

At kunne sætte grænser er ifølge Kirstin Damgaard en social kompetence, som alle bør have, og hensigten med bogen er at styrke udviklingen af denne kompetence gennem en øget forståelse af egen grænsesætning, cases og øvelser, der præsenteres i bogens sidste del. Bogen er en selvudviklingsbog og ikke en fagbog om grænser.

Bogen er inddelt i tre dele. Hvor den første del fokuserer på den støj, Damgaard mener, der skabes i hovedet, når vi ikke sætter vores grænser. Her gennemgås forskellige områder, hvor vores grænser kan overskrides, samt hvilke konsekvenser, det har for dig, når du ikke kan sætte dine grænser. Desuden argumenterer Damgaard for fordelene ved at have en sund grænsesætning.

I bogens anden del sættes der fokus på kroppens betydning i oplevelsen af egne grænser. Damgaard argumenterer her for, at grænser sidder i kroppen. Altså at grænser er en kropslig oplevelse, og at en opmærksomhed på kroppens signaler kan styrke ens evne til at sætte grænser. Her præsenterer Damgaard forskellige øvelser.

I tredje del af bogen fremlægges forskellige redskaber og øvelser til konkret at arbejde med ens egen grænser og styrke læsernes evner til dette.

Kirsten Damgaards udgangspunkt og perspektiv på begrebet grænser bygger på en dybdeterapeutisk retning. Da jeg ikke vidste, hvad dette refererer til, undersøgte jeg hendes uddannelsesmæssige baggrund. Denne er fra Institut for Dybdeterapi, og af hjemmesiden fremgår det, at uddannelsen målsætning er *at forene traditionel psykoterapi med en spirituel dimension, og derved kunne nå langt (eller dybt) med udviklings-processen.*

Desuden har hun en efteruddannelse inden for Levines Traumeforløsende metode.

Dette er bogens svaghed, at den ud fra et akademiske synspunkt fremstår vag og indforstået ind sin begrebsafklaring og argumentation. Bogens fundament vil dele vandene, da ikke alle vil godtage, at der findes energibaner så som Medianer og se Phillip C. McGraw, bedre kendt som Dr. Phill, og Louise L. Hay, som troværdige begreber og kilder. Andre vil derimod finde dette plausibelt, og dermed godtage bogens argumenter, og se dette som en styrke, at bogen har et mere alternativt og spirituelt syn på begrebet grænser.

Endnu en svaghed ved bogen er, at der er en tendens til at gentage samme pointe, samt være lidt rodet. Så her kunne en bedre redigering havde været en fordel.

Fordelen ved bogen er, at den henvender sig direkte til læseren, og som en selvudviklingsbog er den let læselig og enkelt at gå til. Endnu en styrke er de konkrete forslag til øvelser.

Om bogen er noget for dig, afhænger af dit ståsted; er du åben for et mere alternativt og spirituelt syn på arbejdet med personlig grænsesætning, kan du måske finde inspiration til konkrete øvelser i bogen. Måske er dine klienter også mere tiltrukket af den sådan retning, og de vil have glæde af den. Hvis du derimod ser mere konservativt på begrebet grænser, er bogen ikke noget for dig.

*Af Signe M. Hegestand, aut. psykolog, psykoterapeut og Mindfulness-instruktør*

