

Grenzen leren aangeven betekent meer dan NEE leren zeggen

Grenzen leren aangeven is dat hetzelfde als ‘NEE leren zeggen?’. Ik meen dat dit te kort door de bocht is. Grenzen leren aangeven begint met het omgaan met eigen grenzen, het aanvoelen, omgaan en respecteren van andermans grenzen en het voorkomen dat anderen over jouw grenzen heen gaan.

Grenzen leren aangeven en NEE zeggen is dus niet altijd hetzelfde. In dit artikel ga ik in op een aantal aspecten van grenzen en begrenzen.



Wat is een grens?

Relationeel heb je altijd met grenzen te maken. Het gaat tussen jou en de ander oftewel: tussen jou en jouw ouders, tussen jou en jouw partner of tussen jou en jouw collega's. Een grens is een afperking, een afbakening wat van jou is en wat van de ander is.

Uiteraard heb je ook een eigen grens. Zeg eens een denkbeeldige afscheidingslijn tussen wat je wel en niet kunt, een grens heb je qua mogelijkheden en kunnen, tussen wat je wel en niet wil. Een persoonlijke grens kan gaan over wat je wel en niet aan kunt, waar je wel of geen tijd in wilt of kunt stoppen.

Grenzen voel je!

Ook al zou je aan de universiteit afstuderen op grenzen, al behaal je de academische titel cum laude, al zou je alles van grenzen afweten: dan nog kan het gebeuren dat je aan jouw grenzen voorbijgaat. Grenzen ervaren heeft weinig te maken met kennis, verstand, intellect of cognitieve vaardigheden. Je voelt dat je het te warm hebt of benauwd. Je voelt wanneer je het te koud hebt of je voelt je verkleumd. Je proeft of je het eten lekker vindt of niet! Je voelt en ervaart wanneer je moe bent of juist fit. Kortom: grenzen voel je! Er ligt dus een relatie tussen grenzen en jouw gevoelens. Overmatig vervullen van de eigen behoeften c.q. het te weinig vervullen van eigen behoeften betekent dat je een grens passeert of dat je anderen over jouw grens laat gaan. Hoe je dat weet? Je hebt ca. 60 negatieve gevoelens die aangeven dat je de grens passeert.

U wilt nee leren zeggen: maar hoe doe je dat?

Nee, leren zeggen: hoe doe je dat? Eigenlijk is dit de verkeerde vraag. Waarom? Het is een HOE-vraag en het duidt op een systematische en logische aanpak van het vraagstuk. Maar meestal zit de vraag niet in hoe je nee zegt. Het vraagstuk zit in het feit dat je er niet toe kunt komen. Angst voor afwijzing, angst om de ander teleur te stellen, behoefte aan waardering, zorgen ervoor dat je geen NEE zeg.

Grenzen aangeven en NEE zeggen in drie stappen



www.desteven.nl

Je moet dus een stap dieper gaan wanneer je resultaat wilt halen. Het gaat er allereerst om dat jij jouw grenzen ervaart en dat je leert luisteren naar eigen behoeften, gevoelens en grenzen. Maar goed: uiteindelijk komen we wel terecht bij de HOE-vraag. En dan is communicatie ontzettend belangrijk.

Jouw persoonlijkheid en valkuilen

Grenzen hebben vaak te maken met jouw persoonlijkheid. Daar waar je kracht ligt, daar ligt ook jouw vraagstuk. Voel je je snel verantwoordelijk voor iets of iemand dan is jouw valkuil over-verantwoordelijkheid en dan passeer je een grens. Ben je erg loyaal en trouw aan een ander? Dan passeert de ander gemakkelijk jouw grens wanneer je té loyaal of té aardig wordt. Zo hebben de meeste persoonlijke valkuilen te maken met grenzen.

Bron: <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/assertiviteit/grenzen>