

Du kan bli utnyttet hvis du ikke klarer å si nei

Gestaltterapeut, Christina Mjellem mener alle har behov for grensesetting.



RELASJONER: Mjellem er utdannet gestaltterapeut, og beskriver gestaltterapi som den humanistiske delen av psykologien. – Gestaltterapi tar hensyn til relasjonen mellom den enkelte terapeut og klient, og hvordan man påvirker hverandre, forklarer hun. (Foto: Gry Jeanette Dybdal)

DEL

[Slik deler du abonnementet ditt med andre i husstanden!](#)

– Hvis du ikke er i stand til å si nei, risikerer du å bli utnyttet. Ikke bare fordi andre ønsker å utnytte deg, men fordi de ikke vet bedre. Klarer du ikke å uttrykke dine behov, kan heller ikke andre gjette seg til hva du trenger, sier gestaltterapeut, Christina Mjellem fra Son.

Alle har behov

Mjellem mener alle har behov for å sette grenser. Både for omgivelsene og for seg selv.

– **Alle kan kjenne på utfordringene med å si i fra om behovene sine i noen situasjoner og med enkelte mennesker. Eller i forhold til seg selv: ”Hvorfor tok jeg det ekstra kakestykket...”**

– *Er det noen typer som sliter mer med grensesetting enn andre?*

– Du har sikkert møtt personer som sier "det går greit" nesten uansett hva de blir utsatt for. Selv når det er synlig at de ikke har det greit. Dette kan være en som mer enn andre sliter med å sette grenser.

Redd for å være uenig

Terapeuten mener mange sliter med grensesetting fordi de redd for ubehaget ved å være uenige med andre, til bry eller krevende.

– Vi vil gjerne bli sett for kvalitetene og behovene våre, men det kan likevel være skummelt å være synlig, mener hun.

I august skal Mjellem holde kurs i grensesetting i Son. Hun understreker at å sette grenser ikke nødvendigvis handler om å lære å si nei, men heller å bli kjent med egne grenser. Hva som er greit og ikke greit for den enkelte og hvordan å kommunisere dette.

Skrevet av Nora Lindtner for Vestby Avis.