

Omgaan met grenzen binnen relaties

Het **doel** van *grenzen* is je in staat te stellen jezelf te kennen en te begrijpen als gescheiden van anderen, en uniek vergeleken met anderen, terwijl je je toch met hen verbindt; je kunt deel zijn van de wereld en je door de wereld laten aanraken, en daarbij gescheiden blijven van de wereld.

Het **doel** van *muren* is jezelf beschermen tegen de wereld, tegen overstelpt raken door emoties van anderen, door situaties die fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel gevaarlijk zijn. De **valkuil** van muren is dat deze het natuurlijk erg moeilijk maken om je met anderen te verbinden.

Het **doel** van *geen grenzen* is alle onderscheid en scheiding op te geven en op te gaan in een andere persoon, te versmelten met de natuur of een situatie die bevredigt, voldoening schenkt en aangenaam is. De **valkuil** van het verlies van grenzen is dat je geen onderscheid meer kunt maken tussen wat van jezelf is en wat van de ander, met als risico dat je voorbijgaat aan je eigen behoeften.

De vraag: 'wanneer heb ik muren, of grenzen of versmelt ik met de ander?' is nooit in alle opzichten en definitief te beantwoorden. De waarde van die vraag is niet het exacte antwoord, niet de informatie die erdoor wordt vergaard, maar waar hij je heen stuurt, waarop en hoe hij je aandacht richt. Zo kunnen vragen richtingwijzers zijn.¹

Neem de tijd om de onderstaande beschrijvingen te maken.² Wees eerlijk tegen jezelf over de manier waarop je met grenzen om gaat.

1. Situaties waarin je de neiging hebt je grenzen te verliezen

Denk daarbij aan situaties waarin je 'ja' zegt tegen dingen die je eigenlijk niet wilt doen, niet opkomt voor jezelf of juist te veel van jezelf aan anderen laat zien.

2. Beschrijf wat je *in je lichaam* ervaart wanneer je in een situatie je grenzen verliest

Denk daarbij aan houding, gevoelens, fysieke gewaarwordingen, ademhaling etc.

¹ Naar: Jezelf en de ander, Anné Linden

² Naar: Sensorimotor psychotherapy, Pat Ogden

3. Situaties waarin je de neiging hebt om muren te bouwen
Denk daarbij aan situaties waarin je onnodig defensief, wantrouwend, geheimzinnig, emotioneel afstandelijk bent of automatisch 'nee' zegt.

4. Beschrijf hoe je het *lichamelijk* ervaart als je in een situatie muren hebt gebouwd
Denk daarbij aan houding, gevoelens, fysieke gewaarwordingen, ademhaling etc.

5. Situaties waarin je de neiging hebt heen en weer te slingeren tussen 'geen grenzen' en 'muren'

Denk daarbij aan situaties waarin te snel 'ja' zegt en jezelf openstelt om je daarna overweldigd of te kwetsbaar te voelen en je terugtrekt of 'stilvalt'.

6. Beschrijf wat je *in je lichaam* ervaart wanneer je zo heen en weer geslingerd wordt
Denk daarbij aan houding, gevoelens, fysieke gewaarwordingen, ademhaling etc.

7. Situatie waarin je de neiging hebt tot gezonde grenzen

Denk daarbij aan situaties waarin je je eigen voorkeuren aangeeft, opkomt voor jezelf en 'nee' zegt wanneer je iets niet wilt.

8. Beschrijf wat je *in je lichaam* ervaart wanneer je gezonde grenzen hebt

Denk daarbij aan houding, gevoelens, fysieke gewaarwordingen, ademhaling etc.

9. Reflectie en oefening

Welke fysieke factoren uit vraag 8 zou je kunnen gebruiken als lichamelijke hulpbron in situaties waarin je muren bouwt of juist je grenzen verliest of tussen die twee heen en weer geslingerd wordt?

Bijvoorbeeld: 'mijn houding is rechtop en ontspannen en mijn ademhaling zit laag (in mijn buik)'.

Oefen in het aannemen van de bijbehorende houdingsaspecten van gezonde grenzen in die situaties.