

Hoe geef ik beter mijn grenzen aan?



'Stop, hou op! Ik vind het niet meer leuk.' Als kind hebben we deze zin allemaal geleerd om te gebruiken wanneer we een actie van een ander niet prettig vinden, of als een ander over onze grenzen gaat. Als volwassene merk je misschien dat je het lastiger vindt om je grens aan te geven. Jouw grenzen zijn immers niet die van de ander. Om duidelijkheid te scheppen en om te voorkomen dat een oncomfortabele situatie opnieuw voorkomt, is het goed om duidelijk te zijn in wat wel en niet voor jou door de beugel kan. Hoe doe jij dat?

Wees duidelijk

Soms vind je het moeilijk om te bepalen wanneer iemand te ver gaat. Dit kan namelijk heel geleidelijk gebeuren, of in één klap. Geleidelijk is bijvoorbeeld wanneer de ander consequent zijn verantwoordelijkheid op jou af weet te schuiven of iemand steeds vaker vervelende opmerkingen over of tegen je maakt. Het kan ook plotseling gebeuren dat iemand openlijk tegen je begint te schelden, of je vernedert in het bijzijn van anderen. Hoe communiceer je dat dan? Het klinkt zo simpel, maar vaak begint het al bij voelen wat het met je doet: je grens aan te voelen en dan 'stop' of 'nee' te zeggen. Durf jij je grens aan te

geven? Je hoeft je niet te verantwoorden wat je raakt en welke gevoelens dat veroorzaakt heeft. Je wil duidelijker aangeven waar je grenzen liggen en je oude manier van (niet) reageren veranderen. Hier komen veel emoties bij kijken. Dit kan zwaar zijn. Probeer je grens stellen niet vanuit een plek van emotie te doen, maar op een zo rustig mogelijke manier. Je hoeft je niet te verontschuldigen voor de gevoelens die je hebt, ook niet door 'sorry' te zeggen: je hebt tenslotte nergens je excuses voor aan te bieden. Jij geeft aan hoe het voor jou is.

Grenzen aangeven

Als het aangeven van grenzen voor jou moeilijk is, kun je jezelf helpen door te leren welke manieren bij jou passen. Een voorbeeld: beschrijf als eerste de actie of woorden van de ander. 'Je maakte vanochtend een opmerking over hoeveel ik at', of 'Ik merk dat je veel aan mij overlaat terwijl ik graag wil dat jij ook taken doet'. Leg uit wat dit met jou deed. 'Je deed mij hier echt pijn mee' of 'Ik kreeg mijn eigen taken hierdoor niet af'. Geef de ander aan wat voor jou prettig zou zijn. 'Ik zou het fijn vinden als je geen opmerkingen meer maakt over mijn voeding' of 'In de toekomst wil ik graag meer taken samen doen'.

Anderen kwetsen

Meestal leg je de verantwoordelijkheid bij anderen. Zij zijn tenslotte degene die jouw grenzen zouden moeten respecteren. Maar vaak weten anderen niet waar die liggen. Ze raken daarom in de war als jij 'ineens' je grenzen aangeeft. Jij liet immers anderen weken-, maanden- of jarenlang over je heen lopen en 'plotseling' gooi jij het roer om. Het kan beangstigend zijn om zelf de regie over je leven te nemen, maar het is belangrijk om te weten waarom je het doet: je eigen gesteldheid. Van het negeren van je grenzen komt niks goeds en je kunt er zelfs ziek van worden. Jij bent immers de belangrijkste persoon in je eigen leven.

Als je nooit de horizon gezien hebt, weet je niet dat er een grens is aan je blik.

Arthur Japin