

Fra kapitel 18 - om grænser

Fra Voksne døtre af giftige familier – en grundbog

Du sagde nej. Måske havde du øvet dig. Måske havde du besluttet, at denne gang ville du holde fast. Og så blev der stille i den anden ende på den bestemte måde, du kender alt for godt.

Inden du vidste af det, var du i gang med at forklare. Hvorfor du ikke kunne. Hvor ondt det gjorde dig at sige fra. Hvor meget du godt forstod den anden. Du talte og talte, og jo længere du talte, jo mere gled dit nej ud mellem fingrene på dig.

Til sidst stod du måske med et ja, du ikke ville have givet. Bagefter var du udmattet, vred på dig selv og forstod ikke, hvorfor det altid skulle være så svært bare at sige fra.

Punktummet

Tænk på forskellen mellem et komma og et punktum. Et komma siger: jeg er ikke færdig, der kommer mere, bliv hængende. Et punktum siger: det var det. Sætningen er slut. Der er ikke mere at hente her.

En grænse er et punktum. Den lange forklaring er et komma efter et komma efter et komma, en sætning, der aldrig rigtig slutter, og som hele tiden inviterer den anden til at svare, indvende og forhandle.

Når du siger: »Nej, fordi...«, er det lille fordi ofte et komma. Du har åbnet en dør på klem og sagt: kom og diskuter min begrundelse med mig.

Det, du øver dig på, er ikke at blive hård. Det er at lade en sætning være færdig. »Det gør jeg ikke.« Punktum. Ikke: »Det gør jeg ikke, fordi jeg synes, og fordi sidst, og du må forstå, at...« Bare: »Det gør jeg ikke.«

Næsten alt det, der gør grænser svære, kan forstås som forskellen mellem komma og punktum. Du er måske vokset op med at skulle retfærdiggøre din ret til at sige fra, og derfor sætter kroppen helt automatisk et komma, hvor der skulle have stået et punktum.

Et ønske og en grænse er ikke det samme

Den første skelnen, der ændrer meget, er forskellen på et ønske og en grænse. De bliver tit blandet sammen, og sammenblandingen er en af grundene til, at det går galt.

Et ønske handler om, hvad den anden skal gøre. »Jeg vil gerne have, at du holder op med at kommentere min vægt.« »Jeg vil gerne have, at du ringer, før du kommer.« Et ønske kan være sundt og rimeligt, men det har én svaghed: det kræver, at den anden er med på det.

En grænse handler om, hvad du selv gør. »Hvis du kommenterer min vægt, går jeg.« »Jeg lukker kun op, hvis du har lavet en aftale først.« Den anden behøver ikke at være enig. Det er det, der gør det til en grænse.

Det er en lille forskel i ordene, men en stor forskel i kroppen. Et ønske gør dig afhængig af den andens velvilje. En grænse flytter magten tilbage til det eneste sted, hvor du faktisk har den: hos dig selv.

Du bestemmer ikke, hvad den anden gør. Du bestemmer, hvad du gør, når den anden gør det.