχετικά με ένα θέμα συζήτησης.
- Αποφεύγετε συστηματικά συγκεκριμένους ανθρώπους.
- Είστε τακτικοί αποδέκτες απόψεων ή σχολίων, χωρίς να τα ζητήσετε.

- Νιώθετε ότι η σχέση είναι ετεροβαρής.
- Συμφωνείτε σε όλα ώστε τα πράγματα να μπορούν να «κυλούν ομαλά».
- Οι άλλοι σας λένε, με άμεσο ή έμμεσο τρόπο, ότι τα συναισθήματά τους είναι πιο σημαντικά από τα δικά σας.
- Νιώθετε εξουθενωμένοι όταν βρίσκεστε μαζί με κάποιους ανθρώπους ή όταν εκείνοι αποχωρούν.
- Παρασύρεστε τακτικά στις συγκρούσεις τους ή στο δράμα τους.
- Νιώθετε αρνητικά συναισθήματα ή άγχος μετά από ένα χρονικό διάστημα μαζί τους.
- Έχετε σκεφτεί «να κάνετε ένα διάλειμμα» από αυτούς.

Η διαρροή ενέργειας συμβαίνει και πέρα από τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους – μερικές φορές προκαλείται από μόνη της. Ίσως παρατηρήσετε ότι η ενέργειά σας εξαντλείται γρήγορα όταν καταναλώνετε αλκοόλ, κάνετε αγορές στο διαδίκτυο από ανία ή άγχος, βάζετε με το μυαλό σας καβγάδες ή αγχωτικά σενάρια, συγκρίνετε ανελέητα τον εαυτό σας με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρακολουθείτε δελτία ειδήσεων ή ξενυχτάτε γιατί ξεχνιέστε στο Netflix. Αν διαπιστώνετε ότι μετά τις μοναχικές σας ενασχολήσεις νιώθετε θυμωμένοι, εξαντλημένοι ή απλώς θλιμμένοι, αυτή είναι μια πρώτης τάξης στιγμή για να θέσετε ένα όριο στον εαυτό σας – ένα όριο αγάπης *από εσάς για εσάς*, με σκοπό να σας κρατά ασφαλή και υγιή. (Θα πούμε περισσότερα σχετικά με τα αυτο-όρια στο Κεφάλαιο 10).

ΤΑ ΟΡΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΚΙΑΣ

Μια γυναίκα ονόματι Νάνσι πρόσφατα μου έστειλε ένα μήνυμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: «Κάθε πρωί, κάνω περίπατο μόνη μου, γιατί είναι ευεργετικό για την ψυχική μου υγεία. Τελευταία, η ηλικιωμένη γειτόνισά μου αυτοπροσκαλείται περιμένει να βγω

έξω κι έπειτα έρχεται μαζί μου. Είναι πολύ ευχάριστος άνθρωπος και είναι σαφές ότι της αρέσει η συντροφιά μου, αλλά αυτή είναι η μοναδική στιγμή της ημέρας που μπορώ να είμαι μόνη. Πώς μπορώ να της πω όχι χωρίς να την πληγώσω;».

Καταλαβαίνω τι εννοεί η Νάνσι. Συχνά (ιδιαίτερα οι γυναίκες) ακούμε να μας λένε ότι είναι εγωιστικό να δίνουμε προτεραιότητα στα δικά μας συναισθήματα και στις δικές μας ανάγκες. Μια συνήθης αντίρρηση στα όρια είναι η εξής: ότι η οριοθέτηση φαντάζει ψυχρή ή τιμωρητική, σαν να χτίζεις ένα τείχος ανάμεσα στους ανθρώπους και να δημιουργείς διαχωρισμούς. Αλλά θυμηθείτε, τα όρια δεν είναι τείχη, είναι φράχτες. Και οι καλοί φράχτες κάνουν τους καλούς γείτονες.

Τα όρια επιτρέπουν σε όσους μας αγαπούν να μας στηρίζουν με τον τρόπο που θέλουμε εμείς να μας στηρίζουν. Παρέχουν μια σαφή γραμμή ανάμεσα στο χρήσιμο και το επιβλαβές, ώστε οι άλλοι να μην είναι υποχρεωμένοι να διαβάζουν τη σκέψη μας. Μας επιτρέπουν να συμμετέχουμε σε σχέσεις απόλυτα και ανοιχτά, γνωρίζοντας ότι έχουμε εκφράσει με σαφήνεια τα όριά μας και έχουμε διευκολύνει τους άλλους να σεβαστούν τις ανάγκες μας. Για την ακρίβεια, ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσουμε μια σχέση συχνά περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την οριοθέτηση εντός της.

Η Νάνσι συμπαθούσε τη γειτόνισσά της και ήθελε να έχει καλή σχέση μαζί της. Αν αυτή η γειτόνισσα συνέχιζε να καταστρέφει τους πρωινούς περιπάτους της, η Νάνσι θα αγανακτούσε, έπειτα θα θύμωνε, ίσως ακόμα και να ξεσπούσε κάποιο πρωινό από απόγνωση και μόνο. Η οριοθέτηση εδώ θα ήταν μια πράξη *καλοσύνης*, που θα επέτρεπε στη Νάνσι να νοιάζεται για τη γειτόνισσά της χωρίς να αναστέλλει τις δικές της ανάγκες για αυτόν τον σκοπό.

Ρώτησα τη Νάνσι πόσα πρωινά ήταν διατεθειμένη να περνάει με τη συντροφιά της γειτόνισσάς της – από μηδέν μέρες ως κάθε

μέρα της εβδομάδας. Εκείνη απάντησε ότι θα χαιρόταν να περπατά μαζί της μία φορά την εβδομάδα το Σαββατοκύριακο κι έτσι της έστειλα ένα σενάριο για να το χρησιμοποιήσει την επόμενη μέρα: «Καλημέρα! Κοίτα, θα ξαναρχίσω να περπατώ μόνη μου τις καθημερινές. Είναι η μοναδική ώρα που μπορώ να είμαι μόνη και τη χρειάζομαι για να διατηρώ την ψυχική μου υγεία. Θα ήθελες να περπατήσουμε μαζί το Σάββατο το πρωί που δεν θα είμαι τόσο απασχολημένη;». Η Νάνσι λάτρεψε την πρότασή μου. Με αυτόν τον τρόπο, μπόρεσαν να έχουν και οι δύο ό,τι ήθελαν – λίγο ποιοτικό χρόνο στον οποίο ένιωθαν και οι δύο χαλαρές, αλλά και τη μοναχική ώρα που χρειαζόταν η Νάνσι για να φορτίσει τις μπαταρίες της μέσα στο φορτωμένο πρόγραμμα της εβδομάδας.

Δεν είστε κακοί όταν βάζετε όρια, είστε *καλοί* – προς τον εαυτό σας και προς τις σχέσεις σας. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι τα όρια δεν είναι άβολα. Κάθε σύγκρουση μπορεί να γίνει άβολη – αν σας σέρβιραν το μπέργκερ σας ελάχιστα ψημένο αντί για μέτρια ψημένο, είμαι βέβαιη ότι τουλάχιστον κάποιοι από εσάς θα το τρώγατε αντί να μιλήσετε. Η οριοθέτηση μπορεί να δημιουργεί αμηχανία γιατί όταν θέτουμε ένα όριο δηλώνουμε έναν περιορισμό που δεν έχει ακόμη εγκαθιδρυθεί (ίσως επισημαίνοντας ταυτόχρονα την απερίσκεπτη συμπεριφορά κάποιου άλλου) και ρωτάμε αν το άλλο πρόσωπο είναι πρόθυμο να προσαρμοστεί για το καλό της σχέσης.

Αν αυτό που μόλις διαβάσατε σας άγχωσε λίγο, δεν είστε οι μόνοι. Η έρευνά μου δείχνει ότι ο κύριος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι δεν θέτουν όρια όπου τα χρειάζονται είναι επειδή ακριβώς είναι τόσο μα τόσο *άβολα*. Δεν θα προσπαθήσω να υποστηρίξω κάτι διαφορετικό – κι εγώ το νιώθω αυτό. Δεν μου είναι πάντα εύκολο να πω όχι σε έναν αξιολάτρευτο συνάδελφο, να ζητήσω από τον σύζυγό μου να μείνει λίγο μόνη ή να πω στους γονείς μου: «Δεν θα το συζητήσω άλλο μαζί σας». Το να μιλάτε τη στιγμή που κάποιος

ξεπερνάει τα όριά σας, υπερασπιζόμενοι τον εαυτό σας, και να ζητάτε αυτό που χρειάζεστε είναι άβολο. Αλλά αυτό που είναι εξίσου άβολο και ολέθριο είναι να επιβεβαιώνετε το σενάριο ότι τα συναισθήματα κάποιου άλλου είναι πιο σημαντικά ή έχουν μεγαλύτερη αξία από τα δικά σας – και αυτό ακριβώς κάνετε κάθε φορά που καταπίνετε το υγιές σας όριο σε μια προσπάθεια να διατηρήσετε την ηρεμία.

Ομολογώ πως, όταν κάποιος παραβιάζει το όριό σας, *δεν υπάρχει βολική λύση*. Αλλά το ένα μονοπάτι είναι στρωμένο με βραχυπρόθεσμη δυσκολία, που οδηγεί σε μακροπρόθεσμες βελτιώσεις στην υγεία και την ευτυχία σας... και το άλλο μονοπάτι είναι απλώς ένας ατέρμονος κύκλος που σας κάνει να νιώθετε ανάξιοι, αγχωμένοι, θυμωμένοι και αγανακτισμένοι.

Ένα από αυτά τα μονοπάτια είναι πολύ χειρότερο από το άλλο. Και νιώθω την ανάγκη να ρωτήσω όλους εσάς που έχετε κολλήσει σε αυτό το άθλιο μονοπάτι... τι έχετε αποκομίσει από όλο αυτό; Πώς νιώθετε που τιμάτε τις ανάγκες όλων εκτός από τις δικές σας; Που ξεπουλάτε τον εαυτό σας για να είναι πάντα οι άλλοι ευτυχισμένοι; Που αναλαμβάνετε υπερβολικά πολλά πράγματα όποτε το απαιτούν οι άλλοι; Που δαπανάτε όλη αυτή την ενέργεια σε ανθρώπους, συζητήσεις ή συμπεριφορές που δεν σας ανταποδίδουν τίποτα; Σας το λέω με πολλή αγάπη: είμαι βέβαιη ότι ο λόγος για τον οποίο διαβάσετε αυτό το βιβλίο είναι ότι δεν τα πάτε καθόλου καλά σε αυτό το μονοπάτι. Αυτό που θα σας δώσω εδώ είναι ένας καλύτερος τρόπος – ένας τρόπος που οδηγεί σε πιο ικανοποιητικές σχέσεις, βελτιωμένη αυτοπεποίθηση, καλύτερη υγεία και πολύ χρόνο και ενέργεια για τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Ίσως να είναι ένας τρόπος άβολος, αλλά σας εγγυώμαι ότι αξίζει τον κόπο. *Όρια* σημαίνει ότι φροντίζουμε, παραμένουμε υποστηρικτικοί και προσφέρουμε σε όσους αγαπάμε χωρίς να θυσιάζουμε ταυτόχρονα την προσωπική μας υγεία και ευτυχία.

ΒΗΜΑ 2: ΘΕΣΤΕ ΤΟ ΟΡΙΟ ΜΕ ΣΑΦΗ, ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Θυμάστε την Τσάρλι, που φοβόταν να δει τη μαμά της γιατί ήξερε ότι θα της έκανε σχόλια για το βάρος της; Η Τσάρλι αναγνώρισε την ανάγκη να θέσει ένα όριο, αλλά δεν ήξερε πώς ακριβώς να το εκφράσει. Έτσι, η Τσάρλι με ρώτησε: «Μπορείς να μου πεις μερικές λέξεις για να θέσω το όριο ότι δεν θέλω να μιλάω για το βάρος μου ή για το βάρος της; Η μαμά μου θα θεωρήσει οποιοδήποτε όριο ως προσωπική επίθεση εναντίον της, γι' αυτό θέλω να εκφράσω συνοπτικά το τι νιώθω χωρίς να ακουστώ υπερβολικά σκληρή».

Να, λοιπόν, κάτι που μπορεί να ακουστεί προφανές, αλλά δεν είναι: Για να θέσετε ένα όριο, πρέπει *πραγματικά να το θέσετε*. Δεν μπορείτε να το υπαινιχθείτε ή να φέρεστε με τέτοιο τρόπο ώστε οι άλλοι να μαντέψουν πού είναι το όριό σας. Οι άνθρωποι δεν μπορούν να διαβάζουν τη σκέψη σας. Αν έχετε την ανάγκη να θέσετε ένα όριο σχετικά με την άνεση, την ασφάλεια ή την ψυχική σας υγεία, πρέπει να το πείτε ξεκάθαρα.

Το ξέρω, αυτό είναι το κομμάτι που σας φοβίζει. Αλλά αυτό είναι επίσης και το *ευγενικό* κομμάτι.

Αν θα θέλατε να χτυπήσετε σε τατουάζ μια φράση σχετική με τα όρια κάπου στο σώμα σας, αυτή θα έπρεπε να είναι: «Η σαφήνεια είναι ευγένεια». (Αν όντως το χτυπήσετε οπουδήποτε εκτός από τον γλουτό σας, παρακαλώ να μου στείλετε φωτογραφία σε προσωπικό μήνυμα). Πράγματι, θα ακούσετε πολλές φορές αυτή τη φράση στο παρόν βιβλίο. Προέρχεται από το βιβλίο της Μπρενέ Μπράουν *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts* (Η σαφήνεια είναι ευγένεια. Η ασάφεια είναι αγένεια).

Η Μπρενέ αναφέρει ότι πήρε αυτή τη φράση από μια συνάντηση δώδεκα βημάτων –άλλο ένα στοιχείο που έχουμε κοινό–, αλλά στο βιβλίο της την εφαρμόζει σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Γράφει: «Το να ταΐζετε τους άλλους με μισές αλήθειες ή με

ψέματα για να νιώθουν καλύτερα (κάτι που σχεδόν πάντα κάνει εμάς να νιώθουμε πιο άνετα) είναι αγένεια. Το να μην ξεκαθαρίζετε σε έναν συνάδελφό σας τις προσδοκίες σας επειδή το νιώθετε πολύ δύσκολο, αλλά, παρ' όλα αυτά, τον καθιστάτε υπεύθυνο ή τον κατηγορείτε που δεν ανταποκρίθηκε, είναι αγένεια... Η σαφήνεια είναι ευγένεια».

Λατρεύω τη δουλειά της Μπρενέ και αυτή η ιδέα τώρα συνιστά μια από τις κεντρικές αρχές της πρακτικής και των μαθημάτων μου σχετικά με τα όρια. Στην περίπτωση των ορίων, η σαφήνεια είναι ευγένεια! Το να δείχνετε στους άλλους πού ακριβώς είναι το όριό σας και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν είναι ευγένεια. Αντίθετα, το να τους αφήνετε να μαντέψουν ή να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ή την αγανάκτησή σας όταν εν αγνοία τους ξεπερνούν κάποιο όριο είναι αρκετά αγενές.

Αν, λοιπόν, η σαφήνεια είναι ευγένεια, τότε το ιδανικό όριο είναι το άμεσο. Όχι το θολό. Όχι το παθητικο-επιθετικό. Όχι αυτό που χρήζει ερμηνείας. Θα βρείτε εκατοντάδες παραδείγματα σε αυτό το βιβλίο, αλλά θέλω να σκέφτεστε ένα πράγμα όταν αναρωτιέστε ποιες λέξεις θα χρησιμοποιήσετε για να θέσετε το επόμενο όριό σας: «Όταν τελειώσω ό,τι έχω να πω, θα έχουν καταλάβει πού ακριβώς είναι το όριό μου και πώς θα αποφύγουν να το υπερβούν;». Αν η απάντηση είναι ναι, συγχαρητήρια, μόλις θέσατε ένα σαφές, ευγενικό όριο! Αν η απάντηση είναι: «Το ελπίζω, τι να πω, πρέπει να έγινε σαφές, σωστά;», τότε δεν το έχουμε καταφέρει ακόμη.

Θολό όριο: σαρκαστικό βλέμμα, βαθύς αναστεναγμός, αποφυγή του θέματος ή διακωμώδησή του.

Σαφές όριο: «Θα προτιμούσα να μη μιλήσουμε σήμερα για το σώμα μας ή για το βάρος μας, ευχαριστώ».

ΤΑ ΟΡΙΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ

ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΟΥ
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ
ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΟΥ
ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΟΥ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ

**ΚΑΝΕΙΣ
ΔΕΝ ΘΑ ΜΑΝΤΕΨΕΙ
ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ,
ΕΣΥ ΘΑ ΤΑ ΘΕΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΘΑ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΝΑ ΤΑ ΣΕΒΑΣΤΟΥΝ.**

**ΤΑ ΟΡΙΑ
ΔΕΝ ΛΕΝΕ
ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ,
ΤΟΥΣ ΛΕΝΕ ΟΜΩΣ
ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΣΥ.**

ΤΑ ΟΡΙΑ ΘΑ ΣΕ ΑΠΑΛΛΑΞΟΥΝ ΑΠΟ

ΤΟΝ ΦΟΒΟ
ΤΗ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ
ΤΟΝ ΘΥΜΟ
ΤΟ ΑΓΧΟΣ
ΤΗΝ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 130 ΣΕΝΑΡΙΑ ΜΕ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΑΛΕΙΣ ΟΡΙΑ

- Στον χώρο εργασίας
- Σε φίλους και γείτονες
- Σε γονείς και πεθερικά,
- Σε ερωτικούς συντρόφους
- παππούδες, γιαγιάδες
- Στον συν-γονέα
- και άλλους συγγενείς
- Στον εαυτό σου

ISBN: 978-618-03-3959-8



9 786180 339598

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83959

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ
e-book