



FAGSTOFF

Grensesetting i et såret sinn

Desember 3, 2024

Last ned som PDF



Janet Eliassen
taroten24@gmail.com



Foto: Adobe Stock (KI-generert)

For traumatiserte barn er grenser noe som kan virke uoversiktlig og uforståelig. Ens eget sårede og fragmenterte selv har ingen forståelse av grenser og betydningen av disse. Fra et traumatisert ståsted forstår ikke personen hva grenser er før dette blir lært, og det bør bli lært av en voksen person som selv har sine grenser intakte og kan vise empati. For grenser er i stor grad basert på egenkjærlighet, som jo et såret barn ikke fikk integrert i riktig grad da traumene oppsto.

Kanskje er dette mulig å lære til en viss grad selv, dersom personen gjennom lengre tid har drevet med selvutvikling og virkelig ønsker å forstå seg selv. Men det kreves iherdig innsats, og fra et såret traumatisert sted har man dessverre alt for lett for å gi opp. Dette henger sammen med forventninger og erfaringer som kan være av slik alvorlig art at sinnet ikke klarer å beskytte seg selv. Har man opplevd traumer, så forventer man faktisk at verden og virkeligheten man lever i ikke er god. Men grenser er veldig viktig, og min påstand er at ingen kan få et fullgodt liv før man lærer egne grenser. Det blir som å komme hjem til seg selv, men underveis må man være villig til å forstå sine egne negative sider og faktisk begynne å akseptere disse også.

For mitt vedkommende var jeg over 40 da min terapeut snakket til meg første gang om grenser. Jeg forsto ikke til å begynne med, og mine tanker gikk raskt til gjerder rundt en eiendom. Og det er faktisk nettopp det det er. Grenser rundt ens eget selv som det er veldig viktig å ta vare på. Det finnes mange gode egenskaper som kan læres, og personer som man kan beundre for gode kvaliteter. Men dette bør etter mitt skjønn ikke tillegges stor betydning før man har spurt seg selv; hvilke verdier setter jeg høyest? Hva synes jeg er viktig? Hva synes jeg er greit, og hva er ikke greit? Hva liker jeg ved meg selv, og hva liker jeg ikke?

Det jeg virkelig har slitt med som et traumatisert barn er selvkritikk. Og jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har hørt at jeg har vært for hard med meg selv. Så man må også ta hensyn til grensesetting når det gjelder seg selv. Hvordan oppfører man seg overfor seg selv? Hvilke ord sier man til seg selv? Som regel har man lettere for å snakke vennlig til andre enn til seg selv. Men negativ selvkritikk bidrar ikke til å understøtte arbeidet med egenkjærlighet, som er veldig viktig når det gjelder å skape grenser. I mitt arbeide med meg selv har jeg måtte arbeide hardt for å bryte igjennom et vern jeg hadde mot å være glad og takknemlig for meg selv som person. Selv de gangene hvor jeg visste at jeg hadde gjort noe bra, bagatelliserte jeg det ovenfor meg selv. Det blir som å ikke slippe inn godheten man har overfor seg selv. Og nettopp dette er viktig å gjøre når man arbeider med seg selv. For traumatiserte barn er frosset i tid når det gjelder utviklingen på visse trinn. Så det virker som om et furtent eller opprørsk barn handler i den store voksne kroppen. Det er ikke alltid en lett balansegang, men det handler også om å si nei til seg selv i situasjoner hvor man kan se for seg et barn som gjør opprør. Mitt indre barn som ikke fikk utfolde seg eller oppleve kjærlighet i tilstrekkelig grad, har skapt mye bryderi for meg før jeg innså at hun faktisk var på et utviklingsstadium man kunne forvente da traumene skjedde.

I mitt arbeid har jeg måtte gi meg selv tillatelse til å være glad i meg selv, og det er en kontinuerlig prosess. Trøsten i det hele er at det blir lettere og lettere og føles ikke som noe uoverstigelig lenger. Grenser handler også om integritet, så det er et stort felt. Men grensearbeid bør følges opp av arbeid med egenkjærlighet, og ikke minst tålmodighet. Noen kan muligens anta at selvaksept automatisk følger med under grensesetting, men der er jeg personlig uenig. Fordi fra et såret barns perspektiv er nettopp grensene fraværende på et eller annet tidspunkt, og de må være på plass før man kan si hva som er greit. Man må selv kjenne etter hvordan ting er. Og jeg tror de fleste kan være enige i at ikke alt er greit.

Men dette er vel å merke fra et traumatisert perspektiv, hvor man ikke har fått integrert viktige aspekter ved en selv. Man kjenner rett og slett ikke seg selv godt nok. Det første ordet et lite barn vil si er «nei». Så grenser er noe helt grunnleggende som bidrar til å forme et individ. Når man først har fått på plass grenser som er passende og fungerende for individet, så kan man arbeide med selvaksept, selvtillit osv. Man bør finne sine verdier, og så bestemme seg for hva som er greit og hva som ikke er akseptabelt for en selv. Hvis for eksempel en person har rettferdighet og respekt som verdier, så vil handlinger som går på tvers av disse verdiene oppfattes som overtramp. I selvutviklingsarbeid så vil ros til seg selv for handlinger som understøtter rettferdighet og respekt i stedet bidra til å øke egenkjærligheten. Å finne sine egne verdier er veldig viktig for å kunne få på plass sine egne grenser. Livet i seg selv er en kontinuerlig læringsprosess, så med erfaring kommer også automatisk læring – heldigvis.