

LIMITE & DESPĂRȚIRI

Aprecieri pentru această carte

Mi-aș fi dorit să-mi fi dat cineva această carte la începutul umblării mele cu Isus, când am fost atât de traumatizată emoțional de experiențele amare din trecutul meu încât n-am știut nici să stabilesc limite sănătoase, nici să-mi iau necesarul adio de la traume. În consecință, m-am pomenit cu disfuncții în relații care mi-au provocat multă durere ce putea fi evitată dacă aplicam cunoștințele dobândite cu atâta trudă și împărtășite în paginile acestei cărți. În *Limite și despărțiri*, Lysa demolează orice aberație nocivă, dezvăluind principii importante care te vor ajuta să-L onorezi pe Dumnezeu și să propășești în viață stabilindu-ți limite sănătoase și acceptând să-ți iei trebuinciosul adio de la ceea ce îți împiedică înaintarea.

— CHRISTINE CAINE, fondatoare
a organizațiilor *A21* și *Propel Women*



Într-o lume care vorbește întruna *despre* limite, Lysa ne ajută, cu tact, să înțelegem *de ce* limitele sunt atât de vitale în relațiile afectuoase după care

tânjim, arătându-ne, în același timp, cum să le stabilim într-un mod adecvat. Totodată ne învață să abordăm relațiile dintr-o perspectivă sănătoasă, plină de dragoste, care Îl onorează pe Dumnezeu, dezvăluind adevărata față a limitelor, care de fapt nu au rolul de a *constrânge*, ci de a *exprima* dragostea. Dacă ai impresia că cei pe care îi iubești cel mai mult profită de tine sau îți vine să ții oamenii la distanță ca să nu mai fii rănită, în cartea de față vei găsi sfaturi biblice și practice care te vor ajuta să gestionezi relațiile în cel mai iubitor mod posibil, făcând apel la limite sănătoase pentru a evita ambele extreme.

— JORDAN LEE DOOLEY
autoare de bestselleruri *Wall Street Journal*



Lysa reușește din nou să facă ceea ce se pricepe cel mai bine, și anume să ne îndrume cu tandrețe în misiunea complicată cu care toți ne confruntăm la un moment dat: stabilirea limitelor în relații. Poate că și pe tine, la fel ca pe mine, discutarea limitelor te neliniștește, dacă nu cumva te sperie. În cartea de față, Lysa ne oferă încurajare tuturor prin intermediul propriilor sale experiențe. După ce am citit această carte, am plâns încurajată și plină de speranță convinsă că relațiile mele se vor însănătoși după ce voi purta unele discuții serioase pe tema limitelor. Îți mulțumesc, Lysa, pentru că ne-ai ajutat! Toată lumea are nevoie de această carte!

— JAMIE IVEY, autoare de bestselleruri
și gazdă a emisiunii *The Happy Hour with Jamie Ivey*



Cartea *Limite și despărțiri* prisosește de adevăruri scripturale și terapeutice pentru navigarea celor mai complicate relații. Limitele nu sunt doar o idee bună, ci sunt chiar ideea lui Dumnezeu. Acesta poate fi cel mai important mesaj al Lysei de până acum!

— SANDRA & ANDY STANLEY, *North Point Ministries*



Mulți oameni consideră *limitele* o adevărată pacoste. Multora nici nu le place să vorbească despre ele, deși, pentru a-și recupera relațiile, tocmai de limite au cea mai mare nevoie. Îmi place nespus de mult această carte, chiar dacă nu are cel mai ușor mesaj de digerat, însă dacă ești dispus să treci cu vederea dificultățile și durerea, îți pot promite că *Limite și despărțiri* va fi o uneltă care va contribui la vindecarea și restaurarea vieții tale, producând o transformare radicală în ea.

— MICHAEL TODD, autor de bestselleruri *New York Times*
și pastor principal al *Transformation Church*

Lysa TerKeurst a conceput cu măiestrie o carte care vindecă în profunzime chiar și cea mai rănită inimă; a elaborat un manual despre viața trăită la limita suferinței și a făgăduinței care seamănă mai degrabă cu mult așteptata răsufare plină de ușurare.

— CARLOS WHITTAKER, autor al cărții *How to Human* și gazdă a emisiunii *The Human Hope Podcast*



Sinceritatea dureroasă a celor scrise de Lysa este uluitoare și atât de reconfortantă... În carte, ne oferă exemple vitale de relații dăunătoare și semnele după care le putem recunoaște. Totodată, ne pune la dispoziție modalități practice de a stabili limitele... Cartea aceasta schimbă vieți.

— KIMBERLY W.



Multă vreme am crezut și eu minciuna că stabilirea limitelor n-are nicio legătură cu Cristos. Înțelepciunea Lysei cu privire la acest subiect a constituit, în cazul meu, o revelație care mi-a schimbat complet perspectiva, un răspuns la rugăciune și un balsam vindecător pentru suflet.

— LAUREN R.



Scrisă cu atitudinea unei prietene înțelepte și afectuoase care-ți vrea numai binele, această carte mi-a revelat câte ceva aproape la fiecare pagină!... Au fost fragmente care mi s-au părut atât de profunde încât le-am citit cu glas tare.

— SHANAE G.



Cartea aceasta este un adevărat dar! Cuvintele Lysei mustesc de nenumăratele ceasuri petrecute în studiul Cuvântului lui Dumnezeu și poartă în ele încărcătura îndurării și harului ce-și lasă amprenta asupra experiențelor din viața reală. Cartea mi-a schimbat pentru totdeauna toate concepțiile greșite pe care le-am avut despre limite!

— MELANIE P.



Lysa face o treabă grozavă prin împărtășirea experiențelor, lecțiilor și și traumelor sale atât de dureroase și sincere, în ciuda faptului că toate acestea o fac vulnerabilă. Citindu-i cuvintele, m-am simțit văzută și înțeleasă, simțăminte pe care nu mulți autori reușesc să le stărnească în mine. Sunt nespus de recunoscătoare că a fost dispusă să-și împărtășească viața,

suferințele și bucuriile cu cei ca noi. Abia aștept să le dăruiesc această carte prietenelor mele apropiate, în speranța că le va ajuta și pe ele așa cum m-a ajutat pe mine.

— AMY H.



Cuvintele și perspectiva biblică a Lysei din această carte m-au ajutat să-mi stabilesc propriile limite de care nu mi-am dat seama că aveam nevoie. Încurajarea ei a fost o binecuvântare și m-a ajutat să-mi consolidez câteva dintre relațiile mele cele mai strânse.

— HOPE H.



Cartea de față este pentru o fată cu inima larg deschisă care trebuie îndrumată când să spună nu, cum să impună limite fără să se simtă vinovată și ce să spună în astfel de momente dificile. Lysa îmi amintește mereu cum să-mi păzesc inima și cum să-L cinstesc pe Dumnezeu cu adevărat.

— SANAZ W.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TERKEURST, LYSA

Limite și despărțiri / Lysa TerKeurst - Oradea: Scriptum, 2023

978-606-031-182-9

159.9

2

LIMITE & DESPĂRTIRI

IUBEȘTE FĂRĂ SĂ-ȚI PIERZI IDENTITATEA

LYSA TERKEURST



Editura Scriptum®
Oradea

Originally published in English under the title
Good boundaries and goodbyes
by Lysa TerKeurst
© 2022 by Lysa TerKeurst
by Nelson Books, an imprint of Thomas Nelson. Nelson Books and Thomas Nelson
are registered trademarks of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Romanian edition published by arrangement
with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul
Limite și despărțiri
de Lysa TerKeurst

© 2023 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea – Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice folosite sunt preluate din versiunea
Noua Traducere în Limba Română (NTR). Citatele biblice notate VDC provin din traducerea
D. Cornilescu. Citate din traduceri ale Bibliei în limba engleză: ESV – English Standard Version,
MSG – The Message, NIV – New International Version, NKJV – New King James Version.

Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.

ISBN 978-606-031-182-9

Tiparul executat în U.E.

*Dedic această carte femeii curajoase
care va lua decizia cutezătoare,
chiar dacă dificilă, de a părăsi
haosul de dragul sănătății și a sincerității.
Fiecare cuvânt din această carte l-am scris cu gândul la tine.
Ține minte: când iubești profund,
poți fi rănită profund.
Când ești rănită nu înseamnă că trebuie să-ți fie teamă
să te apropii de alții, ci înseamnă efectiv că ești extraordinar
de capabilă să-i iubești chiar foarte bine,
pentru că ai îndrăznit să-i oferi altcuiva
cele mai vulnerabile tainițe ale inimii tale.
Nu-ți pune dragostea deoparte ca pe un pulovăr vechi
ce n-ai de gând să-l mai porți vreodată.
Limitele sănătoase te pot ajuta
să recunoști ce n-a mers bine
astfel încât să-i poți iubi pe alții fără să pierzi
tot ce ai mai bun în tine/fără să-ți pierzi integritatea.
Paginile acestea tăinuiesc pete de cerneală
întinse de la multele lacrimi pe care le-am vărsat,
când I-am promis lui Dumnezeu
că, dacă mă va ajuta să trăiesc acest mesaj,
îl voi și așterne pe hârtie. Și că voi face tot ce-mi stă în putere
ca această carte să ajungă în mâinile tale.
Este o onoare deosebită pentru mine să ne întâlnim aici.
Să pornim, așadar, la drum împreună...*



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere: Limitele sănătoase nu se stabilesc fără dragoste</i>	13
CAPITOLUL 1: Nu ți-ai pierdut mințile! (Poți iubi, dar nu poți schimba pe nimeni.)	23
CAPITOLUL 2: Numește punctul nevralgic cu care toți avem de furcă.....	35
CAPITOLUL 3: Nu este vorba despre probleme, ci despre ce reprezintă ele.....	49
CAPITOLUL 4: Dumnezeu ia foarte în serios nerespectarea limitelor, și așa s-ar cuveni să faci și tu	61
CAPITOLUL 5: Deja te descurci de minune.....	79
CAPITOLUL 6: Poate că nu toți vor vedea cu ochi buni limitele impuse de tine.....	101
CAPITOLUL 7: Nu trebuie să-ți asumi tot ce spun alții	119
CAPITOLUL 8: Sănătatea nu înseamnă să faci pe placul altora.....	137
CAPITOLUL 9: De ce mă tem atât de mult?	157
CAPITOLUL 10: Poate fi despărțirea bună vreodată?	175
CAPITOLUL 11: Nu întorc spatele, ci accept realitatea	189
CAPITOLUL 12: Un milion de mici înmormântări.....	211

<i>Concluzie: O Biblie, un inel și un Dumnezeu care nu ne părăsește niciodată.....</i>	<i>223</i>
<i>Învățăături la care să apelezi când limitele tale sunt puse la îndoială.....</i>	<i>231</i>
<i>Cum să obții ajutorul de care ai nevoie.....</i>	<i>245</i>
<i>Câteva observații importante de remarcat în privința abuzului</i>	<i>246</i>
<i>Despre autoare</i>	<i>249</i>

Mulțumiri

PE PAGINILE ACESTEA SE REGĂSESC amprentele multor persoane. Mi-ar lua încă o carte ca să le mulțumesc așa cum se cuvine tuturor... celor care au fost alături de mine, s-au rugat pentru mine, au analizat mesajul acesta împreună cu mine și chiar mi-au îngăduit să le împrumut experiențele și să le strecor în paginile acestei cărți. Voi fi veșnic recunoscătoare pentru voi, pentru prietenia voastră și pentru onoarea pe care mi-o faceți de a vă împărtăși viața cu mine.

Echipei care a lucrat împreună cu mine la această carte zi de zi și care m-a ajutat nu numai să înțeleg corect cuvintele, ci și să trăiesc corect mesajul:

Am întâmpinat opoziție, mi-ați oferit garanție.

Am avut îndoieli, mi-ați oferit încredere.

Am avut foarte multe ezitări, mi-ați oferit susținere plină de entuziasm că asta este cartea pe care trebuie să o scriu.

Am dat dovadă de stângăcii gramaticale, mi-ați oferit înțelepciune editorială.

Am făcut greșeli de ortografie și stil, mi-ați oferit corecturi cu emojiuri zâmbitoare.

Am avut întrebări teologice și terapeutice, mi-ați oferit răspunsuri bine documentate.

Am avut fișiere dezorganizare, mi-ați oferit minunatul Google doc.

În momentele de acalmie, când m-am rătăcit în hățișul gândurilor, mi-ați oferit conversații, idei inteligente și cele mai bune păreri.

Vă iubesc. Îmi place să lucrez cu voi, să contemp lu viața cu voi, să fim sinceri cu luptele noastre în răstimpul studiului în care ne-am unit eforturile și să ne sărbătorim victoriile împreună. Și mai mult îmi place că ne-am găsit drumul spre acest mesaj și l-am prelucrat... împreună.

Lui Hope, Michael, Taylor

Meredith, Leah, Shae, Joel, Amanda, Madi, Kaley, Meghan

Tori, Alison, Kelsie, Micaela, Anna, Haley, Victoria, Melanie,

Morgan, Claire

Barb, Glynnis, Lisa

Jim Cress

Janet, Janene, Mark, Tim, Erica, Don, MacKenzie, John,

Meg, Emily

Candace, Mel, Lisa W.

Mulțumiri speciale clubului *Early Reader Group* care a citit prima versiune a acestui manuscris și m-a ajutat să-l transform într-o carte care merită citită.

Introducere

Limitele sănătoase nu se stabilesc fără dragoste

SALUTARE! Tare multe mi-aș dori să scriu aici ca să te introduc într-o atmosferă adecvată acestei cărți. Mi-aș dori să te pot servi cu cafeaua ta preferată, să-ți dau o pătură, să pun o cutie cu șervețele pe măsuta dintre noi, să pun o melodie potrivită în fundal și apoi să ne punem reciproc la curent cu ce se petrece în viețile noastre.

Și tare mi-aș mai dori ca tot ce am pe inimă să-ți pot spune față în față. Sau măcar într-o scrisoare scrisă de mâna mea. Există un aspect profund uman care n-aș vrea să se piardă în aceste pagini scrise la calculator și tipărite. Amândouă ne apucăm de această carte în vâltoarea realității în care ne străduim să ne dăm seama ce funcționează și ce nu în relațiile pe care le prețuim.

Și pentru că relațiile sunt de-a dreptul organice, ele funcționează ca niște plămâni care într-o clipă se umflă sub presiunea legăturii profunde, ca în următoarea să se dezumfle din cauza totalei neînțelegeri. Relațiile sunt minunate și pline de dragoste, dar și frustrante și amprentate de temeri și de toate lucrurile pe care le aducem în sânul lor cu fiecare tentativă de îmbrățișare a celuilalt. Când cei pe care-i iubim se apropie de noi, de fapt se apropie de problemele noastre. Iar noi ajungem față în față cu problemele lor.

Și cu cât ne deschidem și ne legăm mai tare unii de alții, cu atât devenim mai vulnerabili. Și cu cât devenim mai vulnerabili, cu atât simțămintele noastre sunt mai expuse. Iar această dezgolire este

riscantă. Când avem curajul să ne expunem foarte mult, riscăm să fim foarte răniți. Când avem curajul să ne arătăm foarte optimiști, riscăm să fim foarte dezamăgiți. Când avem curajul să ne dăruim foarte mult, riscăm să-i lăsăm pe alții să profite de noi foarte mult. Și când avem curajul să ne preschimbăm, în mod nefiresc, în ceea ce are nevoie celălalt, riscăm să ne pierdem pe noi înșine pe parcurs.

A iubi și a fi iubit înseamnă a fi învăluit în cel mai sigur sentiment cunoscut vreodată.

A răni și a fi rănit înseamnă a fi frânt de cel mai înspăimântător sentiment cunoscut vreodată.

Și tu și eu știm lucrul acesta. Și tu și eu cunoaștem, în anumite feluri, cu anumiți oameni, într-o măsură oarecare, multiplele complicații ale iubirii și frângerii.

Visăm la ce-i mai bun, ne temem de ce-i mai rău și ne tot spetim să ne dăm seama cum să ne raportăm corect în relații. Ne clădim viața în jurul celor pe care-i iubim. Iar cei care ne iubesc își clădesc viața în jurul nostru.

Rădem, ne conectăm și ne deconectăm, ne luptăm și ne împăcăm, ne apropiem și ne înstrăinăm, ne revenim și ne gândim cât de norocoși suntem că avem pe cineva alături până când ajungem să-i trimitem consilierului emojiul unei inimi frante cu textul: „Am nevoie de ajutor acum... relația nu merge bine deloc.“ Sau poate că folosim alte cuvinte și emojiuri care nu prea își au locul în cartea asta.

Nu totu-i atât de magic ca intrigile filmelor de Crăciun de la Hallmark.

Personajele acestor filme par să trăiască sub auspiciul binecuvântatei predictibilități, iar problemele lor au mereu un final fericit. Aceștia n-au nevoie în permanență de limite, pentru că n-au parte în permanență de neazuri. Odată ce povestea ia o întorsătură favorabilă, așa rămâne până la sfârșit.

Săptămâna trecută, după ce m-am uitat la prea multe filme de genul acesta, le-am trimis un mesaj prietenelor mele în strădania mea de a corecta aceste intrigi nerealiste. Și iată ce le-am scris:

EXPOZIȚIUNE: Ninge alene peste orașenii ce se dau cu patinele pe gheață, zâmbind și chicotind. Fata servește clienții în timp ce

toți ceilalți se distrează. Șeful ei e un ticălos lipsit de inimă. Ea nu pare în apele ei, de parcă ar căuta ceva, ceva ce o depășește. Deodată apare un bărbat cu o chitară și atitudine arogantă, a cărui faimă e neobișnuită. Nimeni nu știe că e prințul unui ținut îndepărtat. Ea varsă apă pe el. El îi dedică un cântec. Cei doi se îndrăgostesc.

DEZNODĂMÂNT: Ea devine prințesă.

Din păcate, noi știm că așa ceva nu se întâmplă în realitate. Viața n-are aspectul unei funde drăguțe și îngrijite. Vasăzică scenariul ar trebui să sune astfel:

EXPOZIȚIUNE: Același început, numai că... atunci când fata varsă apa pe el, individul își pierde cumpătul, nu-i lasă niciun bacșiș, vrea s-o vadă concediată, iar ea se duce acasă bombănind pe seama aceluia ticălos. Castelul lui este, de asemenea, ipotecat și curând prințul ajunge ajutor de ospătar la același restaurant. Într-un final, ea este promovată în poziția de manager, reușește să-și câștige independența și îi impune acestuia anumite limite de vreme ce individul se dovedește iresponsabil în privința încasărilor din fiecare seară. La un moment dat, ea descoperă că el sustrage bani din casierie și e nevoită să-l concedieze.

DEZNODĂMÂNT: Ea cumpără castelul și își invită prietenele la ea pentru a discuta ce s-a întâmplat cu el și cum a putut el să fure de la ea! Dar, în ultima scenă a filmului, ea începe să se îndoiască de sine însuși, dorindu-și ca lucrurile să fi stat altfel.

Evident că Hallmark nu se dă peste cap să-mi ceară prea curând să scriu scenariu pentru ei.

Dar eu sunt dornică să analizez ceea ce cred că a fost piesa lipsă din povestea relațiilor mele de-atâta amar de vreme: *limitele sănătoase*.

În etapa aceasta, vreau să mă uit țintă în ochii tăi și să-ți spun ceva foarte important. Cartea de față nu urmărește să te învețe cum să lași oamenii baltă. Menirea ei este să te învețe să iubești oamenii într-un mod corect și sănătos și să-ți transmită limitele și parametri adecvați în cadrul cărora dragostea poate fi protejată și trainică. Limitele nu sunt menite să

alunge dragostea. Ba dimpotrivă. Stabilim limite ca să știm ce să facem când ne dorim foarte mult să-i iubim pe cei din jurul nostru cât mai bine cu putință fără să ne pierdem integritatea între timp. Limitele sănătoase ne ajută să ne păstrăm dragostea și atunci când unele relații nu le mai putem păstra și trebuie să acceptăm realitatea despărțirii.

Pe parcursul acestei cărți, vom căuta să analizăm cu sinceritate ce este și ce nu este sănătos pentru inimile noastre, dar și pentru relațiile în care ne investim inimile. Uneori e greu să știm ce este sănătos și ce nu este, prin urmare este important să căutăm călăuzire divină și, în situații mai complexe cum ar fi în cazul dependențelor și abuzului, sfatul consilierilor specializați pe asemenea probleme. (Vezi secțiunea „Cum să obții ajutorul de care ai nevoie“ de la pagina 245)

În definitiv, Dumnezeu ne-a chemat să-L iubim pe El și pe semenii noștri. Isus ne-a învățat același lucru și S-a dat pe Sine exemplu în acest sens: „Vă dau o poruncă nouă: să vă iubiți unii pe alții! Așa cum v-am iubit Eu, tot așa să vă iubiți și voi unii pe alții“ (Ioan 13:34).

Nu putem scuza mitocănia noastră sau a altora pe considerentul că iubim. Nu putem tolera obiceiurile dăunătoare pe considerentul că iubim. Nu ne putem mândri că suntem fideli și îndelung răbdători în relațiile noastre când nu facem altceva decât să perpetuăm un stil de viață ce încalcă definiția lui Dumnezeu despre dragoste. Ascultă bine ce-ți spun: scopul cărții nu este să ne încurajeze a căuta imediat nod în papură la alții fără a ne uita cu sinceritate la noi înșine mai întâi. Datoria noastră este să ne cercetăm propriile motivații și concepții.

Scopul nu este nici să promoveze divorțul pripit și necugetat – în Proverbe 15:22 ni se spune că înțelepciunea stă în mulțimea sfetnicilor – dar nici să încurajeze oamenii să-și abandoneze semenii doar fiindcă lucrurile sunt complicate sau celălalt trece printr-o etapă mai grea a vieții.

Ideea este să nu alunecăm nici în extrema cealaltă, aceea de a persista într-o relație distructivă, toxică și abuzivă orice ar fi. (Vezi secțiunea „Câteva observații importante de remarcat în privința abuzului“, de la pagina 246). Limitele, după cum vei vedea imediat, ar trebui să ne ajute să ne ferim de extreme și să stăruim în relațiile în care este încurajată dragostea așa cum a rânduit-o Dumnezeu.

Nu putem scuza mitocănia noastră pe considerentul că iubim.

Dragostea trebuie să fie neprefăcută. Dragostea trebuie să ofere siguranță. Dragostea trebuie să urmărească binele celuiilalt.

Pentru a putea experimenta plinătatea și libertatea celei mai minunate relații care poate exista între două ființe omenești, dragostea trebuie totodată să-L onoreze pe Dumnezeu.

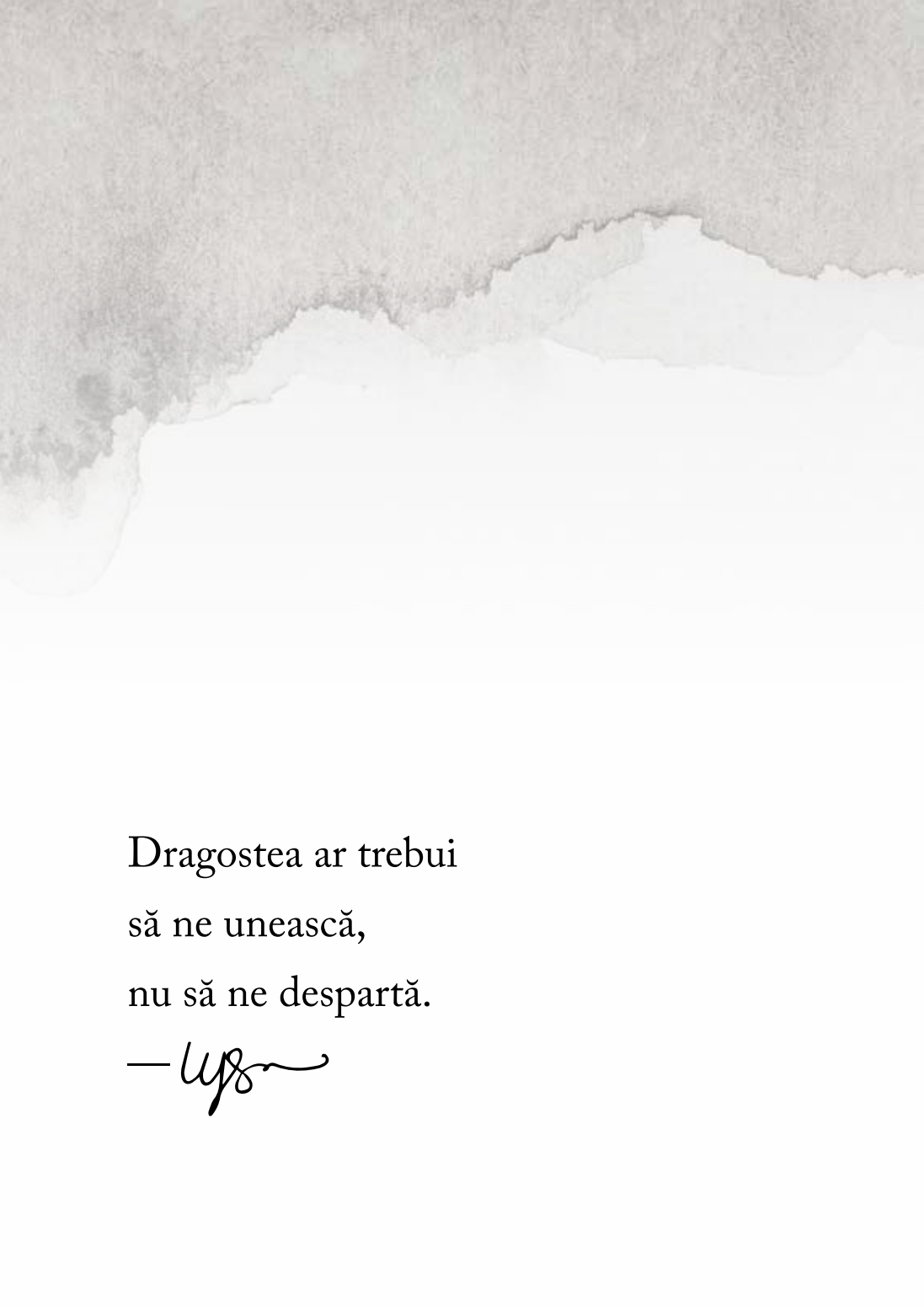
De fapt, dacă ne uităm în 1 Corinteni 13:4-7, vedem cea mai pură expresie a dragostei din perspectiva lui Dumnezeu. Iată câteva aspecte ale ei pe care mi le-am notat în jurnal ca să nu le uit:

- ♡ Dragostea nu se poartă necuviincios.
- ♡ Dragostea nu justifică răul pentru a încuraja egoismul.
- ♡ Dragostea nu se bucură de nedreptate.
- ♡ Dragostea spune adevărul.
- ♡ Dragostea dă dovadă de cinste, bunătate și compasiune.

Așadar, înainte de a porni la drum, să ne amintim de adevăratul scop al limitelor sănătoase. Ele protejează dragostea adevărată și ajută la prevenirea disfuncțiilor care distrug acea dragoste. Limitele ne ajută să spunem ceea ce trebuie spus, să facem ce trebuie făcut și să stabilim ce este și ce nu este admis. Dragostea ar trebui să ne unească, nu să ne despartă.

Și, nu uita, limitele sănătoase nu pot fi stabilite fără dragoste. Stabilirea lor sub impulsul furiei și a amărăciunii nu va duce decât la control și manipulare. Când stabilim limitele cu gândul de a-l pedepsi pe celălalt, nu facem decât să ne întemnițăm pe noi înșine. Însă când o facem motivați de dragoste, dăm posibilitatea relației să se adâncească, fiindcă adevărata unire propășește la adăpostul sigur al sănătății și sincerității.

Bănuiesc că cea mai mare temere a mea în scrierea acestei cărți, după un divorț nedorit, este că aș putea să par dornică de a-i ține pe oameni la distanță. Lucrul acesta nu este adevărat. Îmi doresc mai mult ca niciodată să iubesc din toată inima oamenii din viața mea. Și știu cât de nocivă



Dragostea ar trebui
să ne unească,
nu să ne despartă.

— *lyo*

Când suntem răniți, limitele și despărțirile sănătoase ne ajută să nu rămânem împotmoliți într-un stil de viață traumatic.

poate fi înfruntarea unei relații distruse din cauza lipsei limitelor. Știu și cum e să te simți paralizată de alegerile partenerului care îți frâng inima iar și iar până într-acolo încât nu mai știi ce să faci. Cunosci frustrarea care te încearcă atunci când spui că așa nu se mai poate, dar te simți împotmolită de lipsa de cooperare a celuilalt în privința schimbărilor care se impun făcute. Chiar dacă unele relații ajung într-atât de precare încât nu-i de-ajuns să impui unele limite sănătoase, ci trebuie să-ți iei adio de la ele, tu nu trebuie să devii cum nu ți-a fost dat să fii.

Când suntem răniți, limitele și despărțirile sănătoase ne ajută să nu rămânem împotmoliți într-un stil de viață traumatic.

Cartea aceasta a fost scrisă pentru a te ajuta să descoperi că limitele sănătoase pot înlesni cultivarea dragostei adevărate și curate în relațiile care ne prelucrează cel mai mult în ceea ce suntem și ne dorim să fim.

Pentru a procesa limitele sănătoase și a învăța mai multe despre despărțiri pe parcursul acestei cărți, am creat o secțiune la finalul fiecărui capitol pe care am intitulat-o: „Să trecem acum la practică.“ Este un fel de rezumat al celor ce am citit și învățat din capitolul cu pricina în care sunt cuprinse câteva întrebări și versete biblice la care să cugetăm între timp. Ține minte, rostul mesajului nu este doar să fie citit, ci să fie rumegat, luat în serios și tratat cu rugăciune. Apoi, dacă vrem transformare adevărată, va trebui să facem pasul hotărâtor al aplicării mesajului în viața de zi cu zi.

Mesajul acesta nu va fi tocmai ușor de aplicat în viață, dar va fi probabil cel mai valoros pas de făcut în direcția însănătoșirii emoționale și a îmbunătățirii relațiilor. Și cea mai îmbucurătoare veste dintre toate este că nu vei fi singură. Eu voi fi alături de tine și amândouă vom avea încredere că Dumnezeu ne va călăuzi la fiecare cuvânt și la fiecare pas. Alături de noi îl vom avea și pe consilierul creștin Jim Cress, care ne va oferi perspective terapeutice pe tot parcursul cărții.