

GRÄNSER

Så sätter du kärleksfulla gränser

**bli
mera
DU**



Du får gärna dela denna e-bok med dina vänner genom att skicka den via mail, blogga om den eller förmedla den via de sociala mediakanalerna...

... men ändra inget är du snäll.

Copyright © Bli mera du
Marie Bengtsson

blimeradu.se

Inledning

"Alkohol är ett utmärkt lösningsmedel. Det löser upp både fläckar och äktenskap."

Det brukade min vän och kollega Stig säga när vi tillsammans var ute och föreläste på arbetsplatser om hur man bör hantera alkohol- och drogproblem på jobbet.

Till denna roliga men också sanna beskrivning skulle jag vilja tillägga att alkohol även löser upp gränserna för dem som står runt omkring. Den som är chef, arbetskamrat, vän eller familjemedlem till en person som är aktiv i sitt beroende kommer sakta men säkert flytta på sina gränser. För att lugna, mildra och även stoppa intag, humörsvängningar och direkta angrepp.

Ja, beroendesjukdomen är sannerligen en gränslös sjukdom och eftersom jag växte upp med den vet jag allt om hur det känns när gränserna suddas ut så att man till slut inte vet vem man är.

Det är också därför konsten att sätta tydliga och, ändå kärleksfulla, gränser har blivit något som jag har sett mig tvungen att förvärva som vuxen. En konstart som jag definitivt inte behärskar till fullo utan istället tränar VARJE DAG.

I denna e-bok på tre kapitel har jag samlat mina bästa råd och verktyg för hur man börjar sätta gränser när dessa har raserats eller suddats ut. Kanske av beroende eller någon annan form av dysfunktion. Kanske av för mycket stress över allt för lång tid. Kanske av något annat skäl. I vilket fall som helst är denna bok skriven för dig som vill bli bättre på att sätta tydliga och kärleksfulla gränser.

Önskar dig mycket nytta och nöje!

Mme

Som ett staket runt din inre trädgård

Du är en vänlig själ.
Du sätter andras behov före dina egna.
Ibland så ofta att det går ut över ditt eget välbefinnande.

I dessa stunder tänker du:

"Nej, nu får det vara nog. Jag måste sätta mig själv i första rummet. Annars går jag under. Och vem har någon nytta av det?"

INGEN, säger jag och tänker på flygpersonalens instruktioner om att sätta en syrgasmask över sitt eget huvud innan man trär en ny över barnets.

Om din vänlighet och omsorg om andra krymper ditt eget livsutrymme så mycket att du inte förmår andas då ÄR det dags att göra något åt saken.

I denna e-bok tänker jag hjälpa dig med det. Du och jag ska, tillsammans, gå igenom grunderna till hur man sätter goda kärleksfulla gränser. Boken kommer att lära dig det viktigaste du behöver veta för att kunna ta hand om dig själv på ett bättre sätt. Utan att för den skull förvandlas till en egoistisk ångvält som kör över dina medmänniskor.

Det är av denna anledning som jag är mån om att de gränser du sätter ska vara kärleksfulla. Inte bara mot dig själv utan även mot din omgivning. Detta är, som du kommer att se, inte det samma som att din motpart inte kommer att bli besviken, eller till och med arg, när du sätter en gräns. Ibland är det nämligen oundvikligt att göra den andre upprörd eftersom dennes behov inte blir tillgodosett.

MEN om du sätter en gräns med kärlek och respekt kommer den andre att gå ur situationen med värdighet vilket främjar såväl personen som relationen. I det tredje kapitlet kommer vi att gå in närmare på HUR du sätter dessa tydliga men samtidigt kärleksfulla gränser.

Men låt oss först börja med vad gränser på det stora hela taget är för att i nästa kapitel fördjupa oss i hur du ska kunna klargöra dina egna. Om man är en snäll och vänlig själ som är ovan att säga nej har man nämligen oftast svårt att veta var man själv börjar och slutar varför man måste börja att klargöra sina gränser innan man kan kommunicera dem till andra på ett meningsfullt sätt.

GRÄNSER TALAR OM VAD SOM ÄR OKEJ OCH INTE OKEJ

I filmen "the King´s Speech" kan vi, i en minnesvärd scen, se hur talpedagogen Lionel Logue sätter en tydlig men respektfull gräns mot den blivande brittiske regenten.

Prins Georg har sökt upp Lionel Logue för att komma till rätta med sin stamning. Prinsen som är ovan att bli tillsagd invänder mot Logues uppmaning att inte tända den cigarett som han precis plockat fram. Logue insisterar, mjukt men med pondus, genom att yttra följande replik:

"Mitt slott, mina regler."

Den brittiske tronarvingen må stå över talpedagogen både vad det gäller rang och rikedom men inne på Logues mottagning gäller Logues regler. Basta.

Gränser är inget annat än de regler som du sätter upp för hur du vill att andra ska bete sig i din närhet. Eller sagt på ett litet annorlunda sätt; **gränser talar om för din omgivning vad som är okej eller inte inom dina fysiska och psykiska domäner.**

GRÄNSER ÄR STAKETET RUNT DIN INRE TRÄDGÅRD

För att bli klokare på vad gränser är kan vi använda den metafor som jag fick höra för ett tag sedan och som jag blev förälskad i, nämligen att mitt inre är som ett vacker trädgård och staketet som omgärdar det är mina gränser. En både vacker och användbar metafor, inte sant?

Staketet inramar den privata marken på ett tydligt men också vackert sätt. Till skillnad från muren är staketet mer inbjudande. Om sikten inte skymms av buskar kan den som passerar förbi titta in men den förhindras samtidigt att trampa sönder blommorna i rabatten. Staketet skyddar det som är vackert och skört.

Våra gränser fungerar precis på samma sätt. De utgör gränsen för var vi själva slutar och omvärlden tar vid. De är inbjudande men samtidigt beskyddande. Tack vare dem kan vår inre trädgård växa, blomstra och bära den frukt som kommer andra till del.

GRÄNSER HAR EN GRIND SOM ÖPPNAS FRÅN INSIDAN

För att kunna stiga in trädgården behövs en grind. Grinden som går till din inre trädgård kan däremot bara öppnas från insidan. Det är nämligen du som bestämmer när och för vem grinden ska öppnas. Det är också du som kan bestämma när den ska öppnas för att släppa ut den som varit inne trädgården allt för länge eller som bettet sig på ett sätt som inte är okej för dig. Det är DU som ansvarar för öppnandet och stängandet av DIN grind. Ingen annan.

Jag vet. Det finns de som stormar in i trädgårdar utan hänsyn till någon eller något som kommer i dess väg. Vissa av dessa trädgårdsvivelvindar är obetänksamma och blir djupt bestörta om det skulle visa sig att deras framfart störde eller upprörde dig. Medan andra trädgårdsorkaner helt enkelt är människor som tycker om att bestämma inte bara över sin egen trädgård utan över alla andras. Hur vi ska bemöta båda dessa trädgårdsoväder går vi in på i det tredje kapitlet men just nu räcker det för oss att veta att gränser har en grind som öppnas från INSIDAN.

Låt oss nu sammanfatta.

Dina gränser är ditt sätt att säga vad som är okej och inte till din omgivning. De bildar avgränsningen till ditt privata område det vill säga din fysiska och psykiska sfär. De bjuder in med samtidigt skyddar de mot avsiktliga och oavsiktliga övertramp. Det finns bara en ingång och den bestämmer du över. Ditt slott, dina regler.

Nästa kapitel kommer att handla om hur vi tar reda på var våra egna gränser går och kommer att besvara frågan: hur vet jag att jag behöver sätta en gräns?

Bli klar över dina gränser

Hon är vacker och charmig.
Älskad av såväl män som kvinnor.
Helt enkelt en person som är lätt att tycka om.

Det är bara det.
Hon har svårt för att bestämma sig.
Ja, så svårt har hon att hon gång på gång flyr altaret och sin egen vigsel.

I slutet av filmen, ja för det är en film jag beskriver, står Maggie i köket och lagar sina ägg på alla möjliga och omöjliga vis. Lika lite som hon vet vilken typ av man hon älskar lika lite känner hon till vilken sorts ägg hon föredrar. Gillar hon dem hårdkokta eller med en rinnande gula? Vändstekta eller med gulan upp? Tillagade som äggröra eller omelett? Eller är det helt enkelt så att hon inte gillar ägg över huvud taget?

Jag är mycket förtjust i Julia Roberts som spelar Maggie och även om "Runawaybride" inte är min absoluta favorit bland hennes filmer älskar jag just den här scenen. Det kunde nämligen ha varit jag.

Under min tonårstid anpassade jag mig så mycket att mina gränser suddades ut vilket fick till följd att jag som ung vuxen inte visste vad jag egentligen tyckte om eller föredrog. I mina förhållanden, vare sig det gällde vänskap eller kärlek, kom jag att leva i ett ständigt; *"Jag vet inte. Jag tycker som du."* Alltid mån om att passa in. Alltid rädd för att inte få vara med.

Till slut hade jag anpassat mig så mycket att jag inte visste vem jag var över huvud taget.

Liksom Maggie blev jag tvungen att börja från början. Börja med att ta reda på vad jag tyckte om och inte tyckte om. Och vad jag tyckte var okej och inte okej. Var mina gränser gick.

För den som är alldeles för snäll och anpassar sig för att bli omtyckt av andra tappar sina gränser. Det staket som ska rama in den inre trädgården och bilda ett skydd mot den yttre världen saknar allt för många spjälor. Grinden står dessutom på vid gavel.

I denna bok om gränser har det blivit dags att bygga upp detta inre staket och vi kommer att göra som Maggie och jag gjorde; vi kommer ta det från början.

ETT RAMVERK FÖR ATT BLI KLAR ÖVER DINA GRÄNSER

Precis som ett staket kräver ett flertal stolpar för att bära upp sina spjälor behöver vi hänga upp våra gränser på ett ramverk. För många år sedan fann jag ett sådant i boken "Boundaries and Relationships" skriven av psykoterapeuten Charles Whitfield.

För att hjälpa oss att förtydliga våra gränser delar Charles Whitfield upp dem i tre områden; fysiska, mentala/emotionella och andliga. Denna uppdelning jämte en beskrivning av vilka gränser som kan tänkas ingå i vart och ett av områdena har hjälpt mig att förstå både vilka gränser som är vanligt förekommande och var mina egna går.

Jag kommer nu att, med avstamp från det jag har lärt mig av Charles Whitfield, ge dig detta ramverk så att även du kan börja bygga upp ditt staket.

Låt oss börja med de fysiska gränserna.

Våra fysiska gränser

Det som avgränsar oss som personer är vår kropp men också området runt omkring. Vad vi upplever som vår privata sfär kan variera både från kultur till kultur men också från individ till individ. Det som är okej för en kvinna i Indien när det gäller närhet och beröring är förmodligen inte det samma som för en man i samma land eller för en kvinna i till exempel Norden. Hon, liksom alla vi andra, har dessutom inte samma gränser för sina familjemedlemmar som för främlingar.

Inom området fysiska gränser kan vi fundera över vad som är okej för oss, och inte, när det gäller:

- fysisk närhet
- beröring
- sexuellt beteende
- ögonkontakt
- privatliv; mail, post, mobil, dator, dagbok, plånbok, väska, kläder, tandborste, toa med flera privata domäner.
- rum och hus
- egendom
- pengar
- mat
- förorening; ljud, rök, odör
- tid och energi.

Reflektera över följande:

- Vilket avstånd känns okej för dig när det gäller främlingar, ytligt bekanta, vänner, arbetskamrater, det motsatta könet och din familj?
- Vem får beröra dig var, på vilket sätt och i vilken situation?
- Vem vill du ge tillträde till dina privata utrymmen? Vill du att de ska be om lov innan?
- Vem har rätt att disponera över din tid och energi? När? Hur?

Våra mentala och emotionella gränser

Vi är trots allt inte bara en kropp. Vi är också allt det vi tänker och känner. På ett sätt kan det kännas självklart för oss att varje individ har rätt till sin uppfattning och sina känslor men om du tänker efter händer det åtskilliga gånger under en helt vanlig dag, på jobbet eller hemma, att vi faktiskt inte respekterar varandras gränser. Vi hamnar till exempel ofta i diskussioner där vi anser att vi har rätt och att den andre har fel. Vi uppmanar dessutom varandra att "lugna ned oss", "gaska upp oss" och "sluta oroa oss". Kanske i all välmening med det är ett känslomässigt gränsöverskridande inte desto mindre.

Inom området mentala och emotionella gränser kan vi fundera över vad som är okej, och inte, när det gäller:

- värderingar
- tankar och uppfattningar
- känslor
- behov
- val och beslut
- förhoppningar och drömmar
- oavklarade projekt och surdegar
- kärlek
- sexualitet
- relationer
- intressen
- ansvarsområden
- förtroenden
- hemligheter
- delaktighet
- roller
- regler.

Reflektera över följande:

- Vad är viktigt för dig? På vilket sätt vill du leva ditt liv? Vilka är dina rättesnören?
- Vad tror du på? Vilka åsikter är du beredd att fajtas för?
- Vilka känslor har du svårast för att tillåta dig att känna?
- Vilka behov upplever du som mest akuta just nu? Vilka kan vänta?
- Vilka drömmar väntar på att uppfyllas?
- Vilka relationer är viktiga för dig? Vilka vill du fördjupa? Vilka vill du lägga på is eller avsluta?
- Vilka områden har du ansvar för på jobbet och hemma? Känner du dig tillfreds med detta eller behöver du göra något åt det?

Andliga gränser

Ända sedan vi människor började tala med varandra för si så där femtiotusen år sedan har vi haft ett behov av att förklara hur allt hänger samman och vad som egentligen är meningen med vår existens. På olika sätt har vi genom årtusendena tagit oss an den omöjliga uppgiften att förklara det oförklarliga. Våra förklaringsmodeller har varierat från epok till epok men också från kultur till kultur. Oavsett vilken förklaringsmodell vi som individer väljer har den ett gemensamt med alla de övriga - vi har rätt att tro på den men vi har inte rätt att utgå från att just den som vi har valt är den enda rätta.

Inom området andlighet kan vi fundera över vad som är okej, och inte, när det gäller:

- personliga erfarenheter
- relationen till sitt sanna jag, sitt högre jag, sin högre kraft, sin själ
- andlighet
- trosuppfattning
- religion

Reflektera över följande:

- Vad tror du på? Vad tror du inte på?
- Hur vill du förhålla dig till det du tror på när det inte överensstämmer med det någon annan tror på?

Jag har nu givit dig ett ramverk så att du kan börja tydliggöra dina gränser för dig själv. Reflektionsfrågorna är tänkta som hjälp till ett inre utforskande men det egentliga arbetet gör du i samröre med andra. I början är det nämligen först när skadan är skedd som du förstår att den andre har klivit över din gräns. Eftersom din reaktion är en viktig kunskapskälla ur vilken du kan hämta information om var dina gränser går ska vi avsluta detta kapitel med ett tips hur du vet att din gräns har blivit överskriden.

ILSKAN ÄR DIN BÄSTA VÄN

När någon trampar dig på tån, vare sig det är oavsiktligt eller inte, blir du arg. Det är en helt normal och sund reaktion. När vi utsätts för ett intrång som skadar oss blir vi arga. Ilskan är därför din allra bästa vän när du ska sätta dina gränser. Den kommer nämligen att tala om för dig att en gräns är överskriden och om du använder kraften i ilskan på ett sansat sätt kommer du dessutom kunna säga ifrån med den värdighet och tydlighet som behövs för att du ska bli lyssnad på. Det senare, hur du uttrycker din gräns på ett tydligt men kärleksfullt sätt, kommer vi att gå in på i nästa kapitel men låt oss för ögonblicket stanna kvar i själva reaktionen.

Om du, liksom jag och Maggie, har varit snäll och anpassat dig på tok för mycket är det troligt att du vare sig är bekant eller bekväm med att känna och uttrycka ilska. Snälla människor brukar nämligen inte tycka om denna kraftfulla känsla. Detta innebär inte att snälla människor inte känner ilska. Inte alls. Det innebär enbart att den kan var svår att få fatt på och urskilja varför det är på sin plats att jag ger dig lite tips om hur du ska kunna finna när dina gränser blir överskridna.

Det kan vara ilska du känner när du:

- gnäller
- beklagar dig
- ältar
- talar illa om
- vill ha medhåll från någon annan.

Det är definitivt ilska du känner när du är:

- irriterad
- frustrerad
- hämndlysten.

För att sammanfatta detta kapitel. Om du har varit allt för snäll på tok för länge är det troligt att dina gränser behöver byggas upp. För att tydliggöra dina gränser kan du därför börja utforska vad som är okej, och inte okej, för dig när det gäller det som berör din inre trädgård på det fysiska, mentala, emotionella och andliga planet. Var nyfiken och börja utforska dina gränser i samröre med dina medmänniskor. Din ilska kommer att tala om för dig när en gräns är överskriden.

I nästa kapitel går vi in på hur du ska uttrycka dina gränser på ett både tydligt och kärleksfullt sätt.

Uttryck dina gränser vänligt och bestämt

"Det här är min plats!"

Jag står i korridoren mellan sätena på x2000. Mannen, som har lagt den ena benet över det andra medan han fördjupat sig i dagens nyheter, tittar upp förvånat.

"Va? Nej, det tror jag inte."

"Jo, jag har 39B", säger jag bestämt och med ett litet leende. Den som känner mig kan ana en viss triumf i rösten. I min hand håller jag biljetten. Det synliga bevis på att denna plats är min. Åtminstone från Mjölby till Malmö Central.

Men triumfen handlar inte enbart om att jag kan styrka min rätt utan även om att jag just i det ögonblicket sätter en gräns EXAKT på det sätt som jag har jobbat för under många år; vänligt och bestämt.

Inte undfallande.

Inte aggressivt.

Utan vänligt och bestämt.

Resan till just denna plats i mitt liv hade varit lång och mödosam. Bra mycket längre än avståndet mellan Malmö och Mjölby. Övningstillfällena hade blivit åtskilliga. Det finns nämligen lika många tillfällen att träna sig på att sätta gränser som det finns timmar under en dag. Och vid de allra flesta tillfällen hade jag misslyckats.

- Jag hade sagt ja istället för att avböja.
- Fräst ifrån istället för sakligt berätta varför det inte var okej.
- Duckat istället för att ta mitt ansvar.
- Tagit i från tårna istället för att sansa mig.
- Lindat in min gräns till obegripligt ludd.

Helt enkelt varit å ena sidan undfallande, å andra sidan aggressiv.

Men inte den här gången.

Mannen på sätet 39B plockade nämligen fram sin biljett, bad om ursäkt och flyttade sig raskt till 29B.

Svårare än så var det alltså inte att sätta en gräns.

Men det som kan synas enkelt är ofta ett konststycke som tar lång tid att förvärva, eller hur?

I denna e-bok om gränser har det nu blivit dags för det tredje och avslutande kapitlet där vi ska lära oss just denna konst. Konsten att sätta gränser vänligt men bestämt.

I de två föregående kapitlen fick du lära dig vad gränser är och hur du kan börja tydliggöra dina egna. Du fick också lära dig att din ilska är din bästa vän när du ska ta reda på var just dina gränser går eftersom det är ilskan som signalerar att en gräns har blivit överskriden. Själva konststycket med att sätta kärleksfulla och tydliga gränser utövar vi när vi agerar på denna ilska på ett respektfullt sätt. Inte genom att bli aggressiv. Inte heller genom att bli allt för luddig. Utan istället vara respektfull både mot oss själva och den andre.

Så hur lyckas vi med det?

Det tänkte jag visa för dig genom att ta dig igenom min gränssättningsstrategi som består av de tre stegen: Samla ihop, Tydliggör, Förankra.

1. SAMLA IHOP

När någon av våra gränser blir överskridna reagerar vi. För oss som har varit vana att anpassa oss kan det ta tid att bli varse denna reaktion varför det krävs att vi börjar träna oss på att lyssna inåt. Något som du börjar göra när du utforskar var dina gränser går i enlighet med det förra kapitlet.

Den ilska som uppstår när vår gräns blir överskriden använder vi således till att notera att det är fara å färde. Därefter samlar vi in den för att få möjlighet att använda dess styrka på ett ansvarsfullt sätt. Ilska som agerar utan sin ägares mjuka och bestämda hand blir nämligen allt som oftast en attack eller ett försvar. Något som vi nu har börjat förstå inte gagnar vårt syfte det minsta.

För att samla ihop din ilska tar du hjälp av din andning och kroppshållning. Eftersom ilskan är en fysisk reaktion behöver vi möta den på sin egen planhalva; via kroppen.

Övningen som du ska göra är lika enkel som den är kraftfull. Du ska helt enkelt ta ett par djupa andetag och på din inandning förlänga din ryggrad för att sedan, på din utandning, låta kroppen mjukna och följa tyngdkraften neråt. På detta sätt omvandlar du den naturliga styrkan som har genererats i musklerna till att samlas i kroppens mittpunkt och kraftcentrum - magen. Med hjälp av denna livskraft, vilken japaner och kineser benämner

som qi, får du pondus i såväl rösten som hjärtat. Du har nu goda förutsättningar för att sätta din gräns både vänligt och bestämt.

2. TYDLIGGÖR

Den svenska poliskåren har fått lära sig att inte använda mer våld än vad situationen kräver. Klokt, inte sant? På samma sätt ska vi nu hantera den gränsöverskridning som skett. Vi som har varit allt för snälla allt för länge har nämligen en tendens att ta i från fotknölarna vid minsta övertramp. Detta gör vi eftersom vi dels tvivlar på vår förmåga att hålla fast vid vår gräns och dels upplever att vi ständigt blir överkörda. Vi är således fyllda till bredden med både rädsla och ilska varför vår gränsdragning kan bli så skarp att den både sårar och förvånar den som trampat oss på tårna.

Efter att vi har samlat ihop vår ilska och omvandlat den till kraft ska vi nu tydliggöra vår gräns men enbart använda så mycket kraft som situationen kräver. Till vår hjälp tar vi gränstrappan som består av de tre trappstegen Informera, Begär och Avvik. Tanken är att vi tar ett trappsteg i taget och endast går vidare om det behövs.

Låt oss titta på de tre trappstegen.

Informera

De flesta som överskrider våra gränser kommer göra detta för att de inte vet bättre. De är helt enkelt obetänksamma och klumpiga. Ganska mänskliga med andra ord. Vi ska därför alltid utgå från att den som har kränkt vår gräns har gjort det av misstag.

Det första steget som vi tar i gränstrappan blir att informera om det som skett. Genom att först samla ihop oss och sedan artigt upplysa den andre om att den har klivit över en gräns undviker vi direkt konfrontation samtidigt som vi med stolthet upprätthåller våra gränser.

Vi kan till exempel, med ett vänligt leende och en kraftfull röst, säga:

- Du sitter på min plats.
- Du talar för högt/otydligt/fort.
- Din kommentar sårar mig.
- Jag är upptagen just nu.
- Maten jag beställde är inte tillräckligt varm.

Skulle det nu visa sig att vi inte blir hörsammade utan blir bemött med ett ifrågasättande kan vi repetera det första steget. Det gör vi genom att ordagrant upprepa det vi sagt men först efter att vi tagit ytterligare ett djupt andetag i syfte att samla ihop oss. Går vårt budskap, trots detta, inte fram går vi vidare till det andra trappsteget.

Begär

Vår stress kommer att, vid det här laget, ha stegrats betänkligt varför det är nödvändigt att vi samlar in den rädsla och ilska som tumlar runt inom oss. Vi tar därför ytterligare ett par djupa andetag och använder sedan vår kraftansamling till att öka vår röststyrka något och lägga mer allvar bakom orden. Leendet är nu borta men mjukheten består med hjälp av den grundade kroppshållningen. Vi tar dessutom hjälp av ett knep som jag lärde mig när jag tränade aikido nämligen att rikta kraften bakom motståndaren istället för rakt på.

När vi sedan formulerar vårt budskap ska vi göra det utifrån en begäran. En begäran är mer personlig än det sakliga konstaterande som vi använde i det första trappsteget. Den kan därför upplevas som mer konfrontativ vilket också är meningen. Vår avsikt är ju att bli ännu tydligare genom att poängtera allvaret i situationen.

Vi kan, till exempel, med ett neutralt ansiktsuttryck och en kraftfull röst säga:

- Jag vill att du flyttar på dig.
- Vill du vara snäll och tala tystare?
- Anmärk inte på mitt sätt att klä mig.
- Stör mig inte är du snäll.
- Jag vill ha min varmrätt varm. Du får antingen värma denna portion eller ordna en ny.

I de allra flesta fall kommer du inte att behöva gå längre än till steg två i gränstrappan. Möjligtvis behöver du repetera ditt budskap ännu en gång och med något mer kraft men i övrigt brukar vi bli hörsammade när vi med kraft uttrycker vår gräns.

Men så finns det vissa undantag.

Du kan till exempel råka ut för en person, som just i denna situation, tycker sig ha rätten på sin sida och därför vill starta en fajt. Du kan också ha att göra med en person som, av olika skäl, inte kan eller vill respektera dina gränser. I båda fallen behöver du nu gå vidare till det tredje trappsteget.

Avvik

Situationen har nu blivit så upphettad att det är på sin plats att du skapar en smula distans till det som sker. Det gör du genom att, på nytt, ta ett par djupa andetag för att samla ihop dig. Därefter tar du ett medvetet beslut om hur du vill gå vidare.

Kanske bestämmer du dig för att den gräns som du vill förmedla till din motpart är så pass viktig att den är värd att fajtas för varför du vänder dig till en högre instans genom

att till exempel tillkalla konduktören, underrätta chefen eller få ärendet prövat av en domstol.

Möjligen bestämmer du dig för att just denna strid inte är värd mer energi varför du avlägsnar dig från situationen och relationen genom att till exempel byta sittplats, söka nytt jobb eller separera.

Eller så kommer du fram till att situationen är sådan att det inte är möjligt för dig att avvika fysiskt utan stor kostnad för dig eller någon annan. Du kan ju ha att göra med en familjemedlem. Om så är fallet behöver du tänka igenom hur du kan avvika känslomässigt. Det vill säga ta ställning till hur du på bästa sätt kan hantera det faktum att du behöver umgås med en person som inte respekterar dig. Du behöver sätta ett inre skyddande staket om dig själv.

Hur du väljer att göra är upp till dig. Det är dina gränser och ditt liv det handlar om. Ingen annans. Det som skulle vara helt otänkbart för en person är fullt möjligt för någon annan. Det är av denna anledning som det är svårt för någon annan att råda dig om hur du ska göra. Den enda du kan göra är att fatta ett medvetet och ett så klokt beslut du förmår.

Låt oss nu sammanfatta gränstrappan, innan vi går vidare till det tredje steget i vår gränssättningsstrategi. Vi informerar innan vi framför en begäran. Om vi, trots detta inte blir hörsammade, distanserar vi oss till det som händer för att därefter fråga oss hur vi vill gå vidare. Inför varje nytt steg på trappan samlar vi ihop oss för att kunna använda vår kraft på ett övervägt sätt.

Nu skulle egentligen allting hade varit frid och fröjd i våra liv. Vi har ju förmått sätta en kärleksfull och respektfull gräns. Och vi har, i de allra flesta fall, dessutom blivit hörsammade. Varför vill inte lugnet infinna sig? Varför känner vi obehag, skuld och tvivel istället för glädje och stolthet över att vi har stått upp för oss själva? Låt oss titta närmare på det och även komma till rätta med det i strategins tredje och sista steg.

3. FÖRANKRA

Snälla och omtänksamma människor som du och jag får en hel del bekräftelse genom att vara just snälla och omtänksamma. Människor i vår omgivning tycker om och uppskattar att vi bryr oss om och ställer upp. Uppskattningen får oss att må gott på vår insida vilket, i sin tur, får oss att vilja göra mer av det som får oss att må bra nämligen vara ännu snällare och omtänksammare. Detta är i sig både förståeligt och naturligt men det blir ett problem för oss när vi ska börja sätta gränser.

För oss handlar nämligen själv gränssättningen om att bryta detta mönster för att ersätta det med ett nytt. När vi sätter gränser börjar vi nämligen sätta våra egna behov framför andras. Något som går stick i stäv med att vara snäll och omtänksam mot vår omgivning. Inte konstigt att det inte alls känns gott på vår insida när gränsen är dragen. Fullständigt logiskt att vårt inre revolterar när vi gör sådant som vi aldrig gjort förut. Och dessutom något som äventyrar vår ställning i flocken. Den som inte längre är omtyckt kan nämligen både frysas ut och lämnas åt sitt öde.

Det är således helt naturligt att du känner obehag i form av tvivel och skuld när du har satt en gräns. Detta obehag kommer att med tiden bli mindre och mindre. I vissa situationer och relationer kommer det att försvinna helt medan det i andra kommer att bestå. Men på det stora hela taget kommer det att minska i omfång och styrka. Förutsatt att du fortsätter det arbete du har påbörjat. Arbetet med att lära dig att sätta dina gränser.

I de stunder då du känner obehag, tvivel och skuld när du har satt din gräns behöver du därför förankra dig istället för att låta känslorna styra. Känslor som bara är ett uttryck för att du håller på att lära dig något nytt.

Du förankrar dig genom att ta ett djupt andetag för att därefter påminna dig om att det du känner är helt naturligt men att du inte tänker lyssna på lockropen från dåtidens mönster utan att istället vill leva efter nya och livgivande mönster. Mönster som med tiden kommer att göra dig stoltare och friare även om det inte känns så för tillfället.

Du förankrar dig ytterligare genom att ta ett nytt andetag, sluta ögonen och sedan måla bilden av din inre trädgård. En trädgård med prunkade rabatter och ett vackert vitt staket med en grind som öppnas från insidan.

Du förankrar dig en sista gång genom att på en inandning tänka trygghet och på en utandning tänka lätthet. Du ser därefter hur orosmolnen ger vika och känner hur solens strålar börja värma ditt inre. Och med ens känns det helt okej att sätta den gräns du satt.

Låt oss nu sammanfatta detta kapitel. När du sätter gränser samlar du ihop dig genom att, med djupa andetag, samla din kraft i magen. Kraften använder du för att tydliggöra dina gränser vänligt och bestämt. Du använder inte mer kraft än vad situationen kräver varför du väljer att först informera, därefter begära och, i sista hand, avvika. För att hantera det obehag som uppstår när du satt din gräns förankrar du dig genom att påminna dig om att det du känner är naturligt, övergående och att dess syfte är gott.

Och eftersom vi även är i slutet på boken vill jag önska dig varmt lycka till med vårdandet av din inre trädgård. Du vet, den som har en grind som öppnas från insidan.

Din trädgård. Dina regler.



Tack för att du har läst min e-bok!

Jag som har skrivit den heter **Marie Bengtsson** och det är även jag som ligger bakom bloggen **Bli mera du – Sinnesfrid för självkritiska själar**.

Att utveckla människor har löpt som en röd tråd genom hela mitt yrkesliv. Under mer än tjugofem års tid har jag varit verksam som terapeut inom Minnesota-behandling vilket innebär att jag har jobbat med människor som är beroende och deras anhöriga.

De senaste femton åren har jag även ägnat mig åt att, som professionell coach, hjälpa människor att nå sina mål och förverkliga sina drömmar där fokus har legat på att utveckla chefer till att bli bättre ledare, både för sig själv och andra.

Min främsta merit, i det sammanhang där du och jag befinner oss, är varken min bakgrund som terapeut eller coach, utan det faktum att jag är en person som har gått åtskilliga ronder mot min egen inre kritiker. Jag vet hur det känns med andra ord.

Men inte bara det. Jag har också tagit reda på vad jag ska göra åt det.

Min samlade kunskap och erfarenhet kring hur man ska komma till rätta med sin inre kritiker har jag strukturerat i en webbkurs; ***Självmedkänsla ett, två, tre.***

Du kan läsa mer om den på nästa sida.

**bli
mera
DU**

DITT NÄSTA STEG:

Vill du få hjälp med att träna din självmedkänsla?

Jag har satt samman ett webbaserat träningsprogram som hjälper dig att på ett strukturerat sätt bli en bättre vän till dig själv i din vardag. Kursen heter *Självmedkänsla ett, två, tre*.

Klicka här för att få veta mer

I den här e-boken har du fått ta del av mina bästa råd och verktyg hur du vårdar din inre trädgård genom att sätta kärleksfulla gränser. Du kan få lära dig mer om denna nödvändiga konstart om du går *Självmedkänsla ett, två, tre*. Att sätta tydliga och respektfulla är nämligen en del av att bli mer medkännande mot sig själv.

Kursen, som är helt webbaserad, kan du gå helt i din egen takt eller följa min där vi tar oss igenom träningsprogrammet på tio veckor.

Till din hjälp har du videoföreläsningar, träningshandbok, kindness-övningar, medlemsforum och virtuella workshops.

Självmedkänsla ett, två, tre är kursen som jag själv skulle velat gå för att komma till rätta med min inre kritiker. Jag tror du kommer att gilla den.

Anmäl dig till nästa kursstart