

POHVALE

„Pripremite se da naučite mnogo o sebi i zaboravite način razmišljanja zbog kojeg ste napeti, ogorčeni i ophrvani problemima. Svim srcem verujem u jasne granice postavljene s ljubavlju. Nema boljeg učitelja za to od Nensi. U svojoj novoj knjizi ona će vam pokazati da granice nisu samo naša odgovornost već i način da drugima pokažemo kako da se ponašaju prema nama. Molim vas, pročitajte ovu knjigu... a zatim je poklonite svim ljudima koje poznajete!”

– Gabrijela Bernstajn, autorka najtraženijeg bestselera Njujork tajmsa *Superprivlačenje* i motivacioni govornik širom sveta

„Zgrabite marker jer je pred vama riznica neverovatnih mudrosti – vaš vodič u slobodu! Poželećete da zapamtite svaku reč! Primerima koji zaista potvrđuju koliko je važno postavljanje i održavanje granica, kao i sprečavanje nesporazuma, Nensi je ponovo podigla standarde na viši nivo. Knjiga *Postavite granice* treba da bude obavezno štivo – za svakoga.”

– Kris Kar, autorka bestselera Njujork tajmsa *Ludi seksi sokovi* i zagovornik zdravog načina života

„Obožavam ovu knjigu i kupiću je svim svojim prijateljicama – superženama! Ovo sjajno štivo pomoći će vam da odredite gde se završavate vi i gde počinju svi ostali. Zahvaljujući ovoj knjizi ponovo ćete steći suverenitet, povratiti energiju i popraviti odnose s drugima. Što je najvažnije, popravićete svoj odnos sa sobom.”

– Rebeka Kembel, autorka bestselera *Moć svetlosti*

„Ova knjiga pripada vama. Ako vam neko zatraži da je pozajmi, recite *NE*. Posavetujte ih da kupe svoj primerak. U vašim rukama je svežanj zlatnih ključeva koji će vas osloboditi.”

– Robert Holden, autor knjige *Dar ljubavi*

„Knjiga *Postavite granice* nezaobilazni je vodič za osnaživanje koji vam pruža jedinstvenu priliku da svoje postupke utemeljite u samopoštovanju i samopouzdanju.”

– Kolet Baron Rid, autorka bestselera *Znaci i proročanstva*

„U ovoj neodoljivoj knjizi Nensi nam prepričava dogodovštine iz svog života klasičnog otirača i dobitnice zlatne medalje u disciplini udovoljavanja drugima. Te osobine na kraju su se pretvorile u katalizator i inspiraciju za kreiranje moćnih alata koje u ovoj knjizi deli s vama. Nensi nas uči da postavimo jasne granice koje vode ka poboljšanju odnosa, većoj vitalnosti i ličnoj slobodi. Morate pročitati ovu moćnu knjigu, bogatu praktičnim mudrostima i savetima primenljivim u svakodnevnom životu.”

– Anita Murđani, autorka bestselera Njujork tajmsa
Ponovo rođena i Može li raj biti na Zemlji?

„U svojoj novoj, snažnoj knjizi Nensi Levin naglašava koliko je važno na prvo mesto postaviti svoje potrebe i koliko koristi od toga imaju svi ljudi iz vašeg okruženja. Izaziva vas da u svoje ruke uzmete život kakav ste oduvek sanjali i pretvorite ga u stvarnost. Svojim ubedljivim primerima i praktičnim vežbama knjiga *Postavite granice* ispunjava sve što je obećala. Kad je pročitate, osetićete novu snagu u sebi i neutaživu želju da povučete liniju u pesku, graciozno i s ljubavlju. Ovo je nezaobilazan vodič za kreiranje života kakav želite!”

– Keri Richardson, autorka bestselera
What Your Clutter Is Trying to Tell You

„Postavljanje i negovanje granica pretvorilo se u okosnicu mog privatnog i poslovnog života. Nensina knjiga podržala me je u napredovanju na mnogo neprocenjivih načina. S velikim granicama dolazi i veliki uspeh.”

– Aleksandra Džejmison, autorka bestselera *Žene, hrana i želja*
i voditeljka radio-emisije *Njena pravila*

„Postavljanje granica bilo je moj čin najveće ljubavi prema sebi kao piscu. Bez žestokih granica ne bih uspela da završim svoju knjigu *Mary Magdalene Revealed*. Nensi Levin daje nam alate neophodne da završimo posao zbog kojeg smo došli ovamo, oslobodili prostor za život o kojem smo sanjali i da bismo doživeli ljubav za koju smo stvoreni.”

– Megan Voterson, autorka bestselera Vol strit žurnala
Mary Magdalene Revealed

„Ako ne odredimo granice, napuštamo svoje pravo biće. Ovom knjigom i svojom saosećajnom, praktičnom mudrošću Nensi vam pomaže da se vratite kući, sebi.”

– Džesika Ortner, autorka bestselera Njujork tajmsa
Tapkanjem do trajne promene

„Nensi Levin je savršen učitelj i vodič za današnje doba. Sve je to već doživela. Proživela je, udahнула, naučila i sada destiluje svoju mudrost u učenju koje danas možete primeniti na svoj život. Ova knjiga će otključati delove vašeg života za koje niste ni znali da su zaključani i ostaviće vam nežni osećaj samopouzdanja da stvarate život kakav želite i zaslužujete.”

– Nik Ortner, autor bestselera Njujork tajmsa *Tapkanje kao rešenje*

„Nensi je napisala neverovatnu knjigu koja nam pomaže da shvatimo okvir neophodan za uspešne međuljudske odnose koji nas ispunjavaju. Kao njen blizak prijatelj i neko ko je s njom vodio radionice, iz prve ruke video sam kako nam njeni jedinstveni uvidi mogu pomoći da unesemo promene koje će nas usrećiti. Preporučio bih ovu knjigu kao obavezno štivo svakoj osobi koja dolazi u kontakt s drugim ljudskim bićima. Nensina nova knjiga o granicama ima samo jednu manu – što joj je trebalo toliko dugo da se pojavi! Voleo bih da sam je pročitao kad sam imao dvadeset godina!”

– Dejvid Kesler, autor knjige *Potraga za smislom – šesti stadijum patnje* i koautor knjige *Možete izlečiti svoje srce* zajedno s Lujzom Hej

„Nensi Levin majstorski pronalazi pukotine u našim sistemima uverenja i na praktičan način uči nas da ih transformišemo u jasne uvide i slobodu. Njeno duboko proživljeno putovanje sastoji se od niza koraka koji nas dovode do toga da se zapitamo gde smo odbacili svoju moć, da proniknemo u lične granice koje smo sami prešli i preuzmemo odgovornost i povedemo sebe napred, vođeni vizijom budućnosti u kojoj upravljamo svojim moćima. Sviđa mi se kako nam Nensi pomaže da razvijemo nov odnos prema griži savesti, samoosporavanju i samo-optuživanju. Pokazuje nam kako da učimo od tih emocija i otvorimo prostor za njihovo menjanje. Način na koji Nensi zalazi u nelagodu – vodeći nas pravo kroz to osećanje – toliko je inspirativan! Ako ste spremni da zakoračite putem osnaživanja – ne oklevajte!”

– Pol Deniston, osnivač joga za ublažavanje patnje

Naslov originala:

Nancy Levin

Setting Boundaries Will Set You Free: *The Ultimate Guide to Telling the Truth, Creating Connection, and Finding Freedom*

Copyright © 2020 by Nancy Levin

Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ivana Tomić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

POSTAVITE GRANICE

NENSI LEVIN

HARMON**IA**

ANATOMIJA GRANICE

granica je međa
iza koje više ne mogu biti ja
ne mogu biti svoja
autentična
niti verna onome što jesam
kad me samo korak deli od toga
da izgubim sebe
tu je granica
a mi je opet ne vidimo
opet
i opet
otuđenost od sebe
samo mi skreće pažnju na tebe
kao da je privlači magnet
koji sam izgubila
kao da sam vezana za tebe
moram da otkrijem ritam
onoga što jesam
bez tebe
dok sam i dalje s tobom
moram da sagledam sebe
ili ću nestati
moram da znam gde završavam ja
i gde počinješ ti
moram da odmorim telo i um
moram da nahranim dušu
a to mogu samo kad sam sama
kad ne zadovoljavam tuđe potrebe
dok usporavam
i dozvoljavam sebi da uživam u spokoju

koji sam dosad uskraćivala sebi
dajući sve od sebe
uvek
vreme je da oslobodim sebe
umesto da spasavam sve ostale
samo ja mogu obnoviti
svoje izvore
više neću da radim sve što treba
jer je cena toga previsoka
nema više dugogodišnjeg udovoljavanja drugima
nema njihovog tapšanja po ramenu
nema mog prećutnog pristanka
da zažmurim na svoje želje
da se oglušim o svoju istinu
o svoje ja
ako sama nešto ne preduzmem
niko neće
mislimo da će nas povlačenje
odvesti na sigurno
dok je u stvari
otvorenost
ključ
povezivanja
i isceljenja

SADRŽAJ

Predgovor dr Kristijane Nortrup.....	11
Uvod.....	15
Prvi korak: Priznajte da sami prelazite svoje granice.....	29
Drugi korak: Popišite svoje granice	49
Treći korak: Pobedite kozavisnost	67
Četvrti korak: Otkopajte svoj podsvesni um.....	85
Peti korak: Pretvorite privremenu nelagodu u nešto što vam prija	105
Šesti korak: Zamislite svoju osnaženu budućnost.....	119
Sedmi korak: Napišite svoj scenario.....	137
Osmi korak: Odaberite svoje „početničke” granice	155
Deveti korak: Postavite osnovnu granicu.....	169
Deseti korak: Ponavljajte sve dok se ne oslobodite.....	187
 Zahvalnosti	 199
O autorki.....	201

PREDGOVOR

Najbolji deo pisanja predgovora za ovu knjigu jeste moje poznanstvo s autorkom – mojom dragom prijateljicom Nensi Levin – koje seže u davne dane dok je još radila kao superžena (tj. organizator) u izdavačkoj kući *Hej haus*. Moram vam reći – niko taj posao ne bi radio bolje od Nensi. Kad god mi je organizovala predavanja, dočekivala me je ispred hotela, s ključevima moje sobe u ruci – već me je prijavila na recepciji. U sobi me je čekalo sve što mi je bilo potrebno – uključujući i kadu i flaširanu vodu. Kad se setim svega toga sad, mislim da sam tražila i gazirana citrusna pića. Pošto bi se pobrinula da mene i mog asistenta smesti u sobe, Nensi bi nas obavestila o našim rasporedima – kada i gde treba da budemo. Uvek je dolazila na vreme da nas odvede na dogovoreno mesto. Nikad nisam morala da brinem ni o jednoj sitnici jer je superžena držala sve konce u svojim rukama. Tada još nisam ni znala šta je sve morala da uradi da bi sve bilo pod kontrolom, kao u slučaju izgubljene torbe Vejna Dajera. O tome ćete pročitati u uvodu ove knjige. Zapanjićete se!

I to nije sve. Nensi je uvek izgledala divno, zdravo i odmorno. Nikad ne bih ni pomislila kakve je muke proživljavala u braku... Ali to je druga priča koju će vam otkriti u nastavku knjige. Iskreno, gledajući nju, pomislili biste da je posao superžene nešto glamurno i poželjno. Sve dok nije nastupio neizbežni slom. Kad je reč o telu, umu ili duhu, slom mora doživeti svako ko je odgajan da ugađa drugima do te mere da ni sam ne zna gde prestaje on sam a gde počinje druga osoba. Često smo toliko empatični da ne možemo reći da li proživljavamo svoja ili tuđa osećanja. Tuđe emocije i potrebe previše često imaju prednost nad našim osećanjima i težnjama.

Dok pišem ovo, pregledam prva tri poglavlja svoje knjige *Mudrost menopauze* – i to deo kad opisujem raspad svog braka, koji je trajao dvadeset četiri godine, baš dok sam prolazila kroz perimenopauzu.

Naučila sam da se vratim kući – sebi – tek kad mi se muž iselio, ponovo oženio i dobio još jedno dete, i sve to u rasponu od osamnaest meseci. U to vreme počela sam da učim koliku moć imaju granice. Od tada neprekidno utvrđujem i proširujem gradivo. U međuvremenu sam stvorila dom – svoj lični raj. Započela sam posao od kojeg lepo živim. Pažljivo sam iščupala, kao korov, svaki odnos s drugima koji me ne ispunjava. To je moja životna potraga. Srećna sam što vam mogu preneti da se upornom vežbom veštine postavljanja granica poboljšavaju, kao i kvalitet života – bićete srećniji i zdraviji kada ovladate njima.

Ipak, tu je i jedna začkoljica. Nijedna osoba ne bi trpela konstantno kršenje granica ako smatra da zaslužuje odmor, san, pauzu, uživanje, zabavu, bogatstvo i sve lepote koje život može da ponudi. Dajemo više nego što možemo i ne postavljamo zdrave granice jer je negde duboko u nama ščućurena uplašena devojčica koja misli da će je svi ismevati, zanemarivati i napustiti ako ne ispunjava očekivanja i ne zadovoljava potrebe bliskih ljudi. Zbog takvog načina razmišljanja postaje starmala. Recite joj da je dovoljna. Oduvek je bila dovoljna. Recite joj da ima pravo da postavlja granice. Uvek je i imala – samo to nije znala.

Jedna od mojih bliskih prijateljica nedavno me je pozvala da se pohvali svojim postupkom. U prošlosti nije mogla ni da zamisli da će jednog dana moći da se zauzme za sebe. Uživala je u svojoj novostečenoj moći da postavi zdrave granice. Odnedavno je u vezi s jednim divnim čovekom, čija su odrasla deca poželjela da ih posete. To je OK. Jedini problem u toj situaciji jeste majka njegove odrasle dece (bivša žena), egocentrični energetski vampir koji je decenijama zagorčavao život i njemu i deci. Uspešno je manipulisala njima, a oni nisu znali kako da postavljaju zdrave granice. Htela je da odveze decu mojoj prijateljici i da vidi gde joj živi bivši muž. „Rekla sam mu da njegova bivša ne sme ni da kroči nogom blizu moje kuće. Baš me briga što je deci tako lakše. Nema šta da traži kod nas!”, hvalila mi se drugarica kako je postavila granice. U prošlosti bi jednostavno dozvolila da svako prekorači njene granice. „Kako će mi to naškoditi?”, rekla bi. „Ovakvo je mnogo lakše deci. Hoću da me vole.” Ali ne i sad.

Njen partner se složio, na njeno veliko olakšanje. Nije bila sigurna da li će pristati, s obzirom na porodičnu dinamiku i činjenicu

da se njegova odrasla deca i dalje ne suprotstavljaju majci. Samo što ovog puta moja drugarica nije brinula o tome. Branila je svoj suverenitet, svoje granice, svoju energiju. I sve to u vezi koju je tek započela... Bilo je to nešto sasvim novo za nju. Ako njen partner stane na stranu svoje dece, neka bude tako. Shvatila je da jednostavno ne može više da popušta i pristaje na sve, čak i kad oseća da to nije u redu.

To je magija granica. Zalažete se za svoj prostor, svoj život – a to potiče duboko iz vas, iz vašeg nepokolebljivog saznanja o sopstvenoj vrednosti i samopouzdanja. Ta prava ste stekli samim tim što ste se rodili. Kada to učinite autentično, iz središta svog bića, nikada nećete naštetiti drugoj osobi ili njenim granicama. To je poput staništa divljih životinja. Nedavno sam bila na predavanju o pticama pevačicama koje nastanjuju isto područje. Saznala sam da različite ptice složno žive – na istom drvetu. Kako? Neke žive na gornjim granama, neke na središnjim, a neke na donjim. Svaka vrsta ima svoje mesto. Ne prelaze tuđe granice. I mi možemo tako.

Nensi Levin majstorski je uradila svoj posao učeći vas šta morate uraditi da biste ponovo postavili zdrave granice i istinski počeli da živite zdravo i veličanstveno – da biste procvetali u svom bogomdanom prirodnom okuženju. U ovoj knjizi naći ćete nezaobilazne savete za brigu o sebi i svom zdravlju. Nastavite! Možda će vam ova knjiga spasti život!

Dr Kristijana Nortrup

Autorka bestselera Njujork tajmsa *Ženska tela, ženska mudrost, Boginje ne stare i Kako da oterate energetske vampire*

UVOD

Radeći na poziciji organizatora događaja u izdavačkoj kući *Hej haus* duže od decenije, bila sam poznata kao osoba koja je mogla postići nemoguće. Jedan podvig ilustruje šta pod tim podrazumevam. Tokom jednog vikenda organizovala sam dva uzastopna događaja uživo s našim najprodavanijim autorom, dr Vejnom Dajerom. Govorio je u Atlanti u subotu po podne. Zatim smo odleteli za Detroit na predavanje u nedelju po podne.

U kasne sate u nedelju uveče, pozvao me je uspaničeni Vejn Dajer. Bila sam u svojoj hotelskoj sobi u Detroitu. „Ne mogu da nađem svoju akten-tašnu! Sigurno sam je ostavio negde na putu iz Atlante.” U njoj je ostalo sve što mu je bilo potrebno za sutrašnje predavanje. Bio je uveren da bez izgubljenih papira neće moći da stane za govornicu.

Superžena, koja je davala 110 odsto sebe u svemu što radi, ubacila je u petu brzinu. Setila sam se da je u džipu do aerodroma u Atlanti imao akten-tašnu kod sebe. Pozvala sam taksi udruženje. Prvo su rekli da je nema, ali na moje uporne molbe da pogledaju još jednom, shvatili su da je ostala ispod sedišta. Tada je već bila skoro ponoć.

Pozvala sam Vejna. „Idi u krevet i ne brini. Naći ću način da ti dostavim tašnu na vreme.” Zamolila sam taksi udruženje da pošalje svog vozača avionom do Detroita i odgovorili su mi da to ne mogu da urade. Nisam uspela da dobijem ni kurirsku službu, ipak je bila subota, i to ponoć.

Oka nisam sklopila. U četiri ujutro uskočila sam u taksi i usput na laptopu rezervisala prvu raspoloživu povratnu kartu za Atlantuu. Čim sam sletela, istrčala sam da pokupim akten-tašnu od taksiste koji me je čekao na aerodromu. S akten-tašnom u ruci, požurila sam da se čekiram na let za povratak u Detroit. Zaustavilo me je obezbeđenje i detaljno me ispitalo. Zašto putujem samo akten-tašnom? Zašto se vraćam u grad iz kojeg sam upravo stigla? Sigurno sam im delovala sumnjivo. Ko kupuje povratnu kartu samo zbog tašne?

Vejn se budio dok sam se ukrcavala na avion za Detroit. Pozvala sam ga neposredno pre poletanja i rekla mu da je njegova tašna kod mene.

„Nensi, jesi uradila nešto ludo?!“

Uspela sam da dođem na mesto predavanja samo nekoliko minuta pre Vejna. Bravo za mene! I dalje sam superžena! Pao mi je kamen sa srca.

Ovakav heroizam za mene je bio deo svakodnevice u to vreme. Samo još jedan način da zaslužim zvezdice, koliko god ludih akcija da preduzmem, kako bi to Vejn rekao. U tom procesu gotovo nikad se nisam zapitala šta je meni potrebno. Neprekidno sam dozvoljavala ljudima da prelaze moje granice... i prelaze... i prelaze...

To je naročito važno za moj brak. Kada dugo zanemarujete svoje potrebe, dođe trenutak kad one odbiju poslušnost. Dolazi do neželjenih efekata. Za mene, taj neželjeni efekat bio je prevara – konačno objavljivanje mojih potreba kao odgovor na moje neprekidno odbijanje da postavim granice.

Kako sam napravila prostor za svoje pravo ja

Prošlo je osam godina otkako sam prevarila muža. Došao je dan da se prisetim toga. Dan koji mi je razneo život u paramparčad. Sve je krenulo od muževljeve glasovne poruke. Sedela sam na aerodromu u San Dijegu i čekala let za povratak kući, u Kolorado. „Pročitao sam tvoje dnevnik. Dođi kući smesta. Platićeš mi za ovo.“

Ispisala sam sedamdeset dnevnika. Da li je moguće da je našao onaj pravi?

Ne sećam se uopšte kako sam doletela kući. Osećala sam se kao da idem na pogubljenje.

Čim sam stigla, muž me je sačekao pred vratima, s moja četiri dnevnika u rukama. „Iskopiraću nekoliko strana i poslaću svim tvojim prijateljima, članovima porodice i kolegama!“, rekao je. „Jedva čekam da vidim kako će reagovati kad vide pravu tebe!“

Pravu mene. Godinama sam krila tu osobu. Dala sam sve od sebe da osmislim život u kojem *nema mesta* za pravu mene. U to vreme pomisao da bi ljudi mogli spoznati pravu mene, sa svim mojim

manama, ledila mi je krv u žilama. Slepо sam verovalа svom mužu – kad bi svi saznali istinu o meni, izopštili bi me.

Toliko sam se plašila da će bilo ko otkriti moju ljudskost da sam se pretvorila u otirač za svakoga.

Verovalа sam da će me svi voleti samo ako im pokažem svoju fasadu superžene, čak i članovima porodice, prijateljima, saradnicima. Morala sam da budem onakva osoba kakva je svakome bila potrebna – kameleon koji će sve svoje potrebe ostaviti po strani da bi zadovoljio tuđe želje. Ko sam ja zapravo bila? Šta je meni bilo potrebno? To pitanje mi nije bilo na vidiku.

Ne samo da nisam postavljala granice već nisam ni sanjala o tome da ih postavim. Mislila sam da ću postavljanjem granica rizikovati da rastužim druge. U mom mozgu, bio je to rizik koji nisam mogla sebi da dopustim.

Dakle, kad mi je muž zapretio da će svima reći šta je pročitao u mojim dnevnicima, još sam pokušavala da spasem brak. Deset meseci nakon te užasne noći izbacio me je iz kuće (koju sam ja kupila i platila). Ne zaboravimo, tog dana bio mi je rođendan.

Vratila sam se i pokušala ponovo. I ponovo. I ponovo. I ponovo. Petog puta izbacio me je 12. januara 2010. Tada sam definitivno odlučila da više neću biti otirač i da neću dozvoliti sebi da uništavam sopstveni život. Tog petog puta, konačno sam postavila granicu... Odlučila sam da se više nikad ne vratim.

To su moji prvi koraci u uspešnom postavljanju granica. Prestala sam da klimam glavom na sve tuđe želje, potrebe i prohteve, samo da bi me voleli i prihvatili. Morala sam naučiti da kažem istinu i povežem se s drugima na autentičan način, ne obasipajući ih činovima nesebičnosti i požrtvovanja. Bila je to teška promena za mene, izbrazdana mnogim usponima i padovima. Srećna sam što mogu da vam kažem da je to putovanje bilo vredno svih muka. Koraćanje tim putem dovelo me je do slobode za čije postojanje nisam ni znala – slobode koja je zauvek promenila kurs mog života.

Šta je granica?

U suštini, granica je mesto gde se završavate vi i gde počinje druga osoba. Definišem je kao među koju obeležavate da biste odredili

šta ćete uraditi, šta nećete uraditi, šta ćete prihvatiti, šta nećete prihvatiti, ili šta ćete trpeti, a šta nećete. Granice su potpuno prirodne i određujemo ih automatski. Kad telo dosegne svoj limit, osećamo fizički bol. Kada srce ili emocionalni sistem dođe do gornje granice, osećamo bes, tugu ili patnju. Granice su već učitane u ljudskom iskustvu. Ponekad možemo istrenirati sebe tako da prevaziđemo svoje prirodne granice kao kad sam trčala trku od 23 km na nadmorskoj visini od 4.000 m... Jao! Ipak, nema načina da se potpuno oslobodimo granica.

Kako znate gde su vaše prirodne granice? Morate ih osetiti – fizički i emocionalno. Kad vam se čini da su iskustva izričito pozitivna, nalazite se u zelenoj zoni. Granice nisu ni blizu. Kad osećate da ste neutralni ili na pomalo klizavom terenu – a niste sigurni da li je to dobro ili loše – nalazite se u žutoj zoni. Granica je verovatno na nekoliko koraka odatle. Tu su i iskustva zbog kojih se zaista osećate loše. Patite – fizički, mentalno ili emocionalno. Kada neutralno iskustvo ustupi mesto negativnom iskustvu, znate da ste u crvenoj zoni i da je granica već pređena.

Naši emocionalni i psihički sistemi sve vreme prate naše granice. Ovu knjigu pišem upravo zato što je u mnogim slučajevima naš podsvesni um potpuno nesvestan činjenice da imamo granicu, a kamoli da je ta granica pređena. U tome i jeste problem. Iz nekih razloga, o kojima ću detaljnije govoriti u nastavku knjige, naučili smo da potisnemo ogromne količine informacija iz svesti svog uma, naročito one koje registrujemo na nivou srca i intuicije – o svojim granicama i o situacijama kada smo im se približili.

Pošto smo slepi za sopstvene granice, često dozvoljavamo drugima da ih pređu, a mi najčešće i ne znamo da se to dešava. Da li ste ikad bili besni, ogorčeni, izolovani ili bespomoćni? To su jasni znaci upozorenja da nešto nije u redu. Prešli ste svoju granicu i nalazite se u crvenoj zoni. Vreme je da nađete svoj put do trenutka kad ste se osećali dobro, bezbedno i srećno. Linija koja razdvaja pozitivno iskustvo od negativnog jeste prirodna granica koju je neko nekako prešao.

Možda se pitate: „Zar negativna iskustva ne signaliziraju uvek da je granica pređena? Zar negativno iskustvo nije sastavni deo života?“ Odgovor na oba pitanja je isti – da. Negativno iskustvo

signalizira da je granica pređena. I da, negativna iskustva jesu deo ljudskog života. Neizbežno je da s vremena na vreme proširimo svoje granice. Pre ili kasnije, izgubićemo drage ljude, čuknućemo auto, zapećemo nogom o nešto i zajaukati od bola kad nas zaboli mali prst na nozi. Niko ne bi izabrao ta iskustva i često su ona van naše kontrole.

To ne znači da nemamo moć da stvorimo život koji je svakim danom sve bolji i bolji. Često srećem klijente koji su digli ruke od granica koje mogu da kontrolišu i nazivaju ih neizbežnim iako one to nisu.

To je tema ove knjige. Ostavićemo po strani situacije kad Božja promisao prelazi granice i pozabavićemo se običnim, svakodnevnim prelaskom granica koje smo odabrali da postavimo. Govorićemo o zloupotrebama svog prostora, vremena, fizičkog i emocionalnog komfora koje (svesno ili nesvesno) omogućavamo svakog dana.

Kako da postavimo granicu? Tako što ćemo prepoznati granice koje već postoje. Ne izmišljam ništa novo; samo pretvaramo u reči potrebe i želje koje su sve vreme tu, ispod površine. Na taj način transformišemo nesvesno u svesno. Govorimo sebi (i drugima) da određena iskustva nećemo tolerisati zato što nisu zdrava za nas i zato što se ne osećamo dobro. Lociranje i prepoznavanje granica omogućava nam da se pobrinemo za sopstvene potrebe – fizičke, emocionalne, energetske, mentalne i materijalne.

Svako od nas ima različite vrste granica.

Nabrojaću samo najočiglednije.

Fizičke granice podrazumevaju vaše telo, vaš lični prostor, vaše vreme i privatnost. Na primer, ako vas neko dodirne i taj dodir probudi u vama nelagodu, ta osoba je prešla vašu fizičku granicu – marker i nenamerno.

Emocionalne granice povezane su s vašim emocionalnim potrebama, ali i s potrebama drugih ljudi. Na primer, možda ne želite da stojite skrštenih ruku i posmatrate kako vaša majka kritikuje vašeg oca.

Energetske granice dovode se u vezu s vitalnošću. Tu imamo primere upijanja energije iz okruženja, negativnih osećanja zbog

neprekidne drame u međuljudskim odnosima i konstantan osećaj da vas iscrpljuju interakcije s drugima.

Mentalne granice obuhvataju misli, vrednosti i stavove. Zamislite da slušate nekoga ko aktivno priča protiv žena. Ne sviđa vam se ono što govori, osećate se užasno dok to slušate i u tom trenutku taj čovek je prešao vaše mentalne granice.

Materijalne granice podrazumevaju novac i vaše lično vlasništvo. Na primer, možda ćete osetiti grč kad vam prijatelj ponudi da podelite račun za večeru iako su svi za stolom podelili flašu vina osim vas.

Naše granice odnose se na naše biće, kao i na naše želje i potrebe. Granice nam pomažu da se osećamo najbolje što možemo i da živimo onako kako najviše želimo. Ako hoćete više radosti i uzbuđenja u životu, počnite da postavljate granice.

Šta dobijate ako postavite granice?

Ako želite da živite po svome, da brinete o svojim potrebama, ako želite slobodu da budete ono što zaista jeste i ako težite boljim međuljudskim odnosima, morate naučiti da postavite granice.

Samo trenutak! Jesam li već rekla da kvalitetniji međuljudski odnosi potiču od boljih granica? To je obično prva primedba koju čujem od klijenata. Najčešće propuštamo da odredimo granice iz straha da nas drugi neće voleti ili prihvatiti ako to uradimo. Zar se ljudi u vašem životu neće naljutiti ako ne ispunjavate njihove želje umesto svojih? Neki možda i hoće, barem u početku. Ipak, ako ste povezani s ljudima koji vas istinski vole i žele da budete srećni, s vremenom će pozdraviti vaše autentične potrebe dobrodošlicom. Ako sam išta naučila posle razvoda, to je da veze postaju mnogo prisnije i iskrenije kada smo potpuno otvoreni jedni s drugima. Emocionalna razmimoilaženja manje su verovatna ako obe strane otvoreno pričaju o svojim potrebama. Funkcionisanje u režimu žrtve, odnosno požrtvovanja, upropastilo mi je brak. To jednostavno nije održivo. Laži i maske su neprijatelji bliskosti.

Najčešće mislimo da će naše želje i potrebe biti u suprotnosti sa željama i potrebama ljudi oko nas. Šta ako obe osobe u vezi

istovremeno ostvaruju svoje potrebe? Istini za volju, naše želje nisu uvek u suprotnosti s tuđim željama. Ako ih iskažemo, možda ćemo i drugima pomoći da shvate šta zaista žele, i to svojim primerom.

Shvatila sam da moje veze pate ako ja patim. Otkako sam naučila da postavim granice, koje opisujem u ovoj knjizi, znatno su mi se popravili odnosi s ljudima. Ljubav prema sebi celim svojim bićem ostala mi je prioritet. Brinem o sebi podjednako dobro kao što brinem o drugim ljudima u svom životu. U stvari, otkrila sam da više volim druge otkako više volim sebe i više brinem o svojim potrebama. Ako neprekidno praznim svoju čašu pokušavajući da pomognem drugima, ostaću žedna. To je kao da pokušavate da iscedite krv iz kamena. Ipak, kad napunim svoju čašu – dajući sebi ljubav i poštovanje, uvažavajući svoje granice, čaša mi se preliiva. Mnogo više mogu da dam ljudima koje volim.

Kad postavim zdrave granice, ispunjavam svoje želje i zadovoljavam svoje potrebe. Zatim dozvoljavam drugim ljudima u svom životu (uključujući i svog partnera) da budu odrasle osobe i preuzmu odgovornost za ispunjavanje svojih želja i potreba. Koja je poenta? Moje potrebe su moj posao, a tvoje potrebe su tvoj posao. Svaka osoba treba sebi da postavi granice i da ih održava.

Znate li kako da postavite granice?

Evo nekoliko scenarija u kojima su vam granice neophodne, a koje mi klijenti često prepričavaju. Da li vam neki od njih zvuče poznato?

- Majka vas zove pet puta dnevno i govori vam šta sve radite pogrešno u životu.
- Partner ostavlja svoju prljavu odeću razbacanu po kući jer zna da ćete je vi pokupiti.
- Komšija pušta glasnu muziku, a vi ne možete da spavate zbog njega.
- Šef očekuje od vas da radite prekovremeno iako se niste dogovorili o tome unapred, kao ni o nadoknadi za dodatne sate.

POSTAVITE GRANICE

- Kad god izađete u restoran s prijateljicom, govori vam šta treba da jedete a šta da izbegavate.
- Vaš partner pravi planove za zajedničke aktivnosti iako vas nije ni pitao šta vi mislite o tome.
- Članovi vaše šire porodice očekuju da im ispričate sve pikantne detalje o svom privatnom životu.
- Smrzavate se u restoranu a nećete da zamolite konobara da pojača grejanje.
- Svaki čas tetka vam bane u posetu nenajavljena, očekujući da ostavite sve što radite da biste proveli vreme s njom.
- Vaš tinejdžer vam uzima novac iz novčanika bez pitanja, misleći da vam to neće smetati.
- Partner vas uporno ponižava i zamera vam da ste previše osetljivi ako mu kažete šta vas vređa.

Koliko tuđih poslova preuzimate svakodnevno samo zato što niste postavili odgovarajuće granice?

Vreme je da postavite granice ako:

- često imate utisak da ste žrtva tuđeg ponašanja;
- osećate da nemate dovoljno privatnosti u svom životu;
- najčešće puštate druge da planiraju vaše zajedničko vreme – biraju film, restoran ili destinacije za odmor;
- kad drugi kažu šta žele, imate utisak da ih previše pritiskate svojim zahtevima;
- više volite da prećutate ako vas neko prevari ili povredi (namerno ili slučajno);
- mislite da postupate plemenito kada zapostavljacke svoje potrebe i zadovoljavate tuđe, smatrate da ste sebični i zli ako artikulirate svoje želje;
- često ste ogorčeni jer osećate da drugi ne uzimaju vaše potrebe u obzir;
- sigurni ste da s nekim ljudima u svom životu nikad nećete moći da postavite granice;
- uspeali ste da postavite kakve-takve granice, ali hoćete da majstorski ovladate tom veštinom.

Ako se poistovećujete s bilo kojom navedenom izjavom, verovatno verujete u neke od uobičajenih mitova u vezi s granicama:

- *Ljubav isključuje postavljanje granica.*
- *Ako postavim granice, to će značiti da sam sebična osoba.*
- *Ako postavim granice, svi će me mrzeti. Mogu da imam život kakav želim i bez postavljanja neprijatnih granica.*
- *Ne mogu da odredim granicu zato što ne znam šta da kažem a da ne izazovem svađu.*
- *Ako se sve vreme brinem samo o svojim potrebama, niko drugi neće dobiti ono što mu treba.*
- *Ako provedem život u postavljanju granica, više neću biti nesebična, srdačna osoba i niko više neće želeti da bude u mojoj blizini.*
- *Granice ne oslobađaju, već sputavaju i onemogućavaju da napredujemo.*
- *Kada postavim granicu, to je kraj i više neću morati da je postavljam ponovo. (Čekajte samo da čujete šta ja imam da kažem o tome!)*

Da li vi verujete u neki od ovih mitova? U ovoj knjizi razbucaću sve ove mitove do jednog! Promeniću vaša uverenja o postavljanju granica. Ovladaćete praktičnim strategijama za lociranje svojih granica i upravljanje njima s pažnjom i ljubavlju koje zaslužuju. Tek tada ćete moći da imate život za kakav ste oduvek bili predodređeni.

Uvod u veštinu postavljanja granica

Način života koji sam upravo opisala nazvala sam ovladavanjem veštine postavljanja granica. Bilo mi je potrebno mnogo rada kako bih dostigla taj nivo majstorstva, da bih zagazila u taj neprekidni proces. Ipak, ta veština mi je promenila život iz korena – i to nabolje. Zahvaljujući njoj, sada imam duševni mir, opuštena sam, zadovoljna i osećam blagostanje u svakom aspektu života. Kad tražim ono što želim i vodim računa o svojim potrebama, više ne osećam grižu savesti niti obavezu da se brinem o drugoj osobi na račun svojih potreba.