

H A T Á R V O N A L A K



Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend

# HATÁRAINK

MIRE MONDJUNK IGENT  
ÉS MIRE NEMET?



H A R M A T



Dr. Henry Cloud és Dr. John Townsend

# **HATÁRAINK**

Mire mondjunk IGEN-t  
és mire NEM-et?

Harmat  
Budapest, 2009

Originally published in the U.S.A. under the title: *Boundaries*  
Copyright © 1992 by *Henry Cloud and John Townsend*  
Grand Rapids, Michigan

© Harmat Kiadó  
All rights reserved. Minden jog fenntartva.

Fordította: Bartha Katalin  
Lektorálta: Cseke Zsuzsa Anikó

ISBN 978-963-288-015-0

A bibliai idézeteket az 1975. évi új fordítású Biblia  
javított kiadásából vettük át  
(Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1991).

# Tartalom

## **I. rész: Hol húzódnak a határaink? 7**

1. Egy „határtalan” nap 9
2. Hol a határ? 25
3. Határsértések 49
4. Hogyan alakulnak ki a határok? 63
5. A határok tíz törvénye 89
6. A határokkal kapcsolatos mítoszok 113

## **II. rész: Határkonfliktusok 133**

7. Határaink és a családjunk 135
8. Határaink és a barátaink 149
9. Határaink és a házastársunk 165
10. Határaink és a gyermekeink 185
11. Határaink és a munka 215
12. Határaink és önmagunk 231
13. Határaink és Isten 253

## **III. rész: Az egészséges határok kialakítása 261**

14. A határokkal szembeni ellenállás 263
15. Hogyan mérhető a siker? 297
16. Egy nap határokkal 317

*Szüleinknek,  
Henry és Louise Cloudnak,  
illetve  
John és Rebecca Townsendnek,  
akik a határok megbecsülésére  
tanítottak minket.*



**Első rész**

**HOL HÚZÓDNAK  
A HATÁRAINK?**



# 1 Egy „határtalan” nap

## Reggel 6 óra

Az ébresztőóra fülsértően csörgött. Sherrie a kialvatlanságtól hynorogva némította el a hangos betolakodót, aztán felkapcsolta az éjjeliszekrény lámpáját, és felült az ágyában. Kifejezéstelenül bámulta a falat, miközben próbálta összeszedni a gondolatait.

*Miért rettegek ettől a mai naptól? Uram, hát nem olyan életet ígértél, ami tele van örömmel?*

Aztán – ahogy az agya kitisztult – eszébe jutott, mitől is fél: a délután négy órára megbeszélt találkozótól harmadik osztályos fia, Todd tanárnőjével. Telefonbeszélgetésük visszacsengett a fülében: „Itt Jean Russel beszél. Be tudna jönni, hogy beszéljünk Todd osztályzatairól és... a magatartásáról?”

Todd egyszerűen nem tudott csöndben maradni és odafigyelni a tanáraitra. Még szüleire, Sherrie-re és Waltra sem hallgatott. Erős akaratú gyerek volt, és Sherrie nem akarta elnyomni a személyiségét. Talán rosszul tette?

*Most nincs időm ezen rágódni* – gondolta magában Sherrie, miközben lassan felemelte 35 éves testét az ágyról, és belépett a fürdőszobába. – *Épp elég dolgom van mára!*

A zuhany alatt Sherrie agya pörögni kezdett. Átgondolta, mi minimum kell aznap elintéznie. A kilencéves Todd-dal és a hatéves Amyvel épp elég gondja lenne akkor is, ha nem kellene a munkahelyén is meg-

felelnie. – Lássuk csak... reggelit készíteni, bepakolni két uzsonnát és befejezni Amy jelmezét az iskolai előadásra. Külön mutatvány lesz mindennel végezni 7.45-re, mire az iskolabusz Amyért jön!

Sherrie fájtó szívvel gondolt az előző estére. Úgy tervezte, Amy jelmezén fog dolgozni, hogy – minden tehetségét latba vetve – örömet szerezzen lányának. Anyja azonban váratlanul betoppant, és Sherrie jó modora azt diktálta, hogy játssza el az udvarias vendéglátó szerepét. Hiába igyekezett jól beosztani az idejét, az egész este kárba veszett.

Miután anyja kényelembe helyezte magát a kanapén, Sherrie diplomatikusan javaslattal állt elő:

– Anya, nem is tudod, mennyire örülök, hogy betoppantál! Mit szólnál ahhoz, ha Amy ruháját varrnám, amíg beszélgetünk? – mondta, de közben a gyomra összerándult az előre sejtető választól.

– Sherrie drágám, tudod jól, hogy én lennék az utolsó, aki elvenném a drága idődet a családotól! – felelte Sherrie anyja, aki férje halála óta, immár 12 éve egyedül élt, és a mártíromság szintjére emelte özvegyi státusát. – Amióta apád meghalt, olyan üres minden. Még mindig hiányzik a családom. Hogyan tudnálak pont téged megfosztani mindentől?

*Fogadjunk, hogy mindjárt meglátom, hogyan* – gondolta magában Sherrie.

– Meg tudom érteni, hogy miért nem jöttök át hozzám gyakrabban Walttal és a gyerekekkel. Tudom, hogy nem vagyok szórakoztató társaság! Én csak egy magányos öregasszony vagyok, aki az egész életét a családjának szentelte. Ki akarná velem tölteni az idejét?

– Nem anya, nem, nem, nem! – Sherrie gyorsan felvette az érzelmi menüett ritmusát, amire már évtizedek óta táncoltak anyjával. – Egyáltalán nem így értettem! Minden alkalom különleges, amikor itt vagy nálunk! Nagyon szeretnénk gyakrabban meglátogatni, de az utóbbi időben olyan volt az időbeosztásunk, hogy egyszerűen képtelenek voltunk rá! Ezért is örülök nagyon, hogy eljöttél! *Uram, kérlek, ne sújts agyon ezért a kis hazugságért!* – fohászkodott Sherrie magában.

– Ami azt illeti, máskor is el tudom készíteni azt a ruhát! – mondta.



*Bocsáss meg ezért a hazugságért is!* – Jaj, most jut eszembe, nem kérsz egy kávét?

Anyja sóhajtott egyet: – Rendben, ha szeretnéd. De semmiképp sem akarok zavarni!

A látogatás késő estébe nyúlt. Amikor anyja elindult, Sherrie már az örület határán volt, de próbált mentséget keresni a maga számára: *Legalább egy kis fénysugarat loptam a magányos életébe.* Ám egy bosszantó hang megszólalt belül: *Ha így van, akkor vajon miért beszélt még mindig a magányáról, amikor elment?* Megpróbálta elhessegetni magától ezt a gondolatot, és lefeküdt aludni.

#### 6.45

Sherrie visszatért a jelenbe. – Azt hiszem, nincs értelme a tegnapon rágódni – mormogta magában, miközben fekete vászonszoknyája cipzárját próbálta felhúzni. Kedvenc szoknyája, sok más ruhadarabjával együtt, túl szűk lett az utóbbi időben. *Máris kihíztam?* – gondolta. – *Ezen a héten már tényleg el kell kezdenem diétázni és mozogni.*

A következő óra szokás szerint kész örület volt. A gyerekek nyafogtak, amiért föl kell kelniük, Walt pedig bosszankodott: „Mért nem tudod időben asztalhoz ültetni a gyerekeket?”

#### 7.45

Meglepő módon a gyerekek időben elkészültek, Walt elindult dolgozni, majd Sherrie is kilépett a házból, és bezárta maga mögött az ajtót. Közben mély lélegzetet vett és halkán imádkozott: *Uram, nem várom örömmel ezt a mai napot. Adj valamit, amiben reménykedhetem!* Útközben, az autóban sikerült befejeznie a sminkjét. *Hála Istennek a közlekedési dugókért!*

#### 8.45

Miközben berobogott a McAllister Irodába, ahol divatszakértőként dolgozott, rápillantott az órájára. Csak pár percet késett. Kollégái már megszokhatták, hogy késik, és igazán várhatnak rá néhány percet.

Tévedett. A heti megbeszélést nélküle kezdték meg. Sherrie meg-

próbált feltűnés nélkül beosonni, de minden szem rászegeződött, miközben a többiekén átpréselve magát végre le tudott ülni a helyére. Körülpillantott, és futó mosollyal motyogott valamit a szörnyű forgalomról.

### 11.59

Sherrie tehetséges divattervezőként a McAllister cég megbecsült munkatársa volt. A délelőtti további része tűrhetően jól alakult, egészen az ebédidő kezdetéig, amikor megsörrent a telefon.

– Sherrie, hála Istennek, hogy elértelek! Nem is tudom, mihez kezdtem volna, ha most éppen ebédelsz. – A hang összetéveszthetetlen volt. Sherrie középiskola óta ismerte Lois Thompsont. Lois – talán túlfeszített idegzete miatt – állandóan válságban volt. Sherrie mindig készségesen a rendelkezésére állt, és meghallgatta, amikor bajban volt. De Lois soha nem kérdezte meg Sherrie-t, vajon ő hogy van, és amikor Sherrie mégis szóba hozta a problémáit, barátnője gyorsan témát váltott, vagy sürgős tennivalója akadt.

Sherrie őszintén szerette és aggódott érte, de Lois inkább segítséget kérő kliensnek tűnt, mint barátnak. Sherrie neheztelt rá emiatt, de mindig elfogta a bűntudat, valahányszor eszébe jutott Lois iránt érzett haragja. Keresztényként tisztában volt a szeretet és a másoknak nyújtott segítség fontosságával.

*Na, tessék! – gondolta. – Már megint magamat helyezem előtérbe. Kérlek, Uram, segíts, hogy szabadon tudjak adni Loisnak, és szabaduljak meg az énközpontúságomtól!*

– Mi a baj, Lois? – kérdezte Sherrie.

– Ez szörnyű, egyszerűen szörnyű! – mondta Lois. – Anne-t ma hazaküldték az iskolából, Tom nem kapta meg az előléptetését, és az autóm felmondta a szolgálatot az autópályán!

*Nekem minden napom ilyen!* – gondolta magában Sherrie, és érezte a növekvő bosszúságot, mégis csupán ennyit mondott:

– Te szegény Lois! Hogy birkózol meg mindezzel?

Lois örömmel és részletesen válaszolt Sherrie-nek, olyannyira hogy



Sherrie ebédidejének legalább a fele ráment Lois vigasztalására. *Na, mindegy – gondolta Sherrie –, a büfében még bekaphatok valamit.*

Sorban állás közben Sherrie Loisra gondolt. *Ha az a sok meghallgatás, vigasztalás és tanács hozott volna valami kis változást az évek során, akkor talán megérné. De Lois ugyanazokat a hibákat követi el, amiket húsz évvel ezelőtt. Miért művelem ezt magammal?*

## 16.00

Sherrie délutánja eseménytelenül telt. Épp az iskolai fogadóórára indult az irodából, amikor belebotlott főnökébe, Jeff Morelandba.

– De örülök, hogy összefutottunk, Sherrie! – mondta. Jeff sikeres figura volt a McAllisternél, ő volt az, aki mindig mozgásba hozta a dolgokat. A baj csak az volt, hogy gyakran másokat használt arra, hogy a dolgok „mozgásba lendüljenek”. Sherrie már tudta, hogy az ismerős nótát fogja hallani:

– Nézd, Sherrie! Nagy bajban vagyok! – mondta, miközben egy nagy halom papírt nyújtott át neki. – Ezek a Kimbrough-tervezet utolsó ajánlásának adatai. Csak egy kis gépelés és szerkesztés, semmi más! Ja, és holnapra készen kell lennie, de tudom, hogy neked ez nem jelent problémát! – Jeff megnyerően mosolygott.

Sherrie pánikba esett, mert ismerte Jeff szerkesztési igényeit. A kezében lévő papírhalmot méregetve Sherrie legalább ötórás munkára számíthatott. *Már három hete leadtam neki ezeket az adatokat!* – gondolta dühösen. – *Hogy képes ez az ember mindig megúszni a határidőket úgy, hogy engem használ ki?*

Gyorsan összeszedte magát.

– Persze, Jeff, nem nagy ügy. Örülök, hogy segíthetek! Mikorra kell neked?

– 9-re jó lenne. És ... köszönöm Sherrie. Mindig te jutsz eszembe elsőnek, amikor bajban vagyok. Te olyan megbízható vagy! – mondta Jeff, majd elviharzott.

*Megbízható... lelkiismeretes... pontos* – gondolta Sherrie. – *Akik akarnak tőlem valamit, mindig így jellemezznek. Úgy hangzik, mint egy*

# H A T Á R V O N A L A K

A pszichológus szerzőpáros könyve – amely a határvonalak-sorozat második köteteként jelenik meg magyarul – az érett és egészséges énhatárok kialakításáról szól. Arról, hogy kik vagyunk, illetve kik nem vagyunk, és hogyan vállalhatunk felelősséget önmagunkért, hogy ne csak sodródjunk és reagáljunk a minket érő hatásokra, hanem aktívan és kezdeményezően alakítsuk az életünket.

„Életünk számos zavara és konfliktusa a határok hiányával összefüggő problémákban gyökerezik. Egyértelmű határok híján az a veszély fenyeget, hogy elveszítjük szabadságunkat, hagyjuk, hogy mások irányítsanak minket, nem értékrendünk, hanem félelmeink, bűntudatunk vagy hiányérzetünk alapján hozunk döntéseket, vagy feladjuk a személyiségünket azért, hogy megtartsunk egy kapcsolatot.

Ha tudjuk, hol húzódnak a határaink, világossá válik, hogy mi az, amiért felelősséggel tartozunk, és mi az, amiért nem, így hatékonyabban használhatjuk erőforrásainkat, és képesek leszünk arra, hogy jól működő és egészséges kapcsolatokat hozzunk létre” – írják a szerzők, akik a személyiséglélektan eredményeit alkalmazva és a Biblia évezredes bölcsességéből merítve biztatják olvasóikat saját határaik kijelölésére.



**A könyv világszerte több mint kétmillió példányban kelt el.**

  
harmat

[www.harmat.hu](http://www.harmat.hu)

2500 Ft

ISBN 978-963-288-015-0



9 789632 880150 >