

Gunnar Elstad:

Trygge grenser.

Ikke bygg en mur før du har tenkt over hva du stenger ute og hva du stenger inne.

Det er med oss slik det er med nasjoner: Vi vil gjerne ha grenser rundt oss. Grensene skal være så åpne at vi kan ta imot vennligsinnede turister, men de skal samtidig være så godt bevoktet at vi ikke blir invadert.

Dersom noen gjør forsøk på å invadere oss, har vi behov for å stoppe dem og gi tydelige signaler om at vi ikke vil finne oss i det. Det er sunt å bli sint når grensene våre overtreddes, eller når vi ser at noen prøver å overskride andres grenser.

Dessverre har noen hatt en fortid, eller de har fått en oppdragelse, som har fått dem til å tro at de bare må godta grenseoverskridelser. Kanskje ble far så sint, mor så lei seg, venninnen så sur eller arbeidsgiveren så truende at en bare måtte tillate alt. Da kan en trenge mye hjelp og støtte før en våger å markere grensene sine igjen og si et kraftig nei til dem som ikke tar hensyn til dem.

Katten blir noen ganger brukt som et godt eksempel på å sette grenser. Den kan ta imot nærhet og være skikkelig myk og kjælen. Den tillater andre å klø den der den er mest sårbar. Men når katten har fått nok, eller når noen nærmer seg uten at den vil, går den, eller den viser klør og freser. Den lar seg ikke by hva som helst når som helst.



Hunden er et dårligere eksempel. Den er føyeelig nok til å la seg klappe å klø ikke bare når den selv har behov for det, men når et menneske har behov for det. Den lar seg mye mer bruke som en teddybjørn.

Det er mennesker som mister seg selv og bare tar hensyn til andre. Noen av dem tror til og med at det er kristelig. Men det er verken sunt eller kristelig.

Det er ikke godt å si hva som er vondest av isolasjon og invasjon.

Dersom ingen nærmer seg, blir vi ensomme og forlatte. Uten kjærlighet, nærhet og varme fra foreldre, ektefelle eller jevnaldrende får vi ikke det vi trenger for å kunne vokse å utvikle oss.

Dersom noen trenger seg på eller invaderer oss, opplever vi det også vondt. Vi føler det ubehagelig og truende.

Det er hyggelig å få besøk. Men dersom noen bare plutselig står midt på stuegulvet mitt uten at de har ringt på først, er det ikke uten videre hyggelig. Når barna begynner å bli tenåringer, har de behov for at foreldrene banker på før de kommer inn på rommet deres, og det er et sunt behov. Dersom jeg er den eneste som sitter på bussen, ville jeg føle meg litt beklemt dersom neste mann som kommer inn, setter seg på setet ved siden av mitt - i alle fall dersom den som kommer inn, ikke kan regnes som en som hører til i bekvemhetskretsen min.

Trygg avstand kan faktisk måles i meter og centimeter.

Dersom to personer har en avstand til hverandre på under 0,5 m, er de i den intime sonen. Ingen trives med en slik nærhet dersom de ikke er kjærester, i nær familie eller nære venner. Dersom flere mennesker stues sammen i en heis, oppveier en som regel denne nærheten ved å markere avstand ved å la være å se på hverandre, snu seg i ulike retninger ol.

Venner og bekjente vi samtaler med, har vi gjerne i den personlige sonen, den strekker seg fra 0,5 m til 1,25 m.

Den sosiale sonen går fra 1,25 m til 3,5 m. Det er ofte avstanden når vi snakker med sjefen, når vi snakker med ansatte i et firma og når vi snakker med forretningsforbindelser.

Den offentlige sonen strekker seg fra 3,5 m til 7,5 m. Denne avstanden er kun naturlig i svært formelle sammenhenger. Møtedeltakere har ofte denne avstanden til taleren eller andaktsholderen - og noen ganger til hverandre.

Folk fra andre deler av verden kan forresten ha andre oppfatninger av hva som er naturlig fysisk avstand. Også i vårt eget land har vi mange kulturer der intimitetsgrensene er flyttet noen hakk de siste årene. Men grenser er det uansett - også når en ikke er seg dem bevisst.

Fysisk berøring og kontakt er viktig, veldig viktig.

Hovedregelen er at den fysiske kontakten som er ønsket, er god og til tider vidunderlig. Den fysiske kontakten som ikke er ønsket, er derimot vond og til tider forferdelig.

Det er godt å få en klem når vi har lyst på en klem. Uten klemmer er det vanskelig å overleve følelsesmessig, sies det ofte i dag. Men det er ikke godt å få en klem dersom vi ikke har lyst på den. Det er heller ikke godt dersom noen ikke gir en klem, men tar en klem. Det å bli omfavnet av noen som oppfører seg som en blekksprut, er som regel heller ikke godt.

Mobbing er alltid vondt. Fysisk mobbing er imidlertid som regel verre enn psykisk, selv om den psykiske mobbingen er mer enn ille nok. Det å bli holdt fast, lagt i bakken eller avkledd er vondt, ydmykende og krenkende. Det å bli utsatt for vold eller seksuelle grenseoverskridelser, er enda verre. Fysisk avstraffelse få en til å føle seg både liten og hjelpeløs.

Uønsket fysisk kontakt er grenseoverskridelse.

Bare det å snakke om kropp kan være følsomt nok. En skal være rimelig trygg på hverandre før en kan snakke avslappet om slikt. Det er særlig følsomt dersom en opplever at kroppen ikke svarer til alle de idealene reklamen, musikkvideoene og treningsstudioene stadig holder fram. Flere og flere ser ut til å gå rundt og være misfornøyd med kroppen sin. Kommenterer du en annens kropp i negativ retning, må du regne med at du skaper følelser i den du kommenterer. Og det er ikke gode følelser.

Det går også an å bli for ukritisk til fysisk kontakt.

Noen som har opplevd mye ensomhet eller avvisning kan ha et så sterkt behov for nærhet at de slipper andre alt for nært inn på seg. De blir slyngplanter som klynger seg til andre og føler at de ikke er i stand til å stå på egne ben. Sex kan ofte et middel til å fylle et indre tomrom og få en mer intens følelse av nærhet og kontakt.

Vi har ikke bare behov for fysiske grenser. De psykiske grensene er like viktige.

Dersom en person jeg bare har et overfladisk forhold til spør meg om hvordan jeg har det, er det helt ok bare å svare, "Takk, bra". Det er ingen som har "rett til" å få vite hva som foregår inne i meg. Dersom en som står meg nærmere spør, kan jeg si lagt mer enn bare "Takk, bra". Og så er det forhåpentligvis noen som står meg så nær at jeg kan si det meste og kjenne meg trygg.

Åpenhet er noe vi kan gi. Dersom åpenhet blir noe som kreves, blir det anstrengende.

Det skal ikke være noe ideal å åpne seg for hvem som helst. En som gjør det, tar kanskje ikke seg selv helt på alvor.

Vi skal ikke påtvinge noen en betroelse heller. Det kan føles litt ubehagelig når den vi sitter sammen med på bussen snakker svært så fortrolig i mobilen og gir oss innblikk i både det ene og det andre. Da føler vi oss beklemt.

Foreldre bør ikke betro seg til sine barn. Da blir barna påtvunget noe som ofte blir alt for vanskelig for dem. Barn skal kunne betro seg til foreldrene sine. Men foreldre skal ikke betro seg til barna sine. Det er ikke barns oppgave å hjelpe foreldrene sine med deres følelser, reaksjoner, smerter og problemer.

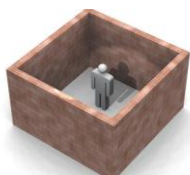
Betroelser kan også brukes som et effektivt sjekketriks. De gir nemlig en følelse av nærhet, og den som tar imot betroelsene, kan føle seg både beåret og viktig. Den som har tatt imot, får ofte lyst til å være til hjelp. Og så er en på god vei inn i et for-

hold. At forholdet blir litt skjært og anstrengende, tenker en ikke på i første omgang.

Også i familien er det grenser. Selvsagt er det viktig at ektefeller kan betro seg til hverandre. Men de skal ikke kreve åpenhet på den måten at de begynner å forhøre hverandre. Jo flere forhør, jo mer får en lyst til å holde tilbake. Åpenhet er noe vi kan gi, det er ikke noe vi kan kreve.

Foreldre må også være forsiktige med å forhøre barna sine. I alvorlige tilfeller må det til, men hver gang en gjør det, gir en barna bare enda større lyst til å skjule noe. Det beste er at barna føler trygghet til å åpne seg - i den grad at de gjør det.

Et modent menneske markerer altså grenser, men ikke mer enn nødvendig. Det bygger ikke en mur rundt seg. En mur som i første omgang beskytter mot angst, vil nemlig på sikt skape ensomhet. En som aldri tar sjansen på å bli såret, ender i isolasjon. Vi kan ikke stenge andre ute uten at vi stenger oss selv inne.



Har vi opplevd vonde grenseoverskridelser, er sjansen stor for at vi vil begynne å markere grensene våre for meget eller for lite.

Vi markerer dem for sterkt når vi er så redde for å slippe andre inn på oss at vi blir ensomme.

Kanskje har vi til og med begynt å innbille oss at vi ikke engang har behov for nærhet og varme. Vi gjør som reven da han ikke greide å nå de fine, røde rognebærene: Han gikk bort fra treet og trøstet seg med at "Høyt henger de, og sure er de". Mange som har mottatt lite kjærlighet, trøster seg på samme måte.

Vi markerer grensene for svakt når vi ikke våger å respektere oss selv, men lar oss styre og dirigere av andre, aldri våger å si nei eller alltid er hensynfulle i den grad at vi visker ut oss selv. Vi markerer også grensene våre for svakt når vi betror oss til hvem som helst nesten når som helst. Grenseløsheten vår kan også vise seg ved at vi har manglende respekt for andres grenser og blir opptatt av å få andre til å betro seg til oss, blir opptatt av privatlivet deres eller presser på dem en nærhet eller omsorg de ikke har bedt om. Eller vi blir uselvstendige slyngplanter som ikke våger å stå på egne ben. Vi visker ut grensene våre og får det aldri tett nok. Fysisk og psykisk nærhet blir en rus vi døyver indre tomhet med. Eller vi blir overdrevent opptatt av sex.

En tredje mulighet er at vi veksler litt mellom det å bygge mur og det å være slyngplante. Da inviterer vi andre til å komme nær, og når de har kommet, støter vi dem vekk. Eller vi søker nærhet, men når vi har oppnådd nærhet, får vi "klaus" og trekker oss unna igjen. En psykolog har sammenlignet denne typen mennesker med "illsinte og sultne babyer". En annen har skrevet en bok med tittelen "Jeg hater deg, ikke gå fra meg!"

Der grensene er markert for sterkt eller for svakt, oppstår det store problemer både i forhold til venner, kjæreste og ektefelle. Ofte får en også problemer på det seksuelle området.

Vi må altså lære å sette grenser og verne oss mot invadering, tvang og utnyttning. Vi har rett til privatliv.

Vi rygger tilbake når noen krever at vi skal åpne oss. Det er viktig at vi er villige til å vise andre hvem vi er. Men det er ikke sunt å "legge sjela på bordet" overfor alle og enhver. Vi skal ikke legge opp til å bli unødige såret.

Men en viss sårbarhet må til dersom vi skal oppleve et fellesskap. Kanskje vi kan antyde følgende regler:

- Vi trenger nære venner og medkristne som vi kan åpne oss for på et dypere plan - dele gleder og sorger med, dele tanker og følelser med.
- Forloveden eller ektefellen må i langt større grad få oppleve vår fortrolighet.
- Sjelesørgere og terapeuter må noen ganger få adgang til de aller mest følsomme områdene i livet vårt - ellers kan det bli vanskelig for oss å få den hjelpen vi trenger..

- Gud må ha adgang overalt. Vi kan så allikevel ikke skjule noe for ham.

Det er ikke alltid godt å åpne seg. Det kan kjønes ganske farlig ut. Men åpner vi oss ikke, vil vi heller ikke oppleve personlig vekst.

"Kanskje er det slik med menneskene som det er med hummeren når den skal skifte skall: den har vokst og det gamle panser er blitt for lite. For å bli en større hummer må den våge et sprang på liv og død. Den må ut av det gamle skall før det nye er blitt ferdig. Den trekker seg ut av haleplater og ryggskjold, ut av trygge, beskyttende pansere - og kryper ut på havbunnen blant krabber og sulten bergnebb, naken og hvit, en bunt av bløte lemmer, innvoller og nerver, utlevert til sine undermenn, utsatt for rovdyr som er mindre enn den selv, for alt havets kryp, ensom og forsvarsløs. For hummeren er ikke dette noen morsom tid. Men våger den det ikke, går den til grunne i et hylster som er trygt og sikkert i øyeblikket, og drepene i lengden" (Jens Bjørnebo: "Blåmann").



Ensomme mennesker trenger ofte hjelp til å bygge ned murer og slippe noen inn til seg. Dette kan være forbundet med sterk angst, særlig dersom en i lengre tid har holdt andre på avstand.

Vi kan bare velge ett av to.

Vi kan prøve å helgardere mot angst og leve et liv bak murene. Da får vi et liv i ensomhet.

Eller vi kan velge å trosse angsten, ta risken på å bli såret og slippe andre inn. Kanskje vi til og med må begynne å innrømme at vi trenger andre. Det er i så fall ikke smertefritt. Men det er den eneste veien ut av ensomhet og stagnasjon, og den eneste veien til et meningsfylt liv.

Grenseløse mennesker trenger hjelp til å stå på egne ben uten å klynge seg til andre. De har ofte en enda tøffere utfordring enn dem som er ensomme. De fleste trenger hjelp over tid for å klare det.

De må lære å kjenne etter hva de selv tenker, føler og vil - og gi uttrykk for det selv om andre tenker, føler og vil noe annet. De må lære den møysommelige kunsten å ha nære venner uten å styre dem eller bli styrt av dem. De må ikke trenge seg på og utsette andre for betroelser de helst ikke vil ha.

Det er grenser over alt.

Vi har begrenset levealder, og ingen av oss har mer enn 24 timer i døgnnet.

Kreftene våre er begrensede. Bruker vi flere krefter enn vi har, blir vi utslitt. Prøver jeg å være alt for alle, skuffer jeg både meg selv og andre. Ett eneste menneske kan ha så store behov at jeg ikke har noen sjanse til å dekke dem alle sammen. Og en kan ha så mange behov at ingen, ikke en gang ektefellen, kan dekke dem. (Når den ene ektefellen anklager den andre for ikke å ha dekket den førstes behov, er det et relevant spørsmål i hvilken grad den første har dekket den andres behov.) Både du og jeg må leve med udekkede behov, og vi kan ikke uten videre anklage andre for at de ikke fyller alle behovene våre.

Om vi ikke kan være alt for alle, kan vi dog være noe for noen. Men vi må ha realistiske tanker om hva vi kan gi.

Sett at du er syk. Selvsagt kan jeg besøke deg. Men hvor ofte? En gang i uka? En gang annenhver uke? Kanskje er du ikke den eneste syke i min bekjentskapskrets. Og så har jeg jobb og familie jeg må bruke tid på. Hvor realistisk er jeg når jeg tenker på å besøke deg? Og hvor realistiske forventninger har du?

Eller du har angst for å være alene. Forventer du da at det alltid skal være noen hos deg? At kjæresten og ektefellen utelukkende skal ta hensyn til deg? Eller tenker du at du da sliter ut kjæresten eller ektefellen, og at du i lengden er best tjent med at han eller hun får avveksling og får innhentet nye krefter? Eller tenker du kanskje at det bare er en fest hele tiden å være sammen med deg, og at dersom noen er skikkelig glad i deg, så blir

de ikke slitne av det? Kanskje blir du sur når han eller hun signaliserer slitenhet? Eller du sier at det er ok, men du sier det med stemmen og ansiktsuttrykket til en martyr? Så er det noe annet. Dersom du krever mye av andre, blir du mindre og mindre takknemlig for det du får, men du legger mer og mer merke til det du ikke får. Du blir ikke mer fornøyd, men du blir mer misfornøyd. Og den som mottar de signalene, blir enda mer sliten og oppgitt.

Det er ikke så mange år siden folk som jobbet i kirke og kristne organisasjoner fikk dårlig samvittighet for å ta seg en fridag. Kanskje sjefen til og med antydte at "Tenk på alt Jesus har gjort for deg. Er du ikke da villig til å gjøre litt for ham?" La oss kalle en spade for en spade og si at dette er en veldig utidig grenseoverskridelse. Lite respekt for arbeiderens grenser.

Forhåpentligvis er vi så rause at vi strekker oss av og til. Men dersom vi alltid skal strekke oss, går vi til slutt i stykker. Og én ting er at jeg strekker meg. Noe annet er det dersom du prøver å strekke meg. Dersom du prøver, fortjener du å få motstand.

Vi kan leve godt når vi respekterer grensene våre - og når vi respekterer andres grenser. Dersom grenser ikke respekteres, sliter vi ut både oss selv og andre.

Her er noen kjennetegn på at du tør å ha grenser og forsvare dem:

Du tillater deg og mene det du mener, føle det du føler og ville det du vil også når andre mener at du burde mene, føle og ville annerledes. Du godtar at andre mennesker også mener det de mener, føler det de føler og vil det de vil.

Når noen ber om hjelp eller vil ha deg til å gjøre en innsats, er du fri til å svare både "ja" og "nei". Du tør å be om hjelp, og kan godta både et "ja" og et "nei" som svar.

Du prøver ikke - i alle fall ikke over lang tid - å bruke flere krefter enn du har. Du kan innrømme at du er trett og trenger en pause eller avveksling.

Du kan være åpen og personlig, men du lar deg ikke presse til å være personlig, og du presser ikke din åpenhet på andre.

Du kan si både "ja" og "nei" til nærhet og berøring. Du lar ikke andre være slyngplaneter rundt deg, og du er ikke selv en slyngplante i forhold til andre. Du er heller ikke redd for nærhet.

Det kan være ting i fortiden eller barndommen vår som har ført til at vi ikke tør markere og forsvare grensene våre.

Sinte mennesker som skremt oss fra å forsvare grensene våre.

Sårbare mennesker som har fått oss til å føle oss som udyr når vi har sagt hva vi mente og de har reagert med tårer, tristhet, tilbaketrekning og andre følelser.

Syke mennesker som alltid har hatt det verre enn oss og hevdet sin rett til å bli tatt hensyn til. Dersom far blir deprimert og mor får vondt i hodet hver gang sønn eller datter markerer noe, skal det litt til for å hevde grensene sine.

Åndelige mennesker som har fått oss til å tro at vi synder mot Gud når vi tar hensyn til grensene våre. Det er imidlertid Gud som har skapt oss med grenser. Det er ikke galt å ha dem. Utilstrekkelighet er ikke synd, for i denne verden har vi ingen mulighet for å strekke til i forhold til alle eksisterende behov.

Mennesker som også på andre måter har vært dyktige til å gi oss skyldfølelse og på den måten fått sin vilje igjennom.

Sterke mennesker som aldri har vist svakhetstrekk eller tegn på tretthet. De har fått oss til å føle oss unormale når vi har blitt trette og gått tom for krefter.

Det kan også hende at vi har en fortid da vi har følt oss så ensomme og overlatt til oss selv at vi er livredde for å miste de vennene og kontaktene vi etter hvert har fått. Vi gjør alt for at de ikke skal forlate oss. Og vi føler at sjansen er stor for at de forlater oss dersom vi ikke hele tiden tilfredsstiller dem. Vi har ingen erfaring på at selvstendige mennesker med grenser kan bli respektert, oppleves spennende og tatt imot. Skal vi bli tatt imot, føler vi at vi må "please".

Det er en del unge som i tenårene og kanskje i begynnelsen av tjuetårene har krefter til hva det skal være. De gjør det bra på skolen, de hevder seg på idrettsbanen og er aktivt med i både det ene og det andre frivillige arbeidet. Grenser er noe de er lite vant til å forholde seg til.

Men etter hvert oppdager de at også de har begrensninger. De kan bli trette. De får ikke tid til alt. De er rett og slett nødt til å prioritere.

For noen er dette et sjokk - fra middels til skremmende. Men det er altså en del av livet.