

Nu kan det være nok!

Er du god til at sætte grænser og at sige til og fra? Ofte falder det lettere bare at være sød og flink. Psykolog Mette Holm fortæller, hvordan du kan blive bedre til at turde stå ved dig selv.

Tekst: Mette Holm, praktiserende psykolog • Foto: Hanne Fuglberg

Døren til mit kliniklokale lukkes, og med et stort suk sætter min klient sig ned i stolen. På mit spørgsmål "Hvad har du på hjerte?", fortæller hun mig, at hendes liv i den grad trænger til en vitaminindsprøjtning. "Jeg savner følelsen af at være i stand til at sætte mine grænser og få sagt fra. I stedet for ser jeg mig selv som utrolig sød og flink over for alt og alle. De skal jo ikke tro, at jeg er en sur mokke. Jeg føler, at mit liv kører i ring. Andre vader ind over mig med alt det, de skal og kan, og jeg gør bare intet for at træde i karakter og være den, jeg gerne vil være".

Væk med flinkeskolen

I min praksis oplever jeg, at flere og flere er underlagt den flinkeskole, der netop er beskrevet ovenfor. Hører du også til denne gruppe? Prøv at stille dig selv følgende spørgsmål: Hvor god er du til at sætte grænser? Hvor stor integritet har du? Træder du frem som det menneske, du gerne vil være?

Kaos eller mening – du bestemmer

Det er ikke, fordi jeg synes, vi som mennesker skal være kolde og kyniske – slet ikke. Men konsekvenserne af flinkeskolen er negative. En af de

ødelæggende konsekvenser er, at det bliver meget sværere at få gjort det, du gerne vil, og dermed nå de mål, du har behov for at nå i dit liv.

Men oplever du først, hvad det betyder for dig og dit liv at træde i karakter og gøre det, du har behov for, vil du opleve mindre kaos og større mening i dit liv. Så er der ikke så mange, der kan få dig på afveje. At gå ved siden af den vej i livet, du egentlig gerne vil gå, er i sig selv en utroligt stressende og selvdestruktiv følelse.

Sæt grænser!

Det at sætte sine grænser handler ikke om at være egoistisk, men om at tage sig selv alvorligt. Grundlæggende mener jeg, at det at opstille grænser er en vigtig bestanddel af at skabe et liv, der giver mening for dig. Har du meget svært ved at sætte grænser, kræver det en del træning at

lære det. Min erfaring fra mit arbejde er, at de klienter, der "tør", oplever, at omgivelserne bliver lidt overraskede over ændringen, men har stor respekt for at vide, hvor grænserne går.

At sætte grænser tager udgangspunkt i to faktorer – som jeg ser det.

- 1: At du værdsætter dig selv nok til at sætte dine grænser.
- 2: At du værdsætter andre nok til, at du vil vise dem, hvem du er.

Øvelse gør mester

Tag en beslutning. Gå i gang med at træne. Bevæg dig langsomt væk fra det, du ikke vil. Det sker ikke på en uge. Forandring tager tid. Når du træner, så tænk samtidig på: Vær omsorgsfuld i din måde at give udtryk for dine grænser. Brug sætninger, der

Psykolog **Mette Holm** er privatpraktiserende psykolog. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Kontakt Mette Holm via hjemmesiden www.psykolog-metteholm.dk eller på tlf.: 60 92 43 45.



begynder med "Jeg" frem for "Du". Sæt dine grænser i en neutral tone, men med et selvsikkert kropssprog. Find din egen måde at sige fra på, men begynd at lægge mere mærke til, hvordan andre sætter deres grænser, og lær af det. Husk: Ting tager tid, men i det øjeblik, du begynder på det, du gerne vil være bedre til, er du allerede på vej.

