

CONFINI



Originally published in the U.S.A. under the title: *Boundaries*
Copyright © 1992 by Henry Cloud and John Townsend
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C. a subsidiary of
HarperCollins Christian Publishing, Inc
Italian edition © 2019 by Centro del Libro Cristiano

Publicato originariamente negli USA col titolo: *Boundaries: when to say yes, how to say no
to take control of your life*

Tutti i diritti riservati. È pertanto vietata la conservazione in sistemi di reperimento
dati e la trasmissione in qualsiasi forma o per qualsiasi mezzo (elettronico, meccani-
co - incluse fotocopie e registrazioni radiofoniche), ad eccezione di brevi citazioni in
recensioni stampa, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Edizione italiana: *Confini - Quando dire sì, come dire no per riacquistare il controllo della
propria vita*

© 2019 CLC Edizioni - Tutti i diritti riservati
via Ricasoli 97/r
50122 Firenze
www.clcitaly.com

Traduzione: *Nicoletta Aresca*

Revisione: *Sara De Marco, Alessandra Platania*

Copertina originale: *Cindy Davis*

Impaginazione e riadattamento grafico copertina: *Ivano Cramerotti*

ISBN 978-88-7900-060-4

Sommario

Ringraziamenti.	7
-------------------------	---

Parte prima

Che cosa sono i confini?

1. Una giornata in una vita priva di confini	11
2. Quali caratteristiche hanno i confini?	27
3. Problemi riguardanti i limiti.	51
4. Come si sviluppano i confini	65
5. Dieci leggi riguardanti i confini	91
6. Miti diffusi riguardanti i confini	115

Parte seconda

Confusioni riguardanti i limiti

7. Confini e famiglia.	139
8. Confini e amici	155
9. Confini e il tuo coniuge	171
10. Confini e figli	189
11. Confini e lavoro	219
12. Confini e se stessi	235
13. Confini e Dio.	259

Parte terza

Lo sviluppo di limiti sani

14. Opposizione ai confini stabiliti	269
15. Come misurare il proprio successo nell'ambito dei confini	305
16. Un giorno in una vita in cui sono stati impostati dei confini.	325

Parte prima

**Che cosa sono
i confini?**

Una giornata in una vita priva di confini

6:00

Suona la sveglia. Con gli occhi annebbiati per le ore di sonno insufficienti, Sherrie mette a tacere il rumoroso intruso, accende la lampada sul comodino e si siede sul letto. Guardando con aria assente la parete, cerca di orientarsi.

Perché mi fa paura questa giornata? Signore, non mi avevi promesso una vita piena di gioia? Poi, mentre comincia a fare mente locale, Sherrie ricorda il motivo per cui è tanto spaventata: l'incontro alle quattro del pomeriggio con l'insegnante di terza elementare di Todd. Le torna in mente la telefonata: "Salve Sherrie, sono Jean Russell. Mi chiedo se potremmo incontrarci per parlare dell'andamento scolastico di Todd e del suo... comportamento".

Todd non riesce a stare zitto in classe e ad ascoltare gli insegnanti. In realtà non dà retta neppure a Sherrie e Walt. Todd è un bambino volitivo e Sherrie non vuole soffocare il temperamento. Il carattere non è forse la cosa più importante?

"Beh, non ho tempo per preoccuparmene adesso", dice Sherrie a se stessa, sollevando con fatica il suo corpo di trentacinquenne dal letto e muovendosi a passi felpati verso la doccia. "Ho problemi a sufficienza per tenermi occupata tutto il giorno".

Sotto la doccia, la mente di Sherrie ingrana la seconda marcia. Inizia a fare a mente un elenco degli appuntamenti della giornata. Todd, che ha nove anni, e Amy, sei anni, sono i suoi figli. Equivalevano da soli a mezza

dozzina anche se lei *non fosse stata* una mamma che lavora.

“Vediamo... devo preparare la colazione, poi i due panini e il resto da portare a scuola per il pranzo dei bambini. Poi ho da finire di cucire il costume di Amy per la recita scolastica. Spero di farcela a terminare il costume prima che passi il pulmino alle 7:45”.

Sherrie ripensa con rimorso alla sera precedente. Aveva previsto di dedicarsi al costume di Amy, usando il suo talento per rendere il giorno della festa davvero speciale per la sua bambina. Ma sua madre si era presentata da loro senza preavviso. L'educazione le aveva imposto di essere una padrona di casa gentile e così un'altra serata era andata perduta. I suoi tentativi di recuperare il tempo erano falliti, come sempre.

Cercando di essere diplomatica, Sherrie abilmente aveva detto alla madre: “Non puoi immaginare quanto mi faccia piacere la tua visita a sorpresa, mamma! Ma... mi chiedevo... ti dispiacerebbe se mentre parliamo io cucio il costume di Amy?”. Sherrie si era irrigidita interiormente, prevedendo esattamente la reazione della madre.

“Sherrie, sai che non voglio assolutamente disturbarvi durante il tempo che trascorrete in famiglia”. La madre di Sherrie, che aveva perso il marito da dodici anni, aveva elevato la vedovanza allo status di martirio. “Sai, da quando è morto tuo padre, la vita è così vuota. Mi manca tanto la nostra famiglia. Come potrei privare te della stessa cosa?”.

Penso di sapere come, Sherrie aveva detto a se stessa.

“Per questo riesco a capire perché non porti più spesso da me Walt e i bambini. Io non sono certo una compagnia divertente! Sono soltanto una vecchia signora rimasta sola che ha dato tutta la vita per i suoi figli. Chi vuole passare il tempo con me?”.

“No, mamma, no, no!”. Sherrie rapidamente si era prestata a danzare il minuetto emotivo che lei e sua madre ballavano da decenni. “Non volevo assolutamente dire questo! Cioè, è così speciale averti qui da noi. Santo cielo, con tutte le cose che abbiamo da fare, ci piacerebbe venire più spesso da te, ma finora non siamo riusciti. Ecco perché sono contenta che hai preso tu l'iniziativa!”. *Signore, non fulminarmi per questa piccola bugia*, aveva pre-

gato in silenzio.

“In realtà, posso finire il costume in qualsiasi momento”, aveva detto Sherrie. *Perdonami anche per questa bugia, Signore.* “Dai, ci prendiamo un caffè?”. La madre aveva sospirato. “Va bene, se proprio insisti. Ma mi dispiacerebbe essere troppo invadente”.

La visita si era protratta fino a tarda sera. Quando la madre se n'era andata, Sherrie era furibonda, ma aveva anche trovato una buona giustificazione da dare a se stessa. *Almeno ho contribuito a rendere la sua giornata solitaria un pochino più luminosa.* A quel punto una vocina petulante si era fatta sentire. *Se l'hai aiutata così tanto, perché stava ancora parlando della sua solitudine mentre usciva?* Tentando di ignorare il pensiero, Sherrie era andata a letto.

6:45

Sherrie ritorna al presente. “Inutile piangere sul tempo perso”, mormora dentro di sé mentre lotta per chiudere la cerniera della gonna di lino nero. Il suo vestito preferito era diventato stretto, come molti altri. *Questi sono i chili che si prendono quando arriva la mezza età. Ma non è un po' troppo presto? Questa settimana, devo davvero mettermi a dieta e iniziare a fare esercizio fisico.*

L'ora seguente è, come al solito, un disastro. I bambini piagnucolano perché non vogliono alzarsi e Walt si lamenta: “Non riesci a fare venire i bambini al tavolo per la colazione in tempo?”.

7:45

Miracolosamente, i bambini sono riusciti a salire sul pulmino, Walt è partito per il lavoro in auto e Sherrie è uscita chiudendo a chiave la porta d'ingresso. Con un respiro profondo, prega in silenzio: *Signore, non ho nessuna voglia di affrontare questa giornata. Dammi qualcosa in cui sperare.* Nella sua auto sulla superstrada finisce di truccarsi. *Grazie al Signore per gli ingorghi.*

8:45

Mentre corre verso la sede della McAllister, dove lavora come consulente di moda, Sherrie guarda l'orologio. Solo qualche minuto di ritardo. Forse

ormai i suoi colleghi hanno capito che arrivare tardi per lei è uno stile di vita e non si aspettano più che giunga in ufficio in orario.

Ma si sbaglia. Hanno iniziato la riunione settimanale esecutiva senza di lei. Sherrie prova a entrare in punta di piedi senza farsi notare, ma tutti gli occhi sono fissi su di lei quando scivola sulla sua sedia. Un'occhiata intorno, un sorriso fugace e poi borbotta qualcosa sul "traffico assurdo".

11:59

Il resto della mattinata di Sherrie prosegue discretamente. Stilista di talento, Sherrie ha un occhio infallibile per l'abbigliamento destinato ad avere successo e perciò è una professionista preziosa per la McAllister. L'unico intoppo arriva poco prima di pranzo.

Squilla il telefono del suo interno. "Sono Sherrie Phillips, con chi parlo?"

"Sherrie, meno male che ci sei! Non so cosa avrei fatto se tu fossi stata a pranzo!". La voce è inconfondibile. Sherrie conosce Lois Thompson fin dalle scuole elementari. Donna di temperamento nervoso, Lois è perennemente in crisi. Sherrie da sempre cerca di rendersi disponibile, cerca di "esserci per aiutarla". Ma Lois non ha mai chiesto a Sherrie come se la passi, e quando Sherrie in passato ha accennato ai suoi propri problemi, Lois ha cambiato discorso oppure se n'è andata con una scusa.

Sherrie vuole sinceramente bene a Lois ed è preoccupata per i suoi problemi, ma Lois sembra più simile a una cliente che a un'amica. Sherrie è infastidita dallo squilibrio esistente nella loro amicizia. Come sempre, Sherrie si sente in colpa quando pensa alla sua irritazione nei confronti di Lois. Come cristiana, sa quanta enfasi pone la Bibbia sull'amare e l'aiutare il prossimo. *Ho di nuovo sbagliato*, dice a se stessa. *Penso a me stessa prima che agli altri. Per favore, Signore, fammi regalare il mio tempo a Lois senza volere nulla in cambio e fa' che io non sia così egocentrica.*

Sherrie chiede alla donna: "Qual è il problema, Lois?"

"Tremendo, semplicemente tremendo", dice Lois. "Anne è stata espulsa da scuola oggi, Tom non ha ottenuto la promozione che aspettava, e la mia macchina è rimasta in panne sull'autostrada!"

E dire che la mia vita è così ogni giorno!, Sherrie pensa fra sé e sé, sentendo sorgere il risentimento. Tuttavia, dice semplicemente: “Oh, Lois, poverina! Come stai affrontando tutto questo?”.

Lois è ben felice di rispondere alla domanda di Sherrie con tutti i dettagli, così Sherrie perde la metà della sua pausa pranzo per consolare la sua amica. *Beh, pensa, meglio mangiare veloce che non mangiare nulla.*

Seduta al drive-in del fast-food in attesa del suo hamburger di pollo, Sherrie pensa a Lois. *Se tutto il tempo che ho dedicato ad ascoltarla, consolarla e darle consigli avesse prodotto qualche risultato nel corso degli anni, forse ne sarebbe valsa la pena. Ma Lois oggi fa gli stessi errori che faceva vent'anni fa. Perché fare tutta questa fatica?*

16:00

Il pomeriggio di Sherrie passa senza particolari eventi. Sta per uscire per recarsi all'incontro con l'insegnante quando il suo capo, Jeff Moreland, le fa cenno di fermarsi.

“Sono contento di averti bloccata, Sherrie”, le dice. Figura di successo nella MacAllister, Jeff è la persona che fa accadere le cose. Piccolo problema: spesso utilizza le altre persone per “far accadere le cose”. Sherrie percepisce per l'ennesima volta la strofa della stessa vecchia canzone che conosce a memoria. “Ascolta, sono oberato di lavoro, ho pochissimo tempo”, le dice, porgendole un faldone di carte. “Questi sono i dati per le raccomandazioni finali per la cliente di Kimbrough. Bisogna solo scrivere qualcosa e fare un po' di editing. Entro domani. Ma sono sicuro che per te non sarà un problema”. Le sorride in modo suadente.

Sherrie è in preda al panico. Le esigenze di “editing” di Jeff sono leggendarie. Sfogliando le carte nelle sue mani, Sherrie intravede come minimo cinque ore di lavoro. *Gli ho consegnato questi dati tre settimane fa*, pensa furibonda. *Come fa quest'uomo a pretendere che sia io a salvargli la faccia per la sua scadenza?*, pensa Sherrie, mentre rapidamente si ricompone. “Certo, Jeff. Non è affatto un problema. Se posso fare qualcosa per aiutarti, sono ben contenta. Per che ora ne hai bisogno?”.

“Per le nove andrebbe bene. Oh... grazie, Sherrie. Sei sempre la prima persona che mi viene in mente quando sono con l’acqua alla gola. Sei così affidabile”. Jeff si allontana tranquillo.

Affidabile... fedele... una su cui si può contare, pensa Sherrie. Sono sempre stata descritta in questo modo dalle persone che volevano qualcosa da me. Suona un po' come la descrizione di un bravo mulo. Improvvisamente il senso di colpa la coglie di nuovo. Eccomi, sono di nuovo piena di risentimento. Signore, aiutami a "forire dove sono stata piantata". Ma segretamente si trova a desiderare di essere trapiantata in un altro vaso.

16:30

Jean Russell è un’insegnante competente, una dei tanti docenti consapevoli del fatto che dietro i problemi comportamentali di un bambino si celano fattori complessi. L’incontro con l’insegnante di Todd comincia esattamente come è già avvenuto molte altre volte in passato, ma questa volta Walt non è presente. Il padre di Todd non è stato in grado di uscire prima dal lavoro, così le due donne parlano da sole.

“Non è un bambino cattivo, Sherrie”, la rassicura la signora Russell. “Todd è un ragazzino intelligente e vivace. Quando vuole è uno dei bambini più piacevoli della classe”.

Sherrie aspetta che arrivi la mazzata. *Venga al punto, Jean. Ho un “figlio problematico”, non è vero? Dov’è la novità? Anch’io ho “una vita problematica”, le due cose sono abbinata.*

Percependo il disagio di Sherrie, l’insegnante prosegue. “Il problema è che Todd non reagisce bene quando gli vengono posti dei limiti. Per esempio, durante il periodo in cui i bambini devono elaborare qualcosa da soli, Todd ha grosse difficoltà. Si alza dal banco, assilla gli altri alunni e non smette mai di parlare. Se gli dico che il suo comportamento non va bene, si arrabbia e si intestardisce ancora di più”.

Sherrie sente il dovere di difendere il suo unico figlio maschio. “Forse Todd ha un problema di deficit di attenzione oppure è iperattivo?”.

La signora Russell scuote la testa. “Quando l’insegnante di seconda ele-

mentare di Todd si è posta l'interrogativo lo scorso anno, i test psicologici hanno escluso entrambe le ipotesi. Todd riesce a concentrarsi senza problemi quando è interessato all'argomento. Ora, io non sono una psicologa, ma ho l'impressione che non sia abituato a rispondere alle regole".

Ora la difesa di Sherrie passa da Todd a se stessa. "Sta dicendo che si tratta di una sorta di problema in famiglia?".

La signora Russell pare a disagio. "Come ho detto, io non sono una specialista in consulenza. So soltanto che in terza elementare la maggior parte dei bambini tende a opporsi alle regole, ma l'atteggiamento di Todd è del tutto fuori scala. Ogni volta che gli dico di fare qualcosa con cui non è d'accordo scoppia la terza guerra mondiale. E poiché in base a tutti i test intellettivi e cognitivi a cui lo abbiamo sottoposto risulta normale, mi chiedevo come vadano le cose a casa...".

Sherrie non cerca più di trattenere le lacrime. Mette la testa tra le mani e piange convulsamente per alcuni minuti, con la sensazione di essere sopraffatta da tutto ciò che le sta accadendo.

Alla fine il pianto si placa. "Mi dispiace... Probabilmente le ho detto questa cosa in una giornata già particolarmente difficile". Sherrie fruga nella borsa cercando un fazzoletto di carta. "No, no, c'è di più. Jean, devo essere onesta con lei. I problemi che incontra con Todd sono gli stessi che abbiamo noi. Walt e io facciamo davvero fatica a tenere a bada Todd in casa. Quando giochiamo o parliamo, Todd è il bambino più meraviglioso che si possa immaginare. Ma ogni volta che devo applicare qualche regola disciplinare fa dei capricci assolutamente ingestibili. Perciò credo di non avere soluzioni da suggerirle".

Jean annuisce lentamente con la testa. "Questa cosa mi aiuta davvero, Sherrie, sapere che il comportamento di Todd è un problema anche a casa. Almeno ora possiamo ragionare insieme per vedere di trovare una soluzione".

17:15

Sherrie si sente stranamente grata per il traffico dell'ora di punta pomeridiana. *Per lo meno qui non c'è nessuno che se la prende con me*, pensa. Sfrutta

il tempo per pianificare cosa fare quando arriveranno le crisi imminenti: i bambini, la cena, il progetto di Jeff, la chiesa e Walt.

18:30

“Ve lo dico per la quarta e ultima volta: la cena è pronta!”. Sherrie odia urlare, ma cos’altro ha funzionato finora? I bambini e Walt arrivano sempre con tutta calma, quando ne hanno voglia. Di solito la cena è già fredda quando tutti sono riuniti.

Sherrie non ha idea di quale sia il problema. Sa che non si tratta del cibo, perché è una brava cuoca. Inoltre, una volta che sono seduti, divorano tutto nel giro di pochi secondi.

Tutti a parte Amy. Guardando la figlia lì seduta in silenzio, che pilucca distrattamente la pietanza che ha nel piatto, Sherrie si sente nuovamente a disagio. Amy è una bambina così amabile e sensibile. Perché è così riservata? Non è mai stata estroversa. Preferisce trascorrere il tempo leggendo, dipingendo o semplicemente standosene seduta nella sua camera da letto a “pensare a tante cose”.

“Tesoro, che tipo di cose?”, ha indagato varie volte Sherrie.

“Così, delle cose”, è la risposta che dà di solito. Sherrie si sente esclusa dalla vita di sua figlia. Aveva sognato di poter intavolare dei bei colloqui con lei, delle conversazioni “da donna a donna”, di uscire insieme a lei per lo shopping. Ma Amy ha un profondo luogo segreto dentro di sé in cui nessuno è mai stato invitato. Sherrie da sempre desidera ardentemente toccare questa parte irraggiungibile del cuore di sua figlia.

19:00

Verso la metà della cena, squilla il telefono. *Dobbiamo proprio comprare una segreteria telefonica per gestire le chiamate durante la cena*, pensa Sherrie. *Ormai ci rimane pochissimo tempo prezioso per stare insieme in famiglia*. Poi, per associazione di idee, le viene in mente un altro pensiero assai familiare. *Potrebbe essere qualcuno che ha bisogno di me*.

Come sempre, Sherrie ascolta la seconda voce nella sua testa, salta in

pie di e si allontana dal tavolo per rispondere al telefono. Si sente venir meno quando riconosce la voce all'altro capo.

“Spero di non disturbare”, dice Phyllis Renfrow, la responsabile del ministero per le donne nella chiesa.

“Figurati, non disturbi affatto”, mente nuovamente Sherrie.

“Sherrie, sono in cattive acque”, le dice Phyllis. “Margie doveva lavorare come coordinatrice delle attività durante il ritiro spirituale, ma si è tirata indietro. Ha detto qualcosa sul fatto che ha *altre priorità a casa*. Comunque, per caso tu riusciresti a darci una mano?”.

Il ritiro. Sherrie aveva quasi dimenticato che il raduno annuale delle donne della chiesa era questo fine settimana. In realtà non vedeva l'ora di lasciare i bambini e Walt a casa e di fare delle passeggiate nella splendida zona montuosa per due giorni, lei sola con il Signore. Infatti, la possibilità di avere dei momenti di solitudine le piaceva più delle attività di gruppo pianificate. Prendere il posto di coordinatrice delle attività di Margie avrebbe significato rinunciare al suo prezioso tempo da sola. No, non avrebbe funzionato. Sherrie dovrebbe soltanto dire... ma automaticamente interviene il secondo schema di pensiero. *Che privilegio servire Dio e queste donne, Sherrie! Dare una piccola parte della propria vita, lasciare da parte l'egoismo può portare grandi benefici nella vita di alcune persone. Pensaci bene.*

Sherrie non ha bisogno di rifletterci. Ha imparato a rispondere senza fare domande a questa voce familiare, proprio come ha risposto a quella di sua madre, a quella di Phyllis e forse anche a quella di Dio. A chiunque appartenga questa voce, è troppo forte per essere ignorata. L'abitudine ha la meglio.

“Sarò felice di aiutarvi”, dice Sherrie a Phyllis. “Mandami quello che ha già elaborato Margie e mi metterò al lavoro”.

Phyllis sospira, chiaramente sollevata dalla risposta. “Sherrie, so che sono sacrifici. Io stessa devo farne parecchi, ogni giorno. Ma questa è la vita cristiana abbondante, non è vero? Essere dei sacrifici viventi”.

Se lo dici tu, pensa Sherrie. Ma non può fare a meno di chiedersi quando arriverà questa parte “abbondante”.

19:45

Quando finalmente la cena è terminata, Sherrie guarda Walt che si è piazzato davanti al televisore per vedere la partita di calcio. Todd prende il telefono e chiama gli amichetti, chiedendo se vogliono venire a giocare con lui. Amy scivola inosservata nella sua stanza.

I piatti rimangono sul tavolo. La famiglia non ha ancora capito che bisognerebbe aiutare a rigovernare. Ma forse i bambini sono ancora piccolini per farlo. Sherrie inizia a togliere i piatti.

23:30

Anni fa, Sherrie sarebbe riuscita a ripulire tutto dopo la cena, mettere i bambini a letto in tempo e lavorare al progetto di Jeff completandolo con facilità. Una tazza di caffè dopo il pasto unita al flusso d'adrenalina che sempre accompagna i momenti di panico e la consapevolezza di avere davanti a sé una scadenza importante riuscivano a trasformare Sherrie in una donna capace di azioni sovrumane. Non a caso la chiamavano "Super Sherrie"!

Ma la cosa stava diventando molto più difficile ultimamente. Lo stress non era più efficace come un tempo. Sempre più spesso aveva difficoltà a concentrarsi, dimenticava date e scadenze e non se ne preoccupava neppure tanto.

In ogni caso, per pura forza di volontà, aveva completato la maggior parte dei suoi compiti. Forse il progetto di Jeff ne aveva sofferto un po' in qualità, ma Sherrie era troppo risentita con lui per sentirsi in colpa. *Eppure sono io che ho detto di sì a Jeff*, pensa Sherrie. *Non è colpa sua, è colpa mia. Perché non sono stata capace di dirgli quanto ingiusto era da parte sua gravarmi di questo peso?*

Ma ora non c'è tempo per pensarci. Deve proseguire con il suo compito più importante della serata: parlare con Walt.

Il periodo del corteggiamento tra lei e Walt, presto seguito dal matrimonio, era stato piacevole. Nei casi in cui lei era confusa, Walt si era mostrato deciso. Dove lei si sentiva insicura, lui era forte. Ma Sherrie ora stava contribuendo decisamente molto al matrimonio: vedeva la mancanza di connessione emotiva da parte di Walt e si era assunta il compito di fornire

tutto il calore e l'amore mancanti nel loro rapporto. *Dio ci ha messi insieme, siamo una coppia che lavora insieme*, diceva sempre a se stessa. *Walt fornisce la guida e io ci metto l'amore*. Questo l'avrebbe aiutata a superare i momenti in cui si sentiva sola e lui non sembrava comprendere i suoi sentimenti feriti.

Ma nel corso degli anni, Sherrie aveva notato un cambiamento nel rapporto. La cosa era iniziata in sordina, poi si era fatta più pronunciata. La percepiva nel tono sarcastico del marito quando lei si lamentava di qualcosa. Vedeva la mancanza di rispetto nei suoi occhi quando cercava di spiegargli la sua necessità di ricevere più appoggio da lui. La sentiva nelle sue richieste sempre più pressanti per farle fare le cose a modo suo.

E poi nel pessimo umore che mostrava. Forse era lo stress lavorativo o il fatto di avere dei figli. Di qualunque cosa si trattasse, Sherrie non aveva mai immaginato di sentire un giorno delle parole tanto mordaci e arrabbiate uscire dalle labbra dell'uomo che aveva sposato. E non doveva compiere errori gravi per subire l'ira di lui: bastava il pane bruciacchiato nel tostapane, andare di poco in rosso sul conto corrente o dimenticare di fare benzina... era sufficiente a farlo scatenare.

Tutto indicava una sola conclusione: la loro coppia non era più simile a una squadra di collaboratori, se mai lo era stata in precedenza. Era una relazione padre-figlia, con Sherrie che si trovava dalla parte sbagliata.

Inizialmente lei pensò che fosse tutto frutto della sua immaginazione. *Ci risiamo, vado in cerca di guai quando in realtà conduco una vita bellissima*, si diceva. La cosa la aiutava per un po', ovvero fino allo scatto d'ira successivo da parte di Walt. Poi il dolore e la tristezza le ribadivano la verità che la sua mente non era disposta ad accettare.

Quando finalmente si rendeva conto che Walt era un individuo col bisogno di dominare, Sherrie dava la colpa a se stessa. *Sarei anch'io come lui se avessi dovuto vivere con un caso disperato come me*, pensava. Sono io il motivo per cui lui diventa così critico e frustrato.

Queste conclusioni avevano condotto Sherrie a una soluzione che ormai usava da anni: *aspettare con amore che la rabbia di Walt sbollisse*. Il rimedio funzionava più o meno così: in primo luogo, Sherrie aveva imparato

a leggere le emozioni di Walt facendo caso al suo umore, al linguaggio del corpo e alle parole che diceva. Era diventata squisitamente consapevole degli stati d'animo di lui e particolarmente sensibile alle cose che potevano farlo esplodere: un ritardo, i disaccordi e la rabbia di Sherrie. Finché lei rimaneva tranquilla e gradevole, le cose andavano bene. Ma se osava esprimere i suoi desideri, allora rischiava di brutto.

Sherrie aveva imparato a “leggere” Walt bene e rapidamente. Quando si rendeva conto che il marito stava superando una certa linea emotiva, Sherrie passava a implementare la fase due dell'*amore per Walt*. Sherrie faceva immediatamente marcia indietro. Diventava accondiscendente al punto di vista di lui (anche se non lo pensava veramente), teneva la bocca chiusa o si scusava perfino per il fatto di essere “una persona con cui è difficile vivere”: e in effetti tutte queste cose erano efficaci per raggiungere lo scopo.

La fase tre dell'*amore per Walt* consisteva nel fare delle cose speciali per lui per dimostrare di essere sincera. Ad esempio si vestiva in maniera più attraente in casa. Oppure gli preparava le sue pietanze preferite più volte la settimana. Non dice forse la Bibbia di essere questo tipo di moglie?

Le tre fasi dell'*amore per Walt* funzionavano per un certo periodo di tempo. Ma la pace non durava mai molto a lungo. Il problema insito nell'atteggiamento dell'“aspettiamo con amore che la collera di Walt sbollisca” era che Sherrie non ne poteva più di tentare di placare i capricci di Walt con la pazienza. Così, lui rimaneva arrabbiato più a lungo e la sua ira la isolava ancora di più dal marito.

Il suo amore per Walt si stava erodendo. Lei aveva sempre pensato che, se anche le cose andavano male, era stato Dio a unirli e che il loro amore li avrebbe accompagnati fino a superare ogni problema. Ma negli ultimi anni ci aveva messo più impegno che amore. Quando era onesta, ammetteva che molte volte non provava assolutamente nulla nei confronti di Walt, se non risentimento e paura.

E quella sera era esattamente così. Le cose dovevano cambiare. In qualche modo, avevano bisogno di riaccendere la fiamma del loro primo amore.

Sherrie entra nel soggiorno. L'attore comico del programma di seconda

serata sullo schermo del televisore ha appena finito il suo monologo. “Tesoro, possiamo parlare?”, chiede lei esitante.

Non riceve risposta. Avvicinandosi capisce perché. Walt si è addormentato sul divano. Sherrie pensa per un attimo di svegliarlo, ma poi le tornano in mente le parole mordaci che lui le ha riservato l’ultima volta che è stata così “insensibile” nei suoi confronti. Spegne la televisione e le luci e si dirige verso la camera da letto vuota.

23:50

Coricata sul letto, Sherrie non sa dire che cosa sia più grande, la sua solitudine oppure la stanchezza. Poi decide che è la prima a prevalere: prende la Bibbia dal comodino e la apre nel Nuovo Testamento. *Dammi qualcosa in cui sperare, Signore. Te lo chiedo per favore*, prega silenziosamente. Lo sguardo le cade sulle parole di Gesù in Matteo 5:3-5:

“Beati i poveri in spirito, perché di loro è il regno dei cieli. Beati coloro che piangono, perché saranno consolati. Beati i mansueti, perché erediteranno la terra”.

Ma Signore, io mi sento già così!, protesta Sherrie. *Mi sento povera in spirito. Piango già sulla mia vita, il mio matrimonio, i miei figli. Cerco di essere gentile, ma ogni volta mi sento calpestata. Dov’è la tua promessa? Dove è la tua speranza? Dove sei?*

Sherrie aspetta una risposta nella stanza buia. Non ne arriva nessuna. L’unico suono è il dimesso gocciolio delle lacrime che le scorrono sulle guance e cadono sulle pagine della Bibbia.

Qual è il problema?

Sherrie tenta di vivere la vita nella maniera giusta. Cerca di mettercela tutta nel matrimonio, con i figli, sul lavoro, nei rapporti interpersonali e con il suo Signore. È ovvio che qualcosa non va. La vita non sta funzionando come dovrebbe. Sherrie si trova in uno stato di profondo dolore spirituale ed emotivo.

Che siamo donne o uomini, tutti possiamo identificarci con il dilemma di Sherrie: l’isolamento, l’impotenza, la confusione, i sensi di colpa. E,

soprattutto, con la sensazione che la nostra vita sia fuori controllo.

Esamina attentamente le circostanze in cui vive Sherrie. Alcune parti della sua vita potrebbero essere notevolmente simili alle tue. Capire la sua lotta può fare luce su quella che affronti tu. Puoi subito vedere alcune risposte che *non* funzionano nel caso di Sherrie.

In primo luogo, *sforzarci di più non funziona*. Sherrie brucia tantissime energie per cercare di avere una vita coronata dal successo. Non è pigra. In secondo luogo, *essere gentile con gli altri non funziona, se lo si fa soltanto per paura*. Gli sforzi da parte di Sherrie per compiacere gli altri non sembrano portarla ad ottenere l'intimità con coloro di cui ha bisogno. In terzo luogo, *assumersi la responsabilità al posto degli altri non sta funzionando*. Pur essendo maestra nel prendersi cura dei sentimenti e dei problemi altrui, Sherrie ha la sensazione che la sua vita sia un miserabile fallimento. L'energia improduttiva di Sherrie, la gentilezza che ha origine nel timore e l'eccessiva responsabilità che questa donna si assume enucleano il problema: *Sherrie ha enormi difficoltà a prendere possesso della sua vita*.

Ai tempi del giardino dell'Eden, Dio disse queste cose ad Adamo ed Eva a proposito della proprietà: "Siate fecondi e moltiplicatevi; riempite la terra, rendetevla soggetta, dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e sopra ogni animale che si muove sulla terra" (Genesi 1:28).

Fatti a immagine di Dio, siamo stati creati per assumerci la responsabilità in determinate attività. Parte di questa assunzione di responsabilità è sapere che cosa è compito nostro e che cosa *non lo è*. I lavoratori che assumono continuamente su di sé delle responsabilità che non gli spettano alla fine si ritrovano esauriti. Ci vuole saggezza per sapere che cosa dovremmo fare e che cosa no. Non possiamo fare tutto.

Sherrie ha grande difficoltà nel sapere quali cose *sono effettivamente* sua responsabilità e quali no. Nel suo desiderio di fare la cosa giusta, oppure per evitare confusioni, finisce per sobbarcarsi dei problemi che Dio non ha mai previsto per lei: la solitudine cronica di sua madre, l'irresponsabilità del suo capo, la crisi infinita della sua amica, il predicazzo sul sacrificio di sé intriso di sensi di colpa che le presenta la responsabile delle donne nella sua chiesa

e l'im maturità del marito.

E i suoi problemi non finiscono qui. L'incapacità di Sherrie di dire di no ha pesantemente influenzato le capacità di suo figlio di posticipare la gratificazione e di comportarsi decentemente a scuola e, in qualche modo, questa incapacità potrebbe essere ciò che porta l'altra figlia a chiudersi in se stessa.

Qualsiasi confusione riguardo alle responsabilità nella nostra vita è un problema di confini. Proprio come i proprietari di un'abitazione pongono delle staccionate intorno la loro terra, anche noi abbiamo bisogno di fissare dei limiti mentali, fisici, emotivi e spirituali per la nostra vita che ci aiutino a distinguere tra ciò che è nostra responsabilità e ciò che non lo è. Come si vede in molte lotte di Sherrie, l'impossibilità di impostare dei limiti appropriati con le persone al momento opportuno può essere molto distruttiva.

E questo è uno dei problemi più seri che i cristiani di oggi si trovano ad affrontare. Molti credenti sinceri e consacrati si sentono terribilmente confusi nel decidere quando sia biblicamente appropriato stabilire dei limiti.

Quando viene fatta notare questa mancanza di confini, le persone sollevano delle domande assai valide:

1. Posso impostare dei limiti ed essere comunque una persona amorevole?
2. Quali sono i confini legittimi?
3. E se qualcuno rimane sconvolto oppure ferito dai limiti che ho posto?
4. Come rispondo a chi esige da me tempo, amore, energia o denaro?
5. Perché mi sento in colpa oppure ho paura quando prendo in considerazione l'idea di impostare dei confini?
6. Come si conciliano i confini con la sottomissione?
7. I limiti non sono qualcosa di egoistico?

La disinformazione sulle risposte che dà la Bibbia a questi interrogativi ha portato alla diffusione di molti insegnamenti sbagliati sull'argomento. Non solo, ma molti sintomi clinici e psicologici (come depressione, ansia, disturbi alimentari, dipendenze, disturbi impulsivi, sensi di colpa, vergogna, attacchi di panico, difficoltà coniugali e relazionali) hanno origine

nella mancata impostazione di confini.

Questo libro presenta una visione biblica dei limiti da porre: che cosa sono, che cosa proteggono, come si sviluppano, come vengono violati, come è possibile ripararli e come bisogna usarli. Questo testo risponderà a queste e molte altre domande. Il nostro obiettivo è di aiutarti a utilizzare in modo appropriato i confini indicati nella Bibbia per riuscire a vivere bene i rapporti interpersonali e a centrare gli obiettivi che Dio desidera da te come suo figlio.

La conoscenza di Sherrie delle Scritture sembra sottolineare il fatto che nella sua vita mancano dei confini. Questo libro si propone di aiutarti a vedere la natura profondamente biblica del concetto di confine e come esso opera nel carattere di Dio, nel suo universo e nel suo popolo.