

NEW YORK TIMES BESTSELLER

**KEDY POVEDAŤ NIE,
KEDY POVEDAŤ ÁNO**



HRANICE****

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

HRA NICE

**DR. HENRY CLOUD
& DR. JOHN TOWNSEND**

A black and white photograph of a pencil tip pointing downwards, with a vertical line of graphite being drawn from the tip. The pencil is positioned in the upper left corner, and the line extends down the center of the page.

**KEDY POVEDAŤ NIE,
KEDY POVEDAŤ ÁNO**

H R A N I C E

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

Originally published in the U.S.A. under the title: Boundaries

Copyright © 1992 by Henry Cloud and John Townsend

Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan, USA.

www.zondervan.com

All rights reserved.

Further reproduction or distribution is prohibited.

Slovak edition © Porta libri 2007, 2013

Všetky práva slovenského prekladu vyhradené.

Preklad © Ivana Várošová

Obálka: Zondervan – Cindy Davis

Redakčná poznámka k slovenskému prekladu:

Ak nie je uvedené inak, citáty zo Starej zmluvy uvádzame podľa Biblie: Písmo sväté Starej a Novej zmluvy, vydal Tranoscius, Liptovský Mikuláš a Slovenská biblická spoločnosť, Banská Bystrica v roku 1999, a z Novej zmluvy podľa slovenského ekumenického prekladu: Písmo sväté, Nová zmluva a Žalmy, vydala Slovenská biblická spoločnosť, Banská Bystrica v roku 1997.

ISBN 978-80-8156-009-5

Obsah

Podakovanie	7
Časť I. Čo sú hranice.	9
1 Jeden deň v živote bez hraníc	11
2 Čo sú hranice?	27
3 Problémy s hranicami	53
4 Ako sa hranice vytvárajú?	67
5 Desať zákonov o hraniciach	93
6 Časté mýty týkajúce sa hraníc	117
Časť II. Hraničné konflikty.	139
7 Hranice a vaša rodina	141
8 Hranice a vaši priatelia	157
9 Hranice a váš partner	173
10 Hranice a vaše deti.	193
11 Hranice a práca	225
12 Hranice a vaše ja.	243
13 Hranice a Boh	269
Časť III. Vytváranie zdravých hraníc.	279
14 Odpor voči hraniciam	281
15 Ako merať úspech v budovaní hraníc	317
16 Jeden deň v živote s hranicami	337
Poznámky	349

Pod'akovanie

Scott Bolinder a Bruce Ryskamp rozpoznali možnosti tejto knihy už na samom počiatku. Zorganizovali pobyt pri Michiganskom jazere, kde sme predostreli návrh knihy ďalším zamestnancom vydavateľstva Zondervan.

Sandy Vander Zichtová viedla edičný proces a spolu s Lori Walburgovou vycibрили rukopis do podoby, ktorá je uhladenejšia, precíznejšia, zrozumiteľnejšia a lepšie sa číta. Dan Runyon okresal knihu do zvládnuteľného rozsahu.

Dave Anderson transformoval knihu na študijný plán na videu.

Sealy Yates nás počas celého procesu od podpísania zmluvy až po konečnú verziu knihy podporoval a povzbudzoval.

Časť I.

Čo sú hranice

1

Jeden deň v živote bez hraníc

6:00

Zazvonil budík. Ešte ospalá Sherrie s polootvorenými očami umlčala hlučného votrelca, zažala lampu pri posteli a posadila sa. Cívela na stenu a snažila sa prísť k sebe.

Prečo mám obavy z dnešného dňa? Pane, nesľúbil si mi život v radosťi?

Keď sa zbavila pavučín vo svojej mysli, spomenula si na dôvod, prečo sa dnešného dňa obávala: stretnutie s Toddovou učiteľkou dnes o štvrtrej. Spomenula si na jej telefonát: „Sherrie, tu je Jean Russellová. Chcela som vedieť, či by sme sa mohli stretnúť a porozprávať sa o Toddových školských výsledkoch a o jeho... správaní.“

Todd nevedel obsedieť na mieste a sústrediť sa na výklad. Nepočúval ani Sherrie a Walta. Todd bol dieťa s veľmi silnou vôľou a Sherrie nechcela obmedzovať jeho osobnosť. Nebolo to dôležitejšie?

Nuž, nemám čas sa týmto všetkým znepokojovať, povedala si Sherrie, zdvihla svoje tridsaťpäťročné telo z postele a odviekla sa do kúpeľne. *Mám dosť problémov, ktoré ma celý deň zamestnávajú.*

Pod sprchou Sherriina myseľ preradila na druhú rýchlosť. V duchu si začala opakovať svoj dnešný program. Deväťročný Todd a šesťročná Amy by ju sami osebe zamestnali, aj keď by nepracovala na plný úväzok.

Tak teda... pripraviť raňajky, zabaliť dva obedы a dokončiť Amyin kostým na školskú hru. Nebude jednoduché dokončiť kostým predtým, ako príde školský autobus o 7.45.

Sherrie s lútosťou pomyslela na včerajši večer. Mala v pláne pracovať na Amyinom kostýme, chcela využiť svoj talent na to, aby svojmu dievčatku pomohla vylepšiť jej veľký deň. Ale nečakane sa u nich zastavila jej matka. Dobrá výchova ju nútila hrať príjemnú hostiteľku, a tak stratila celý večer. Spomienky na jej pokus zachrániť večer neboli príjemné.

Sherrie sa snažila byť diplomatická a svojej matke povedala: „Ani si nevieš predstaviť, ako sa teším z tvojej neočakávanej návštevy, mama! Dúfam, že ti nebude prekážať, ak budem popri našom rozhovore šiť Amyin kostým.“ Sherrie v duchu napäto očakávala matkinu odpoveď.

„Sherrie, vieš, že ja som tá posledná, ktorá by ťa chcela obrať o čas strávený s rodinou.“ Sherriina matka stratila manžela pred dvanástimi rokmi a svoje vdovstvo povýšila do stavu martýrstva. „Vieš, odkedy zomrel tvoj otec, mám taký prázdny život. Neustále mi chýba naša rodina. Naozaj ťa nechcem ukracovať o tú tvoju!“

Stavím sa, že ty na nejaký spôsob prídeš, pomyslela si Sherrie. „Preto rozumiem, že nikdy nechceš priviesť Walta a deti ku mne na návštevu. Veď so mnou nie je žiadna zábava. Som iba stará osamelá žena, ktorá celý svoj život zasvätila deťom. Kto by chcel so mnou tráviť čas?“

„Nie, mami, nie, nie, nie!“ Sherrie sa rýchlo pridala do emocionálneho menuetu, ktorý spolu s mamou tancujú už celé desaťročia. „Tak som to vôbec nemyslela. Vieš, že som naozaj rada, že si sa tu zastavila. Máme taký nabitý program, len Boh vie, koľkokrát sme ťa chceli navštíviť, ale nevyšlo nám to. Som veľmi rada, že si zaskočila ty sama.“ *Bože, nech do mňa neudrie blesk za toto malé klamstvo,* potichu sa modlila.

„Vlastne môžem ten kostým dorobiť aj inokedy,“ povedala Sherrie. *Odpusť mi aj toto malé klamstvo.* „Tak, urobím kávu?“

Matka vzdychla. „Tak dobre, ak na tom trváš. Ale naozaj by som len veľmi nerada vyrušovala.“

Návšteva sa pretiahla až do neskorého večera. Keď matka odišla, Sherrie sa cítila absolútne vyčerpaná, ale ospravedlňovala samu seba. *Aspoň som jej osamelý deň trochu naplnila.* Potom sa v nej však ozval ten otravný hlas. *Ak som jej tak pomohla, prečo sa celý čas sťažovala na to, aká je osamelá?* Sherrie sa snažila zahnať túto myšlienku a radšej išla spať.

6:45

Sherrie sa vrátila do prítomnosti. „Myslím, že už nemá význam plakať nad rozliatym mliekom,“ zamrmlala si sama pre seba a snažila sa z celej sily zapnúť zips na čiernej lanovej sukni. Jej obľúbený kostým, rovnako ako mnoho iných, jej bol priúzkny. *Stredné roky prišli tak skoro?* pomyslela si. *Tento týždeň už naozaj musím začať s diétou a pustiť sa do cvičenia.*

Ďalšia hodina bola, ako zvyčajne, katastrofálna. Deti protestovali a nechceli vstávať a Walt sa sťažoval: „Nevieš tie deti aspoň raz dostať k stolu načas?“

7:45

Deti to ako zázrakom stihli, Walt odišiel svojím autom do práce a Sherrie vyšla von a zamkla za sebou vchodové dvere. Zhlboka sa nadýchla a ticho sa pomodlila: *Pane, neteším sa na deň, ktorý je predo mnou. Daj mi niečo, v čo by som mohla dúfať.* Cestou na diaľnicu dokončila svoj mejkap. *Vďaka Bohu za dopravné zápchy.*

8:45

Sherrie vbehla do budovy firmy McAllister Enterprises, kde pracovala ako módna poradkyňa. Pozrela sa na hodinky. Mešká iba pár minút. Možno kolegovia pochopili, že meškanie je súčasťou jej životného štýlu a už ani neočakávali, že príde načas.

Mýlila sa. Začali týždennú poradu vedenia bez nej. Sherrie sa snažila po špičkách vkradnúť do miestnosti tak, aby si ju nikto nevšimol, ale keď si sadala na miesto, všetci na ňu upreli zrak. Roztržito sa pobzerala okolo seba a zamrmlala niečo o „tej bláznivej doprave“.

11:59

Zvyšok rána prebehol ako zvyčajne. Sherrie bola talentovaná módna návrhárka, mala neomylný vkus na atraktívne oblečenie a pre svojho zamestnávateľa bola hodnotným prínosom. Jediný problém sa vyskytol tesne pred obedom.

Zazvonil jej telefón. „Sherrie Phillipsová.“

„Sherrie, vďaka Bohu, že si tam!“ Tento hlas si nemohla pomýliť. Sherrie poznala Lois Thompsonovú už od strednej školy. Lois bola veľmi precitlivená žena a neustále sa ocitala v novej a novej životnej kríze. Sherrie sa vždy snažila Lois načúvať. Lois sa však Sherrie nikdy nespýtala, ako sa darí jej, a keď sa Sherrie zmienila o problémoch, ktorými prechádzala, Lois vždy zmenila tému, alebo musela náhle ukončiť hovor.

Sherrie mala Lois úprimne rada a trápili ju jej problémy, ale Lois bola skôr ako jej klientka, nie priateľka. Sherrie tento nepomer v ich vzťahu hneval. Ako zvyčajne, Sherrie sa cítila vinná, keď si uvedomila, že sa na Lois hnevá. Ako kresťanka poznala dôležitosť, ktorú Biblia prikladala tomu, aby sme svojich bližných milovali a pomáhali im. *A už je to tu opäť, vravela sama sebe. **Myslím viac na seba ako na iných. Prosím ťa, Pane, daj, aby som sa vedela Lois odovzdať celá a oslobodiť ma od môjho egoizmu.***

Sherrie sa spýtala: „Čo sa deje, Lois?“

„Je to hrozné, naozaj hrozné,“ povedala Lois. „Annu poslali domov zo školy, Toma nepovýšili a auto mi vypovedalo službu priamo uprostred diaľnice!“

Takto vyzerá môj život každý deň! pomyslela si Sherrie, pričom v nej stúpala zlosť. Ale aj napriek tomu povedala: „Lois, je mi ťa veľmi ľúto! Ako si s tým všetkým poradíš?“

Lois veľmi ochotne a podrobne odpovedala na jej otázku – tak detailne, že Sherrie prišla o polovicu svojej obedňajšej prestávky. Nuž, pomyslela si, *niečo rýchle do žalúdka bude lepšie ako nič.*

Keď Sherrie čakala na svoj kurací burger, rozmýšľala o Lois. *Ak by všetko to moje počúvanie, utešovanie a rady za tie roky Lois nejako pomohli, hádam by tá námaha stála za to. Ale Lois robí tie isté chyby ako pred dvadsiatimi rokmi. Načo to všetko robím?*

16:00

Poobedie ubehlo bez zvláštnych udalostí. Sherrie práve odchádzala z práce a bola na ceste na rodičovské stretnutie, keď ju zastavil jej šéf, Jeff Moreland.

„Som tak rád, že som ťa zastihol, Sherrie,“ povedal. Vo firme Mac-Allister Enterprises dosiahol úspech. Problémom bolo, že na tom úspechu museli tvrdo pracovať najmä jeho podriadení. Len čo ho Sherrie zbadala, už v duchu počula stý verš starej obohranej pesničky. „Počuj, som v strašnom zhone, naozaj nestíham.“ S týmito slovami jej podal hromadu dokumentov. „Toto sú dáta pre záverečné odporúčania pre firmu Kimbrough. Stačí, ak sa s tým iba trochu pohráš. Musí to byť hotové už zajtra. Ale som si istý, že pre teba to nebude žiadny problém,“ lichotnícky sa usmial.

Sherrie začala panikáriť. Jeffove potreby boli legendárne. Držiac hromadu papierov si uvedomila, že je to práca minimálne na päť hodín.

Tie údaje som mu dala už pred tromi týždňami! pomyslela si plná zlosti. Kedy ma už konečne prestane tento človek využívať na to, aby som mu kryla chrbát pri jeho termínoch?

Rýchlo sa pozbierala. „Iste, Jeff. Nebude to žiadny problém. Som rada, že ti môžem pomôcť. Kedy to potrebuješ?“

„O deviatej to bude stačiť. A... vďaka, Sherrie. Keď mám problém, vždy mi prídeš na myseľ ako prvá ty. Vždy sa na teba dá spoľahnúť.“ Jeff odkráčal.

Spolahlivá... verná... hodnoverná, pomyslela si Sherrie. Všetci ľudia, ktorí ma potrebujú, ma takto opisujú. Znie to ako opis dokonalej mulice. Zrazu ju opäť zasiahol pocit viny. Toto som celá ja. Neustále sa rozčuľujem. Pane, pomôž mi „rozkvítnuť tam, kde som zasadená“. Ale uvedomila si, že v skutočnosti si tajne praje, aby bola presadená do iného kvetináča.

16:30

Jean Russellová bola skúsená učiteľka, jedna z tých, ktoré rozumejú svojej profesii a komplexne vnímajú dôvody, ktoré sa skrývajú za problémovým správaním dieťaťa. Stretnutie s Toddovou učiteľkou sa začalo ako mnohé predtým, ibaže tentoraz bez Walta. Toddov otec sa nemohol uvoľniť z práce, a tak sa dve ženy rozprávali samy.

„Sherrie, on nie je zlé dieťa,“ uistila ju pani Russellová. „Todd je bystrý, energický chlapec. Ak sa mu chce, je to jedno z najpríjemnejších detí v triede.“

Sherrie očakávala zásah gilotíny. *Už povedz, o čo ti ide, Jean. Mám „problematické dieťa“, však? To nie je žiadna novinka. Mám „problematický život“, ktorý sa k tomu hodí.*

Učiteľka vycítila Sherriin nepokoj a prešla k veci. „Problémom je, že Todd nerešpektuje hranice. Napríklad keď majú deti plniť zadanie nejakej úlohy, Todd s tým má obrovské problémy. Postaví sa, odíde

z miesta, obťažuje ostatné deti, neustále rozpráva. Ak ho napomeniem, že takéto správanie je nevhodné, je podráždený a neústupčivý.“

Sherrie pocítila potrebu svojho jediného syna obhajovať. „Možno má iba problém so sústredením, alebo je hyperaktívny.“

Pani Russellová pokrútila hlavou. „Keď si to minulý rok myslela jeho učiteľka z druhej triedy, nariadila psychologické testy a tie to vylúčili. Ak sa mu úlohy zapáčia, Todd je veľmi sústredený. Nie som terapeutka, ale zdá sa mi, že jednoducho nie je zvyknutý na dodržiavanie pravidiel.“

Teraz sa Sherriina obrana otočila od Todda k sebe samej. „Chcete povedať, že je to následok problémov, ktoré máme doma?“ Pani Russellová vyzerala znepokojene. „Ako som povedala, nie som poradkyňa. Viem, že v treťom ročníku deti zväčša protestujú proti pravidlám, ale Todd prekračuje mieru. Vždy keď mu dám úlohu, do ktorej sa mu nechce, je to hotová tretia svetová vojna. Ale keďže jeho intelektuálne a kognitívne testy dopadli veľmi dobre, zaujímalo by ma, ako funguje vaša domácnosť.“

Sherrie sa už nepokúšala zadržať slzy. Položila si hlavu do dlaní a niekoľko minút kľčovito vzlykala. Všetko na ňu zrazu doľahlo.

Nakoniec sa utíšila. „Je mi to ľúto... zrejme som si vybrala nevhodný okamih.“ Sherrie sa snažila vyhrabať z kabelky nejakú vreckovku. „Nie, nie, je to viac ako iba zlý deň. Jean, musím k vám byť úprimná. Mám s ním rovnaké problémy ako vy. Walt a ja s ním musíme doslova bojovať, ak od neho niečo chceme. Keď sa spolu hráme alebo rozprávame, je Todd ten najúžasnejší syn, akého si viem predstaviť. Ale vždy, keď mu musím niečo prikázať, pochyťí ho záchvat zúrivosti, ktorý nedokážem zvládnuť. Takže asi pre vás nemám žiadne riešenie.“

Jean pomaly pokývala hlavou. „Sherrie, naozaj mi pomohlo, že viem, že Todd sa tak správa aj doma. Teraz aspoň môžeme dať hlavy dohromady a prísť na nejaké riešenie.“

17:15

Sherrie cítila podivnú vďaku za poobedňajšiu dopravnú špičku. *Aspoň teraz odo mňa nikto nič nechce*, pomyslela si. Využila čas, aby si naplánovala krízové riešenie nastávajúcich hodín: deti, večera, Jeffov projekt, kostol... a Walt.

18:30

„Štvrtý a posledný raz vám hovorím, že večera je pripravená!“ Sherrie veľmi nerada kričala, ale čo iné pomáha? Deti a Walt sa vždy zdržiavali tým, čo sa im práve chcelo robiť. Takmer vždy platilo, že keď sa konečne všetci usadili k večeri, jedlo už bolo studené.

Sherrie nemala ani poňatia, v čom bol problém. Vedela, že to nebolo pre jedlo, pretože bola znamenitá kuchárka. Okrem toho, keď sa už dostali k stolu, v sekunde všetci všetko zjedli.

Všetci okrem Amy. Sherrie pozorovala svoju dcéru, ktorá mlčky sedela za stolom a hrala sa s jedlom na tanieri, a opäť pocítila smútok. Amy bola roztomilé a citlivé dieťa. Prečo bola taká odmeraná? Amy nikdy nebola prehnane spoločenská. Dávala prednosť čítaniu, malovaníu alebo len tak sedela vo svojej izbe a „rozmyšľala o veciach“.

„Miláčik, o čom premýšľaš?“ skúšala to Sherrie.

„Len tak,“ znela obvyklá odpoveď. Sherrie mala pocit, akoby do života svojej dcéry ani nepatrila. Snívala o rozhovoroch medzi dcérou a matkou, o konverzáciách „medzi nami dievčatami“, o nákupoch. Ale Amy mala niekde hlboko v sebe tajné miesto, kam nikoho nikdy nepozývala. Sherrie túžila dotknúť sa tejto nedosiahnuteľnej časti srdca svojej dcéry.

19:00

Uprostred večere zazvonil telefón. *Naozaj potrebujeme odkazovač, ktorý by nás uchránil v takýchto prípadoch*, pomyslela si Sherrie. *Toto sú*

krátko, vzácne chvíle, keď sme spolu ako rodina. Okamžite sa jej v mysli vynorila známa myšlienka. Možno je to niekto, kto ma potrebuje.

Ako obvykle Sherrie poslúchla svoj vnútorný hlas a vyskočila od stola k telefónu. Hneď ako spoznala hlas na druhej strane, zaboľelo ju srdce.

„Dúfam, že vás nevyrušujem,“ povedala Phyllis Renfrowová, vedúca duchovnej služby pre ženy v kostole.

„Samozrejme, že nevyrušuješ,“ znova zaklamala Sherrie.

„Sherrie, mám problém,“ povedala Phyllis. „Margie mala byť koordinátorkou aktivít na našom pobyte, ale odriekla to. Uprednostnila ‚domáce povinnosti‘. Mohla by si nejakou priložiť ruku k dielu?“

Pobyť. Sherrie takmer úplne zabudla na každoročné stretnutie žien z kostola, ktoré sa malo uskutočniť tento víkend. Vlastne sa na to tešila, odísť od detí a Walta a prechádzať sa prekrásnou horskou prírodou celé dva dni, len ona a Boh. Predstava samoty jej bola v skutočnosti oveľa príjemnejšia ako plánované skupinové aktivity. Ak by na seba zobrala Margiine organizačné povinnosti, musela by sa vzdať cenného času, ktorý chcela stráviť osamote. Nie, to nemôže. Sherrie bude musieť povedať ...

Automaticky sa však vynoril aj druhý myšlienkový prúd. *Slúžiť Bohu a týmto ženám je veľké privilegium, Sherrie! Ak obetuješ časť svojho voľného času, ak sa vzdáš svojej sebeckosti, môžeš pozitívne ovplyvniť životy iných. Premysli si to ešte.*

Sherrie už nemusela premýšľať. Naučila sa tomuto vnútornému hlasu neodporovať, rovnako ako neodporovala matke, Phyllis a možno aj Bohu. Nech by hlas patrilo komukoľvek, bol príliš silný na to, aby ho ignorovala. Zvítazil zvyk.

„Rada ti pomôžem,“ povedala Sherrie Phyllis. „Len mi pošli čokoľvek, čo si Margie už pripravila, a pustím sa do toho.“

Phyllis si vydýchla, bolo počuť, ako jej padol kameň zo srdca.