

Indledning

At kunne sætte grænser er en social kompetence, vi alle bør have. Før jeg fik kolonihave, anede jeg ikke, at jeg var elendig til at sætte grænser. Da jeg havde erkendt, at jeg måtte på arbejde for selv at kunne bestemme, hvornår jeg havde et privatliv i mit lille paradis, måtte jeg indse, at mit haveterritorie langt fra var det eneste område i mit liv, hvor min evne til at sige fra trængte til justering.

Undervejs i arbejdet med bogen er #MeToo-bølgen opstået. Den har udviklet sig tankevækkende og bekræftet mig i behovet for bogen. #MeToo er en internet-bølge, som begyndte i oktober 2017 med afsløringen af seksuelle krænkelser i filmbranchen i USA.

Uanset hvilken branche og kultur man færdes i, viser #MeToo blandt andet, at der er brug for mere viden, indsigt og bevidsthed om, hvordan man kan sætte grænser og passe på sig selv.

”Elsk dine Grænser” er en selvhjælpsbog inddelt i tre dele, som udgør den proces, du kommer i, når du lærer at blive bedre til at sætte grænser. En bevægelse fra hovedet til kroppen og til oprydning i dine personlige erfaringer med at få overtrådt dine grænser.

I Del I er vi oppe i hovedet og kikker på den støj, der fylder der, når vi ikke har fået sagt fra. Du genkender, hvor meget manglende grænser kommer til at fylde oppe i hovedet, når du ikke rigtig får gjort noget ved det. Du kommer omkring de mange områder, hvor du presses på dine grænser, hvad manglende grænser betyder, og hvad du får ud af at elske dine grænser.

I Del II tager jeg dig med ned i kroppen, hvor ressourcerne og løsninger findes. For grænserne sidder ikke i hovedet, men i kroppens sanseapparat. Her lærer du at mærke dig selv, træne dine grænser og at kommunikere med kroppen. Du får redskaber til at komme i god kontakt med dig selv og styrke dine grænser.

Del III tilbyder dig en helt konkret udredning og bearbejdning af dine hidtidige trælse grænseerfaringer, så du kan lægge dem bag dig og komme videre. Bogen slutter med den kontrakt, du skriver med dig selv om, hvordan du vil behandles fremover.

Rigtig god læsning.

– Kirstin

Indholdsfortegnelse

DEL I: STØJEN I HOVEDET	9
<i>HAR DU SVÆRT AT SÆTTE GRÆNSER?.....</i>	<i>11</i>
<i>LAV ET REGNSKAB OVER DINE FØLELSER.....</i>	<i>27</i>
<i>DU SKAL TURDE FORANDRING.....</i>	<i>31</i>
<i>GRÆNSETIPS</i>	<i>33</i>
<i>DINE GRÆNSER SKAL BESKYTTE DIG.....</i>	<i>39</i>
<i>HVIS DU IKKE SÆTTER GRÆNSER</i>	<i>47</i>
<i>GEVINSTER VED AT SIGE FRA</i>	<i>51</i>
<i>PAS PÅ DIG SELV OVERALT.....</i>	<i>53</i>
<i>ORD ER FATTIGE – KROPSSPROGET RIGT.....</i>	<i>69</i>
<i>KORT OG GODT OM STØJEN I HOVEDET.....</i>	<i>71</i>
DEL II: RESSOURCERNE I KROPPEN	73
<i>GRÆNSERNE BOR I KROPPEN.....</i>	<i>75</i>
<i>KROPSSPROG, MIMIK OG SIGNALER</i>	<i>81</i>
<i>LYT TIL DIN MAVEFORNEMMELSE.....</i>	<i>87</i>
<i>FÅ GANG I KROPPEN.....</i>	<i>91</i>
<i>TRÆN DIN OPMÆRKSOMHED.....</i>	<i>105</i>
<i>ØVELSER I AT MÆRKE DINE GRÆNSER</i>	<i>111</i>
DEL III: OPRYDNINGEN I DIG SELV	117
<i>DIN EGEN ROLLE.....</i>	<i>119</i>
<i>KEND DINE BEHOV</i>	<i>125</i>
<i>DIT PERSONLIGE ARBEJDE.....</i>	<i>133</i>
<i>SKAB DINE EGNE SPILLEREGLER.....</i>	<i>139</i>
<i>HOLD GRÆNSEFEST</i>	<i>143</i>
<i>EFTERSKRIFT.....</i>	<i>145</i>
<i>TAK</i>	<i>147</i>
VIL DU VIDE MERE?	148
<i>LITTERATURLISTE.....</i>	<i>151</i>

Kapitel 1:

HAR DU SVÆRT AT SÆTTE GRÆNSER?

Du påfører dig selv stress, når du ikke får sagt fra. Når du ikke får sagt fra, opstår der en skadelig følelsesmæssig konflikt. Skadelig, fordi følelsesmæssig konflikt skaber stress.

Når kroppen er stresset, producerer den stresshormonet kortisol. Det stof er beregnet til, at man kan flygte fra en løve eller andet livstruende. Når det er dine følelsesmæssige grænser, der er truede, behøver du ikke kortisol for at overleve. Du behøver ikke at flygte fysisk. Din krybdyrhjerne udløser alligevel kortisol i kroppen, og det bevirker, at du kommer til at føle dig urolig, stresset og i en slags alarmtilstand, som du ikke har brug for at være i. Du har påført dig selv stress og kortisol, som bliver længe i kroppen, hvis du ikke aktivt får det brændt af med fysisk udfoldelse eller meditation. Læs mere om, hvordan du gør det i del II: "Ressourcerne i kroppen".

Med unødvendig kortisol i kroppen har du udstyret dig selv med yderligere et problem, ud over den grænse du ikke fik sat. Når du er stresset af pres på dine grænser – når du har grænsestress – er det endnu sværere at være så meget i ro i din krop, at du kan mærke dine grænser og få sagt fra.

De følelsesmæssige konflikter opstår, når du afsøger grunde til ikke at sige fra i stedet for at være tro mod dig selv. Når du lidt bedre forstår dine egne personlige grunde til ikke at få sagt fra, kan du gøre op

Kapitel 4:

GRÆNSETIPS

Her får du letforståelige, korte og konkrete tips til, hvordan du sætter grænser.

Grænser i nære relationer

Et af de sværeste områder at sætte grænser i er de nære relationer. Familien, kæresten, børnene, de tætte venner. Det er rum, hvor tillid, sårbarhed og kærlighed afløser regler, normer og selvbeskyttende parader. Her kan man være sig selv og spontan, og derfor kommer man til at sige og gøre ting uden at tænke sig om.

Det er en livskvalitet at kunne være sårbar, men i den tilstand er du uden beskyttelse og kan komme følelsesmæssigt til skade, fordi det er mere smertefuldt at få krænket dine grænser af dem, du har tillid og følelsesmæssige bånd til, end af tilfældige bekendte.

De nære relationer er et trygt sted at være, så længe man respekterer hinandens grænser. Netop derfor er det personlige rum det sted, hvor der er mest brug for grænser.

På jobbet og i det offentlige rum er der som regel tydelige grænser og spilleregler. Vi ved godt, at vi ikke skal gå ind til chefen og afreagere på ham, når vi er frustrerede. Den slags verbal misbrug af andre sker ofte i familien, og det føles sårende og krænkende, selv om man godt ved, at den anden ventilerer noget, som ikke har spor med én at gøre.

I de nære og kærlige relationer kan der desuden være en tendens til netop at teste grænser for at få be-

Øv dig

Når det nogle gange føles næsten uoverkommeligt at sige fra, skyldes det ofte, at du har ventet for længe med at handle, så dine følelser omkring situationen er vokset og kommet ud af proportioner. Du risikerer at koge over følelsesmæssigt og komme til at lyde urimelig og aggressiv. Derfor er det en god ide at øve dig i at sætte grænser i en situation, hvor du ikke har ret mange følelser i klemme.

Find noget, som du har ladet ligge, netop fordi du godt kunne leve med det. Beslut dig på forhånd for, hvordan du vil formulere dine ord, eller hvordan du vil reagere, hvis det ikke er ord, der er brug for. Og gør det så.

Sæt grænsen venligt og kærligt og ud fra overskud. Registrer, hvordan den anden modtager det, og glæd dig over, at det formodentlig var helt problemfrit, netop fordi det var et mindre problem for dig.

Nu har du en succeserfaring med at sætte en grænse. Du ved, at det godt kan lade sig gøre. Brug den erfaring til at hæve din selvtillid til dine grænseevner. Som fundament til næste gang du øver dig – og som erfaring, når du skal gøre det med en sværere ting.

Jo mere du øver dig på mindre problematikker, des bedre bliver du til det, nu hvor du ved, hvordan det føles at gøre det på den rigtige måde.

Kapitel 7:

GEVINSTER VED AT SIGE FRA

Gevinsterne ved at sætte grænser er så store og mange, at det ikke kan undgås at forbedre din livskvalitet, når du bliver bedre til det. I det følgende kan du finde et eller flere punkter, som kan være din målsætning for, hvordan du gerne vil udvikle og styrke dine grænser.

Du styrker dit selvværd

Dit selvværd og din selvtillid vokser, når du kan sætte grænser, og alene det vil smitte positivt af på næsten alt, hvad du foretager dig. Du oplever at besidde din egen personlige kraft, og du bliver sjældnere vred eller ked af det i sociale sammenhænge. Du føler dig anerkendt og værdsat, når du viser, hvem du er.

Du øger din rummelighed

Du bliver mere rummelig, når du kan sætte grænser. Det bliver nemmere at være dig, din ven, din mand, din kone, din kollega, din nabo og dit barn, når du navigerer i det sociale rum med en bevidst holdning til, hvor dine grænser går.

Du er mindre udsat for mobning

Det er meget vanskeligt at slippe af sted med at mobbe eller manipulere dig, når andre tydeligt kan mærke, hvor de har dig.

Du fungerer bedre socialt

Dit forhold til dine relationer får bedre vilkår, når du

Kapitel 9:

ORD ER FATTIGE – KROPSSPROGET RIGT

Kender du den irriterende følelse, når du for sent opdager, at du skulle have sagt fra og svaret noget andet, end du gjorde? Måske kommer du bagefter til at lede efter den perfekte formulering af den sætning, du skulle have sagt i situationen. Du ender måske endda med at bruge en masse energi på at finpudse formuleringen og føle, at du med den sætning er godt bevæbnet til næste gang, situationen opstår.

Der sker bare som regel det, at situationen ikke opstår igen på samme måde, så du brænder inde med din sætning. Så kan du gå i gang med at arbejde på en ny sætning, som viser sig heller ikke at passe helt, næste gang der er brug for at sige fra. For næste gang er situationen lidt anderledes, og uanset hvor god sætningen er, virker den ikke her.

Du kan med tiden lave et helt bibliotek af svar og alligevel ikke være i stand til at sige fra i alle de nye situationer, der opstår. Et 100-binds leksikon, som dækker alle situationer, alle kunne komme ud for, i form af en app på telefonen, kunne være smart at have ved hånden, men hvis du skal bruge tid på at slå op, er situationen forpasket, og dit svar vil nok heller ikke virke troværdigt, hvis den anden ser dig slå op.

Vi er tilbøjelige til at tro, at det at sige fra handler om at have de rigtige ord på lager og være godt skåret for tungebåndet, men ordene er ikke nær så vigtige som kropssproget og din indstilling til, at du har ret til at sige fra. Når du har den indre sikkerhed for, at det er

Kapitel 11:

GRÆNSERNE BOR I KROPPEN

Det er kroppen, der mærker og reagerer på, at din grænse er ved at blive overskredet. Ikke din hjerne. Din hjerne vil gerne forsøge at samle de informationer, den har om situationen, og eventuelt lede efter argumenter imod at sætte grænser. Men hjernen ved ikke, om din grænse er truet.

Det gør din krop. Dine Sanser.

Kroppen sanser personen/situationen og fortæller dig det, hvis noget ikke er godt for dig. Derfor er det en god ide at være i alliance med din krop i stedet for eventuelt at modarbejde den eller sætte spørgsmålstegn ved, om du skal tage dens signal alvorligt. Din krop forholder sig til, hvor tæt du er tilpas med at være fysisk på andre. Det er din relation til en anden, som afgør, hvor tæt det er ok at være.

Kroppens fine sanseapparat er i stand til at forsyne os med de informationer, vi har brug for. For eksempel fortæller lugtesansen os det, når mad er for gammel. Hvis vi skulle beskrive, hvad det er ved lugten, som fortæller os, at maden er fordærvet, ville vi måske ikke kunne finde de rigtige ord. Vi ved det bare. På samme måde ved kroppen også, når nogen overskrider vores grænser, forsøger på det eller bare står lidt for tæt på os.

En måde at blive mere opmærksom på, hvordan din krop gør dig opmærksom på dine grænser, kan være at begynde at lægge mærke til, hvordan du placerer dig i forhold til andre mennesker. Når du kommer ind i et

Kapitel 12:

KROPSSPROG, MIMIK OG SIGNALER

Vores kropsholdning, mimik og måden, vi klæder og bevæger os på, er alt sammen signaler, vi sender til omgivelserne om, hvem vi er. Eller hvordan vi gerne vil opfattes. Nogle er bevidste, andre styres af kroppen, uden at vi lægger mærke til det. Disse signaler bliver opfattet, aflæst og afkodet bevidst eller ubevidst af vores omgivelser.

En kvinde klædt i kjole med en jakke over giver et helt andet indtryk end for eksempel en kvinde i stramme jeans, høje hæle og en stram top, som viser både mave og barm.

Vi kan bruge vores tøjvalg til at fremhæve og understrege kroppens former eller til at danne en ramme om den uden at sende seksuelle signaler. Hvis en kvinde klæder sig på en måde, som sender seksuelle signaler, vil nogle mænd opfatte det som en invitation til tilnærmelser.

Nogle af vores signaler, som for eksempel vores måde at klæde os på, er ofte bevidste og har et formål. Vi kan have lyst til at blive bemærket af en bestemt person og glemmer måske, at andre personer også læser disse signaler og måske ikke forstår, at de ikke er rettet mod dem. Vi har glemt, at vi selv har sendt de signaler, der førte til uønskede tilnærmelser.

Grænser, der handler om uønskede tilnærmelser, uønskede berøringer, uønskede kommentarer om ens

nødvendigvis, mens du centrerer, men jo oftere du gør det, des tydeligere mærker du dine grænser, når du har brug for dem.

Centrering

Centrering skal forstås som at samle sin opmærksomhed i sig selv og holde dette fokus. Det modsatte er at lade sig friste til at være nysgerrig efter, hvad der foregår i andre mennesker, hvad de mon mener, siger og gør, undersøge deres eventuelle agenda, læse dem, lade sig opsluge af andre og glemme sig selv og sine egne interesser.

Mindfulness, meditation, dansemeditation, løbemeditation, travemeditation, rystemeditation, yoga, Qi Gong og åndedrætsøvelser er forskellige former for centrering. Det er alt sammen gode teknikker til at finde, pleje og vedligeholde kontakten til dit centrum.

For at kunne sætte grænser, sige fra, stå ved dig selv og passe på dig selv må du kende følelsen af at være hjemme i dig selv. Når du er hjemme i dig selv, er du centreret. I dit eget centrum kan du sætte dig ud over, hvad andre mener og tænker om dig, og du kan tydeligt mærke, hvad du har lyst til, og hvad du ikke har lyst til.

Lidt forenklet handler centrering om at være stille og lukke ned for hjernens mange utrættelige, ubrugelige og forstyrrende kommentarer for i stedet at lytte til kroppens sansninger, følelser og højere intelligens.

I den tilstand, når den er optimal, er du i kontakt med dig selv på den bedst tænkelige måde og kan mærke, hvad der er godt for dig, og hvad der ikke er.

Hvis du aldrig har mediteret, kan du overveje at

Kapitel 15:

TRÆN DIN OPMÆRKSOMHED

Hvis du har svært ved at bruge dine grænser, fordi du mærker dem for sent, kan du træne din opmærksomhed på din krops signaler og på den måde skærpe din evne til at mærke dine grænser.

Måske vidste du det ikke, men din krop taler til dig hele tiden. Den taler ikke kun til dig, men også til andre omkring dig. Den afslører dig, hvis du ikke er ærlig, og kan signalere til én, som trænger sig uønsket på, at du ikke finder dig i det, eller den kan vise ham, at du finder dig i det, fordi du ikke aner, hvordan du beskytter dig selv.

Når du er opmærksom på din krops signaler frem for at være opmærksom på din hjernes bearbejdning af den andens forsøg på at overskride dine grænser, kan du med det samme høre, når den fortæller dig, hvad du skal afvise.

Du kan også overveje at være mere bevidst om, hvilke signaler du selv udsender og inddrage det som en af dine strategier til at sætte grænser. Når du bevæger dig rundt med ret ryg, oprejst pande og et fast blik, virker du mere sikker på dig selv, end hvis du har en dårlig holdning, bøjet hoved og et flakkende blik.

Opmærksomhed på kroppens signaler

Hvis du overhører kroppens signaler om at passe på dine grænser, kan det skyldes, at du måske har vænnet dig til at være mere oppe i hovedet end i kroppen. Det kan være en dårlig vane, som måske er begyndt med,

Kapitel 16:

ØVELSER I AT MÆRKE DINE GRÆNSER

Jo mere upersonlig relation du har til en person, des større fysisk afstand ønsker din krop til personen. I de nære og kærlige relationer, hvor du har tillid og tryk-
hed, kan du være fysisk tæt uden at føle ubehag. Når fremmede kommer for tæt på, mærker vi ubehag, når de overtræder vores grænse for, hvad der er passende. Vi mærker det typisk i køen i supermarkedet, hvor det kan føles ubehageligt, at personen bagved står for tæt på, selv om de reelt ikke udgør nogen fare for en.

Dit fine sanseapparat gør dig opmærksom på en mulig fare. Det er der som regel ikke nogen grund til at reagere på, og man må bare acceptere det, for supermarkederne har ikke plads nok til, at vi kan få så stor afstand til de andre i køen, at vi ikke mærker ubehaget. Du kan bare bruge følelsen, når du står i køen, til at registrere, at din krop gør dig opmærksom på, at du vil foretrække større afstand. Når du gør det, er du i samklang med dine sanser og i kontakt med din krop.

Nu vil jeg præsentere dig for nogle øvelser, som træner dig i at mærke dine grænser. Du kan bruge dem, hvad enten du slet ikke mærker dine grænser, eller du mærker dem for sent. Du har brug for en anden person til den første øvelse. Det vil være optimalt, hvis den anden også interesserer sig for at optimere sine grænser. Det er dog ikke nødvendigt, da denne træning ikke handler om dit forhold til den anden, men alene om, hvordan dine grænser føles, når de aktiveres.

Hav papir og pen parat.

Øvelse 1: Dine fysiske grænser

Stil dig med front mod din øvemakker med cirka 5 meter mellem jer. Du skal mærke og registrere, hvordan det føles i kroppen, efterhånden som din øvepartner bevæger sig tættere på dig.

Din højre hånd er din stophånd. Vær parat til at løfte den som tegn på stop, i samme øjeblik du føler, den anden er tættere på, end det er behageligt.

Kik roligt på hinanden og mærk, hvordan det føles at stå sådan. Registrer, hvordan det føles i kroppen. Er dine ben helt rolige at stå på, er din puls i ro, er dine hænder tørre eller svedige? Fortæl det til din partner, så hun kan hjælpe dig med at huske det og skrive det ned bagefter.

Du bliver stående på din position, mens din øvemakker rykker tættere på dig. I første omgang en meter tættere på. Stop og mærk, hvordan det føles, og sammenlign det med udgangspositionen.

Gentag tilnærmelsen og registreringen. Giv dig god tid til at mærke, hvordan det føles i kroppen, jo tættere I er på hinanden. Husk på, at du har en stophånd.

For hvert skridt din øvemakker tager mod dig, mærker du nøje, hvordan det føles. Hvordan fornemmelsen har ændret sig i takt med den mindskede afstand.

Fortæl din øvemakker, hvordan det føles i kroppen under øvelsen, efterhånden som du mærker dine reaktioner. Lyt til kroppen i stedet for at lade dig friste til at lytte med hjernen. Den vil fortælle dig, at der intet er at være bekymret for, da I jo kender hinanden godt og har tillid til hinanden. Når du slipper hjernen og nøjes med

Kapitel 18:

KEND DINE BEHOV

Man er nødt til at vide, hvem man er, for at kunne sætte grænser. For at forstå sig selv og vide hvem man er, må man kende sine behov.

Fundamentet for, at du kan hvile i dig selv og være i sund kontakt med dig selv, er, at du kender og forstår dine egne behov. Hvis du siger ja, hvor du godt ved, du bør sige nej, er der ofte tale om, at du imødekommer andres behov på bekostning af dine egne. Derfor er det vigtigt, at du bliver bevidst om dine egne behov. At du kikker ærligt på, hvad du har brug for, for at kunne fungere sundt.

I forbindelse med grænser er vores individuelle behov det, vi har brug for, for at kunne fungere følelsesmæssigt og mentalt. Der er ikke tale om de fundamentale behov for føde, tag over hovedet og den slags. Det er tilstande, følelser, oplevelser, aktiviteter og relationer. Nogle er medfødte, som for eksempel sult, og andre tillærte, som behov for slik eller nikotin.

De behov, du skal arbejde med her, er de følelsesmæssige og mentale mere end de fysiske, men alle dine behov er interessante for dig at kende og være fortrolig med.

Når du kender dine behov, kan du selv tage ansvaret for at opfylde de fleste af dem. Du kan selv oplade dine batterier. Hvis du ønsker, at andre skal opfylde dine behov, opstår der måske uklarhed om en eventuel pris for opfyldelsen af dine behov. Når du selv tager ansvaret for dine egne behov, kan du bedre sætte grænser og

vidst forventning til dem, hvis behov du opfylder, om at de vil gøre gengæld og opfylde dine. Hvis de gør det, er det fint. Hvis ikke, tror du måske, at de skylder dig noget. Det gør de faktisk ikke, hvis I ikke decideret har aftalt denne behovshandel.

Der er mange relationer, hvor den slags usagte forventninger fungerer mere eller mindre godt, og det er slet ikke ualmindeligt, især i parforhold eller andre tætte relationer, at have en masse mellemregninger mere eller mindre åbenlyst. Det mest almindelige eksempel på det er udveksling af middage, og hvis tur det er til at invitere. Det er desværre mindre almindeligt, at vi får talt åbent om, hvad man forventer af hinanden.

Hvis vi kommer i underskud, fordi vi hele tiden er ovre i den anden for at give, er det en ond cirkel, og det kan blive en lettelse at give slip på den måde at gøre tingene på. Du kan nemt selv opfylde langt de fleste af dine behov, og når du gør det, kan du bedre blive hjemme hos dig selv på en sund måde.

Når du kender dine behov, kan du aktivt og bevidst selv påtage dig ansvaret for dem. Når vi ser bort fra dine børn, hvis behov du har ansvaret for op til en vis alder, skal du ikke påtage dig ansvaret for andres behov ved at sige ja til noget, du inderst inde er imod.

Når du kender dine behov, forstår du dig selv bedre. Så kan du tage ansvar for dem, og det er nemmere at sætte grænser.