

Kunsten at sige fra

At sige fra – en vej til selvrespekt og bedre og mere sunde relationer

Mange mennesker oplever vanskeligheder med at sige fra. Dette handlemønster kan ofte spores tilbage til barndommen, hvor man lærte at tilpasse sig for at undgå at skuffe andre, eller undgå at stå i vejen for andre ting der fyldte mere i familien, en syg søster eller bror, en forælder med et misbrug eller andet.

Som voksne eller teenagere kan denne tendens dog blive en hæmsko, da den kan føre til stress, frustration over at blive ved med ikke at stå ved egne værdier og ikke mindst lavt selvværd. Nogle mennesker opdager ikke dette mønster før langt ind i voksenalderen og nogle mennesker opdager det aldrig.

Hvis man opdager det og vælger at arbejde med dette, er det lidt en rejse. Både tilbage til hvor det kommer fra, og ikke mindst hvad det medfører af ikke hensigtsmæssige handlinger.

Som coach oplever jeg igen og igen mennesker kommende, der siger ”jeg tør ikke/jeg kan ikke sige fra.” Dette i alle aspekter af livet. Intimt samvær, en kæreste der ikke er sød, venner, forældre der udnytter dette og i en mængde andre områder.

Det jeg finder spændende er, at der er en vej. Det kræver mod og støtte og ikke mindst at man får øje på dette mønster, udfordrer det og arbejder med det.

Nogle gange bliver det en anelse ekstremt og når man begynder at vælge sig selv og sige fra, kan man miste det man troede var nære relationer.

Men hvordan kan man arbejde med at sige fra på en sund måde?

Hvor stammer mønsteret fra?

For mange mennesker stammer udfordringen med at sige fra tidlige oplevelser. Måske blev man belønnet for at være pligtopfyldende, hjælpsom og ukompliceret, mens man oplevede negative reaktioner, når man prøvede at sætte grænser. Man ville ikke fylde i familien hvis der var en søskende der var syg på den ene eller anden måde. Man blev så at sige et skyggebarn, der valgte ikke at fortælle når ting var svært.

*”Der er en vej.
Det kræver mod og støtte og
ikke mindst at man får øje på
dette mønster, udfordrer det og
arbejder med det”*

Frygten for afvisning eller ”det at stå i vejen/fylde for meget,” belaste mor og far i en presset situation, eller konflikter kan gøre det svært at sige nej, selv når det egentlig var nødvendigt. Over tid kan dette føre til et mønster, hvor man prioriterer andres behov over sine egne, ofte på bekostning af sin egen trivsel og ikke mindst selvværd.

Hvordan står det i vejen?

Når man har svært ved at sige fra, kan det have mange negative konsekvenser:

- **Vælge sig selv til:** Man glemmer sig selv og det som er vigtigt. Man kan opleve tomhed og manglende mening med livet.

- **Stress og udbrændthed:**
Man tager for mange opgaver på sig og føler sig overvældet.
- **Lavt selvværd:**
Når man gentagne gange tilsidesætter sine egne behov, kan det påvirke selvopfattelsen negativt.
- **Uklare relationer:**
Hvis man aldrig udtrykker sine egne grænser, kan det føre til usunde relationer, hvor man føler sig taget for givet.
- **Man får ikke sagt fra selv i den nærmeste relation.**
- **Udnyttelse:**
De eller den nærmeste udnytter en personligt. Intimt, økonomisk eller andet.
- **Indre frustration og vrede:**
Når man ikke får sagt fra, kan det skabe indre vrede, som enten kan rettes mod en selv eller bryde ud i uhensigtsmæssige konflikter.

Sådan kan du arbejde med at sige fra

Heldigvis kan man lære at sige fra på en sund og respektfuld måde. Dette ved hjælp af venner eller en professionel samtalepartner.

"Heldigvis kan man lære at sige fra på en sund og respektfuld måde. Dette ved hjælp af venner eller en professionel samtalepartner"

Her er nogle strategier, der kan hjælpe:

1. **Bliv bevidst om dine grænser**
Øv dig i at mærke efter, hvornår noget føles ubehageligt eller urimeligt. Hvis du ofte føler dig drænet efter bestemte situationer, kan det være tegn på, at dine grænser bliver overskredet.
2. **Værdier** Find dine personlige værdier, det vil gøre det tydeligt for dig, hvad der er vigtigt og hvornår og i hvilke situationer du skal sige fra. **Vælg dig selv ikke mindst.**
3. **Øv dig i at sige nej**
Start i små skridt – sig nej til små ting og arbejd dig op til de større. Du kan bruge sætninger som: "Jeg har desværre ikke tid til det", eller "Det passer mig ikke lige nu".
4. **Brug 'jeg'-sprog**
I stedet for at sige "Du presser mig altid", kan du sige "Jeg har brug for en pause, fordi jeg føler mig overvældet". Dette mindsker risikoen for, at den anden person går i forsvarsposition.
5. **Accepter at andre måske ikke reagerer positivt**
Når du begynder at sætte grænser, kan nogle mennesker reagere med skuffelse eller irritation. Måske endda straffe dig ved at "vælge dig fra." Det er vigtigt at huske, at deres reaktion ikke betyder, at du har gjort noget forkert.
6. **Styrk dit selvværd**
Jo stærkere dit selvværd (læs evt. artiklen om selvværd se [mere her](#)) er, desto lettere bliver det at sætte grænser. Arbejd med at anerkende dine egne behov som lige så vigtige som andres.

7. Søg støtte

Hvis det føles meget svært at sige fra, kan det være en god idé at tale med en ven, en coach eller terapeut, der kan støtte dig i processen.

*Find dine personlige værdier, det vil gøre det tydeligt for dig, hvad der er vigtigt og hvornår og i hvilke situationer du skal sige fra.
Vælg dig selv ikke mindst.*

Afrunding

At lære at sige fra er en vigtig del af at tage vare på sig selv. Selvom det kan føles uvant og svært i starten, er det en investering i din egen trivsel og i sundere relationer. Når du sætter dine grænser, viser du både dig selv og andre, at dine behov og følelser er vigtige – og det er de!

Og det vigtigste, du er det vigtigste!

Skrevet af John-Erik Bang