
DR. HENRY CLOUD IN DR. JOHN TOWNSEND

NAJLAJŠE IVOLJENJE

**Kdaj reči da in kako reči ne,
da prevzamete nadzor nad
svojim življenjem**

DR. HENRY CLOUD IN
DR. JOHN TOWNSEND

MEJE

KDAJ REČI DA IN KAKO
REČI NE, DA PREVZAMETE
NADZOR NAD SVOJIM
ŽIVLJENJEM

Družina, 2024

*Henryju in Louise Cloud ter
Johnu in Rebeci Townsend,
ki so nama s poduki o postavljanju
meja spremenili življenje.*

Vsebina

Prvi del: Kaj so meje?	9
1. Dan v življenju brez meja	11
2. Kako je videti meja?	26
3. Težave z mejami	49
4. Kako oblikujemo meje	62
5. Deset zakonov o mejah	86
6. Pogosti miti o mejah	107
Drugi del: Obmejni spori	127
7. Meje in vaša družina	129
8. Meje in vaši prijatelji	143
9. Meje in vaš zakonec	158
10. Meje in vaši otroci	175
11. Meje in vaše delo	203
12. Meje in digitalna doba	219
13. Meje in vi	251
14. Meje in Bog	274
Tretji del: Razvijanje zdravih meja	283
15. Odpor proti mejam	285
16. Kako meriti uspeh z mejami	317
17. Dan v življenju z mejami	336
Opombe	347
Pohvale za knjigo	349

1. POGLAVJE

Dan v življenju brez meja

6.00 zjutraj

Budilka je zazvonila. Sherrie je s krmežljivimi očmi zaradi premalo spanja ugasnila glasnega vsiljivca, prižgala nočno svetilko in se usedla v postelji. S praznim pogledom je strmela v steno in se poskušala zbrati.

Zakaj se tako bojim tega dneva? Gospod, ali mi nisi obljubil radostnega življenja?

Potem ko so se ji misli nekoliko zbistrile, se je Sherrie spomnila razloga za strah: ob 16.30 ima sestanek s Toddovo učiteljico tretjega razredu. V spomin se ji je vrnil telefonski klic: »Sherrie, tukaj Jean Russell. Zanima me, ali bi se lahko sestali glede Toddovega učnega uspeha in njegovega ... vedenja.«

Todd ni mogel biti pri miru in poslušati učiteljev. Niti Sherrie in Walta ni poslušal. Todd je bil res svojeglav otrok, vendar ni želela zatreti njegovega duha. Ali ni to pomembnejše?

No, zdaj ni časa, da bi skrbela za vse to, si je rekla Sherrie, dvignila svoje petintridesetletno telo s postelje in se odmajala pod tuš. Dovolj težav imam, da me bodo zaposlovale ves dan.

Pod prho je Sherriejin um prestavil iz prve prestave. V mislih je začela naštevati opravke, ki so jo čakali tisti dan. Z devetletnim Toddom in šestletno Amy bi imela veliko dela, tudi če *ne bi* hodila v službo.

Pa pogledjmo ... pripravi zajtrk, spakiraj dve malici in dokončaj šivanje Amyjinega kostuma za šolsko predstavo. To bo kar zalogaj – kostum mora biti končan pred 7.45, ko mora Amy oddati za prevoz v šolo.

Sherrie je z obžalovanjem razmišljala o včerajšnjem večeru. Nameravala je delati na Amyjinem kostumu in izkoristiti svoj talent, da bi svoji deklici pričarala poseben dan. Toda njena mati je nenajavljena prišla na obisk. Sherrie je olika narekovala, da igra dobro gostiteljico, in tako je bil še en večer izgubljen. Spomini na njene poskuse, da bi rešila vsaj nekaj časa, niso bili lepi.

Sherrie je poskušala biti diplomatska in je materi zvito rekla: »Ne moreš si predstavljati, kako zelo uživam v tvojih obiskih presenečenja, mami! Ampak, ali bi te motilo, če bi med pogovorom šivala Amyjin kostum?« Sherrie je stiskalo v želodcu, saj je *pravilno predvidela materin odziv.*

»Sherrie, veš, da bi bila zadnja, ki bi ti kradla čas za družino.« Sherriejina mati, ki je ovdovela pred dvanajstimi leti, je svoje vdovstvo povzdignila v mučeništvo. »Mislim, odkar je tvoj oče umrl, mi čas mineva v samoti. Še vedno pogrešam našo družino. Le kako bi lahko tebe prikrajšala za tvojo?«

Stavim, da bom ugotovila, kako, si je mislila Sherrie.

»Zato razumem, da Walta in otrok ne pripelješ več pogosto k meni. Kako bi lahko bila zabavna? Samo osamljena stara gospa sem, ki je vse svoje življenje posvetila otrokom. Kdo bi želel preživljati čas z mano?«

»Ne, mami, ne, ne, ne!« Sherrie se je hitro pridružila čustvenemu menuetu, ki sta ga z mamo plesali že desetletja. »Šploh nisem mislila tako! Hočem reči, da so trenutki, ko prideš k nam, nekaj posebnega. Bog ve, da bi rada pogosteje prišla na obisk, ampak pri najinem urniku to preprosto ni mogoče. Zato sem tako vesela, da si ti prevzela pobudo!« *Gospod, ne udari me zaradi te male laži,* je tiho zmolila.

»Pravzaprav lahko kostum naredim kadarkoli,« je rekla Sherrie. *Odpusti mi tudi to laž.* »Veš kaj, a nama skuham kavo?«

Mati je zavzdihnila. »No, prav, če že vztrajaš. Ampak res nočem biti vsiljiva.«

Obisk je trajal pozno v noč. Ko je mati naposled odšla, je bila Sherrie že čisto na koncu z živci, vendar se je opravičevala sama sebi. *Sem ji pa vsaj pomagala malo polepšati njen osamljeni dan.* Nato se je oglasil nadležni glas v njeni glavi. *Če si ji tako zelo pomagala, zakaj pa je ob odhodu še vedno govoričila o svoji osamljenosti?* Sherrie je poskušala ignorirati to misel in se je odpravila v posteljo.

6.45

Sherrie se je vrnila v sedanjost. »Mislim, da nima smisla objokovati preteklosti,« si je zamrmrala, medtem ko se je trudila zapreti zadrgo svojega črnega platnenega krila. Njena najljubša obleka ji je postala pretesna, tako kot še mnoge druge. *Se je teža srednjih let pojavila že tako hitro?* je pomislila. *Ta teden se bom pa zares morala lotiti diete in začeti telovaditi.*

Naslednja ura je bila, kot običajno, katastrofalna. Otroka sta sitnarila in nista hotela vstati in Walt se je pritoževal: »Zakaj je tako težko pravočasno spraviti otroka za mizo?«

7.45

Otroka sta bila čudežno pripravljena, ko so prišli ponju za prevoz v šolo, Walt je že prej odšel v službo in Sherrie je stopila iz hiše ter zaklenila vhodna vrata za seboj. Globoko je zajela sapo in tiho molila: »*Gospod, prav nič se ne veselim današnjega dneva. Daj mi, prosim, nekaj, v kar bom lahko upala.* V avtomobilu se je ob postankih v prometu do konca naličila. *Hvala Gospodu za dolge rdeče luči.*

8.45

Ko je Sherrie hitela v podjetje McAllister Enterprises, kjer je delala kot kadrovska direktorica, je pogledala na uro. Samo nekaj minut zamuja. Morda so njeni sodelavci že dojeli,

da je zamujanje zanjo način življenja, in ne pričakujejo, da bo prišla pravočasno.

Motila se je. Tedensko srečanje vodstva so začeli brez nje. Sherrie se jim je hotela čim bolj neopazno pridružiti, vendar so bili pogledi vseh uprti vanjo, ko je hodila do svojega sedeža. Ozrla se je naokoli, se bežno nasmehnila in zamrmrala nekaj o »tem norem prometu«.

II.59

Preostali del Sherriejinega dopoldneva je potekal dokaj dobro. Sherrie je bila nadarjena zagovornica in reševalka težav, zaposleni so jo imeli radi in za podjetje je bila dragocena pridobitev. Edini zaplet se je pojavil tik pred odmorom za kosilo.

Zazvonil je telefon na njeni pisalni mizi. »Sherrie Phillips,« se je oglasila.

»Sherrie, hvala bogu, da si še v pisarni! Ne vem, kaj bi naredila, če bi že odšla na kosilo!« Tega glasu ni bilo mogoče zgrešiti. Sherrie je Lois Thompson poznala že od osnovne šole. Lois je bila občutljiva, nenehno zaskrbljena in menda vedno v kakšni krizi. Sherrie se je trudila, da bi bila Lois na razpolago in si vedno »vzela čas zanjo«. Toda Lois ji ni nikoli vračala teh uslug. Če je Sherrie občasno omenila svoje težave, je Lois hitro preusmerila pogovor nase ali pa našla kak razlog, da je odšla.

Sherrie je imela Lois iskreno rada in si je njene težave jemala k srcu, toda neravnovesje v njunem prijateljstvu jo je motilo. Kot vedno se je Sherrie počutila krivo, ko je pomislila na svojo zamero do Lois. Kot kristjanka je vedela, da Sveto pismo ceni ljubezen in pomoč drugim. *Spet se mi to dogaja*, si je govorila. *Spet mislim nase prej kot na druge. Prosim, Gospod, naj se z velikodušnostjo dam Lois na voljo in se ne osredotočam toliko nase.*

Sherrie je vprašala: »Kaj se dogaja, Lois?«

»Grozno je, naravnost grozno,« je rekla Lois. »Anne so danes poslali domov iz šole, Tomu so odrekli napredovanje, meni pa se je na obvoznici pokvaril avto!«

Takšno je moje življenje vsak dan! si je mislila Sherrie in začutila, kako se v njej krepi odpor. Vendar je rekla samo: »Joj, Lois, ti ubožica! Kako se spopadaš z vsem tem?«

Lois je z veseljem odgovorila na Sherriejino vprašanje in začela naštevati podrobnosti – toliko podrobnosti, da je Sherrie porabila polovico odmora za kosilo, da je tolažila prijateljico. *No, je pomislila, hitra hrana je boljša kot nobena hrana.*

Ko je Sherrie sedela v avtomobilu pri okencu restavracije s hitro prehrano in čakala na piščančji burger, je razmišljala o Lois. *Če bi vse moje poslušanje, tolažba in nasveti v teh letih kaj spremenili, bi bilo morda vredno. Toda Lois ponavlja iste napake kot pred dvajsetimi leti. Zakaj si to delam?*

16.00

Sherriejino popoldne v službi je minilo brez težav. Ravno je odhajala iz pisarne na roditeljski sestanek, ko jo je ustavil njen šef, Jeff Moreland.

»Vesel sem, da sem te še ujel, Sherrie,« je rekel. Jeff je bil uspešen v McAllister Enterprises, skrbel je, da so se stvari zgodile. Težava je bila v tem, da je Jeff pogosto uporabljal druge ljudi, da »so se stvari zgodile«. Sherrie je začutila, da se začenja stota kitica iste stare pesmi. »Poslušaj, v časovni tiski sem,« je rekel. »Pravkar sem ti po elektronski pošti poslal osnutek svoje predstavitve za sestanek upravnega odbora naslednji teden. Samo par stvari je še treba dodati in vse skupaj malo urediti. Poleg tega ga moram jutri dati izvršnemu vodstvu v predhodni pregled. Ampak prepričan sem, da ti ga ne bo težko na hitro pregledati.« Priliznjeno se ji je nasmehnil.

Sherrie je zgrabila panika. Jeffove potrebe po »urejanju« so bile legendarne. Sherrie je pričakovala najmanj pet ur dela. *Pred tremi tedni sem mu dala vse podatke, ki jih je potreboval za predstavitev!* je besno razmišljala. *Od kod ta moški jemlje predrznost, da si misli, da mu bom jaz odnašala rit tik pred njegovim rokom?*

Hitro se je pomirila. »Seveda, Jeff. To ni noben problem. Vesela sem, da lahko pomagam. Do kdaj ga potrebuješ?«

»Ob devetih zvečer bo v redu. In ... hvala, Sherrie. Ko sem v godlji, vedno najprej pomislim nate. Na tebe se človek lahko vedno zanese.« In je odšel.

Zanesljiva ... zvesta ... vedno na voljo, je pomislila Sherrie. *Ljudje, ki kaj hočejo od mene, me vedno opisujejo s temi izrazi. Sliši se kot opis dobre tovarne mule.* A takoj jo je spet zajel občutek krivde. *Spet postajam zamerljiva. Gospod, pomagaj mi »cveteti tam, kjer sem posajena«.* Toda zalotila se je, da si na skrivaj želi, da bi jo presadili v drug cvetlični lonec.

16.30

Jean Russell je bila sposobna učiteljica, ena od tistih v tej stroki, ki je razumela zapletene dejavnike, ki se skrivajo za otrokovim problematičnim vedenjem. Srečanje s Toddovo učiteljico se je začelo kot že tolikokrat prej, brez Walta. Toddov oče ni mogel priti iz službe, zato sta se ženski pogovarjali sami.

»Ni slab otrok, Sherrie,« ji je zagotovila gospa Russell. »Todd je bister in energičen fant. Ko se posveti razmišljanju, je eden najprijetnejših otrok v razredu.«

Sherrie je čakala, kdaj bo sekira padla. *Samo preidi že k bistvu, Jean.* »*Problematičnega otroka*« imam, kajne? Kaj pa je to novega? Imam »*problematično življenje*«.

Učiteljica je začutila Sherriejino nelagodje in je nadaljevala. »Težava je v tem, da se Todd ne odziva dobro na omejitve. Na primer, ko rešujemo naloge in otroci delajo individualno, ima Todd velike težave. Vstaja iz klopi, nadleguje druge otroke in kar naprej nekaj brblja. Ko mu omenim, da je njegovo vedenje neprimerno, postane besen in trmast.«

Sherrie je začutila, da se mora postaviti sinu v bran. »Morda pa ima Todd težave s pomanjkanjem pozornosti ali pa je hiperaktiven?«

Gospa Russell je zmajala z glavo. »Ko se je Toddova učiteljica v drugem razredu lani spraševala o tem, je psihološko testiranje to izključilo. Todd zelo dobro opravlja naloge, če

ga tema zanima. Nisem terapevtka, ampak zdi se mi, da se preprosto ni navajen odzivati na pravila.«

Zdaj je Sherrie obrambno držo s Todda preusmerila nase. »Hočete reči, da je to nekakšna domača težava?«

Videti je bilo, da je gospe Russell neprijetno. »Kot sem rekla, nisem svetovalka. Vem, da se v tretjem razredu večina otrok upira pravilom. Ampak Todd po tem močno odstopa. Vsakič, ko mu rečem, naj naredi nekaj, česar noče, izbruhne tretja svetovna vojna. In ker so vsi njegovi intelektualni in kognitivni testi normalni, me je zanimalo, kako je doma.«

Sherrie ni več poskušala zadrževati solz. Glavo je zakopala v dlani in zaihtela, počutila se je, da jo je naenkrat vse skupaj preplavilo.

Nazadnje se je njen jok umiril. »Žal mi je ... Mislim, da je preprosto eden tistih slabih dni.« Sherrie je v torbici pobrskala za robčkom. »Ne, ne, gre za več kot to. Jean, moram biti iskrena z vami. Vaše težave z njim so enake kot moje. Walt in jaz imava resnične težave s tem, da Todda doma pripraviva, da uboga. Ko se igramo ali pogovarjamo, je Todd najbolj čudovit sin, kar si jih lahko predstavljam. Kadarkoli pa ga moram disciplinirati, so njegovi napadi besa več, kot lahko prenesem. Zato mislim, da nimam nobene rešitve za vas.«

Jean je počasi prikimala. »Res mi pomaga, Sherrie, da vem, da je Toddovo vedenje težava tudi doma. Zdaj se lahko vsaj skupaj lotimo iskanja rešitve.«

17.15

Sherrie je občutila nenavadno hvaležnost za popoldansko prometno konico. *Tu me vsaj nihče ne vleče za rokav*, je pomislila. Čas je izkoristila za načrtovanje naslednjih kriznih situacij: otroci, večerja, Jeffovo poročilo ... in Walt.

18.30

»Četrtnič in zadnjič, večerja je pripravljena!« Sherrie je sovražila kričanje, a kaj, ko nič drugega ni delovalo. Zdi se, da

so se otroka in Walt vedno primajali, kadar se jim je zazdelo. Ko so naposled vsi prišli, je bila večerja pogosto že hladna.

Sherrie ni vedela, v čem je težava. Vedela je, da ni kriva hrana, saj je bila dobra kuharica. Poleg tega so jo, ko so prišli do mize, vsi hlastno pojedli.

Vsi razen Amy. Ko je Sherrie opazovala svojo šestletno hčerko, kako tiho sedi in raztreseno prebira hrano, se je spet počutila nelagodno. Amy je bila tako ljubek in občutljiv otrok. Zakaj je vedno tako zadržana? Amy nikoli ni bila družabna. Čas je najraje preživljala ob branju, risanju ali pa je samo sedela v svoji sobi in »razmišljala o stvareh«.

»O kakšnih stvareh, ljubica?« je poizvedovala Sherrie.

»Samo stvareh,« je bil običajno odgovor. Sherrie se je počutila izključeno iz hčerkinega življenja. Sanjala je o pogovorih med materjo in hčerko, pogovorih »samo za dekleta«, nakupovalnih izletih. Toda Amy je imela globoko v sebi skrivni prostor, kamor ni bil nikoli nihče povabljen. Sherrie si je boleče želela dotakniti tega nedosegljivega dela hčerinega srca.

19.00

Na polovici večerje je zazvonil Sherriejin mobilni telefon. *Pustila bom, da klic preusmeri v glasovno pošto, je pomislila. Vse manj imamo tega dragocenega časa, ko smo lahko skupaj kot družina.* Nato pa jo je, kot na iztočnico, prešinila še ena znana misel. *Morda pa je nekdo, ki me potrebuje.*

Sherrie je kot vedno prisluhnila temu drugemu glasu v glavi in skočila od mize, da bi se oglasila na telefon. Ko je na zaslonu zagledala ime klicatelja, ji je uplahnilo srce. *Eh, saj sem že vstala od mize, je razmišljala. Lahko tudi opravim s tem.*

»Upam, da ne motim,« je dejala Phyllis Renfrow, voditeljica ženske pastorale v cerkvi.

»Nikakor ne,« se je zlagala Sherrie.

»Sherrie, v škripcih sem,« je rekla Phyllis. »Margie naj bi bila naša koordinatorica dejavnosti na duhovnih vajah, zdaj

13. POGLAVJE

Meje in vi

Sarah je počasi zajela sapo. V okviru terapije se je že nekaj časa spopadala z reševanjem velikih vprašanj glede meja. Viden je bil napredek pri reševanju konfliktov glede odgovornosti z njenimi starši, možem in otroki. Danes pa je načela novo vprašanje.

»O tem odnosu vam še nisem povedala, čeprav bi morala. S to žensko imam velike težave z mejami. Preveč je in strupen jezik ima. Ne moreš se zanesti nanjo – vsakič znova me pusti na cedilu. Porabila je moj denar in mi ga že leta ni vrnila.«

»Zakaj je niste omenili že prej?« sem vprašal.

»Ker sem jaz ona,« je odgovorila Sarah.

Sarah je priznala konflikt, ki ga ima večina izmed nas. Naučili smo se, da so meje svetopisemske. Začnemo postavljati meje drugim. Od prevzemanja prevelike odgovornosti preidemo k prevzemanju zadostne odgovornosti. Toda kako naj začnemo postavljati meje sebi? Kot pravi Pogo Possum, priljubljeni lik iz močvirja risarja Walta Kellyja: »Srečali smo sovražnika, in to smo mi.«

V tem poglavju bomo namesto o nadzoru in manipulaciji drugih govorili o svoji odgovornosti za nadzor nad svojim telesom (1 Tes 4,4). Namesto proučevanja zunanjih mejnih konfliktov z drugimi ljudmi si bomo ogledali svoje *notranje mejne konflikte*. Pri tem lahko postanemo nekoliko občutljivi.

Kot je rekel nezadovoljni član podeželske cerkve svojemu pastorku, ko je odhajal po nedeljski pridigi: »Nehal si pridigati in si se začel vmešavati!«

Namesto da zavzamemo obrambno držo, je veliko bolje, če se ponižno ozremo nase. Prosimo druge za povratne informacije. Prisluhujemo ljudem, ki jim zaupamo. In priznamo: »Motil sem se.«

Duša brez nadzora

Sveto pismo in vse psihološke raziskave potrjujejo pomembno dejstvo o zdravih, izpolnjenih in srečnih ljudeh: imajo nekaj, kar imenujemo »samoobvladovanje«. Pismo Galačanom 5 nam pravi, da je to sad Duha in da smo poklicani, da ga razvijamo. Vsi lahko potrdimo, da imamo na tem ali onem področju težave s samoobvladovanjem in ohranjanjem dobrih meja s samim seboj. Nekaj najpogostejših si bomo podrobno ogledali, vendar je še veliko drugih, pri katerih lahko uporabite isti koncept.

Hrana

Teresino skrivno sramoto je bilo vse težje ohraniti v tajnosti. Njena postava, visoka sto šestdeset centimetrov, je lahko skrila nekaj odvečnih kilogramov, toda v zadnjem letu je postopoma pridobila več kot petnajst kilogramov. To je sovražila. To je vplivalo na zmenke, na njeno telesno vzdržljivost in na njen odnos do sebe.

Čutila je, da se nima več pod nadzorom. V uspešni, a stresni odvetniški karieri so ji bile sladkarije vir tolažbe, kadar se ji je zdelo, da se vse okrog nje podira. Dvanajsturni delovniki so pomenili veliko osamitve in nič ni zapolnilo praznine tako kot visokokalorične jedi za s seboj iz bližnjih restavracij s hitro prehrano. *Nič čudnega, da temu pravijo »tolažilna hrana,«* si je mislila Teresa.

Prenajedanje je še posebej boleče, ker je telesna teža tako vidna drugim. Nekatere osebe s čezmerno telesno težo čuti-

jo ogromno sovraštvo do sebe in sram zaradi svojega stanja. In tako kot drugi, ki trpijo zaradi vedenja, ki je ušlo izpod nadzora, tudi osebe s čezmerno telesno težo včasih občutijo ogromen sram zaradi tega, to pa jih samo še bolj oddaljuje od odnosa in jih vrača k hrani.

Tako tisti, ki kronično uživajo preveč hrane, kot oni, ki se občasno prenaledajo, imajo težave z notranjimi samoomejitvami. Za te ljudi je hrana lažna meja. Morda hrano uporabljajo za izogibanje intimnosti, saj pridobivajo težo in postajajo manj privlačni. Ali pa se prenaledajo, da bi dosegli lažno bližino. Zanje je »tolažba«, ki jim jo daje hrana, manj strašljiva kot možnost resničnih odnosov, kjer bi bile potrebne meje.

Denar

Na zdaj že znani nalepki na avtomobilskem odbijaču piše: »Zame omejitve ne veljajo – še vedno imam neizpolnjene čeke!« Ljudje imajo z denarjem ogromno težav, kot so na primer:

- impulzivno trošenje;
- brezbrizen odnos do osebnega proračuna;
- življenje nad svojimi zmoglostmi;
- težave z vračanjem posojil;
- kronično izposojanje od prijateljev;
- neučinkoviti ali neobstoječi varčevalni načrti;
- nadurno delo ali več služb, da bi poravnali vse račune;
- večkratno reševanje drugih, ki sprejemajo neodgovorne finančne odločitve.

Bog je namenil, da bi bil denar blagoslov za nas in druge: »Dajte in se vam bo dalo« (Lk 6,38). Sveto pismo pravi, da težava ni denar, ampak pohlep po denarju, ki je »korenina vsega zla« (1 Tim 6,10).

Večina se nas zagotovo strinja, da moramo imeti nadzor nad svojimi financami. Varčevanje, zniževanje stroškov in is-

kanje popustov so dobre stvari. Skušnjava je, da bi na finančne težave gledali preprosto kot na potrebo po večjem dohodku; toda težava pogosto niso visoki življenjski stroški – ampak stroški življenja na visoki nogi.

Če naši finančni odlivi presegajo naše prilive, gre za težavo meja. Če se težko upremo, da bi porabili več, kot bi smeli, tvegamo, da bomo postali služabniki nekoga drugega: »Bogati ukazuje revežem, kdor si izposodi, je hlapec upniku« (Prg 22,7).

Čas

Mnogi ljudje menijo, da jim poraba časa uhaja izpod nadzora. So »ljudje enajste ure«, nenehno lovijo roke. Naj se še tako trudijo, jim dan – vsak dan – polzi iz rok. Njihov dan preprosto nima dovolj ur, da bi opravili svoje naloge. Zdi se, da beseda »zgodaj« ni del njihovih osebnih izkušenj. Med drugim se spopadajo z naslednjimi časovno povezanimi nalogami:

- pripravljenost na poslovne sestanke;
- pravočasno prihajanje na dogovorjena kosila;
- upoštevanje projektnih rokov;
- dosledno obiskovanje cerkvenih in šolskih dejavnosti;
- pravočasno plačevanje računov.

Ti ljudje na sestanke prihitijo s petnajstminutno zamudo in se vsi zasopli opravičujejo zaradi prometa, preobremenjujočih službenih obveznosti ali nujnih primerov z otroki. Ljudje, ki jim čas redno uhaja izpod nadzora, povzročajo nevšečnosti drugim, ne glede na to, ali to želijo ali ne. Težava pogosto izvira iz enega ali več naslednjih vzrokov:

1. *Vsemogočnost.* Ti ljudje imajo nerealna, nekoliko grandiozna pričakovanja o tem, kaj lahko dosežejo v določenem času. »Ni problema – naredil bom to,« je njihov moto.

2. *Prevelika odgovornost za čustva drugih.* Mislijo, da bodo s prezgodnjim odhodom z zabave užalili gostitelja.

3. *Pomanjkanje realistične tesnobe.* Tako zelo živijo v sedanjosti, da ne načrtujejo dodatnega časa zaradi prometa, parkiranja avtomobila ali oblačenja za izlet.

4. *Racionalizacija.* Zmanjšujejo stres in nevšečnosti, ki jih morajo drugi prenašati zaradi njihove zamude. Mislijo: »To so moji prijatelji – razumeli bodo.«

Tisti, ki imajo nerazvite časovne samoomejitve, ne razočarajo le drugih, ampak tudi sebe. Dan končajo brez občutka, da je »izpolnjena želja prijetna duši« (Prg 13,19). Namesto tega jim ostanejo neuresničene želje, na pol pripravljeni projekti in spoznanje, da bodo naslednji dan spet začeli z zamujanjem.

Dokončanje nalog

Dokončanje nalog je prvi bratranec težav s časovno mejo in je povezano z »dobrim zaključkom«. Večina med nami ima cilje na ljubezenskem in delovnem področju življenja. Morda želimo postati veterinar ali odvetnik. Morda želimo imeti lastno podjetje ali vikend na podeželju. Morda želimo začeti s študijem Svetega pisma ali programom telesne vadbe.

Vsi bi radi o svojih nalogah, naj bodo velike ali majhne, rekli to, kar je rekel Pavel: »Dober boj sem izbojeval, tek dokončal, vero ohranil. Odslej je zame pripravljen venec pravičnosti« (2 Tim 4,7-8). Še zgovornejše so v svoji preprostosti Jezusove besede na križu: »Izpolnjeno je!« (Jn 19,30)

Čeprav lahko ti ljudje znajo odlično začeti nalogo, je ne zmorejo dobro zaključiti. Iz tega ali onega razloga ne uresničijo svojih ustvarjalnih zamisli. Redni urnik dejavnosti se zatakne. Uspeh je že na vidiku, nato pa se nenadoma razblini.

Težava številnih oseb, ki ne zmorejo dokončati sprejetih nalog, se skriva v enem od naslednjih vzrokov:

1. *Upiranje strukturi.* Slabi dokončevalci menijo, da bi s podrejanjem disciplini načrta razvrednotili ali okrnili svoj slog dela.

2. *Strah pred uspehom.* Slabe dokončevalce pretirano skrbi, da jim bodo drugi zavidali in jih kritizirali zaradi uspeha. Bolje je, da se ustrelijo v nogo, kot da bi izgubili svoje prijatelje.

3. *Pomanjkanje vztrajnosti.* Slabi dokončevalci mrzijo osnovna rutinska opravila, potrebna za stanoviten potek projekta. Veliko bolj so navdušeni nad spočenjanjem zamisli, odgovornost in skrb za njihovo izvedbo pa predajo drugim.

4. *Nezmožnost zbranega dela.* Slabi dokončevalci se niso sposobni osredotočiti na projekt, dokler ni končan. Pogosto niso nikoli razvili veščin za stanovitno zbranost.

5. *Nezmožnost odlaganja zadovoljstva.* Slabi dokončevalci ne zmorejo prestajati bolečin dela na projektu, da bi doživeli zadovoljstvo ob dobro opravljenem delu. Želijo si neposredno priti do užitka. So kot otroci, ki želijo pojesti sladico, preden pojedjo uravnotežen obrok.

6. *Nezmožnost reči ne drugim pritiskom.* Slabi dokončevalci ne znajo reči ne drugim ljudem in projektom. Nimajo časa, da bi dokončali katerokoli delo.

Tisti, ki imajo težave z dokončevanjem nalog, pogosto spominjajo na dvoletne otroke med svojimi najljubšimi igračami. Nekaj časa udarjajo s kladivom, vozijo avtomobilček, se pogovarjajo z lutko, nato pa vzamejo v roke knjigo. Vse to v dveh minutah ali manj. Zlahka opazimo značilne mejne težave ljudi, ki imajo težave z dokončevanjem nalog. Njihova notranja meja ni dovolj razvita, da bi ostali osredotočeni na dokončanje stvari.

Besede

V terapevtski skupini, ki sem jo vodil, je neki moški govoril v nedogled. Govoril je o drugih stvareh, spreminjal temo in porabljal veliko preveč časa za nepomembne podrobnosti. Zdi se, da ni mogel priti do bistva. Drugi člani so se zatopili v svoje misli, dremali ali postali nemirni. Ravno ko sem hotel

Pohvale za knjigo

Knjigo *Meje* že več kot dvajset let priporočam prijateljem, članom ekipe in radijskim poslušalcem. Pravzaprav skoraj ne mine dan, da ne bi uporabil česa, kar sem se naučil iz te knjige. Njena načela so brezčasna, zaradi posodobitev v tej izdaji pa so *Meje* še pomembnejše za bralce in njihove odnose.

Dave Ramsey, avtor knjižnih uspešnic in voditelj radijskih oddaj

Ta klasična knjiga je zdaj posodobljena in razširjena, zato je še bolj aktualna in pomembna za današnjo kulturo, ki nas sili, da bi bili na voljo »vedno in povsod«. Če tehnologija in družbena omrežja posegajo v vaše življenje in odnose, se od strokovnjakov za postavljanje meja naučite, kako zaščititi sebe in tiste, ki jih imate radi. Ta knjiga spreminja življenje in je odličen priročnik za zdrave odnose, osebno rast in resnično svobodo v Kristusu.

*Andy Stanley, pastor, pisatelj, komunikator
in ustanovitelj organizacije North Point Ministries*

Od vseh knjig, ki sem jih prebral, najpogosteje priporočam prav *Meje*. Vsi lahko sprejmemo preveč obveznosti in postanemo predpražniki drugih ali se znajdemo ujeti v soodvisnih in disfunkcionalnih odnosih. Dr. Henry Cloud in dr. John Townsend v svoji edinstveni knjigi pomagata bralcu, da spremeni način razmišljanja in s tem sčasoma tudi svoja dejanja. Če veste, da imate nekaj nezdravih vzorcev v prijateljstvih, na delovnem mestu, v svojem

urniku, uporabi tehnologije ali v družini, vam bo ta knjiga pomagala vzpostaviti meje, ki jih potrebujete, da ustvarite življenje, kakršno naj bi živel.

*Craig Groeschel, pastor Life.Church in avtor uspešnic
New York Timesa*

Cloudova in Townsendova uspešnica je danes še bolj aktualna kot pred dvajsetimi leti. Sveže zgodbe, aktualni primeri in povsem novo poglavje »Meje in digitalna doba« pomenijo, da je ta knjiga še vedno eden najboljših virov za vzdrževanje zdravih odnosov.

Bill Hybels

Meje dr. Henryja Clouda in dr. Johna Townsenda so resnično priročnik v slogu navodil: »V primeru požara (v odnosih) odstranite kladivo in razbijte steklo.« Če morate poskrbeti, da bolečina preneha in se začne zdravljenje, preberite to knjigo, ki vam bo spremenila življenje in vas vodila v svobodo.

*Dr. James MacDonald, višji pastor Harvest Bible Chapel in avtor
knjig Vertical Church in Act Like Men*

**Dr. Henry Cloud in
dr. John Townsend** **MEJE**

Naslov izvirnika: *Boundaries*

© izvirnika: Dr. Henry Cloud in Dr. John
Townsend, 1992, 2017

© za slovensko izdajo: Družina d. o. o., 2024

Prva izdaja

Prevod: Niki Neubauer

Uredila: dr. Tina Osterman

Lektura: Mojca Pipan

Oblikovanje in prelom: Pavla Bonča

Korektura: Lejla Križanič Krk

Izdala in založila: Družina d. o. o.

Odgovarja: Tone Rode

Tiskano po naročilu

Tiskano v Sloveniji

Ljubljana 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji Narodna in univerzitetna
knjižnica, Ljubljana

159.922

316.772.4

CLOUD, Henry Meje : kdaj reči da in kako reči ne,
da prevzamete nadzor nad svojim
življenjem / Henry Cloud in John
Townsend ; [prevod Niki
Neubauer]. - 1. izd. - Ljubljana :
Družina, 2024

Prevod dela: *Boundaries*
ISBN 978-961-04-1103-1
COBISS.SI-ID 196508419

**Se vam zdi, da vas drugi
ne cenijo dovolj ali
da vas izkoriščajo?
Ste izčrpani od
preštevilnih obveznosti
tako v službi kot
v zasebnem življenju?
Mogoče je čas, da se
naučite reči »ne«
s pomočjo te knjige,
ki je spremenila življenja
milijonov ljudi in jim dala
odgovore na vprašanja.**

Meje našega osebnega prostora nas določajo in označujejo, kje se končamo mi in začne nekdo drug. So nevidne črte, ki vplivajo na vsa področja našega bitja – fizično, čustveno in duhovno. Ljudje se pogosto toliko posvetijo pomoči drugim in izpolnjevanju svojih obveznosti, da pozabijo na lastne meje, kar povzroča nezadovoljstvo in neizpolnjenost ter na koncu kvari odnose z drugimi.

V tej večkrat nagrajeni uspešnici *New York Timesa*, ki je bila prodana v več kot dveh milijonih izvodov, priznana psihologa dr. Henry Cloud in dr. John Townsend pokažeta, kako je mogoče s postavljanjem meja na različnih področjih prevzeti nadzor nad svojim življenjem. Učita nas postavljati zdrave meje v odnosu do drugih, posebno poglavje pa je namenjeno aktualni in vse pomembnejši problematiki postavljanja meja na družbenih omrežjih in nasploh v digitalnem svetu.

2,990 EUR



ZALOŽBA
DRUŽINA