

Aprecieri la adresa cărții

Stăpâna limitelor

„Această carte remarcabilă reprezintă o cale sigură spre o vindecare profundă. Dacă ești pregătită pentru adevărata libertate emoțională, fie ca *Stăpâna limitelor* să îți arate drumul. Și îți mulțumesc, Terri Cole! Îndrumarea ta genială (și adesea hilară!) este o binecuvântare pentru noi toți.”

KRIS CARR,

autoare de bestsellere *New York Times*

„Acesta este un curs intensiv despre integritatea comunicării – cu nespuse de multe tehnici clare și încurajatoare. Terri este o psihoterapeută directă, care știe să ne arate drumul de la compromisul nesănătos la implicarea plină de iubire.”

DANIELLE LAPORTE,

autoarea volumelor *The Desire Map (Harta dorinței)*
și *How to Be Loving (Cum să fii iubitor)*

„Terri te ajută cu pași concreți să stabilești limite în așa fel încât să devii stăpâna lor. Perspectiva ei directă și credibilă asupra limitelor este o gură de aer proaspăt. Ne dă îndrumări precise despre cum să ducem limitele la un nou nivel.”

Dr. MARIEL BUQUÈ,

psihologă specializată în traumatologie

„Prin *Stăpâna limitelor*, Terri Cole, vindecătoare neobosită și terapeută transformțională, propune medicamentul avizat psihologic de care ai nevoie pentru a scăpa de obiceiurile distructive, pentru a înceta să le mai faci pe plac tuturor și a-ți elibera sufletul.”

GABRIELLE BERNSTEIN,

autoarea cărții *The Universe Has Your Back (Universul te susține)**,
bestseller nr. 1 *New York Times*

* Volum apărut la Editura For You în anul 2018. (n. red.)

„Dacă ai o problemă cu limitele și ai nevoie de o busolă, căutarea s-a încheiat! *Stăpâna limitelor*, cartea extraordinar de interesantă, coerentă și deosebit de practică a lui Terri Cole, îți va schimba viața. Cartea ei reușește cu măiestrie să captiveze sufletul și mintea cititorului, susținându-i și autorizându-i totodată deciziile de a se ridica mai presus de limitele pe care și le-a stabilit o viață întreagă.”

ROSS ROSENBERG, M.Ed., LCPC, CADC, CSAT*,
autorul cărții *The Human Magnet Syndrome*
(*De ce-i iubim pe cei care ne fac rău. Capcana codependentului
și a narcisistului. Sindromul magnetului uman*)**

„Cu un echilibru perfect între povești, instrucțiuni și oportunități de a reflecta, evalua și pune în practică ceea ce învățăm, Terri Cole a scris cartea despre limite de care am avut cu toții nevoie dintotdeauna. Stilul ei, foarte prietenos și direct, face ca acest subiect profund și delicat să pară ușor de digerat și de pus în practică. Cinci stele.”

ELIZABETH DIALTO,
fondatoarea Institute for EMBODIED Living
and Wild Soul Movement

„Sfaturile lui Terri Cole sunt revoluționare! După ce am prezentat povestea ei în podcastul meu *Off the Gram*, m-am dus acasă și am rupt relația cu un prieten toxic, după care am povestit întâmplarea în propria mea carte! Terri este stăpâna absolută a limitelor și regina comunicării, iar în această carte remarcabilă ne arată cum să ajungem și noi la fel. Lumea are nevoie de această carte chiar acum!”

MEAGHAN B. MURPHY,
director de conținut al revistei *Woman's Day*
și autoarea cărții *Your Fully Charged Life*

* M.Ed., *Master of Education* – Master în Educație; LCPC, *Licensed Clinical Professional Counselor* – consilier calificat în furnizarea serviciilor de psihoterapie; CADC, *Certified Alcohol and Drug Counselor* – consilier autorizat antidrog și antialcool; CSAT, *Certified Sex Addiction Therapist* – terapeut autorizat pentru dependența de sex. (n. trad.)

** Volum apărut la Editura Litera în anul 2020. (n. red.)

„Ghici ghicitoarea mea: Cum este posibil să îți urmezi visurile dacă ești blocată în a le face pe plac oamenilor, în codependență și în tendințe cronofage de a munci și acționa excesiv? Atenție! Nu ai cum. Dacă ești pregătit să crezi și să duci o viață după regulile TALE, *Stăpâna limitelor* va deveni harta ta.”

AMY PORTERFIELD,
antreprenoare și gazda podcastului *Online Marketing Made Easy*

„Cei mai mulți oameni nu se gândesc la limite clare până când acestea nu le sunt încălcate. Iar atunci se simt blocați în propriile relații. Imaginează-ți însă cum ar arăta viața ta dacă te-ar fi învățat cineva de la o vârstă fragedă despre importanța limitelor și cum să le stabilești? Terri Cole este acel „cineva” și în *Stăpâna limitelor* dezvăluie cu măiestrie cum să îți găsești cea mai autentică voce, să te folosești de propria putere și să îți asumi influența asupra celorlalți. Te vei simți ca și cum ai fi consiliat de un prieten drag și înțelept, care te susține cu adevărat. Această carte extraordinară este o lectură obligatorie!”

DAVIDJI,
autorul cărții *Sacred Powers (Puterile sacre)*

**Editura ap!
(ACT și Politon)**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751.066.694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Boundary Boss

Copyright © 2021, 2023 Terri Cole.

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

© 2024 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Mihaela Ioncescu**

Redactor: **Anca-Claudia Bunea**

Corector: **Iulia Nedea**

Tehnoredactor: **Teodora Vladescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COLE, TERRI

Stăpâna limitelor / Terri Cole; trad.: Mihaela Ioncescu. - București: ACT și Politon, 2024

ISBN 978-630-303-322-8

I. Ioncescu, Mihaela (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

TERRI COLE

MSW, LCSW*

STĂPÂNA LIMITELOR


GHID ESENȚIAL PENTRU A VORBI DESCHIS,
A FI VĂZUTĂ ȘI A TRĂI (ÎN SFÂRȘIT) LIBER

Traducere din limba engleză de

Mihaela Ioncescu

ap!
act și politon


*MSW, *Master of Social Work* – Master în Asistență Socială; LCSW, *Licensed Clinical Social Worker* – Asistent social licențiat. (n. trad.)



În primul și în primul rând, această carte le este dedicată femeilor curajoase din întreaga lume, devotate creării unor relații sănătoase și unei vieți extraordinare. Această carte este pentru voi. Vă înțeleg și mă simt onorată să vă ghidez în această călătorie transformatoare.

Iubitului meu, Victor Juhasz, care, prin sprijinul său neclintit, prin iubirea și abilitățile lui culinare, a făcut posibilă scrierea acestei cărți.

Mamei mele, Jan Cole, care m-a crezut mereu un om capabil.



Dacă nu tu, atunci cine?

Dacă nu acum, atunci când?

CUPRINS

INTRODUCERE	11
PARTEA I. Unirea punctelor cu trecutul	23
Capitolul 1: De la o Catastrofă a Limitelor la o Maestră a lor	25
Capitolul 2: Elementele de bază ale limitelor	47
Capitolul 3: Conexiunea de codependență	65
Capitolul 4: Informații distorsionate despre limite	95
Capitolul 5: Să săpăm mai adânc (Acum nu este atunci)	121
PARTEA A II-A. Să creăm o nouă normalitate	141
Capitolul 6: Cei 3R – Recunoaște-Renuță-Răspunde	143
Capitolul 7: De la limite reactive la limite proactive	167
Capitolul 8: Lucrurile devin reale	197
Capitolul 9: Distrugătorii de Limite	221
Capitolul 10: Limite din viața reală (Situații și scenarii)	247
Capitolul 11: Viața ca Stăpână a Limitelor	267
APROFUNDEAZĂ	283
MULȚUMIRI	299
NOTE	303
DESPRE AUTOARE	309

DECLARAȚIA DREPTURILOR STĂPÂNEI LIMITELOR

- Ai dreptul să le spui „nu” (sau „da”) altor oameni, fără să te simți vinovată.
- Ai dreptul să faci greșeli, să schimbi direcția sau să te răzgândești.
- Ai dreptul să îți negociezi preferințele, dorințele și nevoile.
- Ai dreptul să îți exprimi și să îți onorezi toate sentimentele, dacă alegi astfel.
- Ai dreptul să îți faci cunoscută opinia chiar dacă ceilalți nu sunt de acord.
- Ai dreptul să fii tratată cu respect, considerație și atenție.
- Ai dreptul să stabilești cine are privilegiul să facă parte din viața ta.
- Ai dreptul să îți faci cunoscute granițele, limitele și ceea ce reprezintă pentru tine un *deal-breaker*.
- Ai dreptul să faci o prioritate din grija față de sine, fără să te simți egoistă.
- Ai dreptul să spui adevărul, să fii văzută și să trăiești liber.

INTRODUCERE

SPUI VREODATĂ „DA” atunci când vrei să spui „nu”?

Acorzi prioritate nevoilor și dorințelor altor oameni în defavoarea nevoilor și dorințelor tale?

Simți adesea că ar trebui să faci mai mult pe toate planurile vieții tale?

Ești implicată excesiv în hotărârile, sentimentele și consecințele acțiunilor oamenilor pe care îi iubești?

Ești atât de refractară în a cere ajutorul, încât ajungi să faci singură majoritatea lucrurilor?

Dacă te regăsești în oricare dintre aceste întrebări, atunci, draga mea, ești una dintre surorile mele suprafuncționale*, excesiv de darnice și complet extenuate. De asemenea, te afli chiar în locul potrivit.

Limitele personale sănătoase și ferme sunt secretul unei vieți împlinite, autonome și în deplin control. Pe baza experienței mele personale și profesionale de terapeut clinic

*Suprafuncționalitatea și subfuncționalitatea sunt două concepte total opuse, desemnând răspunsuri comportamentale mai cu seamă la anxietate, și indică o problemă legată de comunicarea nevoilor. Ambele modele se asimilează prin învățare, de la familie și din societate, și sunt exersate până când devin mecanisme de relaționare adânc înrădăcinate. Dacă suprafuncționalul preia sarcini în exces și se ocupă de probleme care nu sunt ale sale și nu țin de sine să le rezolve, subfuncționalul evită sarcinile la care nu se pricepe, de teamă că va fi considerat incompetent. (n. red.)

autorizat, cu o vechime de douăzeci și trei de ani, consider că aceasta este o realitate. Fiecare clientă care trece pragul cabinetului meu, de la înstărita editoare de revistă din generația milenialilor* la mama de 40 de ani din suburbii și până la femeia CEO divorțată, vine cu o problemă diferită: un partener care le înșală, un șef arogant, dinamici haotice în familie și așa mai departe. Cu toate acestea, în centrul suferinței fiecareia dintre ele se află aceeași problemă: lipsa unor limite sănătoase. Din fericire, faptul că înveți să stabilești și să impui limite bune îți ușurează această suferință. Și este perfect fezabil.

Ascultă: dacă îți lipsește această abilitate esențială, nu ești singura. Presupun că nu ai învățat la școală sau acasă despre limitele sănătoase, nu-i așa? Cum ai putea să știi ceva ce nimeni nu te-a învățat?

Să te aștepți să *știi* pur și simplu limbajul limitelor sănătoase, fără nicio instrucțiune, este ca și cum ai crede că poți să te trezești vorbind fluent mandarina sau rusa sau orice altă limbă numai dorindu-ți suficient de mult. Nu este posibil. Consideră această carte un curs intensiv despre limbajul limitelor eficiente, așa cum este Rosetta Stone^{®**}. Cu studiu și exercițiu, poți cu siguranță să capeți fluentă și, atunci când se

* Milenialii, sau Generația Y, reprezintă cohorta demografică ce i-a urmat Generației X. Estimativ, milenialii se încadrează în perioada cuprinsă între începutul anilor 1980 și începutul anilor 2000. (n. red.)

** Aplicație pentru Google Android sau Apple iOS care le permite utilizatorilor să învețe limbi străine sau să își dezvolte și să-și aprofundeze cunoștințele pe care le au deja din limba spaniolă, franceză, germană, italiană, engleză, japoneză, coreeană, chineză, arabă, portugheză, rusă, olandeză, filipineză, greacă și multe altele. În cadrul aplicației, utilizatorii au la dispoziție lecții interactive care să îi ajute să își dezvolte vocabularul, partea de gramatică, dar și să scrie corect în limba aleasă. În plus, aplicația înregistrează progresele făcute de utilizatori și le pune la dispoziție lecții mai avansate. Numele aplicației, Piatra de la Rosetta, provine de la o stea egipteană, care datează din anul 196 î.Hr., din timpul domniei regelui Ptolemeu al V-lea. (n. red.)

Întâmplă asta, fiecare aspect al vieții tale va înflori. Vei deveni mult mai abilitată* în relațiile tale, mai ales în cea pe care o ai cu tine însăși. Relație care, pare-se, este cea mai importantă dintre toate.

Această carte este un ghid conceput strategic să te ajute să devii o Stăpână absolută a Limitelor (SL). Stăpâna Limitelor este o femeie care:

- are o profundă înțelegere a sinelui, inclusiv a felului în care propriile tipare de stabilire a limitelor au devenit disfuncționale, precum și a felului în care acestea pot să o țină pe loc aici și acum;
- știe cum să identifice și să transforme orice blocaj comportamental care stă între ea și dorințele ei autentice, lăuntrice, și îndeplinirea lor;
- vorbește sincer, știind că aceasta este *singura* cale de a crea viața pe care și-o dorește și o merită;
- este devotată propriei sale dezvoltări începând exact de unde se află acum.

(Notă: Această carte a fost scrisă având în minte femeile cigen**, însă eu cred că oricine poate beneficia de strategiile și conținutul său. Experiența mi-a demonstrat că problema limitelor acoperă toate exprimările de gen.)

Ca să-ți aliniezi comportamentul cu dorințele tale adevărate, vom petrece puțin timp pentru a te lămuri la ce mă refer atunci când spun „subsolul” tău – cu alte cuvinte, mintea ta inconștientă. Subsolul tău înmagazinează convingeri și trăiri

*În limba engleză, *empowered. Empowerment* – împuternicirea sau capacitatea este procesul prin care femeile câștigă putere și control asupra vieții lor și dobândesc capacitatea de a face alegeri strategice. (n. red.)

** Persoanele cigen sunt cele în cazul cărora identitatea de gen este aceeași cu sexul biologic. (n. red.)

pe care le-ai ascuns cu grijă, după care le-ai făcut uitate pe loc (cel puțin la nivel conștient). Gunoii din subsol îți modelează viața în feluri de care nu ești pe deplin conștientă. De obicei îți dai seama când se întâmplă, pentru că reacțiile tale devin excesiv de emoționale sau disproportionale în raport cu situația reală. Sau acționezi împotriva intereselor proprii sau a bunului tău discernământ. După ce totul a trecut, s-ar putea să te întrebi: *Ce naiba a fost asta?* Poate că nu ții seama de intuiție și de semnalele primite de la corp în efortul inconștient de a evita disconfortul. Asta înseamnă să fii om. Dacă te lupți zilnic cu o situație de acest fel, îți garantez că eliminarea gunoaielor din subsol va scoate la iveală informații relevante și te va aduce pe calea spre libertate.

Este firesc să opui rezistență repetării experiențelor din trecut. Inițial, multe dintre clientele mele se împotrivesc sugestiei de a ne echipa și îndrepta spre subsol, spunându-mi:

— S-a întâmplat în urmă cu mult timp; trebuie să fi depășit momentul.

— Nu vreau să dau vina pe părinții mei.

— Am avut o copilărie fericită!

Dacă aș putea să te învăț să devii o Stăpână a Limitelor de succes fără să facem săpături în subsol, aș face-o *cu siguranță*. (Și, ca să fie limpede, călătoria noastră nu presupune să dăm vina pe nimeni.) Vestea bună: am să te îndrum în tot acest timp, am să te țin de mână și am să îți luminez drumul cu lanterna mea. Poți să faci asta, iar eu te susțin.

Ca să te pregătești pentru succes, îți propun să înțelegi puțin ce presupune această călătorie a Stăpânei Limitelor și de ce este importantă.

Stabilirea, comunicarea și menținerea unor limite sănătoase, vibrante și flexibile fac posibilă o viață profund

satisfăcătoare. Lipsa unor limite esențiale face acest lucru *imposibil*. Da, imposibil. Sunt sigură de asta.

Pentru acelea dintre voi care funcționează continuu pe pilot automat cu funcția „rezolvă totul” sau care suferă de „boala de a face pe plac”, o expresie inventată de renumita psihologă și expertă în problemele femeilor, dr. Harriet Braiker, poate că este o veste proastă. Da, va trebui să încetiniți ritmul și să ieșiți de pe potecile bătătorite ale zonei voastre de confort ca să vă cunoașteți, să vă exprimați și să vă protejați sinele autentic. (Sus mâna dacă v-ați zis în gând: *Sine autentic? Ce naiba mai e și asta?*) Dar pe măsură ce deveniți tot mai încrezătoare în a stabili limite și a spune adevărul, veți dobândi o cunoaștere și o înțelegere mai profundă a sinelui autentic (este o adevărată vedetă, apropo). Și ceea ce părea a fi o veste proastă se va transforma într-o oportunitate.

Deseori, tiparele nesănătoase de stabilire a limitelor își au rădăcinile în confuzia legată de ceea ce reprezintă de fapt responsabilitatea *ta*. De exemplu, am putea crede că este de datoria noastră să rezolvăm nemulțumirea sau conflictul altcuiva, când, de fapt, trebuie să își gestioneze singur(ă) trăirile și problemele emoționale. Sunt în ograda *sa*. Această carte se referă la tine și la ograda *ta*.

Atunci când îți clarifici ce anume îți revine ție să gestionezi, procesul transformării devine mult mai accesibil. Concentrarea atenției este cerința ca aceste tehnici să funcționeze în cazul tău. Pentru ca lucrurile să se schimbe, trebuie să fii dispusă să încerci ceva nou. Acest proces necesită efort, pe care tu îl meriți. Sunt uimită de abilitatea ta de a crea o viață care să te încânte și să te împlinească pe tine, cea autentică. Nu am nicio îndoială, bazându-mă pe succesul înregistrat cu nenumărate studente și clienți, că acest lucru este posibil și în cazul tău.

Iată cum se vor desfășura lucrurile

În prima parte a cărții, adunăm informații și facem un inventar onest al tuturor planurilor vieții tale, scoțând la iveală experiențele de viață, influențele și informațiile false care pot contribui la lupta ta cu limitele. Vom descoperi **Planul Limitelor** tale pentru a scoate la lumină metodele conștiente și inconștiente prin care te raportezi acum la limite. Aceste metode de relaționare sunt influențate de ceea ce ai învățat crescând, inclusiv de felul în care ai fost crescută, de ceea ce ai observat în familia ta și de normele sociale ale mediului cultural general. Mulți oameni consideră că procesul este cu adevărat eliberator. Acest comportament învățat nu este vina ta, însă este cu siguranță responsabilitatea ta să îl înțelegi acum. Cu instrumentele și îndrumarea potrivite, vei avea puterea să îți rescrii planul.

În partea a doua, căpătăm fluentă în limbajul limitelor și vom face pași mici îndrumați de proaspăta ta conștientizare. Toate instrumentele, strategiile și scenariile pot fi personalizate așa încât să se potrivească stilului și nivelului tău de confort. Nu există o strategie a limitelor general valabilă. Tu ești unică și la fel este și metoda corectă cu care să te identifici și prin care să îți exprimi preferințele legate de limite și de ceea ce reprezintă pentru tine un *deal-breaker*.

Vom parcurge și procesul etapizat pentru dezvoltarea propriului **Plan de Limite Proactive**, acele strategii necesare pentru trecerea de la comportamentul reactiv la cel proactiv. Vom discuta despre cum să îi tratezi pe oamenii care încearcă să îți calce în picioare limitele la mult timp după ce le-ai exprimat limpede și despre situațiile în care regulile nu se aplică, mai ales când interacționezi cu oameni care sunt **Distrugători de**

Limite sau narcisici* ori au alt tip de personalitate dificilă. La fiecare pas voi fi lângă tine, voi fi ghidul tău plin de compasiune, binevoitor (și fantastic).

Ca parte a acestui proces, vei intra în contact cu copilul interior, acea parte din tine care nu și-a văzut nevoile satisfăcute în copilărie. Atunci când am aflat pentru prima dată despre conceptul de „copil interior”, înainte de a deveni terapeut, am fost tentată să îl resping ca pe o prostie. Suna mult prea prețios și superficial, precum gândirea magică. În realitate însă rănilor nevindecate din copilărie au un impact negativ asupra relațiilor noastre actuale. În timp, am observat că acest copil interior are nevoie de îngrijire într-un mod foarte real (mai multe detalii despre aceasta în capitolul 8). Tot ce trebuie să faci acum este să fii deschisă la ideea că răspunsurile la situațiile actuale din viața ta pot fi determinate de cea care erai la vârsta de, să spunem, cinci ani. Ai lăsa un copil de cinci ani să ia decizii majore legate de căsătoria sau familia ta? Ai lăsa un copil de cinci ani să-ți decidă pașii în carieră? Nu cred.

Acesta este momentul în care trebuie să avem compasiune față de noi însene. După aceea, și numai după aceea, putem crea acea extindere necesară pentru a deveni conștiente de comportamentele disfuncționale. A cerceta cotloanele împăienjenite ale subsolului pentru a descoperi acele amintiri potențial incomode din trecut face parte din proces, însă fii sigură că scopul nu este să rămâi în trecut. Dacă vei uni punctele suficient de departe, vei descoperi un incident sau o trăire care necesită atenția ta. Identificarea rănilor primare te ajută

* Tulburarea de personalitate narcisică este o afecțiune mintală și intră în aceeași categorie cu tulburările de personalitate histrionică, antisocială și borderline. Narcisicul are un simț exacerbat al propriei importanțe și o nevoie profundă de a fi admirat. Se crede superior celorlalți și nu are considerație față de sentimentele lor. În spatele acestei măști încrezătoare, se găsește o imagine de sine fragilă, narcisicul fiind de fapt vulnerabil la cea mai mică critică. (n. red.)

să conștientizezi, să procesezi și să onorezi trăirile copilului interior. Înțelegerea trăirilor timpurii poate avea impact asupra vieții tale actuale în moduri profund pozitive.

Ca să-ți amintești să te analizezi cu compasiune, am să îți ofer o strategie (în capitolul 6) care să te ajute să *recunoști* când ar putea fi activat copilașul din tine, așa încât să poți *renunța* la vechea reacție și să alegi un *răspuns* din postura de persoană adultă, unul care este spre binele tău suprem. Se numește cei **3R (Recunoaște-Renunță-Răspunde)***.

Dacă te asemeni cu oricare dintre miile de clienți și studenți pe care le-am avut înaintea ta, natura revelatoare a acestei munci va inspira o gamă întreagă de emoții – speranță, epuizare, anxietate și entuziasm. Uneori, s-ar putea să te simți egoistă, mai ales atunci când trebuie să modifici înțelegeri tacite din relațiile tale și să îți prioritizezi propriile sentimente. Pentru unele, ideea de a destabiliza „barca” limitelor scoate la iveală sentimente de teamă, vină și rușine. *Voi fi ridiculizată de oamenii pe care îi iubesc? Îi resping oare schimbând unilateral regulile angajamentului?*

Pe măsură ce construiești acest set de abilități, trebuie să știi că schimbarea adevărată, sustenabilă, apare pas cu pas, nicidecum peste noapte. Vei învăța să faci schimbări și să-ți modifici comportamentul pur și simplu făcând următoarea mișcare corectă, după aceea pe următoarea. Există o veritabilă curbă a învățării de la partea 1 (adunarea informațiilor) până la partea a 2-a (transformarea acelor informații în noi modele de comportament și alegeri). Prin urmare, răbdarea și compasiunea de sine sunt tovarăși buni, pe măsură ce treci prin procesul de autoeliberare din atitudinile și comportamentele adânc întipărite și autosabotoare.

* În limba engleză, *Recognize-Release-Respond*. (n. red.)

Atunci când reflectezi la pașii greșiți pe care i-ai făcut în privința limitelor, ai putea să te simți stânjenită, plină de regrette sau rușinată. Înțelege, te rog, comportamentul tău trecut nu reflectă persoana care ești, ci doar ceea ce știai la momentul respectiv. Iar această carte și procesul transformării personale reprezintă un teritoriu fără prejudecăți. Dacă există momente în care te simți pierdută, părerea mea este că trebuie să te bucuri. Tu faci ceva ce 80% din populație nu va face niciodată. În plus, ești om, draga mea. Fii blândă cu tine.

Iată cum stau lucrurile însă: ești responsabilă de scrierea manualului de instrucțiuni pentru tine. Acel manual va fi „citat” de toți cei pe care îi întâlnești. Dacă te simți nerespectată, subestimată sau neapreciată, înseamnă că a venit momentul să-ți rescrii manualul de instrucțiuni, ridicând ștacheta mai sus pentru tine și pentru toți ceilalți în acest proces. Cu siguranță poți să o faci.

Ca să te pregătesc pentru succes, te încurajez să-ți crezi un spațiu sigur și confortabil la tine acasă, unde să te poți ocupa de spațiul tău interior. Eu numesc acest spațiu sacru *Zen Den**. Pentru tine, *Zen Den* este locul perfect în care să meditezi, să ții un jurnal sau să faci exercițiile de integrare, despre care vei învăța mai multe în continuare.

Câteva indicii despre cum să folosești această carte

Oricare ar fi stilul tău de lectură, permite-mi să îți spun direct: această carte este concepută pentru a fi parcursă în ordine cronologică. De ce? Pentru că fiecare capitol se construiește pe baza celui anterior.

* Literal, „bârlogul zen”. (n. red.)

Pentru a te ajuta să pui în aplicare ceea ce înveți, îți ofer sfaturi, autoevaluări și exerciții pe tot parcursul fiecărui capitol. Sunt aceleași lucruri pe care le folosesc cu clientele și studentele mele și sunt esențiale pentru a obține rezultatele dorite.

Adevăr: Pe parcursul fiecărui capitol, recapitulez conceptele-cheie pentru a te menține pe calea cea dreaptă.

Înapoi la tine: Autoevaluări rapide, în timp real, pentru a te ajuta să personalizezi informațiile și să le aplici imediat la experiențele tale unice.

Stăpâna Limitelor în acțiune: La finalul fiecărui capitol, îți ofer două metode principale pentru a pune în practică noile cunoștințe. *Prioritar* sugerează metode care să te ajute să îți lărgesci conștientizarea de sine. *Aprofundează* îți oferă exerciții de integrare (continuate la finalul cărții), care te ajută să creezi o schimbare susținabilă (nu sări peste ele!). Din când în când îți mai sugerez câte ceva care să te ajute să *Fii inspirată*.

Pachetul bonus online al Stăpânei Limitelor (Boundary Boss Bonus Bundle): Caută online instrumente exclusive de *mindfulness*^{*}, meditație ghidată și strategii suplimentare pe BoundaryBossBook.com/bonus.

* *Mindfulness* este o stare de prezență care se atinge printr-o practică de meditație, menită să reducă nivelul de stres și anxietate prin aducerea atenției în prezent în mod deliberat, cu compasiune, blândete și acceptare, fără a judeca. Fondatorul și promotorul acestei practici este Jon Kabat-Zinn, care a creat un program numit *Reducerea Stresului prin Mindfulness*, în cadrul Universității MIT, în anul 1979. De fapt, *mindfulness* își are rădăcinile în practica budistă și se traduce, pe scurt, ca „stare de atenție conștientă”. (n. red.)

Sfatul meu? Mergi în ritmul tău, ia ceea ce funcționează și renunță la restul. Atunci când situația se înfierbântă, încetinește ritmul, liniștește-te și respiră. Amintește-ți instrumentele pe care le înveți și folosește-le. Oferă-ți spațiu și timp, apoi revino când ești pregătită. Munca interioară poate activa sentimente intense. Fii atentă și ascultă. Întreabă-te: *Trebuie să*

- *iau o pauză?*
- *fac o plimbare?*
- *sun un prieten sau un specialist?*

Sănătatea mintală și siguranța ta emoțională sunt responsabilitatea ta și întotdeauna tu trebuie să fii o prioritate. Așadar, pe parcursul călătoriei noastre, *te rog să ai grijă de tine*. Promisiunea mea este că, dacă muncești, vei vedea și vei simți rezultatele pozitive în viața și în relațiile tale.

Deși pentru stăpânirea limitelor poate fi nevoie de timp, pentru a învăța cum să le stabilești și să le impui nu e nevoie de timp. Dacă rămâi pe calea cea dreaptă, la capătul cărții vei avea abilitățile și cunoștințele care să te ajute să procedezi întocmai. Vei fi eliminat sistematic informațiile distorsionate care ți-au afectat comportamentele legate de limite. Vei fi transformat modelele limitative și așa-zis obișnuite în convingeri și acțiuni abilitate și conștiente. Vei fi deschis calea spre schimbări pozitive, susținute, care să îți ofere mai multă satisfacție, încredere și liniște în toate relațiile. Iar acestea se vor baza pe ceea ce vrei cu adevărat, și nu pe mizeriile pe care le-ai moștenit. Autocunoașterea pe care o vei dobândi îți va influența puternic restul vieții.

Privește această carte ca pe o ofertă de iubire de la o inimă la alta. De mai bine de douăzeci de ani văd cum acest proces transformă viața oamenilor, făcând ca limbajul și implementarea limitelor sănătoase să devină accesibile și

eficace. Observ rezultate tangibile în fiecare zi, atât în viața mea, cât și în viața clientelor mele. Până acum, am îndrumat mii de femei de pe tot globul să devină propriile lor Stăpâne când vine vorba despre Limite, fiecare în felul său. Este misiunea vieții mele să te îndrum să trăiești acea viață unică, abilitată, o viață pe care numai tu o poți trăi.

Ești pregătită?

Să pornim!

PARTEA I



Unirea punctelor cu trecutul

CAPITOLUL 1



De la o Catastrofă a Limitelor la o Maestră a lor

AM FOST DOMNIȘOARĂ DE ONOARE de opt ori pe la 20 de ani. De *opt* ori.

Aș fi putut să refuz politicos cel puțin jumătate dintre acele evenimente în rochii urâte, însă nu știam cum să spun „nu”. Nici „La naiba, «nu»!”, nici măcar „Mi-ar face plăcere să sărbătoresc împreună cu voi iubirea sinceră, dar am ceva de rezolvat urgent”. (Cum ar fi, să zicem, să caut pe fundul cutiei ceva mărunțiș pentru cartela de metrou, de vreme ce eram o tânără falită de 22 de ani care încerca să răzbată în New York.) Cum îmi permiteam eu să merg la o nuntă alături de niște fete pe care le cunoșteam din restaurantul unde eram chelneriță pe atunci? În realitate, temerile mele de a nu le dezamăgi pe viitoarele mirese erau mult mai mari decât situația soldului meschin al contului meu bancar. Nu voiam să fiu considerată nepoliticoasă, insensibilă sau, și mai rău, să se creadă că

nu sunt „amabilă”. Dacă spuneam „nu”, refuzam privilegiul de a fi aleasă. Cine eram eu să fac asta?

Numai teama aceea m-a mânat să cheltuiesc mii de dolari pe care nu îi aveam (salutare, card de credit!) ca să particip la ceremoniile unor oameni care nici măcar nu s-ar fi aflat pe lista mea de invitați la petrecerea de casă nouă (dacă aş fi avut o casă, vreau să spun). Deloc surprinzător, mă simţeam împovărată și indignată. Aceste emoții nutrite în secret se iveau pe neașteptate la petrecerile burlăcițelor, la cinele pentru repetiția de nuntă sau ori de câte ori zăream rochiile turcoaz cu umeri bufanți ai anilor '80 undeva în partea din spate a șifonierului, rochii pe care *nu* aveam să le mai port niciodată. Și pentru ce? Pentru „onoarea” de a nu fi în stare să rostesc propriul adevăr. Privind în urmă, tot ce pot spune este „Ducă-se..., oameni buni!”.

Statutul meu de veșnică domnișoară de onoare era simptomul unei probleme cu care se confruntau milioane de femei: limitele nesănătoase. Da, este o adevărată epidemie când vine vorba despre dificultăți de stabilire, impunere și comunicare a limitelor sănătoase pe toate planurile vieții. Prețul limitelor nesănătoase este imens. Duce la relații dezechilibrate și marcate de conflicte, la o lipsă de control asupra propriului timp și la o indispoziție generală. Ai timp de dramă, doamnă? Nu, nu ai.

În cazul limitelor mele dezorganizate (și, probabil, și în cazul alor tale), teama de a nu-i dezamăgi pe ceilalți a stat în calea bunului-simț elementar. Aș fi *putut* alege diferit. Aș fi *putut* stabili parametri în care să îmi investesc timpul prețios și banii. Aș fi *putut* spune „Nu, mulțumesc. Rochia aceea este hidoasă, la fel și logodnicul tău”. (S-a dat la mine la petrecerea de logodnă!) Să spunem doar că aveam multe opțiuni la dispoziție, însă exista un singur obstacol uriaș în calea încordării „mușchilor” limitelor: nici măcar nu știam că aveam de ales.

Oriunde te-ai afla în viață, și tu ai de ales.

În ultimele două decenii, am lucrat ca terapeut clinician autorizat, tratând cu preponderență clienți care suferă de o gamă de probleme legate de limite. De la dezordonate la prea flexibile și la insuficient de flexibile, limitele acestora sunt *dezorganizate* într-o formă sau alta. Unele clienți sunt atât de independente și de autosuficiente, încât nu le cer și nici nu le permit celorlalți să le ajute să facă ceva. Nu îi lasă pe șoferii de taxi să le pună valizele grele în portbagaj, nici pe lucrătorii de la băcănie să le sorteze și să le pună în pungi produsele (aceasta fiind *datoria lor*, de fapt). „Mă descurc, mulțumesc”, vor spune ele. Altele suferă de o nevoie compulsivă de a le face pe plac oamenilor din viața lor, în detrimentul propriei stări de bine. Sau se străduiesc peste putință să le intre tuturor în grații (chiar și acelor oameni pe care abia dacă îi suportă). Aceasta se materializează prin a spune „da” atunci când vor să spună „nu”, prin a accepta să se ocupe de strângerea de fonduri (din nou), chiar dacă sunt suprasolicitate la serviciu și încearcă să își vândă casa.

Sau vor invita un văr alcoolic la ziua lor de naștere cu toate că știi că se va termina urât. Experiența mea profesională și personală mă ajută să înțeleg că *nu* pare un cuvânt atât de simplu de spus. Cu toate acestea, pentru mulți oameni poate fi cel mai greu de rostit.

Indiferent câte meme* vedem pe rețelele de socializare, cum ar fi „*Nu* este o propoziție completă!” sau „Te descurci, fatăăă!”, realitatea cunoașterii și exprimării adevăratului nostru sine este mult mai complexă, atunci când limitele nesănătoase au fost un standard în trecutul nostru.

* Mema este o idee, de obicei hazlie, transpusă într-o imagine, un clip sau un text, care se răspândește prin intermediul internetului. (n. red.)

ÎNAPOI LA TINE

Cum te raportezi la limite?

Urmează câteva probleme comune legate de limite. Te regăsești în vreuna dintre ele?

- Se întâmplă să spui „da” solicitărilor, cu toate că instinctul îți spune „Nu, mulțumesc”? „Da, voi fi acolo pentru tine (*în timp ce mă abandonez pe mine complet*). Sună minunat, abia aștept!”
- Te pui în situații incomode pentru alți oameni? „Sigur, o să am grijă de pisica ta o săptămână pentru că tu nu vrei să plătești un specialist!” (*Chiar dacă locuiesc în Brooklyn și în felul acesta naveta mea se prelungeste cu o oră, iar pisica ta mă urăște. În regulă, poate că e reciproc.*)
- Dacă ai o problemă cu comportamentul unei prietene, te eșivezi de la o discuție dură, evitând-o nonșalant? „Oh, mi-ar face plăcere să te văd, dar sunt foarte ocupată la serviciu!” (*Chiar dacă programul meu este complet liber pentru prietenele mele care nu fac o dramă din orice.*)
- Îți exprimi mânia într-un mod pasiv-agresiv în loc să îți exprimi cu calm sentimentele? „Cum vrei tu. Mi-am schimbat planurile în funcție de ce ai spus inițial, dar este perfect în regulă!” 😊
- Ești atât de autosuficientă, încât faci totul pentru tine, de una singură? „Mă descurc!” (*Chiar dacă sunt extenuată, supărată și îmi trece prin minte o listă cu toți aceia care ar putea să mă ajute în schimbul generozității manifestate de mine în trecut.*)

Dacă te recunoști în oricare dintre aceste exemple de limite nesănătoase, poți să fii liniștită că nu ești singura. Chiar în acest moment, adunăm informații despre felul unic în care te raportezi la limite. Ele ne vor arăta direcția în care trebuie să se concentreze eforturile tale.

Limitele nesănătoase sunt obositoare. Ele provoacă drame care ne mănâncă timpul și energia. După cum probabil știi deja, este nevoie de mult efort să tot stingem incendiile din viața personală. Atunci când suntem captive în limitele noastre nesănătoase, adesea nu conștientizăm că noi suntem cele care provocăm, inconștient, aceste incendii. Pentru a opri aceste subminări care ne distrag, trebuie să ne întoarcem la influențele noastre timpurii – la locul crimei, ca să spun așa –, acolo unde s-au produs rănilile și lecțiile primare.

Pentru a ilustra acest concept al modului în care rănilile primare duc la limite nesănătoase și conflicte autogenerate, să facem o incursiune în lumea amintirilor. Am să îți dezvălui cum am făcut trecerea de la o Catastrofă a Limitelor la o Semi-Catastrofă a Limitelor și, în cele din urmă, la statutul de Stăpână a Limitelor cu drepturi depline. Speranța mea este ca și tu să recunoști imagini din propria viață în povestea mea și să ai încredere că poți să faci călătoria pe tărâmul Stăpânelor Limitelor, în felul tău.

Privește și învață

În tinerețe, am învățat totul despre limite dezorganizate și comunicare ineficace de la doi oameni care aproape că nu aveau deloc experiență de viață înainte să înceapă să crească copii. Mama mea avea 19 ani și la trei luni după ce a terminat primul an de colegiu a rămas însărcinată cu sora mea mai mare. A renunțat la școală pentru totdeauna și s-a măritat cu tatăl meu în biroul administrativ al unei biserici prezbiteriene din Glens Falls, New York. În mai puțin de șase ani, au mai avut alte trei fiice. Eu sunt cea mai mică.

Părinții mei ne-au crescut în suburbiile din New Jersey și au reprezentat modele tradiționale pentru noi. Tatăl meu

întreținea familia, era tipul de „guler alb”^{*} din managementul superior, care juca golf în weekend, bea prea mult (ia gândește-te: consum de martini la nivel de *Mad Men*^{**}) și se aștepta să găsească cina pregătită atunci când se întorcea de la slujbă. Mama era o femeie casnică iubitoare, empatică și protectoare, care ne-a crescut pe noi și pe toți prietenii noștri. Tata făcea bani, iar mama se ocupa de restul, conducea inclusiv gospodăria și avea răspunderea bunăstării noastre.

Familia noastră, la fel ca multe alte familii, era un uragan perfect creat din comunicare deficitară și disfuncționalitate emoțională. Ambii mei părinți proveneau din familii care evitau discuțiile deschise despre orice subiect dureros sau problematic. Și iată miezul problemei: lipsa de abilități de comunicare eficiente duce la abilități slabe sau dezorganizate de stabilire a limitelor.

Deși tatăl meu nu era violent sau abuziv, cu toții ne temeam de dezaprobarea lui. Mama avea grijă să nu îl supere. Surorile mele și cu mine rareori îi auzeam vocea profundă și tunătoare, dacă nu exista o problemă. Una peste alta, cred că am schimbat mai puțin de o sută de cuvinte cu el înainte ca părinții mei să divorțeze pe când eu aveam 13 ani.

În general, lipsa lui de comunicare s-a transmis prin indisponibilitate emoțională. Prin urmare, chiar și când era acolo, nu era acolo ca să fie cu noi. „Hei, împătimiți ai sportului!” era expresia prin care ne anunța *Preiau controlul televizorului ca să mă uit la golf acum*. Sora mea și cu mine puteam

* În engleză, *white-collar*, respectiv tipul de angajat care lucrează la birou și prestează activități care necesită înaltă calificare. (n. red.)

** *Mad Men* este un serial american de televiziune din anul 2007. Acțiunea se desfășoară în anii 1960, într-o agenție publicitară din New York. (n. red.)