



GEZONDE GRENZEN

door Wieke Veenstra

De tweede ontwikkelingstaak die Dr. Henry Cloud benoemt is het onafhankelijk worden van anderen. Om onafhankelijk te kunnen functioneren moeten we onszelf onderscheiden van anderen. Daarover meer in dit artikel over gezonde grenzen.

In het vorige artikel hebben we gezien dat verbondenheid met anderen onze diepste behoefte is. Maar hoewel we ons verbonden willen voelen met anderen, zijn we ook zelfstandige individuen, los van anderen. We hebben onze eigen gedachten, gevoelens, talenten en maken onze eigen keuzes. We zijn dus verbonden, maar ook gescheiden van anderen. Waarbij onze huid een fysieke grens vormt, maar er is ook een interne grens die ons als persoon onderscheidt van anderen. Een denkbeeldige scheidslijn. Deze interne grens definieert ons als uniek persoon.

Als we worstelen en vastlopen in relaties, heeft dat vaak ook te maken met deze ontwikkelingstaak. We moeten gezonde grenzen tussen onszelf en anderen ontwikkelen en handhaven om goed te kunnen functioneren in relaties.

Deze grenzen worden ook in onze eerste levensjaren al verkend. Door te knuffelen wordt een kindje zich bewust van zijn fysieke grens. De interne grens wordt bevestigd doordat het kindje steeds meer los van de moeder de wereld gaat verkennen en daarin bevestigd wordt. Het ontdekt wat het goed kan, leuk vindt of juist niet, hoe dingen voelen, enzovoort.

Om je op een gezonde manier te kunnen verbinden met andere mensen is het niet alleen van belang dat de band met je moeder in de eerste maanden en jaren van je leven veilig en geborgen was, maar ook dat je je identiteit hebt kunnen scheiden van haar. Om een zelfstandig individu te worden, moet een kind zich op een veilige manier losmaken van de moeder.

Als het goed is slaat een kind herinneringen op aan liefde, veiligheid en geborgenheid en die herinneringen vormen een systeem waarmee het zichzelf op den duur gerust kan stellen. Na verloop van tijd voelt het kind zich voortdurend geliefd en verbonden, ook als de bron van die liefde afwezig is. Het gaat de wereld verkennen, steeds wat verder bij haar vandaan en ontdekt steeds meer: *ik ben geliefd en verbonden, maar mezelf*. En hier ligt een belangrijke taak voor de vaders! De vader roept het kind als het ware weg uit de veilige cirkel van de moeder en bevestigt het als een uniek persoon los van haar. Lin Button zegt in haar boekje 'Als een Vader', dat een goede vader de moeder helpt om haar liefde en zorg te begrenzen. Als je zo'n vader hebt gehad, ben je zekerder van jezelf. Je hebt het gevoel dat je je leven aankunt.

Als we onszelf niet als een geliefd en zelfstandig individu zien, los van de mensen met wie we verbonden zijn, ontwikkelen we onduidelijke grenzen. We zijn misschien bang om de liefde van anderen kwijt te raken als we nee zeggen. We durven geen duidelijke keuzes te maken die anderen misschien niet leuk vinden of het mee oneens zijn. Als anderen nee zeggen, voelen we ons gemakkelijk afgewezen of we worden boos. We maken anderen verantwoordelijk voor ons gevoel.

Als we onze behoefte aan verbinding ontkennen, maken we van onze grenzen muren waardoor anderen niet bij ons kunnen komen, we schermen ons angstvallig af. Als we wanhopig behoefte hebben aan verbinding, zijn we misschien bang om anderen te verliezen, waardoor we geen nee durven zeggen. Als we niet weten wie of wat we zijn en waar we voor staan, omdat we onszelf niet echt belangrijk (geliefd) vinden of omdat we niet de ruimte hebben gekregen om ons los te maken en te gaan ontdekken wie we zijn, zijn onze grenzen onduidelijk, vaag of rigide.

Het is belangrijk dat we ons geliefd en verbonden voelen en weten wie we zijn voordat we duidelijke grenzen kunnen stellen.

Om een start te maken met het definiëren van jezelf, zou je het volgende kunnen doen:

Teken een cirkel op een groot vel papier (of in je dagboek). Schrijf binnen die cirkel jouw unieke gaven en talenten op. Je dromen. Schrijf eventueel dingen op die je graag wilt en kunt doen in de tijd die je beschikbaar hebt.

Je kunt ook emoties opschrijven die je hebt. Dingen die je moeilijk vindt, boos, verdrietig of blij om bent. Je emoties vallen binnen jouw grenzen. Je bent er zelf verantwoordelijk voor. Ze opschrijven kan je helpen om ze toe te eigenen. Ze zijn van jou en samen met God kun je ze onder ogen komen en er goed mee om leren gaan.

Wat binnen deze cirkel staat valt binnen jouw grenzen. Daarvoor ben jij verantwoordelijk. Dat maakt ook heel duidelijk dat andere mensen niet binnen jouw grenzen vallen. Om dit voor jezelf helder te krijgen kun je ook de namen van mensen waarvoor jij je heel erg verantwoordelijk voelt buiten je cirkel schrijven. Of emoties van anderen waar jij je verantwoordelijk voor voelt.

Natuurlijk ben je niet alleen op de wereld en draait het niet allemaal om jou. Je kunt anderen steunen, bemoedigen en concreet helpen. Je kunt rekening houden met anderen. Maar uiteindelijk is het ieders eigen verantwoordelijkheid om zijn of haar leven op orde te krijgen, om de juiste keuzes te maken en te dealen met emoties. Ook als die emoties te maken hebben met keuzes die jij maakt als volwassen en zelfstandig individu.

Schrijf buiten de cirkel alles waar je je nu verantwoordelijk voor voelt, maar eigenlijk de verantwoordelijkheid van iemand anders is. Schrijf dingen op die je nu doet, maar waarvan je diep in je hart weet dat je ze niet zou moeten doen, omdat het niet bij je past, het te veel energie vraagt of omdat je het gevoel had dat je er niet onderuit kwam.

Naast 4 stappen naar een sterke identiteit heeft Dr. Henry Cloud ook samen met Dr. John Townsend een boek over grenzen geschreven: *wanneer zeg ik ja en wanneer zeg ik nee*. Dit zijn waardevolle boeken als je aan de slag wilt met deze ontwikkelingstaak.

*Want omdat wij ons heil hebben gezocht bij de HEER,
Heeft Hij ons rust verschaft aan onze grenzen.
Zo begon men te bouwen en de werkzaamheden werden tot een goed einde gebracht. - 2
Kronieken 14: 6*

Lees ook de blog over grenzen via www.e-pastoraat.nl/blog/32-blogs/159-grenzen