

KAKO DA POSTAVITE
GRANICE

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
THE BOOK OF BOUNDARIES:
SET THE LIMITS THAT WILL SET YOU FREE
MELISSA URBAN

Edicija
PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Urednice
Ana Šakan
Jelena Janković

Prevod
Mirjana Ivanji

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Dragana Nikolić

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © Copyright © 2022 by Melissa Urban
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2024

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

KAKO DA POSTAVITE GRANICE

KNJIGA O GRANICAMA KOJE ĆE VAS OSLOBODITI

Melisa Urban

prevod sa engleskog

Mirjana Ivanji

www.arete.rs

Za mog supruga i moju sestru,
koji su uvek na mojoj strani.

SADRŽAJ

BELEŠKA AUTORKE	9
UVOD: KAKO SAM POSTALA „DAMA S GRANICAMA”	11
PRVI DEO: POČECI POSTAVLJANJA GRANICA	33
1. UBRZANI KURS O GRANICAMA	35
2. KAKO KORISTITI OVU KNJIGU	58
DRUGI DEO: VAŠA PRAKSA POSTAVLJANJA GRANICA	67
3. PRAVA RAVNOTEŽA IZMEĐU POSLA I ŽIVOTA: POSTAVLJANJE GRANICA NA RADNOM MESTU	69
4. KAD JE DRAMA VAŠA MAMA: POSTAVLJANJE GRANICA SA SVOJIM I SUPRUŽNIKOVIM RODITELJIMA, BABAMA I DEDAMA I DRUGIM ČLANO- VIMA FAMILIJE	105
5. ODNOSI KOJE (UGLAVNOM) SAMI BIRAMO: POSTAVLJANJE GRANICA SA PRIJATELJIMA I SUSEDIMA	146
6. LJUBAV, BRAK, SEKS I POSUĐE: POSTAVLJANJE GRANICA U EMOTIVNIM VEZAMA	178
7. KADA NE MOŽETE JEDNOSTAVNO DA ODETE: POSTAVLJANJE GRANICA SA BIVŠIM SUPRUŽNIKOM SA KOJIM DELITE STARATELJSTVO NAD DETETOM	224
8. POSPREMANJE STOLA: POSTAVLJANJE GRANICA U VEZI SA HRANOM, ALKOHOLOM I RAZGOVOROM ZA STOLOM	241
9. PAŽLJIVO RUKUJTE: POSTAVLJANJE GRANICA U VEZI SA OSETLJIVIM TEMAMA	273
10. DAROVI ZA VAŠE BUDUĆE JA: POSTAVLJANJE I ODRŽAVANJE GRANICA KOJE POSTAVLJATE SEBI	305
TREĆI DEO: KORISTI OD GRANICA	331
11. DAROVI SVETU: KAKO DA ODRŽAVATE SVOJE GRANICE I GRANICE DRUGIH LJUDI	333
12. ČAROLIJA GRANICA	357
ZAHVALNICE	364

BELEŠKA AUTORA

U prethodnoj deceniji, razgovarala sam sa hiljadama ljudi o njihovim problemima sa granicama. Priče koje ćete pročitati u ovoj knjizi proishode iz tih razgovora. Nekoliko priča je ispričano bez izmena, uz korišćenje pravih imena i okolnosti, uvek uz blagoslov dotične osobe. U većini slučajeva, promenila sam imena i druge detalje da bih zaštitila privatnost ljudi. U nekim drugim sam spojila nekoliko razgovora u jednu objedinjenu priču. Uvek sam se trudila da uhvatim potpunu dubinu i širinu ovih mnogobrojnih problema – i prilika – koji se javljaju kada postavljamo granice.

Kada je reč o rodno određenim terminima (kao što su „su-pruga” ili „njeni”), sačuvala sam one koje su mi poslali moji čitaoci. Ukoliko primetite neki specifičan termin u vezi s rodom, tu priču su mi ispričali koristeći baš te termine ili zamenice.

Na kraju, moram od samog početka da potvrdim i izrazim određenu dinamiku: postavljanje granica je izraz moći i privilegije. (I ako niste o tome nikada razmišljali na taj način, to je verovatno zato što, kao i ja, uživate mnogo nezaslužениh privilegija.) Budući da sam belkinja, heteroseksualka, telesno sposobna, finansijski nezavisna i vitka, posedujem određeni nivo moći u našem društvu. Te privilegije i ta moć znače da mogu da govorim o nekoj granici uz relativno samopouzdanje i obično očekujem da drugi poštuju moje želje. Ljudi koji pripadaju grupama koje su kroz istoriju marginalizovane – bilo da su to ljudi druge boje kože, ljudi sa posebnim potrebama, gojazni ljudi ili članovi LGBTQ+ zajednice – nemaju iste privilegije, istu moć, niti isti odnos prema granicama koji ja imam. Bez tih privilegija, verovatno ste bojažljiviji prilikom

postavljanja granica i tačno je da će ih drugi, verovatno, manje poštovati. (Tako funkcionišu opresivni sistemi.)

Moram biti svesna tog dispariteta u moći u svom poslu, ali postojanje svesti ima vrednost samo ako vodi promeni ponašanja i održivom delovanju. To priznanje je samo mali korak i potvrda da u ovoj knjizi neću precizno obuhvatiti životno iskustvo svih ljudi.

Zahvalna sam svakome ponaosob ko je tako velikodušno podelio veoma intimne detalje iz svog života sa mnom, a, ako nikada nismo razgovarali, nadam se da ćete prepoznati svoje priče reflektovane u onima koje ovde pričam, i da će vam one pružiti potrebno samopouzdanje da postavite granice koje će vas osloboditi.

KAKO SAM POSTALA „DAMA SA GRANICAMA”

U određenim krugovima, poznata sam kao „Dama sa granicama”.

Doduše, poznata sam po mnogo čemu. Ja sam izvršna direktorka, supruga i majka. Autorka sam bestselera, strastvena planinarka i nezasita čitateljka. Ali, kada je konkretno reč o granicama, mnogi supružnici mojih čitalaca poznaju me samo kao „onu damu s granicama sa Instagrama”.

Ako biste me danas posmatrali, ta etiketa bila bi potpuno opravdana. Što se tiče moje ličnosti, jednostavno recimo da nisam osoba koja voli da udovoljava ljudima. Čak i slučajnim posmatračima delujem kao osoba koja je asertivna, samostalna i samopouzdana; podjednako snalažljiva u konfliktima i direktna prilikom izražavanja svojih potreba. Takvo ponašanje, naročito ako dolazi od žene, ponekad izaziva optužbe da ste sebični, i još nekolicinu drugih koje neću spominjati ovde, ali verovatno možete pretpostaviti.

Sebična, svakako, nisam, niti mi se mogu pripisati bilo kakvi drugi epiteti koje ste upravo sebi predočili. Ja sam neko ko ozbiljno vodi računa o svom mentalnom zdravlju, energetskom kapacitetu i vrednosti, i činim ono što moram da bih ih zaštitila. To može da izgleda ovako:

- **Na poslu:** „Hvala vam što ste me uzeli u obzir. Smatram da mi ovaj projekat ne odgovara, tako da ću ga odbiti.”
- **Sa roditeljima:** „Znam da pokušavate da pomognete, ali ja uspostavljam pravila za svog sina. Obavestiću vas ako me bude zanimalo vaše mišljenje.”

- **Sa prijateljima:** „O, dozvoli mi da te prekinem – molim te nemoj da mi prenosiš šta moj bivši radi. Zaista ne želim da slušam o tome.”
- **Sa suprugom:** „Prijalo bi mi da malo budem sama, tako da ću otići u drugu sobu da čitam.”

Možda vam je neprijatno dok čitate ove izjave, ali sve one su čvrsto usidrene u meni i često ih koristim da ojačam svoje odnose s drugima, pojačam svoju energiju i očuvam svoje mentalno zdravlje. Pri tome se ne izvinjavam što postavljam ovu vrstu granica, jer ako izražavam svoje potrebe na direktan i uctiv način, nemam se zbog čega izvinjavati.

Takođe sam suosnivačica programa *Whole30*, što znači da sam vodila milione ljudi kroz uspešnu promenu navika i drastične transformacije. U okviru programa *Whole30*, morate često govoriti „ne”, a mnogim ljudima je ta ideja, u najmanju ruku, obeshrabrujuća. U proteklih trinaest godina podučavala sam članove svoje zajednice kako da uspostavljaju granice kada je reč o zdravlju i navikama, i kako da se suočavaju sa odbijanjem i pritiskom okoline. (Da li ste spremni da prihvatite „Ne, hvala” kao kompletnu rečenicu? Doći ćemo do toga.)

Čim su ljudi shvatili da im uspešno pomažem da kažu „ne” pici i vinu, počeli su da me ispituju kako da kažu „ne” napadnim kolegama, toksičnim svekrvama i bučnim susedima. Dobila sam toliko pitanja kako postaviti granice, da sam duboko uronila u sve tekstove koje sam mogla da pronađem o tome. Pročitala sam svaku knjigu, članak i istraživački rad terapeuta, psihijataru, sociologa, specijalista za bolesti zavisnosti, doktora medicine i poslovnih lidera koje sam mogla iskopati, u nastojanju da otkrijem šta čini dobre granice i kako se one postavljaju.

Kroz to istraživanje, rad na sebi i oslušivanje potreba svoje zajednice, razvila sam sopstvenu metodologiju i terminologiju u vezi sa postavljanjem granica. Pre četiri godine sam po-

čela da odgovoram na pitanja u okviru programa „Pomozite mi da postavim granicu”, u svojoj internet zajednici i kroz nj-uzlete, što mi je dalo priliku da čujem na hiljade vaših priča i prilagodim svoj pristup i savete. (Dodatna beleška: Rodbina vam se zaista grozno ponaša.)

Sve ovo kažem da bih istakla da ponosno nosim svoju etiketu „Dame sa granicama”, naročito zato što znam koliko sam daleko dospela da bih je zaslužila. Nisam oduvek bila takva.

Moje putovanje sa granicama počelo je pre dvadeset dve godine, kada sam bila na jednoj od najnižih tačaka u svom životu i užasna po pitanju granica. Spisak „onoga što jesam” takođe uključuje „zavisnica od narkotika u fazi oporavka” – i bilo je potrebno mnogo godina očajničke borbe pre no što sam shvatila da su granice ono što će mi, doslovno, spasiti život.

Znam da zvuči dramatično, i takođe neprestano kršim pravila koristeći reč „doslovno” u značenju „sve osim doslovnog”, ali u ovom slučaju je to istina. Dolazim iz doma u kom je model ponašanja bio izbegavanje umesto zdravog konflikta i nakon traumatičnog iskustva u tinejdžerskim godinama, provela sam skoro deset godina skrivajući svoje emocije, trudeći se da nikome ne bude neugodno zbog mene, nikada ne izgovarajući „ne”. Nisam naučila da se zauzmem za sebe, dok su me konfrontacije činile neverovatno anksioznom. Očajnički su mi bile potrebne granice, ali se nisam osećala vrednom niti sposobnom da ih postavim.

Potom sam jedne večeri, pre dvadeset dve godine, sedeći pored bureta piva *Natty Light*, postavila granicu u očajničkom činu samoodržanja... i to je promenilo moju životnu putanju. To iskustvo me je ohrabrilo da postavim više granica – prijateljima, porodici, kolegama, čak i samoj sebi. Što sam više granica postavljala, to mi je život postajao bogatiji, što je dovelo do *Whole30*, moje kompanije, i ove knjige.

Poenta je u tome da sam naučila da postavljam granice. Naravno, na teži način, ali sam zaista naučila. A ako sam ja naučila, možete i vi.

ŠTA SU GRANICE I ZBOG ČEGA SU NAM POTREBNE?

Pre nego što se upustimo dublje u ovu priču, hajde da ustanovimo radnu definiciju onoga na šta mislim kada kažem „granice”. Sigurna sam da ste čuli za taj termin, ali verovatno imate tek blagu predstavu o tome šta su zapravo granice. Pretpostavljam da vam ta reč izaziva blagu nelagodnost, ili čak u vama pokreće osećaj krivice. Možda mislite da su granice zlonamerne. Možda mislite da su sebične ili bezobzirne. Možda mislite da su povezane sa pokušavanjem da kontrolišete druge ljude.

Možda su vam sve to rekli ljudi koji imaju najviše koristi od toga što ne postavljate granice.

Definišem granice kao jasna ograničenja koja postavljate u vezi s načinom na koji dozvoljavate ljudima da se ophode prema vama, tako da možete da čuvate sebe i svoje odnose sigurnim i zdravim. U rečniku piše da je granica „linija koja obeležava dokle se prostire jedna oblast”, i to je dobar način razmišljanja o njoj. Zamislite kako stojite usred nekog polja. Sada nacrtajte imaginarni krug oko sebe – to je granica. Sve ono čemu dozvolite da uđe unutar vašeg kruga vam je prihvatljivo, zato što je sigurno, zdravo i prijatno. Sve što je neprihvatljivo držite izvan tog kruga, jer vas čini ugroženim, nezdravim, ili se jednostavno zbog toga ne osećate dobro. Možete postaviti granicu kada su u pitanju drugi ljudi, određene teme razgovori, ili ponašanja, ili lični postupci – tako da uvek odlučujete gde se nalaze te granice i sprovodite ih.

Granice omeđuju ponašanja koja su vam prihvatljiva, a reči ili postupci koji prelaze te granice nanose štetu ili čine da se osećate nebezbedno.

Granice ne služe da biste rekli drugim ljudima šta smeju ili ne smeju da rade. To *bi bilo* kontrolisanje. Granice se postav-

ljaju kako bi vam pomogle da isplanirate i date svoj *odgovor* na ono što drugi ljudi kažu ili čine. U zdravom praktikovanju granica, primetićete kako ponašanje drugih ljudi utiče na vas, komuniciraćete gde se u odnosu na takvo ponašanje nalazi zdravo ograničenje, potom razmatrati šta ste spremni da učinite da biste primenili tu granicu. Dakle, ne možete reći ujaku Džoiju da prestane da puši – to je kontrolisanje. Ali možete da primetite da zbog dima cigareta kašljete i da smrdi, i da kažete ujaku Džoiju: „U našoj kući pušenje nije dozvoljeno”, a potom da ne pozovete ujaka Džoija da uđe ukoliko ne želi da poštuje tu granicu. Niste postavili granicu da biste posramili ujaka Džoija ili promenili njegov stil života i zdravlje, već da biste zaštitili se.

Da li uviđate razliku?

Ima mnogo razloga zbog kojih biste mogli da poželite da postavite granicu, što znači da će postavljanje granica u svakoj situaciji zvučati drugačije. Ponekad postavljate blagu granicu u vezi sa uznemirujućim ali manjim problemima, kao na primer sa komšinicom koja se stalno poziva da vam se pridruži u jutarnjoj šetnji. U drugim slučajevima, postavljate čvrste granice kada je reč o ponašanjima koji vam ozbiljno štete, kao kada vas majka za vreme ručka kritikuje zbog kilaže, ili vam roditelji kažu da su rezervisali let da dođu i vide vašu bebu, a da vas nisu ni pitali. (Ja to ne mogu da *zamislim*, ali mi ljudi pričaju da se i to događa.) Granice mogu zvučati ovako: „Mogu da se prošetam sa tobom u subotu, ali tokom nedelje mi je potrebno vreme za sebe” ili „Ustaću od stola ako nastaviš da pričaš o mojoj kilaži” ili „Nismo spremni za goste, tako da ćemo vas obavestiti kada možete da dođete”.

Ima mnogo pogrešnih tumačenja granica, i da stvar bude gora, niko nas ne uči o njima. One se retko formiraju kao uzor kod kuće, ne uči se o njima u školi i uglavnom nisu deo vašeg profesionalnog razvoja na poslu. Zapravo, većinu onoga što znate o granicama verovatno ste čuli od terapeuta sa društve-