



## Grenzen

Het omgaan met de eigen grenzen en de grenzen van anderen bepaalt in belangrijke mate onze mogelijkheid om te bestaan in aanwezigheid van anderen, en dus mede onze sociale vaardigheden en onze “sociale” leefruimte. Vandaar het belang van dit thema.

### 1. Onze Heilige Ruimte.

Wij hebben allemaal een “heilige ruimte”. Dit is de essentiële ruimte die wij nodig hebben om ons uit te drukken, ons te ontplooiën en om te bestaan in akkoord met ons wezenlijke zelf. Het bestaan ervan is een wezenlijke behoefte van iedere mens.

Deze ruimte kan materieel zijn, al is het maar een eigen boek of voorwerp zoals een steen. Daarnaast is deze ruimte ook immaterieel: ons ethisch gedachtengoed, onze gewaarwordingen, onze wezenlijke capaciteiten... .

Daarnaast hebben we een territorium, dwz een ruimte die we kunnen innemen om al onze ego-behoefte een plaats te geven. Dit is de ruimte die ego-gebonden is, vaak zonder binding met onze essentiële behoeften. Ook die ruimte geeft ons grenzen, maar deze grenzen volgen kan ten koste gaan van het innemen van onze heilige ruimte. Wij verkiezen om voorrang te geven aan de heilige ruimte, ook als dat ten koste zou gaan van ons ego territorium.

Ongevraagd over de grens gaan van onze heilige ruimte en/of ons territorium is een daad van (al dan niet bewuste) agressie en kan beschadigend werken. Het is een inbreuk op de levensruimte.

Tijdens authentieke ontmoetingen is het nodig om anderen binnen de grens van de heilige ruimte te laten, maar dat kan alleen met toestemming. Voor degene die anderen op zijn/haar essentieel territorium binnenlaat is het belangrijk om geen blanco cheque te geven, maar af te bakenen wie, waar, wanneer en hoever binnen mag.

Voor degene die toelating krijgt is het nodig om je bewust te zijn dat je op “bezoek” komt, dat je geen toestemming hebt om je het terrein van de ander toe te eigenen.

Bewust worden van deze grens kan een deel van het groeiproces zijn, samen met het leren constructief omgaan met deze grens. Dit houdt o.a. in: ze kennen, beheren, opschuiven in vrijheid, ze in stand houden, anderen beheerd binnen laten... .

### 2. Mijn comfortzone en comfortgrens.

Rondom deze heilige ruimte zit er a.h.w. een schil van comfort. Dit is de zone waar we ons comfortabel voelen en waar er geen grote emotionele alarmtoestand is. In deze zone kunnen we ons onbedreigd en ontspannen bewegen en samen met anderen genieten, beleven, onderzoeken... .

De comfortgrens is de grens die aangeeft tot waar je jezelf vrij en onbekommerd kan bewegen bij anderen. Ga je op een niet-aangepaste wijze over deze grens dan ontstaat er een toestand

van waakzaamheid die alerter wordt naarmate de heilige ruimte dichter benaderd wordt. Deze alertheid kan omslaan naar alarmtoestand rood: acuut en/of groot gevaar! Dit wil niet altijd zeggen dat er een objectief gevaar is, maar *dat wij ons in gevaar voelen*. Trouwens, een onveilig gevoel komt niet altijd vanuit de objectieve realiteit, maar dikwijls ook vanuit de waargenomen realiteit en die is emotioneel gekleurd en dus subjectief.

Toch is de comfortzone de zone die we moeten openstellen en/of verlaten wil er groei en evolutie mogelijk zijn. Dit is een blijvend dilemma: waar, wanneer en hoe open ik me verder dan mijn comfortgrens?

### 3. Mijn defensiegrens.

Tenslotte is er de defensiegrens waar we mee werken. Indien deze grens overschreden wordt, gaan we ons verdedigen. Afhankelijk van de sterkte van de aanval, of van de sterkte waarmee we ons bedreigd voelen (ook als dit niet objectief zo zou zijn) gaan we ons krachtiger verdedigen. Naargelang de persoon kan dit een verdediging naar buiten zijn (aanvallen, verwijten, slaan, discussiëren...) of een verdediging naar binnen (zwijgen, de emoties verbijten, weggaan...).

De defensiegrens is een noodzakelijke grens om (letterlijk soms) te overleven. Afhankelijk van onze opvoeding, onze cultuur, onze ervaring en onze persoonlijkheid hebben we de mogelijkheid al dan niet ontwikkeld om die grens goed te bewaken en te beheren. Zij bepaalt of we agressieve verdedigers zijn die alles proberen te vernietigen wat bedreigend voelt, of dat we efficiënte camouflagetechnieken hebben ontwikkeld om onze bedreiging te verstoppen, of dat we geleerd hebben om constructief en op een aangepaste wijze onze levensruimte te beschermen.

Een facet van deze verdedigingsgrens is zoals gezegd dat ze geheel of gedeeltelijk getrokken wordt vanuit vroegere ervaringen. Het gevolg is dat er ook regelmatig een gedeelte van onze verdediging actief is die niet aangepast is aan de huidige situatie. Deze grens kan samenvallen met een grens die in een vroegere situatie nodig was maar die vandaag niet (meer?) relevant is.

Een ander facet is dat onze opvoeding mee bepaalt hoe en waar we onze grens trekken. Vb. 'je mag nooit fysiek geweld gebruiken' of 'als iemand slecht van je denkt klop je erop!'

De cultuur bepaalt die grens mee: vb. als je met drie families in één kamer woont ga je andere grenzen trekken dan als je reeds 50 jaar alleen in een groot huis woont.

En zoals eerder gezegd speelt onze persoonlijkheid ook een rol hoe en wanneer ik die grenzen ga trekken. Vb. iemand die van nature erg choleriek is zal explosiever reageren dan iemand die van nature erg rustig en bedachtzaam is.

Een niet te onderschatten facet is tenslotte de buitenwereld, die een realiteit vormt die een reële bedreiging kan vormen zoals vb. bij een overval, een verbale aanval, een persoon die je haat ...

#### **4. Het samenspel.**

Het samenspel van die grenzen zal ons sociaal speelveld bepalen.

In het ideale geval vallen deze drie grenzen samen en kunnen we ons vrij, onbedreigd en zonder verdediging bewegen, ook in een gemeenschappelijke sociale ruimte.

In het slechtste geval is er alleen een vernietigend sociaal contact mogelijk zoals o.a. in oorlogs-, conflict- of geweldsituaties.

Gewoonlijk is er echter een middengebied actief: er is contact tot een bepaalde afstand van of in de heilige ruimte, er is bescherming en/of verdediging op bepaalde terreinen en er is toegankelijkheid op andere terreinen.

Het is zinvol om goed te leren omgaan met die grenzen, want dit bepaalt de kwaliteit en kwantiteit van onze sociale relaties: ben ik in staat om vrij relaties aan te gaan die diepgaand en authentiek zijn en me te laten bestaan in wie ik ben zonder mezelf of mijn vrijheid te verliezen, of zitten er factoren in mij die dit beletten?

#### **5. Beheer van onze eigen grenzen.**

Het is belangrijk om een constructief beheer te voeren van onze grenzen. Constructief betekent hier minstens dat het ons niet beschadigt, maar liefst nog dat het ons toelaat om te bestaan en dat het ons bij uitbreiding toelaat om te groeien zonder dat dit ten koste gaat van de anderen waar ik mee in interactie ben.

Daartoe zijn er een aantal stappen en fasen belangrijk:

##### 5.1. Mijn grenzen leren kennen.

Dit lijkt vanzelfsprekend maar is het niet. De grenzen zijn niet passief en onbeweeglijk, ze zijn vandaag niet hetzelfde als in andere omstandigheden, ze zijn niet hetzelfde als die van “de anderen”, en zeker niet zoals anderen zeggen dat ze zijn.

Dit betekent dat ik in sociale interacties steeds een oogje hou op mijn grenzen.

Daarnaast houdt het in dat ik de gewaarwordingen leer herkennen die me doen beseffen waar die grens vandaag ligt, en of ik er al dan niet over ga.

Ken jij jouw grenzen vanuit de gewaarwording en herken je jouw signalen wanneer je een grens nadert of erover gaat?

##### 5.2. Mijn grenzen erkennen.

Ook dit lijkt simpel, maar is het niet! Om mijzelf te zien en te aanvaarden in onze grenzen heb ik een aantal basishoudingen nodig die ik in sommige gevallen moet ontwikkelen. Deze grondhoudingen zijn ook onmisbaar om andere stappen te zetten i.v.m. het beheer van mijn grenzen.

\* Openheid op mijn innerlijke wereld: de meeste mensen zijn vanuit overleving gericht op de uiterlijke wereld en de anderen. Leren naar binnen kijken zit niet courant vervat in onze opvoeding of onze cultuur.

\* De waarheid willen zien: beleef ik die ook als het mijn grenzen betreft, mijn ‘niet kunnen’?

\* Aanvaarding: is een actieve houding. Het is niet: “het is nu eenmaal zo” maar wel: het is zo, en hoe kan ik daarmee omgaan?

\* Bereidheid om te groeien: In iedere mens zit de drang naar bewustwording (ook al is die niet altijd voelbaar). Als ik die voel kan ik kiezen voor het harde, soms onaangename werk dat een toekomst biedt van Leven en Bestaan, of kies ik voor de weg van ‘me nu goed te voelen en that’s it’?

\* Daadkracht: heb ik een houding van dingen aan te pakken of laat ik ze liggen?

### 5.3. Mijn grenzen integreren.

Het is nodig dat ik de grenzen integreer in het beeld dat ik heb over mezelf heb. Er is altijd een reden voor een grens: ze is eigen aan mijn natuur, of een gevolg van mijn opvoeding, mijn vroegere ervaringen... Maar van waar ze ook komt: vandaag moet ik leven met die bepaalde grens. Ze is vandaag een deel van wie ik ben, en dit her- en erkennen is nodig.

### 5.4. Mijn grenzen integreren in mijn handelen.

Mijn grenzen integreren in mijn handelen betekent dat ik rekening hou met die grenzen in de beslissingen die ik neem i.v.m. mijn handelen, dat ze meetellen in wat ik al dan niet doe.

Een grens geeft aan welke mogelijkheden ik heb en waar die mogelijkheden eindigen. Het is dus een dubbele actie:

- \* Durven handelen en bestaan binnen wat mogelijk is en daar ook mijn krachten voor inzetten.
- \* Durven onder ogen zien dat er iets niet mogelijk is en daar vanaf zien voor nu.

Motivaties om die dubbele actie te ondernemen zijn soms ver te zoeken, terwijl de motivaties om die acties na te laten heel wat meer in ons vizier zitten:

- \* Het is niet prettig om ten opzichte van anderen je hoofd "boven het maaiveld" te steken of toe te geven dat er iets niet kan.
- \* Je eigen weg gaan houdt het risico in om veel tegenwind te krijgen.
- \* Op tijd stoppen betekent ook soms ambities opgeven, behoeften niet beantwoord zien, verwachtingen laten vallen... dus frustratie onder ogen zien.
- \* Gevolgen van oude pijnlijke momenten met bijhorende behoeften en gewaarwordingen kunnen een zwaar obstakel vormen in alle hiervoor beschreven stappen.

### 5.5. Grenzen aangeven.

Hoe kan ik grenzen aangeven op een niet-agressieve wijze, en me verdedigen als dat nodig is zonder overbodig geweld? Agressie en geweld roepen vaak agressie op bij de andere, die op zijn/haar beurt jouw agressie voedt ...

Sommige mensen krijgen die vaardigheden mee vanuit hun opvoeding of hebben die van nature. Anderen moeten die vaardigheid op volwassen leeftijd verwerven.

Een belangrijk aspect in dit thema is om jouw agressie of passiviteit te onderzoeken. Realiseer je dat er verschillende vormen van agressie zijn: fysiek, verbaal, lichaamstaal, emotioneel ...

### 5.6. Dynamisch omgaan met grenzen.

Grenzen kunnen verschuiven door omstandigheden maar ik kan ook bewust kiezen om ze te verschuiven al naar gelang dat voor mij wenselijk is:

Vb. Nadat ik me lange tijd afgesloten heb van mensen kan ik kiezen om terug intense relaties aan te gaan: ik schuif mijn verdedigingsgrens en/of comfortgrens dan op omdat ik daarvoor kies.

Vb. Omdat ik ongelukkig ben met mijn keuze om iets te verzwijgen omwille van de mogelijke negatieve reacties, maak ik de keuze om het toch te vertellen en offer ik een stuk comfortzone op om datgene te doen dat voor mij juist is.

Vb. Ik ben bewust geworden dat een bepaalde gevoeligheid in mij aangescherpt is en dat ik voor mijn eigen welzijn een houding aanneem van mezelf af te schermen met de bedoeling om mezelf de ruimte te geven om die gevoeligheid te laten bestaan.

## **6. Omgaan met grenzen van anderen.**

De grenzen van de andere respecteren is essentieel in een gezonde relatie. Dit wil niet zeggen dat men zich moet laten domineren door de andere. Indien de andere zijn grenzen niet verder kan of wil opschuiven, dan is jouw leefruimte afgebakend in die specifieke relatie en op dat moment. Jij houdt jouw vrijheid om voor deze situatie nu te kiezen of niet! Het is ook mogelijk dat vb. beide partners in een relatie kiezen om een stukje comfort op te geven en daardoor mekaar toch kunnen vinden in een gezamenlijke actie. Vb. partner A blijft liever thuis, partner B zou graag een nachtje door fuiven en ze beslissen om samen uit eten te gaan met een afzakkertje achteraf.

### 6.1. Agressie.

Agressie ontstaat indien we ongevraagd en zonder overleg de grenzen van de andere negeren, overschrijden en/of aanvallen. Is agressie altijd verkeerd? Niet noodzakelijk. Soms is agressie nodig om te overleven en om je heilige ruimte/territorium af te bakenen. Dit kan zijn omdat de ander agressie hanteert of agressie verkiest als communicatiemiddel. Vb. als iemand je aanvalt zul je misschien terecht jezelf verdedigen door de ander tegen de grond te werken.

Onaangepaste agressie is ongewenst en destructief, dwz agressie die niet dienstbaar is aan het beschermen van jezelf, agressie die gevoed wordt vanuit het verleden en niet vanuit vandaag, agressie die je niet verkiest en die je overkomt, een overtrokken vorm van agressie, agressie uit gewoonte... .

### 6.2. Grenzen detecteren.

Probeer de grenzen van de ander in de eerste plaats te detecteren: wat zijn ze en waar liggen ze?

Een goed hulpmiddel zijn je eigen lichaamssignalen. Je wordt gewaar dat je de grenzen van de ander overschrijdt: de energiestroom tussen jullie stopt, je voelt de weerstand of de afsluiting van de ander, de ander voelt afstandelijk of minder prettig... .

Leer de signalen die je lichaam aangeeft te detecteren, of leer indien nodig je lichaam te openen om de grenzen van de ander gewaar te worden.

### 6.3. Remmen de grenzen van de ander je af?

Vaak raken de grenzen van de ander ons in onze behoeften, onze noden, onze ambities en genereren we een pak aan emoties terwijl we eigenlijk niet belemmerd worden in onze essentiële levensruimte. Kies ik dan om het Leven te laten stromen of kies ik er dan voor om mijn ego-stukje te bevredigen? Samenleven met anderen betekent een compromis zoeken i.v.m. levensruimte, het is in essentie het geven en ontvangen van levensstroom, het laten stromen van het leven. Samenleven is niet gebouwd op zoveel mogelijk je zin krijgen!

### 6.4. Grenzen communiceren.

Als je door de grenzen van de ander belemmerd wordt in je essentiële levensruimte, communiceer erover. Communiceer op een niet-agressieve wijze en praat vanuit en over jezelf en niet over wat de ander al dan niet zou “moeten” doen! Van daaruit kunnen jullie een gesprek aangaan en zoeken naar een consensus over jullie volgende stappen, die opbouwend zijn voor beiden.

### 6.5. Grenzen vragen compromissen.

Zoals al gezegd vraagt grenzen respecteren in het samenwonen dat je in staat bent een compromis te treffen. Besta in wat je essentieel nodig hebt maar besta ook in de ruimte voor

aanpassing die er in jou leeft! De voorwaarde voor dit proces is in de eerste plaats een compromis tussen jouw behoeften van de verschillende aspecten van je persoon! Beide bewegingen zijn noodzakelijk om goed je levensruimte af te bakenen.

### **7. Een blijvend proces!**

De vaardigheden om met je grenzen en die van anderen om te gaan, maken deel uit van je sociale vaardigheden. Evolutie vraagt om verandering en in de loop van ons leven komen we vaak in verschillende sociale en/of culturele milieus terecht. Dit houdt ook wel in dat je jouw vaardigheden soms moet uitbreiden, aanpassen of verfijnen om in een nieuwe omgeving te functioneren.

Het is een voortdurend proces dat boeiend blijft als je jezelf er aan kan overgeven.