DAN AUREL NICULA

Spune NU
fără vinovăție

Un parcurs practic și spiritual
pentru limite sănătoase, relații mai limpezi
și mai multă pace în suflet

7 LECȚII · EXERCIȚII · JURNAL · 14 ZILE



CUPRINS

Șapte lecții. Un drum mai limpede.

01 De ce îmi este atât de greu să spun NU? 7

02 Vinovăția nu este întotdeauna un verdict 11

03 Ce îmi aparține și ce nu îmi aparține 15

04 Cum formulez o limită clară și respectuoasă 19

05 Limite în familie și în relațiile apropiate 23

06 Timp, muncă și disponibilitate permanentă 27

07 Cum rămân consecvent când limita e testată 31

Harta limitelor mele 35

Cum exprim o limită 36

20 de formulări blânde și ferme 37

14 zile de practică 39

Când o limită nu este suficientă 41

Ce aleg să păstrez 42

Rugăciune de încheiere 43

Scrisoare pentru suflet 44

Despre autor 45

LECȚIA 01

De ce îmi este atât de greu să spun NU?

Înainte de a schimba răspunsul, înțelege ce îl grăbește.

Telefonul sună. Cineva are nevoie de tine. Spui „sigur” înainte să îți verifici ziua. Abia după ce închizi observi că ți-ai promis încă o seară pe care nu o mai ai. Nu te doare numai cererea primită. Te doare că, din nou, propria nevoie nu a ajuns la masă.

Uneori am învățat să fim prețuiți prin disponibilitate: copilul care nu deranjează, colegul care rezolvă, omul pe care se poate conta oricând. Alteori ne temem că un refuz va aduce supărare, critică sau îndepărtare. Aceste explicații merită privite cu blândețe. Ele nu ne condamnă la același răspuns pentru tot restul vieții.

Întreabă-te ce încerci să protejezi când accepți imediat. Relația? Imaginea de om bun? Liniștea de moment? Poate eviți o discuție dificilă, dar plătești mai târziu prin oboseală și nemulțumire. Un „da” spus cu teamă poate părea generos din afară și poate lăsa amărăciune înăuntru.

Nu orice acceptare este o problemă. Există ajutor oferit din iubire, angajamente pe care alegem să le respectăm și nevoi reale ale celor aflați în grija noastră. Deosebirea începe cu o întrebare: „Pot să aleg în această situație sau simt că nu am voie să mă gândesc?”

Pentru început, nu ai nevoie de un refuz spectaculos. Ai nevoie de un răgaz: „Îmi verific programul și îți răspund.” Apoi privește cererea concretă. Ce presupune? Cât timp cere? Ce ar trebui să amâni ca să accepți? Uneori răspunsul va rămâne „da”, dar va fi un răspuns pe care îl poți susține.

Libertatea începe adesea în câteva secunde de liniște. Acolo îți poți auzi și propria voce. Nu ca să dispară ceilalți din viața ta, ci ca să ai și tu un loc în ea.

LECȚIA 01 / REFLECȚIE

Un răgaz pentru suflet

Lumina tradiției creștine

În Luca 5:16, Iisus este înfățișat retrăgându-Se pentru rugăciune. În mijlocul nevoilor oamenilor există și timp de reculegere. Acest reper ne invită să privim retragerea cu discernământ: uneori ea ne ajută să ne întoarcem către ceilalți cu mai multă prezență. Credința nu ne cere să transformăm fiecare solicitare într-o obligație.

În viața de fiecare zi

Un coleg te roagă să îi preiei o sarcină la sfârșitul programului. În loc să accepți pe loc, spui: „Am nevoie de zece minute să verific ce am deja de terminat.” După ce verifici, poți accepta o parte, poți propune alt termen sau poți refuza. Răgazul ți-a redat posibilitatea de a decide.

UN GÂND DE PĂSTRAT

Am voie să mă gândesc înainte de a răspunde.

Rugăciune

Doamne, Tu cunoști dorința mea de a fi de folos și teama de a dezamăgi. Luminează-mi gândul, ca să deosebesc iubirea de frică. Dă-mi răbdare să nu promit în grabă și curaj să vorbesc cu blândețe și adevăr. Amin.

Ce idee vreau să iau cu mine din această lecție?

LECȚIA 01 / JURNAL

Câteva întrebări pentru tine

Scrie despre o situație reală. Nu căuta răspunsul frumos, ci răspunsul care te ajută să înțelegi ce trăiești.

În ce situație recentă am spus „da” înainte să mă gândesc?

Ce mă temeam că se va întâmpla dacă ceream timp?

Ce nevoie a mea a rămas atunci fără răspuns?