

CARTEA limitelor

Stabilește
granițele
care te vor
elibera

Traducere din engleză de
Iulia Berteș-Nani

MELISSA URBAN



Cuprins

Cuvântul autoarei	9
Introducere: Cum am devenit „Tipa cu limitele”	11
PARTEA ÎNTÂI ÎNCEPUTURILE LIMITELOR	
1. Scurt curs introductiv despre limite	37
2. Cum să folosești această carte	63
PARTEA A DOUA EXERSAREA LIMITELOR	
3. Adevăratul echilibru între viața profesională și cea personală: Cum să pui limite la locul de muncă	75
4. Când drama vine de la mama: Cum să pui limite părinților, socrilor, bunicilor și altor membri ai familiei	117
5. Relațiile pe care (în general) le alegem noi: Cum să pui limite prietenilor și vecinilor	165
6. Dragoste, căsătorie, sex și vase de spălat: Cum să pui limite în relațiile de cuplu	201
7. Când nu poți să pleci pur și simplu: Cum să pui limite în relațiile de custodie comună a copiilor	255

8.	Curățenie pe masă: Cum să pui limite legate de mâncare, alcool și discuții în timpul mesei	275
9.	Dă dovadă de tact: Cum să pui limite în cazul subiectelor delicate	313
10.	Daruri pentru versiunea ta din viitor: Cum să-ți pui ție însuși limite și să le respecti	351

PARTEA A TREIA | **BENEFICIILE LIMITELOR**

11.	Daruri pentru lume: Cum să respecti limitele – pe ale tale și pe ale tuturor	383
12.	Magia limitelor	409
	Mulțumiri	417
	Note	421

Cuvântul autoarei

În ultimii zece ani, am discutat cu mii de oameni despre problemele lor în ceea ce privește impunerea de limite. Întâmplările despre care vei citi în această carte provin din aceste conversații. Câteva povești au fost spuse fără modificări, folosind nume și circumstanțe reale, întotdeauna cu aprobarea persoanelor respective. În majoritatea cazurilor, am schimbat numele și alte detalii, după nevoie, pentru a proteja confidențialitatea. Iar în altele, am contopit mai multe conversații într-o singură poveste unitară. Întotdeauna am încercat să surprind în întregime profunzimea și implicațiile multor probleme – și oportunitățile – care apar atunci când impunem limite.

În privința referințelor la gen (precum „soție” sau „al ei”), am păstrat ceea ce mi-a fost trimis de către cititorii mei. Dacă observi un termen de un anumit gen, acea poveste mi-a fost spusă folosind respectivii termeni și acele pronume. În scenariile sau poveștile din această carte există situații în care am contopit mai multe întâmplări într-una singură. În acele cazuri, am folosit pronumele masculin generic „el/lui”^{*} și termeni neutri din punctul de vedere al genului, precum „partener” sau „manager”.

La final, o dinamică pe care trebuie să recunosc și să o declar din start: să pui o limită este o expresie a puterii și un privilegiu. (Iar dacă nu te-ai gândit niciodată la asta în acest mod, probabil e din cauză că, la fel ca mine, ai o grămadă de

^{*} În original, „they/them”, pronumele personal la persoana a III-a plural care reprezintă varianta de exprimare neutră a genului în limba engleză (n.t.).

privilegii necăștigate.) Pentru că sunt albă, heterosexuală, fără dizabilități, subțirică și am stabilitate financiară, mi s-a oferit un anumit grad de putere în societatea noastră. Aceste privilegii și această putere înseamnă că pot impune o limită cu destul de multă încredere și că, în general, mă aștept ca ceilalți să-mi respecte dorințele. Oamenii care aparțin unor grupuri care au fost marginalizate de-a lungul istoriei – fie ei de culoare, cu dizabilități, supraponderali sau membri ai comunității LGBTQ+ – nu se bucură de același privilegiu, de aceeași putere sau de aceeași relație cu limitele ca mine. Fără acel privilegiu, probabil că te temi mai mult să stabilești o limită, iar adevărul este că și ceilalți sunt mai puțin înclinați să o respecte. (Așa funcționează sistemele opresive.)

Trebuie să fiu conștientă de această diferență de putere în munca mea, dar această conștientizare este importantă doar dacă duce la schimbări de comportament și la acțiuni susținute. Această recunoaștere este doar un mic pas și o mărturisire că nu voi capta pe deplin în această carte experiențele trăite de toată lumea.

Sunt recunoscătoare fiecărei persoane care mi-a împărtășit cu atâta generozitate detalii intime din viața sa. Iar dacă nu am discutat niciodată, sper că îți vei vedea propriile povești reflectate în cele pe care le spun aici și că ele îți vor da încrederea de care ai nevoie pentru a stabili granițele care te vor elibera.

Cum am devenit „Tipa cu limitele”

În anumite cercuri, sunt cunoscută drept „Tipa cu limitele”.

Însă nu sunt doar asta. Sunt CEO, soție și mamă. Sunt o autoare de succes, o excursionistă avidă și o cititoare vorace. Dar, când vine vorba despre limite în mod specific, mulți parteneri de viață ai cititoarelor mele mă cunosc doar ca „tipa aia cu limitele de pe Instagram”.

Dacă m-ai vedea azi, această etichetă ar avea sens în mod absolut. Din punctul de vedere al personalității, hai să zicem că nu sunt genul care se străduiește să mulțumească pe toată lumea. Chiar și pentru un simplu observator, par asertivă, independentă și plină de încredere; nu mă deranjează să intru în vreo polemică și sunt directă atunci când îmi exprim nevoile. Acest comportament, mai ales venind de la o femeie, evocă uneori acuzații de egoism și altele pe care nu le voi pomeni aici, dar probabil îți dai seama care sunt acelea.

Însă eu nu sunt egoistă, sau cum m-or mai numi ceilalți. Sunt o persoană care își ia în serios sănătatea mintală, energia disponibilă și propria valoare și care face ce trebuie să facă pentru a le proteja. Asta poate să arate cam așa:

- **În afaceri:** „Mulțumesc că v-ați gândit la mine. Nu consider că acest proiect mi se potrivește, deci va trebui să vă refuz.”

- **Cu părinții mei:** „Știu că încercați să fiți de ajutor, dar este treaba mea să stabilesc reguli pentru fiul meu. Vă anunț dacă am nevoie de sfaturile voastre.”
- **Cu prietenii:** „Ah, te rog, oprește-te. Nu-mi povesti ce mai face fostul meu iubit. Chiar nu vreau să aflu.”
- **Cu soțul meu:** „Am nevoie să stau un pic singură, așa că mă duc să citesc în cealaltă cameră.”

Poate că aceste afirmații te fac să te simți incomod, însă eu sunt ferm convinsă de ele și le folosesc ca pe o modalitate de a-mi consolida relațiile, a-mi păstra energia și sănătatea mintală. Și nu-mi cer iertare că pun astfel de limite, deoarece nu am motive să fac asta dacă îmi exprim nevoile într-un mod direct și politic.

Sunt și fondatoarea programului Whole30, ceea ce înseamnă că am ghidat milioane de oameni către o schimbare reușită a obiceiurilor și transformări spectaculoase. Când faci parte din programul Whole30 trebuie să spui „nu” foarte des, iar mulți oameni se simt intimidăți de această idee, în cel mai bun caz. În ultimii treisprezece ani, i-am învățat pe membrii comunității mele cum să pună limite legate de sănătatea și obiceiurile lor și cum să gestioneze ripostele și presiunea semenilor. (Ești pregătit să accepți că „Nu, mulțumesc” este o propoziție completă? Ajungem și acolo.)

Odată ce oamenii și-au dat seama că mă pricepeam să-i ajut să spună „nu” pizzei și vinului, au început să mă întrebe cum să spună „nu” colegului agresiv, soacrei toxice și vecinului băgăreț. Primeam atât de multe întrebări de la oameni despre cum să pună limite, încât am făcut o cercetare serioasă legată de toate lucrările despre limite pe care le-am putut găsi. Am citit fiecare carte, articol și studiu pe care le-am găsit la terapeuți, psihiatri, sociologi, specialiști în dependențe,

doctori și lideri de afaceri, încercând să descopăr ce înseamnă limitele benefice și cum se stabilesc.

Prin acea cercetare, munca mea cu mine însămi și ascultarea nevoilor comunității mele, mi-am dezvoltat propria metodologie și terminologie privind stabilirea limitelor. Acum patru ani, am început să organizez sesiuni de întrebări și răspunsuri pe tema „Ajută-mă să pun o limită” în cadrul comunității mele online și al newsletterului meu, ceea ce mi-a oferit ocazia să aud mii de povești și să-mi îmbunătățesc abordarea și sfaturile. (În trecut fie spus: oameni buni, socrii voștri chiar se poartă nașpa.)

Ce încerc să zic cu toate astea este că îmi port cu mândrie insigna de „Tipa cu limitele”, mai ales știind cât de mult am muncit ca să o câștig. Nu am fost întotdeauna așa.

Călătoria mea de a învăța cum să impun limite a început în urmă cu 22 de ani, când mă aflam într-una dintre cele mai jalnice perioade din viața mea și practic eram un dezastru când venea vorba să stabilesc vreo limită. Lista cu „ce sunt eu” include și „fostă dependentă de droguri” – și a fost nevoie de mulți ani de chin și disperare până am înțeles că limitele erau cele care aveau să-mi salveze literalmente viața.

Știi că sună dramatic și că abuzez repetat de folosirea cuvântului „literalmente” cu sensul de „oricum, numai nu literalmente”, dar în acest caz chiar este adevărat. Proveneam dintr-o familie care încuraja evitarea în locul conflictului sănătos și, după o experiență traumatizantă din adolescență, mi-am petrecut aproape un deceniu ascunzându-mi emoțiile, încercând să nu fac pe nimeni să se simtă incomod și nespunând niciodată „nu”. Nu m-a învățat nimeni să lupt pentru mine însămi, iar confruntările îmi produceau o anxietate incredibilă. Aveam nevoie disperată de limite, dar nu mă simțeam demnă sau capabilă să le stabilesc.

Apoi, într-o seară, în urmă cu 22 de ani, stând lângă un butoiș de bere Natty Light, am stabilit o limită într-un act disperat de autoconservare... iar asta mi-a schimbat întreaga traiectorie a vieții. Acea experiență m-a încurajat să pun și alte limite – prietenilor, rudelor, colegilor, chiar și mie însămi. Cu cât stabileam mai multe limite, cu atât viața mea devenea mai exuberantă, ceea ce a condus la Whole30, afacerea mea și această carte.

Ideea este că *am învățat* cum să pun limite. Sigur, cu greu și pe propria-mi piele, dar am învățat. Și dacă eu am învățat, și tu poți.

CE SUNT LIMITELE ȘI DE CE AVEM NEVOIE DE ELE?

Înainte să-ți povestesc mai multe, hai să stabilim o definiție de lucru pentru ce înțeleg eu prin „limite”. Sunt sigură că ai auzit termenul, dar probabil că i-ai dat o încărcătură emoțională negativă. Bănuiesc că acest cuvânt te face să te simți un pic inconfortabil sau poate chiar îți declanșează sentimente de vinovăție. Poate te gândești că limitele sunt meschine. Poate te gândești că sunt egoiste sau nepăsătoare. Poate te gândești că ele înseamnă să-i controlezi pe ceilalți.

Poate și s-au spus toate chestiile astea de către oameni care profită cel mai mult de pe urma faptului că tu nu pui nicio limită.

Definesc limitele ca pe niște granițe clare pe care le stabilești în cazul modurilor în care le permiți oamenilor să interacționeze cu tine, astfel încât să-ți păstrezi siguranța și sănătatea, ale tale și ale relațiilor tale. Dicționarul spune că o limită este „o linie care marchează granițele unei zone” – și este un bun mod de a te gândi la asta. Imaginează-te stând în mijlocul unui câmp. Acum desenează un cerc imaginar în jurul tău – aceea este o

limită. Orice permiți să intre în cerc este acceptabil pentru tine, deoarece este sigur, sănătos și îți face plăcere. Orice lucru inacceptabil îl ții în afara cercului, deoarece te face să te simți nesigur, nesănătos sau îți face rău în general. Poți să pui o limită când vine vorba despre alte persoane, anumite subiecte de conversație sau comportamente, sau propriile tale acțiuni – și tu decizi întotdeauna care sunt acele limite și cum le impui.

Limitele marchează granițele comportamentelor care sunt acceptabile pentru tine, când cuvintele sau acțiunile care depășesc acea graniță te rănesc sau te fac să te simți în nesiguranță.

Limitele nu se folosesc pentru a le spune altora ce să facă și ce să nu. *Asta* ar însemna să îi controlezi. Limitele se stabilesc pentru a te ajuta să-ți planifici și să-ți comunic *reacția* la ce spun sau fac ceilalți. Când practici limite sănătoase, vei observa cum te afectează comportamentul oamenilor, vei comunica granița ta sănătoasă pentru acel comportament și te vei gândi ce ești dispus să faci pentru a impune acea limită. Așadar, nu-i poți ordona unchiului Joe să se lase de fumat – asta ar însemna că încerci să-l controlezi. Dar poți să remarci că fumul de țigară te face să tușești și miroase urât, să-i comunic unchiului Joe că „în casa noastră nu se fumează” și să nu-l inviți pe unchiul Joe înăuntru dacă nu vrea să respecte această graniță. Stabilești o limită nu ca să-l faci pe unchiul Joe să se simtă prost sau ca să-i schimbi stilul de viață sau sănătatea, ci ca să le protejezi pe ale tale.

Vezi diferența?

Sunt multe motive pentru care este indicat să pui limite, ceea ce înseamnă că stabilirea limitelor va fi diferită în funcție de situație. Uneori, pui o limită finuță în cazul unor chestiuni

frustrante, dar minore, cum ar fi un vecin care ți se alătură neinvitat la plimbarea de dimineață. În alte situații, pui limite ferme în cazul unor comportamente care fac rău cu adevărat, ca atunci când mama ta îți critică greutatea chiar când sunteți la masă sau când părinții tăi te anunță că și-au luat bilet de avion să vină să-și vadă nepotul abia născut fără să te întrebe dacă ești de acord. (Nu-mi pot *imagina*, dar oamenii îmi spun că lucrurile astea se întâmplă.) Limitele pot fi ceva de genul: „Putem să ne plimbăm împreună sâmbăta, însă în restul săptămânii am nevoie să petrec timp singură” sau „O să plec de la masă dacă mai vorbești despre greutatea mea” sau „Nu suntem pregătiți pentru musafiri, așa că vă anunțăm noi când puteți veni”.

Limitele sunt foarte des înțelese greșit și, pentru a înrăutăți lucrurile, nimeni nu ne învață despre ele. Sunt rareori exemplificate acasă, nu sunt predate la școală și, probabil, nu sunt incluse în dezvoltarea ta profesională la locul de muncă. De fapt, probabil că aproape tot ce știi despre limite vine de la vreun terapeut de pe rețelele sociale, dacă te nimerești în acea zonă de pe TikTok. Adevărul este că stabilirea de limite este o abilitate de viață esențială, precum managementul și bugetarea. Din păcate, așa cum avea să dovedească situația mea financiară din anul 2001, mulți dintre noi ne dăm seama doar în perioade de criză că ne lipsesc aceste abilități și suntem forțați să ni le însușim în situații nu chiar ideale.

Toate astea sunt vești groaznice și excelente în același timp.

Groaznice, pentru că acest instrument realmente magic care îți poate transforma fiecare aspect al vieții a fost la dispoziția ta în tot acest timp, iar *tu habar n-ai avut*. Excelente, pentru că îți voi preda imediat un curs rapid despre limite, iar asta va schimba totul.

LIMITA CARE MI-A SALVAT VIAȚA

În cazul meu, prima limită pe care am pus-o vreodată a fost cea din urmă cu 22 de ani și s-a întâmplat așa: „Dacă îmi mai oferi droguri, nu mai putem fi prieteni. Nici dacă îți spun că mă simt mai bine, nici dacă ți le cer, nici dacă mă înfurii pentru că mă refuzi”. (Ți-am spus că a fost dramatic.)

Mi-aș dori să pot spune că această limită a fost atent planificată și elocvent comunicată, dar a fost, practic, ceva arbitrar. Am vomitat o avalanșă de cuvinte peste cel mai bun prieten într-un moment de frică intensă. Dar a fost un accident fericit, deoarece tot acel potop de cuvinte m-a dus la revelația că *limitele* erau cheia dezvoltării exponențiale a vieții mele; că ele aveau să mă ajute să scap de anxietate, neîncredere și resentimente și să stabilesc ferm genul de siguranță fizică și emoțională, încredere beton în mine și relații profund satisfăcătoare după care tânjeam de o viață. *Acum* este momentul pentru această poveste:

Bună, mă numesc Melissa și sunt dependentă de droguri. Sunt în recuperare de 22 de ani, dar încă mă ajută să mă identific ca dependentă, deoarece asta îmi reamintește cât de mult am muncit să-mi construiesc viața pe care o am acum și ce aș da (și limitele pe care le-aș stabili) ca să nu mă mai trezesc într-o astfel de situație disperată.

Am avut o copilărie destul de idilică. Am crescut cu doi părinți care au rămas împreună până am plecat la facultate și cu un grup strâns de mătuși, unchi și veri cărora le plăcea să-și petreacă timpul împreună. Nimeni din familia mea nu bea și nu consuma droguri. Întotdeauna am fost genul de „un copil bun”, care lua note de zece pe linie, rareori făcea prostii, studia din greu și prefera cărțile în locul activităților sociale.

La șaisprezece ani, toate astea s-au schimbat după ce am fost abuzată sexual de cineva din familia extinsă. Starea mea de spirit, notele și comportamentul s-au schimbat radical cât timp am ascuns incidentul de părinții mei și am încercat să mă prefac că nu s-a întâmplat. Când le-am spus, într-un final, nu au știut cum să gestioneze situația. Au decis să nu spună nimă-nui, de frică să nu distrugă pacea în familie, așa că totul a mers mai departe ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Mi-am petrecut următorii ani întâlnindu-mă cu abuzatorul meu la sărbătorile în familie, pretinzând că totul era în regulă. Asta mi-a afectat serios creierul de adolescentă.

Am căutat moduri de a nu mai simți nimic și de a evada din dinamica familială și din trauma despre care toți au refuzat să discute. Am trecut prin toată gama de „activități extracurriculare”. Alcoolul nu m-a ajutat, mâncatul compulsiv nu m-a ajutat, furatul din magazine nu m-a ajutat, relația cu un tip abuziv nu m-a ajutat. Aceste comportamente autodistructive nu m-au dus pe cât de departe îmi doream să merg; nimic nu mi se părea suficient de intens.

Apoi am descoperit drogurile și a fost ca și cum s-ar fi deschis cerurile și ar fi cântat îngerii – doar că îngerii erau o trupă germană de death metal, iar eu eram în fața scenei.

Am început cu iarbă în ultimul an de liceu și am trecut la droguri mult mai puternice în facultate. (Îmi vine în minte expresia: „Lucrurile au scăpat rapid de sub control”.) Foloseam cocaină, heroină, metamfetamină și orice medicamente narcotice cu rețetă pe care puteam pune mâna. Eram cunoscută pentru că nu refuzam niciodată. Am amestecat droguri pe care n-ar fi trebuit să le amestec și am luat o supradoză cel puțin o dată, revenindu-mi din leșin pe podea, la o petrecere, unde un prieten a remarcat în treacăt că „n-am mai respirat vreun minut”. Îmi spuneam că nu fac decât să mă distrez. Îmi

spuneam că era o compensație pentru copilăria de tocilară. Îmi spuneam că mă puteam opri oricând, doar că nu *voiam*.

Viața mea se destrăma încet-încet și toată lumea a început să observe, numai eu nu.

În al treilea an de facultate, am început să fur de la colegele mele de cameră și să vând iarbă ca modalitate de a-mi finanța dependența. Am chiulit de la aproape toate cursurile. Colegele mele de cameră au descoperit că vindeam droguri din apartamentul nostru și mi-au spus că trebuia să mă mut sau aveau să-și anunțe părinții.

Privind în urmă, probabil că aceea a fost prima limită reală pe care mi-a stabilit-o cineva în privința consumului de droguri. Să pui limite este un proces dificil și incomod, iar oamenilor le era mai ușor să-mi ignore comportamentul sau să mă părească pe tăcute decât să impună limitele necesare pentru a ne păstra relația. Colega mea de cameră din anul întâi de facultate nu mi-a spus: „Nu mai pot să locuiesc cu tine dacă te porți așa”, ci doar că și-a găsit altă colegă de cameră. Vechii mei prieteni nu mi-au spus: „Nu mai putem să ieșim cu tine dacă ai de gând să te faci pulbere”, ci doar nu m-au mai sunat. Sora mea nu mi-a spus: „Faptul că te droghezi mă sperie ca naiba, cred că trebuie să vorbim”, ci doar mă evita, cu excepția cazurilor când avea nevoie să o duc acasă cu mașina. Nu dau vina pe niciunul dintre ei; nu le-am ușurat sarcina de a încerca măcar să poarte o conversație cu mine despre cum îi afecta comportamentul meu.

Însă colega mea de cameră a încercat... așa că am renunțat la facultate și m-am mutat cu tata și cu noua lui soție, unde am jurat că lucrurile vor fi diferite. Mă pricepeam foarte bine să compensez și am fost relativ funcțională o perioadă, până n-am mai fost. Mi-am făcut un nou iubit care mi-a înlesnit consumul de droguri și am început să mă învoiesc de la muncă pe

motiv de boală. Părinții mei au început să observe, așa că am găsit un alt terapeut ca să nu mă mai bată la cap. Îmi foloseam majoritatea programărilor ca să caut droguri.

Când iubitul meu a fost arestat, m-am mutat din nou, de data asta la mama și la noul ei soț. Am jurat că lucrurile se vor schimba. Nu aveam un loc de muncă sau un plan. Furam de la părinții mei și vindeam droguri din apartamentul lor. Musafirii mei erau, într-un cuvânt, dubioși. Într-o zi, tatăl meu vitreg i-a spus mamei: „Cred că fiica ta se droghează”.

M-am mutat imediat, mi-am luat alt job și mi-am găsit un apartament pe cont propriu. Am jurat că lucrurile vor fi diferite. Am început să vând heroină și am rămas în urmă cu chiria. Proprietarul mi-a spus că am la dispoziție o lună să recuperez sau mă evacuează. Părea trist când mi-a spus asta.

Consumul de droguri părea să-mi scape de sub control. Am luat și mai multe droguri ca să-mi înăbuș acest sentiment.

Când mă gândesc la acea perioadă, simt doar compasiune pentru tânăra femeie care eram atunci, care încerca să-și salveze viața cu instrumentele pe care le avea la dispoziție. Dar, prin prisma limitelor, este evident că dorința mea de a nu mai simți nimic și de a fugi, precum și lipsa oricăror granițe sănătoase care să-mi protejeze sănătatea mintală și fizică, s-au transformat într-o dependență totală de droguri. Iar asta mi-a micșorat viața tot mai mult și mai mult, până când aproape că am dispărut.

La patru ani de când eram dependentă, am cunoscut un bărbat pe nume Nate. Bea, însă doar în contexte sociale. Fuma iarbă, însă doar recreațional. Avea un job bun și era ambițios. Ne-am mutat împreună. Am jurat că lucrurile vor fi diferite... și au fost, o scurtă perioadă. Am încetat să mai vând droguri și să chefuiesc. Mă drogam mai puțin. Dar, în acel punct, aveam nevoie de droguri pur și simplu ca să exist, așa că le

foloseam ca să mă mențin într-o stare stabilă. Nate nu mă cunoscuse și altfel, așa că încă nu suspecta că aveam o problemă. Mă duceam la muncă, ieșeam cu prietenii, l-am prezentat familiei. L-au plăcut.

Însă, treptat, am început din nou să mă droghez mai mult. Nate a observat că nu foloseam deloc droguri ocazional. Înainte, fusesem mereu capabilă să-mi controlez consumul când era neapărată nevoie. De asta asta, nu mai puteam. Mă comportam aiurea în fața rudelor și prietenilor. Mă certam tot timpul cu Nate și stăteam trează până noaptea târziu. Mă uram pentru că mă drogam și pentru că îmi distrugeam relația, dar rușinea și ura față de mine însămi mă făceau doar să mă droghez și mai mult. Nu vedeam nicio cale de ieșire.

Nate mi-a scris o lungă scrisoare, în care îmi spunea că era la capătul răbdărilor, că mă iubea nespus și că îi era extrem de greu să fie cu mine în halul ăla. Nu mi-a spus explicit că avea să mă părăsească dacă nu apelam la ajutor de specialitate, dar asta era ideea. Am plâns, mi-am făcut programare la un terapeut și am jurat că lucrurile vor fi diferite. Din nou.

Nu s-a schimbat nimic.

Nate a făcut tot ce-a putut ca să-mi impună niște limite. Pe moment îl uram, însă, privind în urmă, limitele lui ne-au salvat pe amândoi. A început prin a-și proteja libertatea și a-și păstra sănătatea mintală. „Dacă nu poți să discuți cu calm, plec până când o să poți.” „Te rog, dă-mi un mesaj dacă o să stai până târziu.” „O să-ți fiu alături ca să te ajut, dar te rog să mergi în continuare la terapie.” Îmi dau seama acum că el se străduia să ne țină relația în viață, un obiectiv pe care eu i-l făceam imposibil. Pe atunci, detestam întrebările, insistența, avertismentele că îl răneam prin ceea ce făceam. Văd acum că el folosea aceste limite ca să se protejeze – de mine.

Într-un final, Nate m-a înfruntat. „Nu mai pot face asta”, mi-a zis. „Nu pot să stau și să mă uit cum te distrugi singură și e clar că nu pot să te ajut. Aș vrea să sun la un centru de dezintoxicare și să te duc acolo în seara asta. Dacă nu ești pregătită să faci asta imediat, va trebui să plec.”

Până în ziua de azi, mă refer la Nate ca la „fostul meu iubit preferat”. Limitele lui și, într-un final, ultimatumul lui când nu am reușit să le respect au reprezentat un punct de cotitură, unul care avea să mă conducă, până la urmă, către recuperare și o viață mai bogată decât mi-aș fi putut imagina. Însă, pe moment, eram deopotrivă furioasă și îngrozită. În fața ultimatumului, poate pentru că știam ce avea să se întâmple dacă îl lăsam să iasă pe ușă, mi-am găsit puterea să spun două cuvinte cu voce tare: „Mă duc”.

Am stat internată câteva săptămâni într-un centru de dezintoxicare, apoi am petrecut multe altele făcând terapie, mergând la sesiuni de grup și la întâlniri ale dependenților. Am început să iau antidepressive și să merg la un terapeut nou, m-am întors la locul de muncă și am început să-mi reconstruiesc relațiile cu familia și prietenii. Eu și Nate am încercat să facem relația să meargă, dar ne-am despărțit la scurt timp după ce m-am întors acasă. Am mai locuit împreună câteva luni, ca prieteni. A fost unul dintre oamenii de treabă din viața mea.

Timp de un an, nu m-am atins de droguri și alcool. Și aici ne reîntoarcem la chestiunea limitelor, deoarece, după douăsprezece luni de la recuperarea mea, am descoperit că nu aveam niciuna, iar asta aproape că m-a costat viața. Până în acest punct, singurele limite pe care le cunoscusem fuseseră cele stabilite de colegele mele de la facultate și de Nate. (Și, ca să fiu sinceră, atunci nu le-am recunoscut drept limite.) Încă nu stabilisem niște limite pentru *mine însămi* – sau

pentru oricine altcineva – în privința recente mele recuperări. Nu recunoșteam nici că aveam nevoie de ele, și exact asta era problema.

În acel an în care m-am întors acasă de la dezintoxicare, mi-am păstrat viața exact așa cum fusese dintotdeauna, minus drogurile. Prietenii mei erau aceiași, programul zilnic era același, hainele, muzica și dieta erau aceleași. Mă duceam în aceleași locuri cu aceiași oameni care făceau ce făcuseră dintotdeauna și toată lumea (inclusiv eu) se aștepta ca eu să mă prezint cam tot la fel. Și asta am făcut.

Când privesc în retrospectivă, e clar de ce m-am reapucat de droguri. Îmi stabilisem o singură limită fragilă în privința consumului de droguri, relațiilor și sănătății mintale: am spus că nu mă mai droghez. Doar că nu am făcut *nimic* care să o susțină. Întreaga mea recuperare se baza pe faptul că eu îmi spuneam: „Hei, știi comportamentul ăla care creează dependență extremă și la care ai apelat pentru orice, de la dragoste și alinare la distragere și evitare, în ultimii cinci ani din viața ta? Hai să n-o luăm de la capăt”. Am petrecut un an construindu-mi o casă a recuperării din cărți de joc, dar, în loc să întăresc structura cu ciment și bare de oțel, am încrucișat degetele și m-am rugat să nu bată vântul. Problema e că bătea afurisitul de vânt în fiecare zi.

Aveam prieteni care încă luau și îmi ofereau droguri, gândindu-se că mă simțeam mai bine, de parcă recuperarea după dependența de heroină e ca și cum te-ai vindeca de o răceală. Când se pregăteau să tragă un fum și mă întrebau din priviri „Te deranjează?”, eu insistam că nu. Mă deranja teribil, dar strângeam din pumni până mi se albeau degetele și rezistam. Acceptam să fiu luată cu mașina la petreceri fără să întreb: „Cine va fi acolo, care-i atmosfera, poate ar trebui să vin cu mașina mea?”. Ieșeam cu colegii la bar după program

și sorbeam apă în tăcere, rugându-mă să nu insiste careva să beau „doar una mică”. Aveam parte de puțină susținere emoțională, iar familia mea nu prea voia să vorbească despre *toată* situația – nici despre consumul meu de droguri, nici despre recuperare și cu siguranță nici despre trauma care declanșase totul.

Știi că Oxford University Press alege „cuvântul anului”, unul care reflectă etosul, starea sau preocuparea respectivei perioade? Pentru mine, cuvântul aceluia an a fost „bine”. De exemplu: „Nu, sunt bine” sau „Nu mă deranjează, e bine” sau „Voi fi acolo, e bine”. Era cel mai ușor pentru toată lumea, inclusiv pentru mine, să acceptăm această poveste: am avut cândva o problemă, dar acum sunt bine. În realitate, eram speriată în fiecare zi, bazându-mă doar pe voință, inconveniența, noroc și câte o ședință la Narcoticii Anonimi ca să nu reiau consumul de droguri. Nu știam cum să pun limite ca să mă mențin în siguranță și, chiar și când aș fi putut s-o fac („De fapt, chiar mă deranjează; te rog, fumează afară”), tăceam.

Mi-era teamă că stabilirea unor limite mi-ar făcut să-mi pierd prietenii, încrederea provizorie a familiei, imaginea de sine și viața socială. Acum îmi dau seama că *lipsa* limitelor a fost cea care m-a făcut să mă simt singură, neîncrezătoare și anxioasă, ducându-mă, într-un final, la recidivă. Eram atât de preocupată să mă asigur că toată lumea se simțea bine, încât nu m-am mai întrebat: „Eu de ce am nevoie în acest moment?”. Rezultatul era că mă eliberasem de droguri, însă viața mea devenise mai izolată decât fusese vreodată.

Cumva, am reușit să ating ținta de un an și m-am dus pe scenă la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi să-mi primesc medalia aniversară. Peste câteva săptămâni, m-am trezit în baie la o petrecere, cu capul aplecat peste chiuveță, trăgând pe nas o liniuță de pudră albă. Mi-aduc aminte că m-am uitat în

oglină în timp ce pe gâtlee mi se prelingea ceva cu gust amar și m-am întrebat: „Ce-o fi fost asta?”. Nu știu nici până în ziua de azi.

Din afară, a părut un gest brusc și neașteptat, însă recidiva mea a fost ochiul uraganului care stătea de foarte mult timp deasupra casei mele din cărți de joc. Adevărul era că voința și norocul erau sortite să mi se termine. M-am trezit în locul greșit cu oamenii nepotriviți, la o petrecere pe care nu am refuzat-o, în fața unei liniuțe de pe chiuveță pe care nu am refuzat-o, cu zero prieteni care să-mi zică: „Hei, vezi că e o idee foarte proastă”.

Nu aveam limite și am recidivat din plin.

Ce nu ți se spune despre recidive este că experiența ta ajunge să fie la fel de rea ca înainte să te lași de droguri, doar că a doua oară e mai rapidă. Vestea bună e că, după câteva săptămâni, *am reușit* să caut ajutor singură, din cauza groazei că de data asta chiar aveam să mor. Am sunat la centrul de dezintoxicare și m-am programat la terapie în sistem de pacient neinternat. Am participat câteva săptămâni la sesiuni de grup, mi-am luat angajamentul să continui psihoterapia săptămânală și m-am reîntors în lume să-mi restabilesc recuperarea pentru a doua oară.

De data asta, aveam nevoie ca lucrurile să fie diferite, dar nu știam cum să fac asta. Cuvântul „limite” nu era încă în vocabularul meu. Mă aflam într-o ipostază ciudată, în care știam că ceea ce făceam nu funcționa, dar habar n-aveam cum să mă comport diferit. Așa că nu am făcut mai nimic... și, desigur, m-am trezit rapid în altă situație riscantă. Doar că de data asta, din pură disperare, o limită cinstită *s-a rostogolit* de pe buzele mele.

Eu și prietenul meu, James, fuseserăm invitați la o petrecere, iar eu acceptasem invitația în principiu. (Aici e partea în care țipi la un film de groază: „Ce faci? Nu te duce acolo!”) James avea o sticlă de bere Sam Adams, iar eu beam apă de la robinet dintr-un pahar roșu de plastic cu logoul limonadei Solo. James îmi era prieten apropiat de ani în șir și mă susținea în procesul de recuperare, atât cât poți susține ceva ce nu înțelegi pe deplin. M-a întrebat dacă vreau o bere. I-am spus că nu, sunt bine.

Iar apăruse acel cuvânt enervant – „bine”. De câte ori rostitem mecanic acel cuvânt când eu simțeam exact opusul? E ceva ce spunem când nu vrem să tulburăm apele, să facem pe cineva să se simtă prost sau să atragem atenția asupra unei jigniri sau vătămări. E ceva ce spunem cel mai des atunci când cineva a încălcat o limită pe care am stabilit-o sau o limită pe care încă nu am stabilit-o, dar știm că trebuie.

De fapt, nu mă simțeam deloc bine.

Aveam un gol în stomac și deveneam tot mai anxioasă cu fiecare minut care trecea. Ce căutam eu acolo? Prietenii mei nu știau că recidivasem, cât de fragilă era recuperarea sau că nu-mi permiteam să mă aflu în această situație. Nu eram deloc încrezătoare în voința sau norocul meu. Puteau să fie iar droguri la baie – nu era nevoie decât de o ofertă neașteptată, o ezitare de o fracțiune de secundă, și tot efortul meu ar fi fost din nou zădărnicit.

Am avut un sentiment puternic de urgență – trebuia să fac ceva ACUM. Dacă voiam să fiu în siguranță, dacă voiam să nu beau și să nu mă droghez, trebuia să-i spun lui James ce îmi trecea prin cap în acel moment. Fără niciun preambul, am început să vorbesc, repede și mult prea tare.

„Trebuie să știi că nu sunt OK”, am spus. „Sunt aici, dar nu mă simt bine. Nu e OK să mă aflu în preajma alcoolului și

drogurilor în clipa asta. Sunt la petrecerea asta, dar n-ar trebui să fiu aici. Trebuie să plec acasă.”

El s-a holbat la mine o secundă, a clipit o dată, apoi a dat din cap. „Ah, uau, OK. Ăăă... îmi pare rău. Nu am știut.”

Nu terminasem. Trebuia să continui dacă voiam ca lucrurile să se schimbe. Trebuia să spun tot ce-aveam pe suflet.

„De asemenea”, am continuat, „trebuie să spun niște chestii dacă vreau să nu mă apuc iar. E problema ta ce faci cu viața ta, dar nu pot să te văd luând droguri, nici măcar iarbă. De acum înainte nu mai poți fuma în prezența mea, și nici ceilalți. Dacă plănuiești asta, atunci nu mă invita. Nici nu ai voie să-mi oferi. Indiferent ce-aș zice sau cât de tare aș încerca să te conving că e OK. Nici măcar în glumă. Dacă nu ești de acord, nu-mi mai pot petrece timpul cu tine. Nu voi mai putea consuma droguri niciodată. Și nici nu mai vreau, chiar dacă într-o zi aș putea să încerc să te conving că nu e așa. Am nevoie să mă pot baza pe tine cu chestia asta dacă vrei să rămânem prieteni.”

Am spus toate astea dintr-o suflare, de parcă n-aș fi vrut să rup vraja pe care încercam să o fac.

Cu siguranță, nu am planificat să port una dintre cele mai importante conversații din viața mea la umbra unei mese pe care se aruncau mingi de ping-pong în pahare de bere. Dar, cum stăteam acolo cu paharul de apă strâns în mâini, am știut că trebuia să vorbesc. Trebuia să fac mai mult decât doar să încerc să nu consum droguri. Trebuia să mă pregătesc pentru succes, să creez obstacole între mine și droguri, să îmi rog prietenii să se comporte ca niște gărzi de corp și să mă asigur că nu mă voi mai pune singură niciodată în astfel de situații. Dacă nu stabileam aceste limite pe loc, puteam să-mi pierd curajul și, pe termen lung, asta putea însemna să-mi compromit

recuperarea. Nu-mi permiteam să fac asta. Nu credeam că mai puteam să-mi revin și a treia oară.

James ar fi putut să râdă de mine sau să spună că exageram. Ar fi putut să mă ignore, să-mi spună să mă duc singură acasă sau să insiste ca măcar să rămânem la petrecere până la sfârșit. Cumva mă așteptam la asta, dar nu a făcut-o. Părea speriat, ca să fiu sinceră. A dat din cap și a spus încet: „Ah, OK”. Mi-a pus câteva întrebări de clarificare: „Pot să beau în prezența ta? Crezi că vei mai bea vreodată? Acum ești curată?” I-am răspuns (da; nu știu, dar nu pentru mult timp; da). „OK”, a repetat, ca și cum asta ar fi fost tot. Ne-am luat la revedere de la prieteni și m-a condus acasă.

Într-un fel, ăsta a fost finalul dependenței. Mi-aduc aminte că am avut un sentiment imediat de ușurare și de fericire. James era unul dintre cei mai importanți oameni din viața mea, iar relația noastră se răcise deoarece eu nu fusesem în stare să-mi comunic nevoile. Nu voiam să-l pierd ca prieten, dar acum, că stabilisem aceste limite, aveam încredere că urma să-și țină promisiunea și aveam încredere și în mine însămi în preajma lui. Știam că va face tot posibilul să-mi protejeze recuperarea și acest simplu fapt mi se părea că deschide o nouă lume de posibilități pentru prietenia noastră.

A fost și începutul unei vieți complet noi. Fusesem îngrijorată să nu-mi stric relația cu James, dar faptul că i-am comunicat clar de ce aveam nevoie și cum mă putea sprijini nu a făcut decât să ne consolideze prietenia. De asemenea, mi-a dat curaj să port aceeași conversație cu ceilalți prieteni apropiați. Cei mai mulți au fost de acord să respecte acele limite de dragul meu. Unii s-au demonstrat incapabili să facă asta și a trebuit să mă despart de ei. Mă durea pe moment, dar apoi mă întrebam: „Omul ăsta chiar îmi e prieten dacă nu poate face minimul necesar să mă țină în siguranță?”

Se pare că limitele erau tot ce-mi lipsise de la bun început.

Am început să trasez linii care să marcheze granițele unei zone de protecție pentru mine – exact definiția unei limite. „Aceasta este granița unui comportament acceptabil pentru mine. Dacă vrei să-mi respecti limitele, prietenia noastră poate fi prosperă și satisfăcătoare, plină de încredere și respect reciproc. Dacă nu poți, o să mă simt anxioasă în preajma ta, îmi va fi teamă de interacțiunile noastre și te voi evita subconștient. Acest tip de relație este inacceptabil pentru mine, așa că mă voi retrage.” (Sunt sigură că ai oameni în viața ta care îți provoacă genul ăsta de reacție, nu-i așa? Ajungem și acolo.)

Exprimarea clară a nevoilor mele de sănătate și siguranță mi-a întărit hotărârea de a lupta pentru mine și recuperarea mea – iar dacă oamenii nu erau în stare să respecte acele granițe (fie pentru că nu erau dispuși, fie pentru că se luptau cu propriile probleme), limitele mele mi-au oferit claritatea de care aveam nevoie pentru a renunța la acele relații.

Am pornit într-o campanie de pus limite, mergând regulat la ședințe de terapie sincere, refuzând invitațiile care mi se păreau dubioase și spunându-le oamenilor în față: „Dacă vrei să fumezi, super, doar că eu o să mă car”. Le-am spus câtorva membri importanți din familie: „Nu pot să mă prefac că nu am fost dependentă. Îmi face rău. Puteți să mă ascultați dacă simt nevoia să vorbesc?” Am început să vorbesc cu o prietenă apropiată despre trauma mea, câștigând un nou aliat pentru recuperarea și vindecarea mea. Dar nu m-am oprit aici.

Mi-am schimbat stilul vestimentar, aruncând tricoul cu Cypress Hill și șapca de baseball cu frunza de canabis. Am încetat să mai ascult muzică despre petreceri – au trecut ani până am ascultat din nou de bunăvoie un album Portishead. Mi-am luat o slujbă nouă, m-am mutat în alt apartament, am

început să mă duc la sală în fiecare dimineață și mi-am făcut noi prieteni axați pe a duce o viață sănătoasă.

Am început să-mi pun limite *mie însămi* pentru a mă purta din toate punctele de vedere ca o persoană sănătoasă cu obiceiuri sănătoase. Asta a devenit mantra mea, care mi-a ghidat viața în următorii câțiva ani. „O persoană sănătoasă cu obiceiuri sănătoase s-ar duce în grup cu mașina cuiva la un picnic fără să știe cine va mai fi acolo? Nu, du-te cu mașina ta. O persoană sănătoasă cu obiceiuri sănătoase ar ieși la cină cu noul ei grup de alergare, dar ar comanda apă carbogazoasă cu lămâie? Da, așa ar face; du-te și distrează-te.”

Am început să observ că limitele puse, de fapt, îmi *îmbogățeau* viața, în loc să o restrângă. Ieșeam cu mai mulți prieteni, deoarece aveam încredere că îmi vor respecta limitele și știam că aveam să mă susțină dacă se întâmpla ceva neașteptat. Îmi plăcea la noul loc de muncă, deoarece am stabilit limite și acolo. („Eu nu beau, dar sigur vin să urmărim meciul cu Red Sox.”) Casa mea arăta ca o tablă ștersă cu buretele după ce aruncasem toate gunoaiile care îmi aminteau de zilele când mă drogam. Cu cât vorbeam mai mult despre recuperarea mea și despre cum mă simțeam, cu atât mai ușor îmi era să fac progrese semnificative la terapie.

Cel mai important, toate limitele pe care le stabilisem însemnau că recuperarea mea nu mai era o casă din cărți de joc. Acum aveam o fundație solidă, cu straturi izolatoare între mine și consumul de droguri, astfel că, dacă unul se spărgea, aveam multe altele care să mă țină în siguranță. Mă culcam devreme, învățam să gătesc, îmi cumpăram haine noi, mergeam la sală, mă întâlneam cu prieteni care îmi respectau obiectivele, făceam o treabă excelentă la muncă, îmi redecoram apartamentul și petreceam timp de calitate cu familia mea... toate acestea datorită *limitelor*.

Datorită gardurilor de protecție pe care le instalasem în jurul recuperării, sănătății și siguranței mele, mă simțeam mai liberă decât oricând, iar viața mea se îmbogățise mai mult decât îmi imaginasem vreodată. Îmi amintesc câte situații am evitat, câți oameni m-au făcut să mă simt anxioasă, cât de izolată mă simțeam și cât de des am trecut prin situații în care am fost nesigură și speriată înainte să descopăr limitele. Ironia este că exact lucrul care am crezut că îmi va restrânge viața a fost secretul dezvoltării ei dincolo de cele mai îndrăznețe vise ale mele. Relațiile mele erau mai puternice, sănătatea mea mintală era mai bună, cariera mea era înfloritoare și aveam o încredere în mine mai mare decât oricând, deoarece comunicasem clar granițele comportamentelor acceptabile din fiecare arie a vieții mele, chiar și pentru mine însămi. Știam care erau acelea. Oamenii din jurul meu le știau și ei. Așteptările erau clare, înțelegerile erau făcute, încrederea și respectul erau stabilite și toată lumea prospera – mai ales eu.

PUTEREA LIMITELOR DE A SCHIMBA VIEȚI

Odată ce am văzut puterea transformatoare a limitelor în propria mea viață, am început să observ situațiile în care alți oameni ar fi beneficiat de limite și, prin munca mea, am început într-un final să-i ajut astfel încât să-și poată găsi cuvintele pentru a-și exprima nevoile. De-a lungul anilor, am ajutat angajați să impună limite șefilor care le trimiteau e-mailuri după program, proaspete mame să stabilească limite atunci când primeau sfaturi nesolicitate și mii de alți oameni să refuze elegant alcoolul în contexte sociale. Oamenii pe care i-am ajutat mi-au spus că stabilirea acestor limite, comunicarea lor clară și aplicarea lor constantă au dus către o sănătate