



ΒΑΛΕ

ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ

*Ένας οδηγός για να κερδίσεις
ξανά τον εαυτό σου*

NEDRA GLOVER TAWWAB

Το να θέτω υγιή όρια έχει αλλάξει τη ζωή μου
με τρόπους που δεν ήξερα ότι ήταν εφικτοί.
Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται σε εκείνους
που επανακτούν την ελευθερία τους
θέτοντας υγιή όρια χωρίς να απολογούνται.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
Εισαγωγή	13
ΜΕΡΟΣ 1: Κατανοώντας τη σημασία των ορίων	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Τι στο καλό είναι τα όρια;	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Το κόστος του να μην έχετε υγιή όρια	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Γιατί δεν έχουμε υγιή όρια;	89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Οι έξι τύποι των ορίων	118
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Πώς μοιάζουν οι παραβιάσεις των ορίων	135
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Αναγνωρίστε κι επικοινωνήστε τα όριά σας	160
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Θολές γραμμές: Κάντε το σαφές	192
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Τραύμα και όρια	216
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Τι κάνετε για να τιμήσετε τα όριά σας;	234
ΜΕΡΟΣ 2: Έτσι προετοιμάζετε το έδαφος για να θέσετε όρια	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Οικογένεια	263
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Συντροφικές σχέσεις	288
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Φιλίες	311
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Εργασία	330
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τεχνολογία	351
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Και τώρα τι;	375

Τεστ αυτοαξιολόγησης	383
Συχνές ερωτήσεις	391
Ευχαριστίες	395
Πηγές για περαιτέρω ανάγνωση	397
Σημειώσεις	401
Σχετικά με τη συγγραφέα	407

Πρόλογος

Πριν αρχίσω να θέτω υγιή όρια, η ζωή μου ήταν χαώδης και αγχωτική. Κι εγώ επίσης είχα παλέψει με τη συνεξάρτηση, την ανάγκη για ηρεμία στην προσωπική ζωή και στην εργασία μου, καθώς και σε σχέσεις που δεν με ικανοποιούσαν. Όμως το να θέτω προσδοκίες για τον εαυτό μου και για τους άλλους μου προσφέρει ηρεμία. Το να δημιουργήσω μια ζωή με πιο υγιείς σχέσεις απαιτεί διαρκή προσπάθεια, όμως γίνεται όλο και πιο εύκολο με την πάροδο του χρόνου και την πρακτική εφαρμογή.

Τη στιγμή που χαλαρώνω τα όριά μου, τα παλιά μου προβλήματα βγαίνουν ξανά στην επιφάνεια. Εξαιτίας αυτού, έκανα μέρος της καθημερινής πρακτικής μου τη θέσπιση υγιών ορίων. Εφαρμόζω αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία σε μόνιμη βάση για να δημιουργήσω τη ζωή που επιθυμώ να ζήσω. Στο παρελθόν κουβαλούσα πολλή πικρία, ελπίζοντας ότι οι άλλοι θα μάντευαν τη διάθεσή μου και τις επιθυμίες μου. Μέσα από τη δοκιμή και το λάθος έμαθα ότι οι άλλοι δεν θα έμπαιναν στη διαδικασία να μαντέψουν τις δικές μου ανάγκες. Θα συνέχιζαν τη ζωή τους όσο εγώ θα υπέφερα σιωπηρά.

Όσα παλιότερα έβρισκα δύσκολο να εκστομίσω, όπως, ας

πούμε, «Δεν θα μπορέσω να σε βοηθήσω να μετακομίσεις», τώρα μου βγαίνουν πιο αποφασιστικά. Ήμουν φοβισμένη, δεν ήθελα να θυμώσω κανέναν και δεν ήξερα τις κατάλληλες λέξεις. Φοβόμουν ότι το να ορθώσω το ανάστημά μου θα μου στοίχιζε σχέσεις. Εντωμεταξύ όμως το προσωπικό κόστος ήταν πολύ υψηλότερο.

Όταν έμαθα πρώτη φορά για τα όρια, ένιωσα μπερδεμένη για το πώς αυτή η έννοια θα έβρισκε εφαρμογή στη ζωή μου. Η λέξη «όριο» μπορεί να είναι ένας ευρύς και τρομακτικός όρος. Αυτό το βιβλίο θα εξετάσει αναλυτικά τις πολλές πτυχές του να έχει κάποιος υγιή όρια και θα δώσει συμβουλές για το πώς μπορούμε να τιμήσουμε τα όρια που έχουν θέσει οι άλλοι. Μου πήρε αρκετά χρόνια για να μη νιώθω τόσο ενοχηθέντας όρια στους άλλους, γιατί δεν γνώριζα ότι η ενοχή είναι φυσιολογική όταν κάνεις κάτι που πιστεύεις ότι είναι κακό. Αυτό το βιβλίο θα σας διδάξει πώς να διαχειριστείτε τη δυσφορία (ενοχή) που σας αποτρέπει από το να έχετε τη ζωή που επιθυμείτε. Ελπίζω ότι θα σας δώσει την αυτοπεποίθηση και το κουράγιο, ώστε να δημιουργήσετε υγιή όρια στη δική σας ζωή.

Εισαγωγή

Τα όρια θα σας απελευθερώσουν.

Είμαι ψυχοθεραπεύτρια τα τελευταία δεκατέσσερα χρόνια. Οι άνθρωποι δεν ξεκινούν ψυχοθεραπεία γνωρίζοντας ότι έχουν πρόβλημα με τα όρια που θέτουν. Όταν περνούν την πόρτα του γραφείου μου, τα προβλήματα ορίων μεταμφιέζονται σε προβλήματα προσωπικής φροντίδας, σε διενέξεις με άλλους ανθρώπους, σε προβλήματα διαχείρισης χρόνου ή σε ανησυχίες για το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αντίκτυπο στην ψυχολογική τους κατάσταση.

Μόλις ολοκληρώσουν τις ιστορίες τους που έχουν να κάνουν με την πικρία, τη δυστυχία, το αίσθημα συναισθηματικής φόρτισης και συνεξάρτησης, τους λέω ευγενικά: «Έχετε πρόβλημα με τα όρια που θέτετε». Με βάση αυτό ξεκινάμε τη θεραπεία αποκαλύπτοντας τις παραβιάσεις των ορίων, μαθαίνοντας πώς να επικοινωνούμε τα όριά μας στους άλλους και πώς να διαχειριζόμαστε τις συνέπειες όταν θέτουμε όρια. Ναι, υπάρχουν συνέπειες όταν έρχεστε αντιμέτωποι με τη δυσφορία και την ενοχή που προκύπτουν όταν υποστηρίζετε την άποψή σας.

Το Instagram έχει γίνει το μέσο όπου αναρτώ πολλά από αυτά που βλέπω ως αποτέλεσμα των προβλημάτων που

σχετίζονται με τα όρια. Η ανάρτησή μου στο Instagram «Σημάδια ότι χρειάζεστε όρια» έγινε viral.

Σημάδια ότι χρειάζεστε όρια

- Νιώθετε ότι πνίγεστε από τις υποχρεώσεις.
- Νιώθετε πικρία απέναντι σε ανθρώπους που ζητούν τη βοήθειά σας.
- Αποφεύγετε τα τηλεφωνήματα και τις επαφές με ανθρώπους που πιστεύετε ότι θέλουν να σας ζητήσουν κάτι.
- Σχολιάζετε ότι βοηθάτε τους άλλους αλλά δεν αποκομίζετε τίποτα από αυτό.
- Νιώθετε ψυχικά εξαντλημένοι.
- Συχνά κάνετε όνειρα ότι θα τα παρατήσετε όλα και θα εξαφανιστείτε.
- Δεν έχετε καθόλου χρόνο για τον εαυτό σας.



Η συγκλονιστική αντίδραση σε αυτές τις αναρτήσεις στο διαδίκτυο καταδεικνύουν πόσο πολύ ταυτίζονται οι άνθρωποι με την ανάγκη υιοθέτησης ορίων. Τα μηνύματα που δέχομαι είναι γεμάτα εκκλήσεις όπως «Ζήτημα ορίων, παρακαλώ βοηθήστε με!». Κάθε εβδομάδα παρουσιάζω στο Instagram μια εκπομπή με ερωτήσεις και απαντήσεις και το 85% των ερωτήσεων έχουν να κάνουν με τα όρια.

Δέχομαι ερωτήσεις όπως:

«Οι φίλοι μου κάθε εβδομάδα πίνουν και μεθούν και αυτό

με κάνει να νιώθω άβολα όταν βγαίνω μαζί τους. Τι μπορώ να κάνω;»

«Δεν μπορώ να σταματήσω να λέω ναι στον αδελφό μου, ο οποίος μονίμως μου ζητάει να του δανείσω χρήματα».

«Οι γονείς μου θέλουν να πάω στο πατρικό μου για τις διακοπές. Εγώ, από την άλλη, θέλω να πάω στο σπίτι της οικογένειας του συντρόφου μου. Πώς θα τους το πω;»

Είναι αδύνατον να απαντήσω σε όλες τις ερωτήσεις που δέχομαι στο Instagram. Κάθε εβδομάδα δέχομαι όλο και περισσότερες ερωτήσεις για τις δυσκολίες που συναντούν οι άνθρωποι στην επικοινωνία μέσα στις σχέσεις τους. Έχω ανακαλύψει ότι τα ζητήματα των ορίων είναι ένα απύθμενο πηγάδι! Ήξερα ότι ο μόνος τρόπος να βοηθήσω περισσότερους ανθρώπους να ξεδιαλύνουν αυτά τα προβλήματα ήταν να συγκεντρώσω τις στρατηγικές που είχα μάθει σε ένα βιβλίο. Και αυτές οι στρατηγικές δεν προκύπτουν απλώς από τη δουλειά που κάνω με τους θεραπευόμενους και από τις πληροφορίες που αποκομίζω μέσω διαδικτύου – αντιμετώπισα κι εγώ τα δικά μου προβλήματα με τη θέσπιση ορίων σχεδόν σε όλη μου τη ζωή. Συνεχίζω να δουλεύω πάνω σε αυτό κάθε μέρα, οπότε κατανοώ προσωπικά τη βαθιά σημασία του καθορισμού υγιών ορίων.

Κάθε μέρα σχεδόν κάνω μία δημοσκόπηση στα stories μου στο Instagram. Αυτές οι δημοσκοπήσεις είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να μαθαίνω μέσα από την κοινότητά μου. Κάποιες φορές με σοκάρουν τα αποτελέσματα. Όπως εκείνη τη φορά που ρώτησα: «Διαφέρουν οι προσδοκίες

που έχετε από τον πατέρα σας σε σχέση με τις προσδοκίες που έχετε από τη μητέρα σας;». Πάνω από το 60% των συμμετεχόντων απάντησαν όχι. Αυτό με σοκάρει, γιατί οι μητέρες (είμαι κι εγώ μητέρα) λένε ότι οι άλλοι έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες από τις μητέρες. Όμως οι άνθρωποι στο Instagram έμοιαζαν να πιστεύουν ότι και οι δύο γονείς είναι εξίσου σημαντικοί. Διασκορπισμένες μέσα σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε τις δημοσκοπήσεις που κάνω στο Instagram και τα αποτελέσματα που προκύπτουν.

Όπως συμβαίνει στους περισσότερους ανθρώπους, έχω διαπιστώσει ότι οι σχέσεις μου με την οικογένειά μου έχουν υπάρξει οι πιο δύσκολες για μένα όσον αφορά τον καθορισμό των ορίων. Τα οικογενειακά συστήματα έχουν άγραφους νόμους εμπλοκής. Αν θέλετε να νιώσετε ενοχές, θέστε ένα όριο στην οικογένειά σας.

Πέρσι έλαβα ένα κείμενο από έναν συγγενή, όπου μου ζητούσε να μεσολαβήσω για να τον βοηθήσω να αλλάξει κάποιον. Ήξερα ότι είχα ωριμάσει όταν απάντησα στο μήνυμα: «Δεν είναι δική μου δουλειά αυτό. Και δεν είναι ούτε και δική σου». Μετά από πολλά χρόνια προσπάθειας να σώσω ένα συγκεκριμένο άτομο, τα παράτησα. Δεν είναι η δουλειά μου να σώζω τους ανθρώπους. Δεν είναι η δουλειά μου να διορθώνω τους ανθρώπους. Μπορώ να τους βοηθήσω, αλλά δεν μπορώ να τους διορθώσω. Κι εκείνη τη στιγμή ένιωσα περήφανη για τα όρια που είχα θέσει και για το πόσα βήματα είχα κάνει αναφορικά με την ικανότητά μου να τα τιμήσω. Μέσα από τη δοκιμή και το σφάλμα είχα μάθει το εξής: «Αν δεν σου αρέσει κάτι, κάνε κάτι για αυτό». Μέχρι τότε υπέθετα ότι έπρεπε

να αποδέχομαι τις καταστάσεις ως είχαν και να βοηθώ τους ανθρώπους, ακόμα κι αν αυτό με έβλαπτε σε προσωπικό επίπεδο. Δεν ήθελα να απογοητεύσω τους άλλους. Αυτό αντανάκλα την κύρια αιτία που οι άνθρωποι αποφεύγουν να θέσουν όρια: ο φόβος ότι κάποιος θα θυμώσει πολύ μαζί τους.

Ο φόβος στην πραγματικότητα δεν είναι έμφυτος· έχει τις ρίζες του στις αρνητικές σκέψεις και στις ιστορίες που φτιάχνουμε στο κεφάλι μας. Με το πέρασμα των χρόνων έμαθα ότι, όταν οι άνθρωποι χρειάζονται τη βοήθειά μου, πρέπει να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και να ζητήσουν βοήθεια. Και εγώ από τη μεριά μου πρέπει να έχω τη δυνατότητα και την προθυμία να τους βοηθήσω. Μου πήρε πολλά χρόνια για να συνειδητοποιήσω ότι δεν βοηθούσα τους ανθρώπους με το να τους «διορθώνω». Αντιθέτως, έμπαινα εμπόδιο στο να κάνουν οι ίδιοι τη δουλειά που χρειαζόταν να κάνουν για τον εαυτό τους.

Μέσα από αυτό το βιβλίο θα μάθετε ακόμα περισσότερα για τις αποτυχίες αλλά και για τους θριάμβους μου σε σχέση με τα όρια.

Δεν είναι εύκολο να θέτουμε όρια, ειδικά σε σχέση με ανθρώπους που αγαπάμε. Ίσως να φαίνεται πολύ χειρότερο το να διακινδυνεύσουμε να θυμώσουμε κάποιον από το να κάνουμε μια άβολη συζήτηση. Όμως πόσο πολλές είναι οι σχέσεις που θα μπορούσα να είχα σώσει αν απλώς είχα πει κάτι! Μερικές φορές αυτά τα πράγματα ήταν μεγάλα: «Δεν θα είμαι στο πλάι σου όταν πίνεις». Και μερικές φορές ήταν μικρά: «Σε παρακαλώ βγάξε τα παπούτσια σου όταν μπαίνεις στο σπίτι μου». Όμως πάντα ήταν σημαντικά.

Οι άλλοι δεν γνωρίζουν τι θέλετε. Είναι δική σας δουλειά να το ξεκαθαρίσετε. Η σαφήνεια σώζει σχέσεις.

Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει μια ξεκάθαρα καθορισμένη φόρμουλα για το πώς να γνωρίζετε πότε έχετε πρόβλημα με τα όρια, πώς να επικοινωνείτε την ανάγκη για οριοθέτηση και πώς να την υποστηρίζετε μέσα από την πράξη. Αυτή η διαδικασία δεν είναι πάντα ωραία. Το να επικοινωνείτε αυτό που θέλετε και χρειάζεστε είναι δύσκολο στην αρχή. Και το να αντιμετωπίζετε τις συνέπειες μπορεί να είναι εξαιρετικά άβολο. Όμως, όσο συχνότερα το κάνετε, τόσο ευκολότερο γίνεται – ειδικά όταν αρχίσετε να βιώνετε την ψυχική ηρεμία που ακολουθεί.

Λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι δεν σέβονται τα όριά σας

- Δεν παίρνετε τον εαυτό σας στα σοβαρά.
- Δεν ζητάτε από τους άλλους να λογοδοτήσουν.
- Ζητάτε συγγνώμη από τους άλλους επειδή θέσατε όρια.
- Επιτρέπετε υπερβολική ελαστικότητα.
- Μιλάτε με ασαφείς όρους.
- Δεν έχετε εκφράσει λεκτικά τα όριά σας (υπάρχουν μόνο μέσα στο κεφάλι σας).
- Υποθέτετε ότι το να θέσετε τα όριά σας μία φορά μόνο αρκεί.
- Υποθέτετε ότι οι άνθρωποι θα καταλάβουν μόνοι τους τι είναι αυτό που θέλετε και έχετε ανάγκη βασιζόμενοι στο πώς εσείς αντιδράτε όταν εκείνοι παραβιάζουν ένα όριο.



Για δεκατέσσερα χρόνια ήταν τιμή μου να βοηθώ τους ανθρώπους στην προσπάθειά τους να καταλάβουν τις σχέσεις τους και να βρουν το κουράγιο να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις. Στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα διαβάσετε ιστορίες που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε εις βάθος πώς τα ζητήματα των ορίων εμφανίζονται στην πραγματική ζωή. Πρόκειται για μυθιστορηματικές εκδοχές των αλληλεπιδράσεων που έχω με τους θεραπευόμενους. Όλα τα ονόματα, τα γεγονότα που βοηθούν στην αναγνώριση και οι λεπτομέρειες έχουν αλλαχθεί για να διατηρηθεί η ανωνυμία. Ελπίζω να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας μέσα σ' αυτές τις ιστορίες των άλλων και να μάθετε πώς να βελτιώσετε τις σχέσεις σας.

Μερικές φορές γνωρίζουμε ότι πρέπει να θέσουμε όρια, όμως δεν έχουμε ιδέα πώς και από πού πρέπει να ξεκινήσουμε. Αυτό το βιβλίο λειτουργεί ως οδηγός για τα πλεονεκτήματα των ορίων και τη σκληρή δουλειά της υιοθέτησης προσδοκιών καθώς καταφέρνετε να διατηρήσετε τις αξίες σας στις σχέσεις σας. Επειδή συχνά δεν ξέρουμε ακριβώς πώς να εκφράσουμε αυτό που θέλουμε, έχω συμπεριλάβει προτεινόμενες διατυπώσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελεύθερα τις φράσεις που προτείνω ή να εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας δικές σας. Κάθε κεφάλαιο προσφέρει ερωτήσεις ενδοσκόπησης ή ασκήσεις για βαθύτερη κατανόηση.

Μέρος 1

*Κατανοώντας
τη σημασία των ορίων*

1

Τι στο καλό είναι τα όρια;

Τα όρια είναι η πύλη που οδηγεί σε υγιείς σχέσεις.

«Νιώθω ότι βάλλομαι από παντού», είπε η Κιμ κι έκρυψε το πρόσωπό της ανάμεσα στα χέρια της. Είχε ξεκινήσει συνεδρίες μαζί μου δύο εβδομάδες αφότου είχε επιστρέψει από τον μήνα του μέλιτος. Ήταν νιόπαντρη και διέπρεπε στην καριέρα της, περηφανευόταν ότι με ό,τι κι αν καταπιανόταν το έκανε τέλεια, όμως οι ανησυχίες της για το αν *θα τα κατάφερνε όλα* είχαν αρχίσει να την κατατρώνε. Η ενέργειά της είχε στερέψει κι εκείνη τρώμαζε κάθε πρωί στη σκέψη ότι έπρεπε να σηκωθεί από το κρεβάτι. Δεν ήταν απλώς αποφασισμένη να είναι η καλύτερη για τον εαυτό της, αλλά πάντα ήθελε να είναι και «η καλύτερη» για τους άλλους: η καλύτερη φίλη, η καλύτερη κόρη, η καλύτερη αδελφή, η καλύτερη συνάδελφος. Τώρα ήθελε να γίνει η καλύτερη σύζυγος. Και κάποια μέρα η καλύτερη μητέρα. Το να είναι η καλύτερη για την Κιμ σήμαινε να λέει πάντα ναι. Το να λέει όχι ήταν κακόβουλο.

Το να λέει όχι ήταν εγωιστικό. Ήρθε σε εμένα ελπίζοντας να βρει έναν τρόπο να κάνει περισσότερα χωρίς να νιώθει τόσο εξάντληση.

Καθισμένη στον καναπέ μου, η Κιμ απαρίθμησε τη λίστα με όλα όσα είχε συμφωνήσει να κάνει για τους άλλους την επόμενη εβδομάδα. Επέμενε ότι η φίλη της *χρειαζόταν* τη βοήθειά της για να μετακομίσει. Ο συνάδελφός της δεν θα μπορούσε να διαχειριστεί *το πρότζεκτ* του χωρίς τη δική της βοήθεια. Η Κιμ ήταν πρόθυμη να βρει λύσεις. Προσπαθούσε να δημιουργήσει περισσότερο χρόνο για να κάνει όλα όσα είχε συμφωνήσει ότι θα κάνει.

Καθώς έλεγε απνευστί όλα εκείνα για τα οποία προσπαθούσε να βρει λύσεις, της ζήτησα να σταματήσει. Της τόνισα ευγενικά ότι ήταν αδύνατο να δημιουργήσει περισσότερο χρόνο. Στην αρχή φάνηκε ξαφνιασμένη. «Μην ανησυχείς», είπα. «Μπορώ, αντί για αυτό, να σε βοηθήσω να ελαφρύνεις το φορτίο σου». Από την έκφραση του προσώπου της κατάλαβα ότι αυτή η προσέγγιση ήταν κάτι που δεν είχε περάσει ποτέ από το μυαλό της. Δεν μου προκάλεσε έκπληξη. Συναντώ πολλούς ανθρώπους –κυρίως γυναίκες– που έχουν συνηθίσει να δίνουν συνεχώς τόσο πολλά, με αποτέλεσμα να νιώθουν εξαντλημένοι ή ακόμα και να πέφτουν σε κατάθλιψη. Αυτός είναι ο λόγος που ζούμε σε μια κουλτούρα επαγγελματικής εξάντλησης (burnout).

Για αρχή προέτρεψα την Κιμ να φτιάξει μια λίστα με όλα όσα έπρεπε να κάνει στη δουλειά και στο σπίτι εκείνη την εβδομάδα. Είχε ήδη οργανώσει με απόλυτη λεπτομέρεια όλη την εβδομάδα της (φυσικά και το είχε κάνει!). Έφτιαξε ένα

χρονοδιάγραμμα για την ολοκλήρωση κάθε δουλειάς. Διαπίστωσε γρήγορα ότι απλώς δεν υπήρχε αρκετός χρόνος για να κάνει όλα όσα είχε προγραμματίσει.

Τη ρώτησα: «Τι είναι αυτό που *πραγματικά* χρειάζεται να κάνεις και τι είναι αυτό που μπορείς να αναθέσεις σε άλλους; Πιστεύεις ότι η φίλη σου ίσως μπορέσει να βρει κάποιον άλλο να τη βοηθήσει να μετακομίσει;». Το σκέφτηκε σοβαρά και είπε ναι, όμως επέμενε ότι *ήθελε* να βοηθήσει. Εκείνη τη στιγμή κατάλαβα ότι η Κιμ είχε πρόβλημα με το να θέτει όρια σχετικά με το πόσο πολύ και πόσο συχνά ήταν πρόθυμη να βοηθήσει τους άλλους και αυτό συνέβαλε στο άγχος της. Είχε καλές προθέσεις, σωστά; Το μόνο που ήθελε ήταν να βοηθάει τους άλλους! Όμως ήταν αδύνατο να διατηρηθεί το επίπεδο της προθυμίας της να τους βοηθήσει. Χρειαζόταν απεγνωσμένα να κάνει *λιγότερα*. Όταν της ανέφερα τη δυνατότητα να αναθέσει αρμοδιότητες σε άλλους, η Κιμ απέρριψε αμέσως την ιδέα. Ήξερε μόνο έναν τρόπο να βοηθάει τους άλλους και αυτός ήταν να λέει ναι στο να το κάνει η ίδια.

Η άρνηση της Κιμ να *πει όχι* ήταν αυτή που την είχε οδηγήσει στο γραφείο μου και ήταν η αιτία της έγνοιας, του στρες και της ανησυχίας που την παρέλυε. Σύμφωνα με τις έρευνες, τα ποσοστά διαταραχών άγχους αυξάνονται ολοένα. Οι περίπλοκες σχέσεις είναι μία από τις κύριες αιτίες της αύξησης των ποσοστών διαταραχών άγχους και το άγχος και η κατάθλιψη είναι οι δύο κύριοι λόγοι που οι άνθρωποι καταλήγουν στη θεραπεία. Όπως συνέβη με την Κιμ, οι άνθρωποι ξεκινούν θεραπεία όταν το άγχος τους αρχίζει να έχει αντίκτυπο στην καθημερινή τους ζωή.

Δούλεψα με την Κιμ για να ξεδιαλύνω την ανάγκη της να είναι παρούσα για όλους τους άλλους. Τη βοήθησα να καταλάβει ότι το να λέει όχι θα της έδινε τον χρόνο που αναζητούσε. Το να λέει όχι θα της έδινε την ελευθερία να αφοσιωθεί στον ρόλο της συζύγου. Το να λέει όχι θα μείωνε την ανησυχία της, έτσι ώστε να κατάφερνε να σπκωθεί από το κρεβάτι και να αντιμετωπίσει τη μέρα χωρίς να νιώθει αμέσως ότι συντρίβεται από τις υποχρεώσεις.

Ο δικός μου ορισμός των «ορίων»

Τα όρια είναι προσδοκίες και ανάγκες που σας βοηθούν να νιώθετε ασφάλεια και άνεση μέσα στις σχέσεις σας. Οι προσδοκίες στις σχέσεις σας βοηθούν να διατηρείτε πνευματική και ψυχική υγεία. Το να μάθετε πότε να λέτε όχι και πότε να λέτε ναι είναι επίσης ένα ουσιαστικό κομμάτι του να νιώθετε άνεση στις αλληλεπιδράσεις σας με άλλους.

Σημάδια ότι χρειάζεστε πιο υγιή όρια

Η ικανότητα της Κιμ να λειτουργήσει επηρεαζόταν από το ότι η σκέψη της περιστρεφόταν συνεχώς γύρω από την οργάνωση και την ανησυχία αν είχε αρκετό χρόνο, καθώς και τον τρόπο του να ξεκινήσει να κάνει τις υποχρεώσεις της. Με άλλα λόγια, ήταν πανικόβλητη.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως είναι οι αγχώδεις διαταραχές, μπορεί να προκληθούν από τη νευρολογική αντίδρασή μας στο στρες. Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο εγκέφαλός μας δυσκολεύεται να «κατεβάσει τους διακόπτες». Επηρεάζεται ο ύπνος μας. Ο τρόμος μάς κυριεύει.

Ως ψυχοθεραπεύτρια, παρατηρώ ότι οι ασθενείς μου φροντίζουν λίγο τον εαυτό τους, έχουν την αίσθηση ότι συντρίβονται από τις υποχρεώσεις, νιώθουν πικρία, αποφυγή και παρουσιάζουν άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας ως κοινές εκδηλώσεις προβλημάτων που οφείλονται στα όρια.

Αμελώντας τη φροντίδα του εαυτού μας

Όλοι έχουμε ακούσει την ανάλογη συμβουλή μέσα από τις οδηγίες ασφάλειας στο αεροπλάνο: «Τοποθετήστε τη μάσκα οξυγόνου σας *πριν* προσπαθήσετε να βοηθήσετε τους άλλους». Απλό, σωστά; Όχι. *Το να αμελούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας* είναι το πρώτο πράγμα που συμβαίνει όταν μας παρασέρνει η επιθυμία να βοηθήσουμε τους άλλους.

Δεν μπορώ να σας πω πόσο πολλοί άνθρωποι καταφθάνουν στο γραφείο μου παραπονούμενοι: «Δεν έχω χρόνο να κάνω τίποτα για τον εαυτό μου». Μετά από μια σύντομη εκτίμηση καθίσταται σαφές ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν βρίσκουν *καθόλου* χρόνο για τον εαυτό τους. Στην πραγματικότητα συχνά φαίνεται ότι έχουν ξεχάσει πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους. Δεν μπορούν να καταφέρουν να εξοικονομήσουν λίγο χρόνο για να φάνε ένα υγιεινό φαγητό ή να βρουν πέντε λεπτά για να κάνουν διαλογισμό, όμως σπαταλούν ώρες κάθε εβδομάδα για να προσφέρουν εθελοντική εργασία στο σχολείο των παιδιών τους. Αυτό το είδος της έλλειψης ισορροπίας είναι ένα άμεσο σημάδι ότι έχουν πρόβλημα με τα όρια που θέτουν.

Η φροντίδα του εαυτού μας είναι κάτι παραπάνω από το να αφιερώσουμε μια μέρα για να κάνουμε σπα, και δεν

είναι θέμα εγωισμού. Το να λέτε όχι στο να βοηθήσετε άλλους είναι μια πράξη φροντίδας του εαυτού σας. Το να δίνετε προσοχή στις δικές σας ανάγκες σημαίνει ότι φροντίζετε τον εαυτό σας. Και, όπως συμβαίνει με τη μάσκα οξυγόνου, θα έχετε περισσότερη ενέργεια να διαθέσετε στους άλλους αν τη διαθέσετε πρώτα στον εαυτό σας. Αν το καλοσκεφτείτε, η φροντίδα του εαυτού σας πηγάζει από το να θέσετε όρια: σημαίνει το να λέτε όχι σε κάτι, έτσι ώστε να πείτε ναι στη δική σας ψυχική, σωματική και πνευματική υγεία.

Όταν κυριεύεστε από στρες

Η Κιμ στράφηκε στην ψυχοθεραπεία γιατί ένιωθε διαρκώς *κυριευμένη από το άγχος*. Αυτή είναι μια από τις πιο συνήθεις εκδηλώσεις των προβλημάτων από την έλλειψη ορίων. Οι άνθρωποι που πνίγονται από τις υποχρεώσεις τους έχουν περισσότερα πράγματα να κάνουν από τον χρόνο που χρειάζονται για να φέρουν εις πέρας τις δουλειές που έχουν αναλάβει. Πνίγονται στη σκέψη ότι πρέπει να στριμώξουν κι άλλα πράγματα σε ένα ήδη παραφορτωμένο πρόγραμμα. Αυτού του είδους η υπερβολική απασχόληση είναι ενδημική στην κουλτούρα μας. Όλοι πασχίζουν να κάνουν ολοένα και περισσότερα. Ο χρόνος είναι κάτι που σκεφτόμαστε εκ των υστέρων. Όμως το κόστος είναι η ευζωία μας. Το να κατανοήσετε τη σημασία των ορίων είναι ένας τρόπος για να προνοήσετε πώς να εκτιμήσετε τι είναι πραγματικά διαχειρίσιμο κι επίσης σας επιτρέπει να δώσετε το 100% στη δουλειά που έχετε αναλάβει χωρίς αυτή την ενοχλητική αίσθηση του να νιώθετε ανεπαρκείς *όλη την ώρα*.


Πικρία

Η αίσθηση ότι μας εκμεταλλεύονται ή η απογοήτευση, ο εκνευρισμός, η ενόχληση και η κακία είναι το αποτέλεσμα της *πικρίας* που νιώθουμε όταν δεν έχουμε θέσει τα όριά μας. Το να νιώθουμε πικρία έχει αντίκτυπο στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τους άλλους. Δεν μας επιτρέπει να δείχνουμε τον καλύτερο εαυτό μας στις σχέσεις μας. Καλλιεργεί την αντιπαράθεση. Μας κάνει παρανοϊκούς. Σηκώνει τοίχο γύρω μας. Η μακροπρόθεσμη πικρία επηρεάζει το πώς αντιλαμβανόμαστε τις προθέσεις των άλλων. Όταν νιώθουμε πικρία, κάνουμε πράγματα έχοντας την αίσθηση της υποχρέωσης προς τους άλλους αντί για τη χαρά που αποκομίζουμε από το να βοηθάμε. Η πικρία μπορεί να είναι απτή, χειροπιαστή.

Αν ένας θεραπευόμενος έρθει και πει «Πρέπει να φροντίσω τη μητέρα μου και νιώθω θυμωμένος για αυτό», μπορώ αμέσως να καταλάβω τον εκνευρισμό και την πικρία του. Εξερευνώντας πώς αντιλαμβάνεται την πίεση και την υποχρέωση να παρέχει αυτή τη φροντίδα ο θεραπευόμενος, μπορώ να αμφισβητήσω την πεποίθησή του. Ναι, θέλει να φροντίσει τη μητέρα του, όμως δεν χρειάζεται να είναι το μοναδικό πρόσωπο που θα παρέχει τη φροντίδα. Το να θέσει όρια –ζητώντας την υποστήριξη και άλλων μελών της οικογένειας και αναθέτοντας υποχρεώσεις σε άλλους– μπορεί να βοηθήσει στο να μετριάσει το στρες.

Θυμηθείτε ποια είναι τα σημάδια ότι χρειάζεστε όρια

- Νιώθετε ότι πνίγεστε από τις υποχρεώσεις.

- Νιώθετε πικρία απέναντι σε ανθρώπους που ζητούν τη βοήθειά σας.
 - Αποφεύγετε τα τηλεφωνήματα και τις επαφές με ανθρώπους που πιστεύετε ότι θέλουν να σας ζητήσουν κάτι.
 - Σχολιάζετε ότι βοηθάτε τους άλλους αλλά δεν αποκομίζετε τίποτα από αυτό.
 - Νιώθετε ψυχικά εξαντλημένοι.
 - Συχνά κάνετε όνειρα ότι θα τα παρατήσετε όλα και θα εξαφανιστείτε.
 - Δεν έχετε καθόλου χρόνο για τον εαυτό σας.
- 

Αποφυγή

Το να εξαφανιζόμαστε, να αγνοούμε τους άλλους ή να αποκόπουμε τους άλλους από τη ζωή μας είναι *αποφυγή*. Το να μην απαντάμε σε ένα αίτημα, να καθυστερούμε να ξεκαθαρίσουμε την κατάσταση ή να αποτυγχάνουμε να είμαστε παρόντες είναι τρόποι με τους οποίους αποφεύγουμε καταστάσεις αντί να τις αντιμετωπίσουμε εκ των προτέρων. Όμως το να παρατείνουμε τα προβλήματα με το να τα αποφεύγουμε σημαίνει ότι ορισμένα προβλήματα θα εμφανίζονται ξανά και ξανά και θα μας ακολουθούν από τη μία σχέση στην άλλη.

Η αποφυγή είναι ένας παθητικο-επιθετικός τρόπος για να εκφράσετε ότι έχετε κουραστεί να είστε πάντα παρόντες. Το να ελπίζετε ότι το πρόβλημα θα εξαφανιστεί από μόνο του φαντάζει ως η πιο ασφαλής επιλογή, όμως η αποφυγή είναι μια αντίδραση που έχει τη βάση της στον φόβο. Το να αποφεύγουμε μια συζήτηση για τις προσδοκίες που έχουμε δεν

πρόκειται να αποτρέψει τη σύγκρουση. Παρατείνει το αναπόφευκτο φορτίο του να θέσουμε όρια.

Οι σκέψεις απόδρασης –«Μακάρι να μπορούσα να τα παρατήσω όλα και να εξαφανιστώ»– είναι ένα σημάδι ακραίας αποφυγής. Οι φαντασιώσεις ότι περνάτε τον καιρό σας μόνοι, αγνοώντας κλήσεις ή παραμένοντας κρυμμένοι σημαίνει ότι αποζητάτε την αποφυγή ως την υπέρτατη λύση. Όμως το να θέσετε όρια είναι η μόνη λύση που βασίζεται στην πραγματικότητα.

Το να μάθετε να είστε αποφασιστικοί ως προς τους περιορισμούς με τους άλλους θα σας βοηθήσει να εξαλείψετε αυτά τα συμπτώματα και να διαχειριστείτε κρίσεις κατάθλιψης και άγχους. Η έλλειψη κατανόησης σχετικά με τα όρια οδηγεί σε ανθυγιεινές συνήθειες. Γι' αυτό ας την αναλύσουμε.

Κατανοώντας τα όρια

Η δημιουργία υγιών ορίων οδηγεί στην αίσθηση ασφάλειας, αγάπης, ηρεμίας και σεβασμού. Είναι μια ένδειξη για το πώς επιτρέπετε στους άλλους να είναι παρόντες για εσάς και εσείς παρόντες για τους άλλους. Όμως δεν σταματάει εκεί.

Το νόημα των ορίων

- Σας προστατεύουν από το να δεσμεύεστε με πάρα πολλές υποχρεώσεις.
- Είναι πρακτική φροντίδας του εαυτού σας.
- Καθορίζουν τους ρόλους στις σχέσεις.
- Επικοινωνούν αποδεκτές και απαράδεκτες συμπεριφορές στις σχέσεις.

- Είναι παράμετροι για να γνωρίζετε τι να περιμένετε στις σχέσεις.
- Είναι ένας τρόπος να ζητήσετε από τους άλλους να είναι παρόντες για εσάς με το να υποστηρίζουν τις ανάγκες σας.
- Είναι ένας τρόπος για να επικοινωνείτε τις ανάγκες σας στους άλλους.
- Είναι ένας τρόπος για να δημιουργείτε υγιείς σχέσεις.
- Είναι ένας τρόπος για να γίνεστε σαφείς.
- Είναι ένας τρόπος για να νιώθετε ασφαλείς.



Το όριο είναι ένα σημάδι για τους άλλους για το πώς πρέπει να σας συμπεριφερθούν. Μπορεί να είναι κάτι σαφές, όπως το να πείτε: «Πρόκειται να μοιραστώ κάτι μαζί σου που θα ήθελα να μείνει μεταξύ μας». Ή να είναι έμμεσο, όπως το να έχετε ένα καλάθι για παπούτσια και κάλτσες δίπλα στην εξώπορτα για τους καλεσμένους. Καθώς θέτετε τα όριά σας, είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση ότι και οι άλλοι προσπαθούν να επικοινωνήσουν σε εσάς τα δικά τους.

Οι οικογενειακές μας ιστορίες και οι προσωπικότητές μας καθορίζουν πώς εφαρμόζουμε και αποδεχόμαστε τα όρια. Αν η οικογένειά σας λειτουργεί με άγραφους κανόνες ή αγνοεί συστηματικά τα όρια, είναι πολύ πιθανό να μεγαλώσετε χωρίς να διαθέτετε τις επικοινωνιακές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να γίνετε σαφείς σχετικά με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, τα παιδιά των αλκοολικών, όταν

ενηλικιωθούν, μπορεί να δυσκολευτούν να θέσουν όρια. Οι γονείς με προβλήματα εθισμού συχνά περνούν το μήνυμα ότι τα όρια του παιδιού δεν είναι πιο σημαντικά από τον εθισμό του γονέα. Κι έτσι αυτά τα παιδιά μεγαλώνουν πασχίζοντας να κατανοήσουν και να θέσουν τα όριά τους. Αν η οικογένεια στην οποία μεγαλώσατε επικοινωνεί και σέβεται τα υγιή όρια, είναι πολύ πιθανό να έχετε την άνεση να τα θέτετε σε κάθε δεδομένη κατάσταση.

Η προσωπικότητα καθορίζει το επίπεδο άνεσής μας σε σχέση με το αν σεβόμαστε ή απορρίπτουμε τα όρια. Οι άνθρωποι με αγχώδεις διαταραχές είναι πιο επιρρεπείς στο να αντιδράσουν υπερβολικά όταν δοκιμάζονται. Ένα συχνό πρόβλημα είναι να διαχειριστούν το συναίσθημά τους, μιας και αυτοί οι άνθρωποι είναι ανίκανοι να αντιδράσουν ανάλογα με την εκάστοτε κατάσταση. Οι άνθρωποι που εκδηλώνουν έντονα σημάδια δυσάρεστης συμπεριφοράς, όπως το να πρέπει πάντα να έχουν δίκιο, να τσακώνονται για το παραμικρό ή να αγωνίζονται να αποδεχτούν τις διαφορές στους άλλους, είναι πολύ πιθανό να προβάλλουν αντίσταση στα όρια. Το να είναι ανοιχτόμυαλοι (να είναι δεκτικοί στην αλλαγή) και να έχουν συνειδητοποίηση (προθυμία να μάθουν και να ωριμάσουν) είναι χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ανθρώπων που είναι πιθανότερο ότι θα σεβαστούν τους περιορισμούς.

Τα όρια είναι ουσιώδη για όλες τις ηλικίες. Αλλάζουν μέσα στις σχέσεις, όπως αλλάζουν και οι άνθρωποι μέσα στις σχέσεις. Οι μεταβολές, όπως ο γάμος, οι σπουδές ή το ξεκίνημα μιας οικογένειας, συχνά απαιτούν καινούρια όρια.

Στην πραγματικότητα υπάρχουν τρία επίπεδα ορίων. Δείτε όσα αναφέρονται παρακάτω για να διαπιστώσετε αν κάποια σας φαίνονται γνώριμα.

Διάτρητα

Τα διάτρητα όρια είναι αδύναμα ή ανεπαρκώς εκφρασμένα και δεν είναι σκόπιμα επιβλαβή. Έχουν ως συνέπεια να αισθάνεστε εξαντλημένοι, να νιώθετε ότι έχετε αναλάβει πολλές υποχρεώσεις και οδηγούν σε κατάθλιψη, σε άγχος και σε σχέσεις με προβληματική δυναμική. Η Κιμ, που αναφέρθηκε στην εναρκτήρια ιστορία, αποτελεί παράδειγμα του πώς τα διάτρητα όρια μπορούν να εκδηλωθούν και να βλάψουν την ευζωία.


Τα διάτρητα όρια μοιάζουν με:

- Το να μοιράζεστε πάρα πολλές ιδιωτικές πληροφορίες
- Τη συνεξάρτηση
- Την υπερεμπλοκή (έλλειψη συναισθηματικού διαχωρισμού ανάμεσα σε εσάς και σε ένα άλλο άτομο)
- Την ανικανότητα να πείτε όχι
- Την ανάγκη να ευχαριστείτε τους άλλους
- Το να εξαρτάστε από την κριτική των άλλων
- Το να παραλύετε από τον φόβο της απόρριψης
- Το να αποδέχεστε την κακομεταχείριση

Παραδείγματα περιπτώσεων διάτρητων ορίων:

- Λέτε ναι σε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε
- Δανείτε χρήματα σε ανθρώπους επειδή νιώθετε

υποχρεωμένοι σε αυτούς ή όταν δεν έχετε το κεφάλαιο για να το κάνετε



Άκαμπτα

Στο άλλο άκρο βρίσκονται τα άκαμπτα όρια, που αφορούν τα τείχη που χτίζετε για να κρατήσετε τους άλλους έξω ως έναν τρόπο για να παραμείνετε ασφαλείς. Όμως το να παραμένετε ασφαλείς με το να οχυρώνεστε δεν είναι υγιές και οδηγεί σε ένα διαφορετικό σύνολο προβλημάτων. Ενώ τα διάτρητα όρια καταλήγουν σε ανθυγιεινή οικειότητα (υπερεμπλοκή), τα άκαμπτα όρια είναι ένας μηχανισμός αυτοπροστασίας που στόχος του είναι να δημιουργήσει απόσταση. Τυπικά, αυτό οφείλεται είτε στον φόβο του να φανείτε ευάλωτοι είτε σε ιστορικό περιστάσεων όπου πέσατε θύμα εκμετάλλευσης. Οι άνθρωποι με άκαμπτα όρια δεν επιτρέπουν τις εξαιρέσεις στους αυστηρούς κανόνες τους ακόμα και στην περίπτωση που θα ήταν υγιές για αυτούς να το κάνουν. Αν ένα άτομο με άκαμπτα όρια πει «Δεν δανείζω ποτέ χρήματα σε άλλους», δεν πρόκειται ποτέ να ξεστρατίσει από αυτή την τακτική, ακόμα κι όταν ένας φίλος που συνήθως δεν δανείζεται χρήματα βρεθεί σε μια κρίση.

Τα άκαμπτα όρια μοιάζουν με:

- Το να μη μοιράζετε ποτέ τίποτα
- Το να χτίζετε τείχη
- Το να αποφεύγετε να φανείτε ευάλωτοι
- Το να αποκόπτεστε από τους άλλους

- Το να έχετε πολύ υψηλές απαιτήσεις από τους άλλους
- Το να επιβάλλετε αυστηρούς κανόνες

Παραδείγματα περιπτώσεων άκαμπτων ορίων:

- Λέτε όχι αυστηρά ως μέθοδο για να αποθαρρύνετε τους άλλους να σας ζητήσουν κάτι άλλο στο μέλλον
- Εφαρμόζετε τον κανόνα ότι ποτέ δεν θα κρατήσετε τα παιδιά της αδελφής σας

Υγιή

Τα υγιή όρια είναι εφικτά όταν το παρελθόν δεν στοιχειώνει τις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους στο παρόν σας. Απαιτούν επίγνωση των συναισθηματικών, ψυχικών και σωματικών αποθεμάτων σας σε συνδυασμό με σαφή επικοινωνία.

Τα υγιή όρια μοιάζουν με:

- Το να είστε ξεκάθαροι όσον αφορά τις αξίες σας
- Το να αφουγκράζεστε τη δική σας γνώμη
- Το να μοιράζεστε με τους άλλους αναλόγως
- Το να δείχνετε με υγιή τρόπο ότι είστε ευάλωτοι, όταν βρίσκεστε με ανθρώπους που έχουν κερδίσει την εμπιστοσύνη σας
- Το να έχετε την άνεση να πείτε όχι
- Το να έχετε την άνεση να ακούσετε το όχι χωρίς να το πάρετε προσωπικά

Παραδείγματα περιπτώσεων υγιών ορίων:

- Να λέτε όχι χωρίς να απολογείστε, επειδή είναι η υγιέστερη επιλογή για εσάς τη δεδομένη στιγμή
- Να υποστηρίζετε οικονομικά τους άλλους, όταν είναι το σωστό και όταν μπορείτε να το κάνετε χωρίς να προκαλείτε οικονομική βλάβη στον εαυτό σας

Δύο βήματα για να θέσετε όρια

Είναι αλήθεια ότι το να θέσετε όρια δεν είναι εύκολο. Ο παραλυτικός φόβος του πώς μπορεί να αντιδράσει κάποιος στα όριά μας μπορεί να μας κάνει περισσότερο συγκρατημένους. Ίσως και να παίζετε μέσα στο μυαλό σας αμήχανες συζητήσεις και να προετοιμάζετε για το χειρότερο δυνατό αποτέλεσμα. Όμως πιστέψτε με: Κάθε φορά αξίζει να υπομείνετε μια βραχυπρόθεσμη δυσφορία, προκειμένου να έχετε μια μακροπρόθεσμη υγιή σχέση!

Όποτε αναγνωρίζετε ένα όριο που θέλετε να θέσετε, θυμηθείτε ότι υπάρχουν δύο βήματα στη διαδικασία: η επικοινωνία και η πράξη.

Επικοινωνία

Το να επικοινωνείτε λεκτικά τις ανάγκες σας είναι το πρώτο βήμα. Οι άλλοι δεν μπορούν να υποθέσουν με ακρίβεια ποια είναι τα όριά σας βασισμένοι στη γλώσσα του σώματός σας ή σε προσδοκίες που δεν έχουν εκφραστεί. Όταν δηλώνετε ρητά τι ακριβώς περιμένετε, υπάρχει μικρό περιθώριο για να παρερμηνεύσουν οι άλλοι τι θέλετε. Οι κατηγορηματικές

δηλώσεις είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να το κά-
νετε αυτό.

Το να επικοινωνείτε λεκτικά τα όριά σας μοιάζει κάπως
έτσι:

- «Όταν έχουμε μια διαφωνία, θα ήθελα να χρησιμοποιείς χαμηλότερο τόνο και να κάνεις μια παύση, αν νομίζεις ότι εξάπτεσαι ιδιαίτερα εξαιτίας του διαπληκτισμού. Επίσης, εγώ θα το αναφέρω αν αρχίσω να νιώθω άβολα με τον τόνο σου».
- «Είναι σημαντικό για μένα να ακολουθήσεις τα σχέδια που έχουμε συμφωνήσει. Αν χρειάζεται να αλλάξεις τα σχέδιά μας, σε παρακαλώ στείλε μου ένα μήνυμα λίγες ώρες νωρίτερα».



Πράξη

Η διαδικασία δεν τελειώνει στην επικοινωνία. Πρέπει επίσης να υποστηρίξετε με τη συμπεριφορά σας αυτό που επικοινωνήσατε. Το να βασίζεστε στο ότι το άλλο άτομο θα διαβάσει το μυαλό σας είναι η συνταγή για τη δημιουργία μιας προβληματικής σχέσης. Η πράξη είναι απαραίτητη. Για παράδειγμα, ας πούμε ότι είπατε στον φίλο σας: «Είναι σημαντικό για εμένα να ακολουθήσεις τα σχέδια που έχουμε συμφωνήσει. Αν χρειάζεται να αλλάξεις τα σχέδιά μας, σε παρακαλώ στείλε μου ένα μήνυμα λίγες ώρες νωρίτερα». Επειδή έχετε ήδη επικοινωνήσει λεκτικά το όριό σας, όταν αυτό παραβιάζεται, πρέπει να το ενισχύσετε και με πράξη. Σε αυτή την

περίπτωση θα ξεκαθαρίσετε στον φίλο σας ότι δεν μπορείτε να αποδεχτείτε τα καινούρια πλάνα, επειδή δεν σας προειδοποίησε εγκαίρως. Μπορείτε να πείτε ευγενικά: «Θέλω να περάσω χρόνο μαζί σου, όμως το πρόγραμμά μου δεν μου επιτρέπει την αλλαγή. Ας κανονίσουμε να βρεθούμε μια συγκεκριμένη ώρα την επόμενη εβδομάδα». Είναι δύσκολο, το ξέρω. Όμως το να τιμάτε τα όριά σας μέσα από την πράξη είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι θα καταλάβουν ότι μιλάτε σοβαρά, κάτι που θα βοηθήσει τους ανθρώπους στη ζωή σας να αντιμετωπίζουν κι αυτοί με σοβαρότητα τα όριά σας.

Τα όρια υπάρχουν για εσάς και για τους άλλους

Στα εργαστήριά μου οι συμμετέχοντες συχνά μοιράζονται την εμπειρία τους από το πώς απέτυχαν να επικοινωνήσουν ένα όριο. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι, μόλις τεθεί ένα όριο, οι άλλοι θα συμμορφωθούν. Συνεπώς, το άτομο που έθεσε το όριο δεν κάνει καμία πράξη να το εφαρμόσει, αφότου το έχει επικοινωνήσει. Όμως αυτή η έλλειψη πρακτικής εφαρμογής αποτελεί πρόκληση για συνεχείς παραβιάσεις των ορίων στη σχέση.

Θα πρέπει να πασχίσετε αρκετά, ώστε να εξασφαλίσετε ότι τα όριά σας θα γίνονται σεβαστά. Είναι δική σας ευθύνη να επιμείνετε σε αυτά.

Ο μεγαλύτερος φόβος σχετικά με την προσπάθεια που πρέπει να κάνετε είναι το πώς θα αντιδράσουν οι άλλοι, γ' αυτό πρέπει να προετοιμαστείτε για το πώς μπορεί να είναι αυτή η αντίδραση.