

Gränssättning Att vara grundad som terapeut

Funderingar från Mia

Forskare har kommit fram till att det finns något som kallas "hypersensibla" människor, som helt oberoende uppväxt och livsöden är mer känsliga än andra. Läs gärna t ex "Drunkna inte i dina känslor, en överlevnadsbok för sensitivt begåvade" av Maggan Hägglund och Doris Dahlin.

Är det vi? Många som väljer att arbeta som terapeuter är förmodligen särskilt sensibla, dvs har lätt för att känna av stämningar, andras förväntningar, uppfatta färger eller tom händelser under behandlingar.

Man brukar tala om energier; att det finns bra och dåliga energier. Men finns det verkligen det? Har energin i sig själv en viss egenskap eller är det mer hur den riktas, om den är blockerad? Ja, det är väl ingen som vet. Ändå talar vi om "energitjuvar", dåliga vibbar, att vissa människor gör oss dränerade etc.

Men egentligen är det ju fantastiskt, en gåva, att kunna känna av energier runt omkring oss. Men det kan också vara jobbigt, man kan bli utnyttjad etc. Och därför är det viktigt att kunna sätta en gräns.

I arbetet som terapeut är *gränssättning helt grundläggande*. Kan man inte hålla en klar gräns mellan sig själv som terapeut och sin klient så kommer man inte att göra bra behandlingar, eller så kommer man att bli totalt dränerad själv.

Det finns en föreställning om att det skulle vara egoistiskt eller okänsligt att hålla en klar gräns mellan sig själv och andra. Men det är som exemplet med syre på flygplanet: "Betjäna först dig själv och sedan ditt barn". Varje förälder är säkert beredd att dö för sitt barn, men är det någon vits om man därigenom orsakar även sitt barns död? Om man inte hjälper sig själv först så kan man inte hjälpa andra.

Någon har sagt: "Din enda skyldighet här i livet är att ta hand om dig själv. Endast då kan du vara till gagn för dina medmänniskor". Kjell Enhager har myntat ett mycket bra begrepp: "Vem äger problemet?" Skicka tillbaka det dit det hör hemma. Egoistiskt? Överlevnadsstrategi? Eller en nödvändighet?

Det är klart en terapeut ska vara empatisk. Men vad är då empati? Jo, att *förstå* vad en annan människa känner och därigenom kunna hjälpa. Inte att *känna* vad en annan människa känner och därigenom dela dennes lidande. Det blir ingen hjälpt av!

Många människor har problem med att sätta gränser och många yrkesgrupper är särskilt utsatta, egentligen alla som arbetar med andra människor som behöver hjälp. Det finns många olika tekniker, men jag tror att det första man behöver göra är ***ett slags mentalt ställningstagande att vilja hålla sin gräns. Vi som terapeuter behöver få insikt i att gränser behövs och sedan ha viljan att försöka hålla sin gräns.***

Tyvärr finns en viss slags klienter som alla terapeuter stöter på förr eller senare och som utnyttjar en terapeuts välvilja och önskan att hjälpa. Har man inte sin gräns tydlig så kommer de att överskrida den. Det är ofta människor som fastnat i ett problem och de vill ha uppmärksamhet och medlidande, inget fel med det. Men de är inte beredda att göra någonting för att komma ur sitt problem. Det är inget fel i att försöka behandla dessa klienter, men se till att ni inte blir känslomässigt involverade, håll er gräns. Ni ska vara där för dem, ge er fulla uppmärksamhet och individuella kunskaper för att hjälpa. Men, *de måste ta emot* och processa det ni ger. Om inte det sker så är behandlingen faktiskt meningslös!

För att inte känna att ni utnyttjar dessa klienter, så är det bra att vara tydlig med hur *du* vill att en behandling ska gå till. Man kan t ex säga: "Jag tror inte jag kan hjälpa dig med det här problemet, det känns inte som om vi kommer vidare. Kanske du borde uppsöka en samtalsterapeut el dyl. Jag kan gärna fortsätta ge dig avslappnande behandlingar, men jag kan inte hjälpa dig med det här problemet." Tydligt, vänligt och ärligt. Och viktigt för dig som terapeut att inte känna att du börjar göra behandlingar som du *inte är bekväm med*, har *kunskaper* för, eller *vill* göra. Eller att du utnyttjar klienten för att tjäna pengar trots att du ser att klienten inte tar till sig behandlingen. *Som terapeut har du faktiskt rätt att bestämma vem du vill behandla!*

Gränssättning är inte alltid lätt eller bekvämt, men det är nödvändigt för att vara en seriös terapeut!