

# KAZALO

<b>1. Uvod</b>	<b>11</b>
Kaj so osebne meje?	20
Ali potrebujete več osebnih mej?	23
Miti o postavljanju mej	28
Različne vrste osebnih mej	33
<b>2. Ovire pri določanju mej</b>	<b>47</b>
Ne veste, kaj hočete	47
Ne veste, kako se počutite	53
Ne veste, kako predelati svoja čustva	59
Ne veste, kako postaviti meje	68
Uvod v metodo postavljanja meje	69
Občutek krivde, ker smo postavili mejo	74
Strah, da vas drugi ne bodo marali	77
Ko se oseba na vzpostavitev meje odzove negativno	83
Pogosti odzivi na postavitev meje	93

<b>3. Koraki pri postavljanju meje</b>	<b>103</b>
Recite ne: Kaj v resnici hočete?	103
Au: Kako izraziti svoja čustva, ko nekdo prestopi vaše meje	110
Želim si, da bi lahko prišel/la, čeprav v resnici nočem: odklanjanje povabil	117
Blokirajte in izbrišite: določanje dostopa	124
O tem nočem govoriti: omejevanje informacij	145
To potrebujem: druga plat osebnih mej	154
<b>4. Začrtanje mej v različnih situacijah</b>	<b>161</b>
Kot sem napisal/a v prejšnjem mejlu: začrtanje mej v delovnem okolju	161
Ne govori tako z mano: meje v partnerskih odnosih	178
Kako se prepirati	188
Zaslužimo si več: osebne meje v prijateljstvu	193
Rad/a te imam, ampak sebe imam še bolj: začrtanje mej sorodnikom	200
To mi ne ustreza: meje pri razporejanju časa	214
Čustveno nisem pripravljen/a na ta pogovor: meje glede napornih pogovorov	224
Šablone sporočil	233
<b>5. Vaše novo življenje</b>	<b>243</b>
<b>Zahvale</b>	<b>251</b>
<b>O avtorici</b>	<b>253</b>

## PRVO POGlavJE

---

### UVOD

*Sebičen (prid.): ki upošteva ali se osredotoča samo na svoje koristi, užitek ali dobro počutje ne glede na druge*

Vsi se strinjamo, da je ljubezen do sebe nekaj dobrega – če najprej storimo vse, kar moramo, za druge. Ampak ko postorimo vse to, nam običajno ne ostane nič časa ali energije zase. Pogosto takoj priskočimo na pomoč drugim, vendar pa je pomembno prepoznati, da za to plačamo ceno: sebe. To storimo na račun skrbi zase. Tukaj postanejo pomembne osebne meje. Osebne meje so praktična plat ljubezni do sebe. Toda o njih nihče noče govoriti, ker nasprotujejo prepričanju, da moramo, če želimo biti dober človek, potrebam drugih dati prednost pred svojimi, če pa na prvo mesto postavimo sebe, smo sebični. Ljubezen do sebe pomeni reči: »Imel/a se bom rad/a, namesto da to zahtevam od drugih.« Postavljanje osebnih mej pa pomeni reči: »Poskrbel/a bom za svoje potrebe in ne bom pričakoval/a, da bodo zanje poskrbeli drugi.« Če je to sebično, potem sem sebična.

Naj bo kontroverzno ali ne, sem prepričana, da moramo nujno postati sebični, če se želimo imeti radi. Za to pa moramo spremeniti svoje prioritete, tako da na prvo mesto postavimo sebe. Beseda »sebičen« je v sodobni družbi stigmatizirana, ker je povezana z mnenjem, da pri tem ne upoštevamo drugih. Toda žalostna posledica tega, da dajete drugim prednost pred seboj, je, da pogosto popolnoma pozabite nase. Prepričana sem, da je skrb zase nekaj najboljšega, kar lahko storite za ljudi okrog sebe. V nasprotnem primeru pogosto čutijo dolžnost, da skrb za vas prevzamejo sami.

Po drugi strani pa v naši družbi nesebične ljudi pogosto hvalimo – toda tisti, za katere se zdi, da so nesebični, se običajno tako vedejo zato, ker jih je strah prositi za to, kar hočejo. Vzemimo za primer človeka, ki je tako »nesebičen«, da ko ga vprašate, kaj želi jesti, reče, da mu je vseeno. Odločitev prepusti vam in mu je tako čisto prav, ne glede na to, kolikokrat ga vprašate. Morda se vam zdi to prijazno, toda sčasoma vas začne izčrpavati, ker mu morate brati misli. Mu je res vseeno ali pa samo ne pove, kaj si v resnici želi? Večina takšnih ljudi ne ve, kaj hoče, bodisi zato, ker jih niso nikdar vprašali, ali pa so drugi njihove želje tako pogosto prezrli, da so jih nehali izražati. V vsakem primeru pri »nesebičnosti« ne gre za to, da smo »dober človek«, ampak da smo všečni. Pri tem občutek lastne vrednosti krepimo s tem, da smo za druge koristni in da nas odobravajo, temu pa dajemo prednost pred svojimi potrebami.

Ironično je, da večina ljudi, ki se ponašajo z »nesebičnostjo«, takšna ni za druge, ampak zase. Drugim v vsem ugodijo zato, da bi zapolnili notranjo praznino, s katero se nočejo soočiti. Žrtvujejo se, čeprav jih ni nihče prosil za to,

zaradi česar postajajo vse bolj zamerljivi, ker nihče ne skrbi zanje in za njihove potrebe. Problem »nesebičnih« ljudi je dvojen. Prvič, predvidevajo, da je človek, ki mu pomagajo, nesposoben, saj zanj počnejo stvari, ki bi jih moral storiti sam, kar izvira iz prepričanja, da brez njihove pomoči ne bi zmož. Drugič, ker so »nesebični« ljudje tako zelo vpleteni v njegovo življenje, čutijo, da imajo pravico podajati mnenja za področja njegovega življenja, ki niso njihova stvar. V teh situacijah pogosto uporabimo stavek »Brigaj se zase«, toda če bi se nesebičen človek začel bolj ukvarjati s seboj, bi spoznal, da je njegova nesebičnost posledica negotovosti in da povzroča več težav, kot pa jih rešuje. Prepričana sem, da bi bilo, če bi se vsi bolj »brigali zase« in bili bolj sebični, manj obsojanja in izražanja mnenj, ki jih drugi ne želijo; več časa bi se ukvarjali z reševanjem svojih problemov, namesto da bi jih projicirali na ljudi okrog sebe.

Še posebej za ženske je prvi korak na poti postavljanja mej usvojitve prepričanja, da jih imamo pravico postaviti. Naučene smo bile, da smo mučenice: da se izčrpamo ob služenju drugim, da pozabimo na lastne sanje, ambicije in želje in raje porabimo svoj čas in energijo v skrbi za druge. Kaj vse je svet že zamudil, ker takšne ženske nimajo časa ali energije, da bi uresničile svoje sanje? Koliko pomembnih idej so postavile na stran, ker bi bilo sledenje tem sanjam »sebično«? Družba nas uči, da moramo ves čas dajati – kdaj pa bomo na vrsti, da si kaj vzamemo? Kaj če bi to spremenili? Namesto da toliko dajemo drugim, lahko začnemo dajati sebi, zato da nam ne bo treba toliko jemati. Lahko demoniziramo ljudi, ki nam jemljejo energijo, ali pa prepoznamo, da težava ni v njih, ampak v tem, da jim ne zmoremo reči ne.

Ker deklice že od malega učimo, da morajo biti »nesebične« in skrbeti za druge, občutek lastne vrednosti pri večini žensk temelji neposredno na tem, koliko dajejo drugim in ali so jim ves čas na voljo. Svojo vrednost določajo glede na to, ali so koristne za druge in ali jih ti vidijo kot dobro osebo. Vaše vedenje ne more določati vaše dobrote; če jo, drugim dajete moč, da določajo, ali ste »dovolj dobri«. Ko se nehate truditi, da bi vas drugi videli kot dobro ženo, prijateljico, delavko, mamo ali hčerko, si dovolite spoznati, da dober človek niste zaradi tega, kar lahko daste ali ponudite drugim, ampak zaradi tega, kar ste. Del začrtanja osebnih mej je spoznanje, da ste vredni sami po sebi. Ne smemo več poslušati sporočil naše družbe o tem, kaj moramo početi, da bomo dobri do drugih; osredotočati se moramo na to, da je treba biti dober do sebe.

Učenje postavljanja mej je včasih težko, toda življenje brez njih je še težje – to vem. Nekoč sem bila tipičen primer človeka brez osebnih mej. Pri osemnajstih nisem imela nobene predstave, kje se končam jaz in kje se začne nekdo drug. Če bi me takrat vprašali, kaj si želim, vam tega ne bi znala povedati, in če bi me vprašali, kako se v kaki situaciji v resnici počutim, bi me to vprašanje prestrašilo. Vsi moji odnosi so bili soodvisni; moji prijatelji so se šalili, da se na telefon vedno oglasim že po prvem pisku. Najpomembnejše mi je bilo, da sem »dobra prijateljica«, skoraj vedno na račun lastnih potreb. To se morda sliši občudovanja vredno, vendar ni bilo zdravo. Z najboljšo prijateljico sva bili takrat tako zelo soodvisni, da so me ljudje spraševali, kje je, če sem na fakulteto prišla brez nje. Če je kateri od prijateljev hotel iti ven in nihče ni hotel iti z njim, je vedel, da bom z njim šla

jaz, če me bo dovolj dolgo prosil. Tudi če nisem hotela iti. Tudi če sem naslednji dan morala oddati seminarsko nalogo. Skratka, imela sem šibke osebne meje.

V zvezah sem za partnerje storila vse in najhuje je bilo, da so to vedeli. Nekega večera sem na partnerjevo sporočilo odgovorila šele čez eno uro in pošalil se je, da je to zame nenavadno, ker »sem mu sicer vedno na voljo«. Ko sem prijateljke vprašala, zakaj vse moje zveze propadejo, so mi vedno povedali enako: »Preveč prijazna si.« Ko zdaj razmišljam o tem, vem, da je »preveč prijazna« sopomenka za »nimaš osebnih mej«. Pomembneje mi je bilo, da sem drugim všeč, kot pa da bi jim povedala, kako se v resnici počutim. Če me je kdo razburil, sem ostala tiho in si zatrjevala, da »to ni nič takega«. Ko je nekdo prestopil mojo mejo, sem jezo izrazila s pasivno agresivnimi izjavami, najhuje pa je, da sem se še naprej družila z ljudmi, ki me niso spoštovali. Tako presunjena sem bila ob misli, da bi se kdorkoli hotel družiti z mano, da si nisem mislila, da imam pravico ali možnost tako zvezo ali prijateljstvo končati.

Še dolga leta sem se učila težavnih lekcij, dokler se nisem bila končno pripravljena soočiti z dejstvom, da mi pomanjkanje osebnih mej ne povzroča samo drame, ampak tudi stres, tesnobo, občutek krivde in zamero. Skratka, postavljanje mej mi je spremenilo življenje. To je najboljše orodje, ki sem ga pridobila kot mentorica za osebno rast, in mi je tako močno spremenilo življenje, da se mi moje prejšnje življenje zdi neprepoznavno.

Osebne meje mi je prva predstavila Michelle Zelli. Michelle je bila in je še danes moja življenjska mentorica, odgovorna za izoblikovanje osebe s trdnimi osebnimi

mejami, ki zdaj piše to knjigo. Spoznali sva se leta 2015, ko sem bila prepričana, da potrebujem »mentorja za poslovno rast«. Leto dni sem bila že sama mentorica za osebno rast in nisem vedela, v katero smer naj popeljem svoj posel in ali naj se specializiram za določeno področje. Na najinem prvem srečanju mi je povedala, da ne potrebujem mentorja za poslovno rast, ampak za osebno. V prvem letu mentoriranja sem se po vsakem srečanju zavedela, da imam v življenju več problemov, kot sem mislila. To mi je odprlo oči. Michelle mi ni kazala le slepih peg v mojem življenju; bila je tudi prva ženska, ki sem jo poznala in je zanesljivo vedela, kaj hoče, česar je ni bilo strah povedati na glas. Nisem vedela, kako naj postanem takšna, vedela pa sem, da si to želim. Po pol leta najin角度 srečanj sem čutila, da sem prejela neusahljiv vir informacij, ki jih nisem mogla dovolj hitro ponotranjiti. V leto 2016 sem vstopila z močnejšim zavedanjem svojih potreb in »sebičnost« sem na novo opredelila kot nekaj pozitivnega. Prvič v življenju sem na prvo mesto postavila sebe. Končno sem prepoznala ljudi, ki so me dajali v nič ali me žalili, in kar je najpomembneje, spoznala sem moč postavljanja mej. Leta 2017 pa sem vse to začela živeti.

Dobrodošli v mojem »letu besede ne«. Odločila sem se, da bom vse leto živela po enem preprostemu pravilu: vsemu, česar nočem storiti, bom rekla ne in tega ne bom upravičevala. Takrat sem imela nekaj čez dvajset let in v tem obdobju so naše prijateljske klape začele razpadati. Žurerski dnevi so se končali. Namesto tega sem v svoj urnik na redke večere, ko nisem delala pozno v noč, stisnila večerje ena na ena. Kot hrček sem tekala v vrtečem se kolesu; nikdar nisem imela časa zase. Zdaj ko sem imela občutno manj soodvisnih odnosov,



sem začela prvič v življenju opazati, da si želim biti sama. Brez skupinskih druženj in prikladnosti tega, da smo s prijatelji prej živeli skupaj, sem začela spoznavati, da v resnici nimamo več veliko skupnega. Spoznala sem, da če želim imeti sploh kaj časa zase, se moram naučiti, kako reči ne.

Prvič sem rekla ne šestega januarja 2017 pozno zvečer. Prvih šest dni novega leta je minilo, ne da bi naletela na kaj, česar nisem hotela storiti. Tistega večera pa me je, medtem ko sem zaključevala delo, poklical prijatelj. Za mano je bil dolg dan, poln malenkosti, ki so mi načenjale živce, ko me je poklical in me vprašal, ali bi šla v restavracijo na drugem koncu Londona, kjer se bo čez dve uri začel kviz. Brez razmišljanja sem rekla: »Lahko. Pošlji mi naslov,« in odložila slušalko. Sranje. V trenutku, ko sem odložila, sem se zavedela, da sem prelomila svojo novoletno zaobljubo. Res je, kvize imam rada. Res je, bil je petek zvečer – vendar nisem bila več najstnica, devet zvečer je bilo zame pozno in Shoreditch je bil daleč. *Zares* sem se veselila, da bom ugasnila telefon, pogledala epizodo *Talentov v belem* in šla zgodaj spat. Zato sem ga poklicala nazaj.

»Premislila sem si.«

»Zakaj?« je vprašal, ko sem se spomnila drugega dela svoje novoletne zaobljube: da ne bom upravičevala svojih odločitev.

»Pač zato ...«

»Zakaj?«

»Ker sem se tako odločila.«

»V redu. Čudno se vedeš.«

»V redu. Lepo se imej! Adijo!«

Si lahko predstavljate, da bi to storil eden vaših najboljših prijateljev? Bilo je mučno. Neprijetno. Nerodno. Toda to

ni nič nenavadnega, ko prvič postavite mejo. Odtlej sem se naučila, da vam ni treba povedati razloga, ko povabilo odklopite, vendar pa ga morate navesti, če odpoveste naknadno. Najbolje pa je, da bolj ko vadite ta svoj ne, manj pogosto morate nekaj odpovedati, ker ste si premislili.

Dobra novica je, da se postavljanja mej v resnici ne učimo prvič, ampak znova. Večina otrok jih zna postaviti. Dojenček svoje meje sporoča s kričanjem. Dajte ga v roke neznanцу, in videli boste, kako izraža, da so njegove telesne meje bile prestopljene. Ko se malčki naučijo besede ne, jo uporabljajo ves čas. Če svojemu enoletnemu nečaku vzamem igračo, bo kričal »ne«, dokler je ne bo dobil nazaj. Malčki morda še nimajo zadostnega besedišča, da bi se z njimi na dolgo pogovarjali, vendar jasno izrazijo svoje meje.

Na določeni točki pa se naučimo, da naše potrebe niso tako pomembne kot potrebe drugih. Tega nas je morda naučil starš, ki nas je še naprej žgečkal, čeprav smo mu rekli, naj neha, ali pa nam je rekel, naj nehamo jokati, ker je to nevljudno. Moj najzgodnejši spomin kršitve mojih mej je tale: Imela sem približno deset let in z družino smo šli v Santa Barbaro, kjer smo dva tedna živeli pri družinski prijateljici. Tisti večer, ko smo prispeli, nam je pripravila izjemno večerjo, in ko je bil čas za posladek, je prinesla čudovito jagodno pito. Težava pa je bila v tem, da ne maram sadja. Tako je, nobenega sadja. Če ga jem, me sili na bruhanje. Ko je šla po nož, sem mami povedala, da pite ne bom jedla. Pri sebi sem premlevala, kaj je huje – da ji povem, da ne maram sadja, ali da po enem grizljaju začnem bruhati? Mama je odvrnila: »Samo grizljaj naredi. Pito je pripravljala ves dan in nevljudno bo, če je ne boš niti pokusila.« Nekaj takega verjetno kdaj rečejo vse

mame. Toda za tem se v resnici skriva sporočilo, da če želimo biti vljudni, ne smemo upoštevati svojih potreb.

Ampak razmislimo – zakaj bi bilo nevljudno, če bi ji povedala, da ne maram sadja? Tega ni vedela in ni šlo za to, da nisem marala prav njene pite. Za mizo so sedeli še trije ljudje, ki bodo uživali v njej, tako da je ni pripravila zaman. Namerno ali ne, v tistem trenutku sem se naučila, da moje nelagodje ni pomembno in da je to, da bom morda nekoga užalila, pomembnejše od mojih občutkov.

Še en razlog, zakaj meje težje postavimo kot odrasli, je zaradi razvijajoče se teorije uma. Teorija uma je izraz, ki ga psihologi uporabljajo za opis zmožnosti zavedanja svojih misli in hkratnega razmišljanja o svojih prepričanjih ter prepričanjih nekoga drugega. Ko se rodimo, smo naravno zelo egocentrični. Med odraščanjem pa spoznamo, da ne razmišljamo samo mi, ampak da razmišljajo tudi drugi, včasih tudi o nas. Nenadoma postane postavljanje sebe na prvo mesto bolj zapleteno; v veliki meri zaradi potrebe, da bi bili drugim všeč. Ker se močneje zavedamo tega, kaj si drugi mislijo, verjamejo in predvidevajo o nas, na odločitve, ki jih sprejemamo kot odrasli, in naše vedenje veliko bolj vplivajo drugi. Toda ko zaradi potrebe, da bi jim bili všeč, oslabimo svoje meje, nepričakovana posledica ni samo pomanjkanje spoštovanja, ampak tudi negativni občutki, kot sta jeza in zamera, v nas samih. Ljudje, ki sprejmejo, da je to, da nekaterim ne bodo všeč, del življenja, so bolj pripravljeni dati prednost sebi; to je razlog, zakaj je načrtanje mej ključen del ljubezni do sebe.

Ko ljudi učim postavljanja mej, mi najpogosteje povedo, da je to »lažje reči kot storiti«, in s tem se strinjam. Vse je lažje reči kot storiti. Če bi bilo postavljanje mej lahko, bi to

počeli vsi in ne bi bilo potrebe po tej knjigi. Poleg tega ta izraz izvira iz miselnosti žrtve, ki verjame, da vsi, ki postavljajo meje, to že od nekdanj počnejo brez težav in da je ona edina, ki ji je to težko – vendar to ne drži. To knjigo sem napisala, ker imajo ljudje z določanjem mej težave. Čeprav so meje zdaj normalen del mojega življenja, sem jih nekoč tudi sama stežka določila. Nikomur ne obljubljam, da bo učenje postavljanja mej lahko, vendar pa je odločitev preprosta: Ali želite še naprej živeti tako, kot ste doslej, ali pa ste pripravljeni na nekaj boljšega? Če niste pripravljeni, odložite to knjigo in jo spet vzemite v roke, ko boste. Nekateri ljudje morajo doseči kritično točko, da najdejo motivacijo za spremembe. Ko boste pripravljeni, vas bo ta knjiga čakala; toda če boste med branjem ves čas razmišljali, da je to »lažje reči kot storiti«, potem boste zapravljali čas. Začrtanje mej je resnično strašljivo, če tega niste vajeni, toda sčasoma postane nekaj običajnega. Upam, da bodo te spremembe ob koncu knjige postale del vašega vsakdanjega življenja.

### *Kaj so osebne meje?*

Osebne meje so v bistvu način učenja drugih, kako naj ravnajo z nami. So način sporočanja, kaj je sprejemljivo in kaj ne. Določajo, kje se končate vi in kje se začne druga oseba. Potrebujemo jih, da se zavarujemo pred manipuliranjem, nespoštovanjem in čustveno zlorabo.

Meje med vami in drugimi so kakor hiša. V hiši živite, zidovi pa vas varujejo pred zunanjim svetom. Pred njim niste popolnoma zaprti, ker lahko ljudem odprete vrata, vendar pa jih odprete samo, ko se tako odločite sami. Če bi nekdo razbil vaša vhodna vrata, bi to občutili kot vdor – ne bi mu rekli: »No, če si že tukaj, se pa počuti kot doma.« To je enako,

kot če nekdo prestopi vašo osebno mejo in rečete: »No, ker boš v vsakem primeru storil, kar hočeš, nima smisla, da ti ugovarjam.« Če bi nekdo splezal skozi vaše okno, mu ne bi dovolili ostati v hiši, ker je okno zaprto z razlogom. Nekoč so moji prijatelji vedeli, da če me bodo dovolj dolgo prosili, se bom njihovi prošnji vdala. To je enako, kot če bi vam nekdo ves dan trkal na vrata, vi pa bi ga naposled spustili v svoj dom samo zato, da bi vas nehal nadlegovati. Tega ne bi nikdar storili!

Vaš dom je tako kot vaše življenje vaš prostor. Sami se lahko v vsakem trenutku odločite, kdo lahko pride vanj in kdo mora oditi. Če bi nekdo prišel k vam domov, vzela dragoceno vazo in jo vrgel na tla, bi ga napodili ven. Zdaj pa si namesto vaze predstavljajte oseben, občutljiv podatek o sebi. Kolikokrat ste komu povedali nekaj zaupnega, on pa tega ni obravnaval tako skrbno, kot bi moral? To je vaša hiša in vi se lahko odločite, kakšno vedenje boste dopuščali v njej. Nekateri ljudje drugim dovolijo, da po njihovi hiši hodijo obuti, drugim pa to ni všeč. Ni pravih ali napačnih pravil; toda kakšna so *vaša*? To je vaša hiša, to so vaše osebne meje, in odločitev je vaša.

Strokovnjakinja za soodvisnost Pia Mellody je osebne meje opisala kot »nevidno in simbolično ograjo«. Pravi, da je njihov namen trojen:

1. ljudem preprečujejo, da bi vdrlili v naš prostor in nas zlorabili,
2. preprečujejo nam, da bi sami vdrlili v prostor drugih in jih zlorabili,
3. omogočajo nam, da utelesimo občutek tega, kdo smo.

Vsi trije nameni, še posebej tretji, nam omogočajo oblikovanje identitete, ki smo si jo izbrali zase in ki nam daje moč. To vpliva na vsa področja našega življenja. Na določenem področju imate lahko trdne meje, na drugem pa šibke. Ugotovite, na katerih področjih imate najtrdnejše osebne meje, in nato to uporabite kot dokaz, da ste tako kot vsi drugi v preteklosti že uspešno postavili meje in da ste zmožni to storiti tudi na drugih življenjskih področjih.

V knjigi boste našli več primerov, kako sem meje postavila sama in s katerimi besedami. Odkrila sem, da je najboljše, če z vami delim konkretne primere iz svojega življenja, namesto da vam govorim, kakšne bi morale biti vaše osebne meje. Pomembno pa je, da si zapomnite, da so to moje meje. Vaše ne bodo enake mojim, tako kot vaše potrebe niso enake mojim. Vaš način komunikacije je morda drugačen od mojega, namen teh primerov pa je, da so vam v pomoč pri ubesedenju lastnih mej.

Odkar učim postavljanje mej, me ljudje pogosto sprašujejo: »So moje osebne meje razumne?«, »Ali si želim preveč?«, »So moje meje prestroge?« V ozadju vseh vprašanj je običajno eno samo: »Ali mi je dovoljeno, da postavim to mejo?« Nikdar me ne boste slišali reči, da je kaka meja prestroga, nerazumna, zahtevna ali sebična (v negativnem pomenu!), če prosite za nekaj, kar potrebujete. Ne le zato, ker mislim, da to pogosto govorijo ženskam, ki izrazijo svoje potrebe, ampak tudi zato, ker mislim, da to nima smisla. Neupoštevanje potreb drugega ne pomeni, da te potrebe izginejo, in navsezadnje vaše meje niso moja stvar. Vaše potrebe so natanko to – vaše. Vaše osebne meje so natanko to – vaše. Ves svet lahko misli, da pretiravate, jaz pa bom še vedno menila,

da vam je dovoljeno imeti kakršnekoli občutke, odzive in osebne meje. Drugi bodo morda mislili, da so vaše osebne meje nerazumne, in do tega imajo pravico, vendar to še ne pomeni, da so v resnici takšne. Namesto da bi poskušali ugotoviti, ali prosite za preveč, se vprašajte, ali prosite pravo osebo. Oseba, ki je dobra za vas, spoštuje vaše meje in vam nikdar ne bo dala občutka, da so nerazumne.

### *Ali potrebujete več osebnih mej?*

Tukaj je seznam opozorilnih znamenj, da morate morda postaviti več mej. Več trditev ko drži za vas, težje postavljate meje – in toliko pomembneje je, da s tem začnete.

Stežka izrazim svoje mnenje, če se s kom ne strinjam.	Drži/Ne drži
Ljudje pogosto govorijo o meni za mojim hrbtom.	Drži/Ne drži
Težko rečem ne.	Drži/Ne drži
Če je nekdo poleg mene slabe volje, to vpliva name.	Drži/Ne drži
Težko končam telefonski klic.	Drži/Ne drži
Ko me nekdo vpraša, kaj potrebujem, se počutim krivo.	Drži/Ne drži
Ljudje so mi že rekli, da sem pasivno agresiven/na.	Drži/Ne drži
Skrbi me, da bom človeka prizadel/a, če se ne bom strinjal/a z njim.	Drži/Ne drži

RADOST SEBIČNOSTI

Ljubše mi je, da so zadovoljni vsi drugi, tudi če sem jaz nesrečen/na.	Drži/Ne drži
Če me nekdo prizadene, poskušam to čim hitreje pozabiti.	Drži/Ne drži
Moje življenje je pogosto polno drame.	Drži/Ne drži
V mislih obnavljam pogovore, potem ko so se že končali.	Drži/Ne drži
Ko se ljudje okrog mene prepirajo, imam občutek, da moram posredovati.	Drži/Ne drži
Stežka izrazim jezo in raje ostanem tiho.	Drži/Ne drži
Delam dlje kot moji sodelavci.	Drži/Ne drži
V družini delujem kot mirovnik/ca.	Drži/Ne drži
V prijateljstvih dajem več, kot pa dobim v zameno.	Drži/Ne drži
Kadar se počutim nelagodno ali sklepam novo poznanstvo, povem preveč o sebi.	Drži/Ne drži
Mnenja drugih cenim bolj kot svoja.	Drži/Ne drži
Pogosto gojim zamero in ne vem, kako jo izraziti.	Drži/Ne drži
Nelagodno mi je, kadar se pogovarjamo o meni.	Drži/Ne drži
Privolim v stvari, ki jih nočem početi, da bi ohranil/a mir.	Drži/Ne drži
Ko izrazim svoje mnenje, čutim krivdo.	Drži/Ne drži



Če se druga oseba o meni moti, želim njeno mnenje spremeniti.	Drži/Ne drži
Ko drugim povem kaj zaupnega o sebi, to redko ohranijo zase.	Drži/Ne drži
Počutim se odgovornega/o za srečo drugih.	Drži/Ne drži
Nekatere svoje odnose bi opisal/a kot »zastrupljajoče«.	Drži/Ne drži
Strah me je biti iskren/a, saj ne želim, da se to sprevrže v prepir.	Drži/Ne drži
Ljudje so mi že rekli, da sem »preveč prijazen/na«.	Drži/Ne drži
Svojim bližnjim ne morem zaupati, da mi bodo stali ob strani.	Drži/Ne drži
Moji bližnji potrebujejo občutek, da sem močen/na in da se lahko zanesejo name.	Drži/Ne drži

Osebne meje so ključne za zdravo samopodobo, samozavest in osebno moč. Ko zahtevate spoštovanje drugih, začnete bolj spoštovati tudi sami sebe. Ko se začnete bolj zavedati svojih potreb in želja, tudi na splošno postanete bolj zavestni. Z začrtanjem mej krepite svoj občutek jaza in ustvarite močno samoidentiteto. Ljudje s trdnimi mejami vedo, kaj hočejo in kdo so, ker je meja med tem, kdo v resnici so, in tem, kdo svet želi, da so, jasna.

Vajeni smo, da morajo za nas skrbeti drugi, še posebej naš partner. Prepričanje, da bi morali sami skrbeti zase, se zdi večini ljudi čudaško. Skrb zase je vaša odgovornost; samo

vaša. Poskrbite zase in tega ne zahtevajte od drugih. Napišite seznam vsega, za kar pričakujete, da bo za vas storil vaš partner, na primer da vas bo osrečeval, vam dajal občutek, da ste lepi, in skrbel, da bo vaše življenje razburljivo, nato pa se vprašajte, ali te zahteve izpolnjujete sami zase. Verjetno je, da jih ne, kar je tudi razlog, da to pričakujete od drugih. Naj postane običajno, da sami zadovoljujemo svoje potrebe. S tem bodo naši odnosi postali bolj zdravi, ker bomo bolj samozadostni.

Judovski pregovor pravi: »Če sam ne skrbim zase, kdo bo skrbel zame?« (*Izreki očetov*, 1:14). Vaša odgovornost je, da živite svoje življenje. Če ga ne boste vi, kdo ga bo? Pomislite na sina, ki se vpiše na medicinsko fakulteto, da bi osrečil starše in nadaljeval družinsko tradicijo opravljanja zdravniškega poklica. Je to njegov cilj ali cilj njegovih staršev? Ali ga bo, ko bo dosegel ta cilj, s katerim želi zadovoljiti svoje starše, ta poklic, ki si ga ni izbral sam, še naprej izpolnjeval? In kdo bo, ko njegovih staršev ne bo več, nazadnje živel z obžalovanji? Problem je v tem, da večina ljudi dovoli, da njihovo življenje usmerjajo pričakovanja drugih, in da si redko vzamejo čas, da bi ugotovili, kaj si želijo sami, kaj šele, kako to doseči.

Ali ima sebičnost, če opustite prepričanje, da sebičnost pomeni neupoštevanje drugih, sploh kako slabo stran? Če pomislite na najbolj sebičnega človeka, kar ga poznate, se boste morda spomnili dogodkov, ko ni hotel storiti nekaj, kar ste želeli vi. To je nadležno, ampak nadležno je za vas, ne zanj. Zdaj pa pomislite na nekoga, ki od vas veliko zahteva – je ta človek sebičen ali pa zgolj vi ne znate zavriniti njegovih zahtev? Oseba s trdnimi osebnimi mejami nima težav reči ne, pa če jo še tolikokrat prosijo, naj stori nekaj,

česar noče. Vam je na misel prišel kdo, ki vam ni nikdar na voljo, ko ga potrebujete? Človek z zdravo samopodobo ne vlaga v odnose, v katerih trud ni obojestranski.

Ob besedi »sebičen« pogosto pomislimo tudi na to, da tak človek misli, da se ves svet vrti okrog njega – toda to v resnici velja za negotovega človeka. Negotova oseba sklepa, da ji niste nemudoma odpisali zato, ker vam gre na živce, ali pa vam skoči v besedo, da bi povedala kaj o sebi. Če na novo opredelimo besedo »sebičen« in spoznamo, da je samo od nas odvisno, kako se bomo odzivali na druge, potem to, da sebe postavimo na prvo mesto, nima nobene slabe strani. Če vam je ob besedi »sebičen« neprijetno ali ob pojmu skrbi zase zavijate z očmi, naj bo ta knjiga vaš vodnik do tega, kako začeti skrbeti zase.

Najtežji del postavljanja mej je, da se pogosto počutimo, kot da si tega ne zaslužimo. Ne verjamemo, da si zaslužimo, da bi bile naše potrebe zadovoljene. Še posebej če smo odraščali v okolju, kjer nismo dobili dovolj ljubezni, vse odraslo življenje iščemo pozornost, ki je nismo bili deležni v otroštvu; in storili bomo vse, da bi jo dobili, pa če pri tem še tako zapostavljamo lastne potrebe in želje. Temu sem pogosto priča, ko dam svojim klientom domačo nalogo; tudi kadar rečem, da jim bo vzela samo pet minut, mi povedo, da nimajo časa. V resnici ga imajo, vendar so prepričani, da niso vredni, da bi si ga vzeli. Namenili ga bodo nekemu drugemu, ki je po njihovem bolj vreden njihovega časa kot oni sami. Bodite bolj sebični.

Navsezadnje moramo začeti na prvo mesto postavljati sebe in skrbeti zase. Spomnim se, kako strašljivo se mi je to zdelo na začetku. Ko sem prvič postavila mejo in prijatelju rekla, da ne bom šla na tisti kviz, sem se ustrašila, da bo jezen name,

in začela sem se spraševati, ali me ne bo nikoli več nikamor povabil. To namreč počne um: pretirava, da bi nas prestrašil, tako da bi ostali na varnem v svoji coni udobja. Toda vse moje misli so se vrtele okrog prijatelja – in če sem hotela prekiniti ta vzorec, sem morala začeti razmišljati o sebi. Kako sem se *v resnici* počutila? Z eno besedo: olajšano. Delala sem ves dan in oditi ven je bilo zadnje, kar sem si želela. Tisti večer sem počela to, kar sem hotela, in če odštejem dvomeče misli, ki so me obhajale, mi je to prineslo radost.

Da bi si okrepili samozavest, je čas, da se naučimo, kaj imate pravico zahtevati. Pomembno je vedeti, kako si zaslužite, da z vami ravnajo drugi, in kaj ste pripravljeni sprejeti, zato da se ne boste sprijaznili s čimerkoli. Tole je začetek seznama, ki ga dopolnite sami:

Pravico imam, da:

- so drugi do mene spoštljivi,
- na prvo mesto postavim svoje potrebe in želje,
- čutim, karkoli čutim,
- izrazim svoje občutke,
- ...

### *Miti o postavljanju mej*

Osebne meje so pogosto napačno razumljene, zato je pomembno, da to že na začetku razčistimo.

### *Postavljanje mej je zlobno*

Osebne meje same po sebi niso zlobne. Toda morda jih izražate na način, ki ga drugi lahko dojemajo kot zlobnega.

V vsakem primeru pa težava ni v osebni meji, ampak v tem, da ne poznate pravih besed, s katerimi bi jo postavili na prijazen način. Če mejo načrtamo pravilno, jo običajno izrazimo z ljubeznijo, spoštovanjem do odnosa in željo, da bi ta ostal zdrav in dolgotrajen. Pri izražanju svojih potreb moramo biti ranljivi. Zdaj ko bolje razumem postavljanje mej, sem dejansko hvaležna, ko mi kdo neposredno pove, da sem prestopila njegovo mejo, namesto da bi do mene gojil zamero in jo izražal s pasivno agresivnimi izjavami.

### *Osebne meje so zidovi*

Človek brez osebnih mej je podoben človeku, ki postavlja zidove. Gre za dve strani istega kovanca. Kot pojasni Pia Mellody v knjigi *The Intimacy Factor*:

»Če nimate nobenih osebnih mej, se vam zdi, da lahko počnete vse, kar si zaželite – kot da ste bog brez kakršnekoli odgovornosti. Če se skrivate za zidovi, ste neupogljivi. Zaprete se vase, ste tekmovalni, obsojate in nadzorujete. Vedete se kot kak tiranski bog: 'Sedi! Utihni! Jaz vem, kaj moraš storiti.' Učenje postavljanja mej nas uči, kako omiliti takšne skrajnosti.«

Oboje je obrambni mehanizem, s katerim se človek zavaruje in se izogiba temu, da bi ga zapustili. Vmes med obema pa je človek z zdravimi osebnimi mejami. Zidovi in osebne meje so si precej različni. Zidovi vas zaprejo pred svetom in preprečujejo bližino, medtem ko osebne meje dovoljujejo zdrave odnose in nam omogočajo, da smo ranljivi in hkrati ostanemo varni. Če postavimo zid, to storimo zato, da drugega ne spustimo k sebi. Postaviti mejo pa pomeni poznati razliko med seboj in drugim. Povedano preprosto, z mejami

k sebi ne spustite ljudi, ki jih ne želite, z zidovi pa ne spustite k sebi nikogar. Ljudje, ki gradijo zidove, imajo s tistimi, ki imajo šibke osebne meje, skupnega več, kot se zdi na prvi pogled. Gre za dve različici enake negotovosti: strahu pred zavrnitvijo in zapuščenostjo. Pri eni se zavarujemo tako, da se zapremo pred vsemi, tako da imamo navidezno vedno moč, pri drugi pa se zavarujemo tako, da se trudimo biti všeč vsem, tako da nikoli ne rečemo ne, s čimer se izogibamo konfliktom. Pri slednjem mislimo, da več ko storimo za drugega, večja je možnost, da nas ne bo zapustil.

<b>Zidovi</b>	<b>Meje</b>
Preprečujejo, da bi imeli globoke odnose, in nas zaprejo pred svetom.	Omogočajo zdrave odnose.
Preprečujejo intimnost in bližino.	Omogočajo ranljivost v varnem okolju.
Postavimo jih zato, da ljudi ne bi spustili k sebi.	Postavimo jih zato, da poznamo razliko med seboj in drugimi.
K sebi ne spustimo nikogar.	K sebi ne spustimo tistih, ki jih ne želimo.
Nastanejo iz strahu in jeze.	Nastanejo iz ljubezni in spoštovanja.
»Če me zafrkneš, si zame mrtev.«	»Če me zafrkneš, ne bom dovolil/a, da se to zgodi še kdaj.«