

Без любові неможливо встановити здорові межі

Ну що ж, рада вітати. Хочеться стільки всього написати в передмові, щоб створити для цієї книжки сприятливу атмосферу. Мені так бракує можливості простягнути вам чашку улюбленої кави, огорнути ковдрою, поставити на стіл коробку з печивом, увімкнути відповідну музику і з'ясувати, на якому етапі життя ми з вами перебуваємо.

Було б значно краще поговорити про все це з вами особисто. Чи принаймні від руки написати листа. Адже на чорно-білих сторінках і поміж надрукованих комп'ютерним шрифтом слів губиться надважливе — людський чинник. Ми разом розгортаємо цю книжку в якомусь з моментів нашого реального життя, де намагаємося зорієнтуватись, що у важливих для нас стосунках працює, а що — ні.

Стосунки є частиною нашої природи: вони, мов легені під час дихання, то розширюються від глибокого зв'язку,

то зішлюються від цілковитого непорозуміння. Стосунки чудові: вони сповнені любові та роздратування, оперезані тривогою й усім, що супроводжує кожну спробу прийняти у своє життя іншу людину. Коли ті, кого ми любимо, стають нам близькими, вони зближуються й з нашими проблемами. А їхні проблеми постають перед нами.

Що більше ми відкриваємось одне одному, що глибшим стає зв'язок, то вразливішими ми стаємо. А коли ми вразливі, то найтендітніші куточки нашої душі стають беззахисними. Беззахисність ризикована. Наважившись комусь відкритися, ми ризикуємо бути скривдженими. Наважившись сподіватися, ми ризикуємо розчаруватися. Наважившись бути щедрими, ми ризикуємо, що нами зловживатимуть. Наважившись на неприродні для нас зміни, щоб підлаштовуватися під чийсь потреби, ми ризикуємо десь дорогою втратити себе.

Любити та приймати любов — значить огорнутися в найбезпечніші з відомих почуттів.

Кривдити когось чи бути скривдженими — значить потрапити під гніт найстрашніших з відомих почуттів.

І нам з вами це відомо. Так чи інакше, з тими чи іншими людьми й тою чи іншою мірою ми пізнали багатогранні складнощі любові та розлуки.

Ми мріємо про найкраще, боїмося найстрашнішого й намагаємося віднайти спосіб, як будувати стосунки правильно. Усе наше життя обертається навколо тих, кого ми любимо. А життя тих, кого ми любимо, обертається навколо нас.

Ми сміємося, сходимось і розходимось, сваримось і миримось, віддаємося течії, віддаляємось і повертаємось, ми думаємо, як же нам поталанило бути з кимось, аж доки не надсилаємо психологу емоджі з розбитим серцем і підписом: «Допоможи... усе погано». Чи добираємо інші слова й інші емоджі, які не можна написати в цій невеликій книжці.

Просто в житті все відбувається зовсім не так казково, як у різдвяних фільмах від *Universal*.

Здається, ніби люди в тих фільмах мають дар передбачення, і план А завжди спрацьовує. Їм не треба підтримувати межі, бо їхні стосунки не ускладнені повсякчасними труднощами. Коли їхня історія стає щасливою, то вона такою лишається аж до фінальних титрів.

Минулого тижня я передивилася забагато таких фільмів і написала друзям повідомлення. То була моя спроба відредагувати нереалістичні сюжети.

Ось що я написала:

ПОЧАТКОВА СЦЕНА. Падає м'який сніг, містяни радіють, сміються, катаються на ковзанах. У вирі суцільних веселощів дівчина обслуговує покупців. Видається, немов вона почувається не у своїй тарілці та сама не знає, чого шукає. Раптом з'являється самовдоволений відомий юнак з гітарою. Насправді він якийсь таємничий принц із далекої країни. Вона проливає на нього воду. Він присвячує їй пісню. Вони закохуються.

ФІНАЛЬНА СЦЕНА. Вона стає принцесою.

На жаль, ми всі розуміємо, якою нереалістичною є ця ситуація. Життя не зав'язують охайним гарненьким бантиком. А реальний сценарій звучав би так.

ПОЧАТКОВА СЦЕНА. Початок такий самий, але... вона проливає на хлопця воду, він скаженіє, не залишає їй чайових, ще й вимагає, щоб її звільнили. Дорогою додому вона бубонить собі під ніс, який він мудак. Замок у хлопця конфісковують, і незабаром він влаштується офіціантом у той самий ресторан.

Її підвищують до директорки, вона стає незалежною й успішною та встановлює для нього певні обмеження, бо він щовечора безвідповідально ставиться до заповнення реєстраційної книги. Потім вона дізнається, що він краде гроші з каси, і звільняє його.

ФІНАЛЬНА СЦЕНА. Дівчина купує той конфіскований замок і запрошує друзів, щоб обміркувати, що з тим хлопцем пішло не так і як він узагалі додумався в неї красти. Але навіть після фінальної сцени вона не знаходить відповіді на ці питання й шкодує, що все сталося не так, як гадалося.

Як ви вже зрозуміли, навряд чи *Universal* найближчим часом запросить мене писати їм сценарії.

Але я дуже хотіла б обговорити дещо, чого, на моє переконання, довго бракувало сюжету моїх стосунків, — *здорові межі*.

Тут я зазирнула б вам в очі й сказала б дещо важливе. Моя книжка не про те, як прощатися з людьми. Вона про те, як любити їх у правильний і здоровий спосіб. Вона про обговорення прийнятних кордонів і норм, з якими любов почуватиметься безпечно та впевнено. Встановити межі зовсім не означає відштовхнути любов. Цілком навпаки. Ми окреслюємо межі, щоб знати, як діяти, коли хочеться по-справжньому любити людей довкола нас, але водночас не втрачати себе. Правильні межі сприяють збереженню любові всередині нас навіть тоді, коли стосунки розвалюються і ми мусимо визнати, що час прощатися.

На цих сторінках ми спробуємо відверто дослідити, які почуття в наших серцях здорові, а які — не дуже, які з наших стосунків здорові, а які — ні. Часом буває важко зрозуміти, що в стосунках здорове, а що кульгає, тому заразом важливо звер-

*Не можна просто потурати
шкідливій поведінці
й називати це любов'ю.*

нутися до Божої мудрості, а в складних випадках, коли йдеться про залежність і насилля, — до фахівця з цих питань. (Дивіться розділ «Отримати потрібну допомогу» на сторінці 259.)

Зрештою, найголовніше, що доручає нам Бог, — любити Його та інших. Саме цього на власному прикладі навчав Ісус. «Нову заповідь даю вам: Любіть один одного! Як Я полюбив вас, щоб і ви любили так один одного» (Ів. 13:34).

Але не можна просто потурати шкідливій поведінці й називати це любов'ю. Не можна миритися з руйнівними звичками людей і називати це любов'ю. Не можна пишатися тим, які ми терплячі, як довго можемо витримувати складні стосунки, коли насправді лише продовжуємо порушувати Божу заповідь про любов. Уважно послухайте, що я вам скажу: мета цієї книжки — не навчити вас виявляти проблеми в людях, забувши про свої, а допомогти дослідити власну мотивацію та установки у стосунках з іншими.

Ця книжка написана не для того, щоб заохотити людей до бездумного, нерозважливого та поспішного прощання в стосунках з іншими. У Приповістях Соломона 15:22 нам нагадують, що мудрість варто брати від численних радників. Тут не сказано, що слід відмовлятися від людини, щойно між вами виникають складнощі, або полишати її, коли вона переживає важкий період.

Але водночас не треба розгойдувати маятник до максимальної амплітуди й за будь-яку ціну залишатися в руйнівних,

отруйних чи сповнених насильства стосунках. (Дивіться «Важливо про аб'юз» на сторінці 260.) Зовсім скоро ви побачите, як межі допомагають уникнути загострень та наблизитися до такої любові в стосунках, якою її задумав Бог.

Любов має бути щирою. Любов має бути безпечною. Любов має приводити будь-яку людину до найвищого блага.

Любов має прославляти Бога, бо тільки так можна здобути цілковиту наповненість і свободу найніжнішого зв'язку між двома людьми.

Я звертаюся до Першого послання до Коринтян 13:4–7, щоб нагадати собі, якою Бог задумав істинну любов. Ось що я хочу запам'ятати із цих віршів Писання:

Любов не безчесна.

Любов не покриває кривду, щоб потурати егоїзму.

Любов не радіє злу.

Любов вимагає правди.

Любов спонукає до шани, доброзичливості та співчуття.

Тож, вирушаючи в цю подорож, слід пам'ятати про справжню мету здорових меж. Вони захищають істинну любов і допомагають попередити дисфункції, які постають внаслідок руйнування цієї любові. Межі допомагають сказати потрібні слова, зробити необхідні дії, визначити прийнятне й недозволене. Любов має зближувати нас, а не роз'єднувати.

І не забувайте: без любові неможливо окреслити здорові межі. Проголошення кордонів у стані агресії чи образи вилетять в контроль і маніпуляції. Межі, запроваджені заради покарання, ув'язнюють нас самих. Однак межі, встановлені з позиції любові, відкривають для наших стосунків можливість розвитку, бо справді глибокий зв'язок може розквітнути тільки в безпечній атмосфері здоров'я та чесності.

*Любов має зближувати нас,
а не роз'єднувати.*

— Цуз