

HOE GEEF JE JE GRENZEN AAN IN EEN VRIENDSCHAP?

Het is makkelijker nee te zeggen tegen iemand die je niet mag, dan tegen een goede vriend of vriendin. Ben je assertief naar je collega's toe, maar lopen je vrienden over je heen? Grenzen aangeven is vaak lastig, zeker als je van nature een sociaal persoon bent. Dus hoe moet je je grenzen aangeven in je vriendschappen?

Ik durf het niet te zeggen...

Een tijd geleden kreeg ik de volgende vraag: "Beste Frank, ik heb een vriendin die me altijd communicatief beledigd. Ik ben zeer emotioneel en gevoelig ingesteld en dit veroorzaakt alleen maar pijn. Ik weet niet hoe ik met haar moet praten. Zij is zeer koppig en ze heeft een grote mond. Ik durf nooit iets zeggen tegen haar." Dat was de uitdaging van de vragenstelster.

Misschien dat jouw situatie minder extreem is, maar het komt altijd op hetzelfde neer: Je wilt iets en je weet niet hoe je dat moet aangeven. Want de ander is toch een vriend of vriendin – die wil je toch niet kwetsen? Daar heb je toch wel iets voor over? Je wilt die vriendschap toch niet kwijt?



Hoe gezond is je vriendschappelijke relatie?

Hoe dichter mensen bij je staan, hoe belangrijker het is te bepalen of je relatie *gezond* is. Een relatie die niet in balans is, kost je energie. Hoe kun je je relaties verbeteren? Bepaal dus eerst of je vriendschap gebaseerd is op gezonde uitgangspunten:

1. Kun je jezelf zijn, zonder je anders voor te hoeven doen?
2. Heeft de ander oprechte aandacht en interesse?
3. Wordt jouw mening gevraagd én gerespecteerd?
4. Geef je elkaar complimenten?
5. Ondersteun je elkaar als dat nodig is?
6. Vertrouw je de ander?
7. Krijg je positieve energie van elkaar?

Als deze elementen niet aanwezig zijn, kun je je afvragen of er wel een *echte* vriendschap is. In het bovenstaande voorbeeld heeft de schrijfster het over 'communicatief beledigen, ik weet niet hoe ik met haar moet praten, ze heeft een grote mond.' Wel, dat klinkt niet als een (h)echte vriendschap. Als je zo'n soort 'vriendschap' hebt, dan heb ik maar één advies:

Ren voor je leven!

Nee hoor, dat is een grapje... Maar vraag jezelf af *waarom* je nog vrienden bent. Wat schiet je op met iemand die je beledigt? Waarom zou je energie stoppen in mensen waar je toch niet van opknapt? Je tijd, aandacht en energie zijn zo kostbaar – verspil het niet! Het is toch niet erg om afscheid te nemen van mensen waar je je niet goed bij voelt?

Het kan natuurlijk ook zijn dat je vriendschap prima is, maar dat er toch een grens wordt overschreden. Misschien heeft de ander dat niet eens door, misschien is het helemaal niet slecht bedoeld. Maar wat de oorzaak ook is, iets in de vriendschap zit je dwars. Hoe kom je dan op voor jezelf? Wat kun je dan doen?

Geef het aan!

Je kunt niet verwachten dat iemand jouw gedachten leest. Je kunt niet verwachten iemand hetzelfde denkt als jij. Je kunt niet verwachten dat iedereen je voor honderd procent begrijpt. Wees realistisch: De enige (ja echt, de enige!) manier waarom iemand begrijpt dat je grens is bereikt, is door.....tromgeroffel....tromgeroffel...tromgeroffel... het ze te *vertellen*!

Misschien dat je jezelf moet overwinnen. Misschien vindt de ander het niet zo leuk. Maar er zijn twee belangrijke inzichten die je kunt onthouden:

1. De prijs van niet-vertellen wat je dwars zit, is altijd de hoogste prijs.

Wat je dwars zit, neem je mee in de toekomst, dus ook in de vriendschap. Je hebt toch wel eens gehoord dat mensen in relaties elkaar verwijten maken? “Op vakantie wilde *jij* per se op het strand liggen! Maar *ik* heb me kapot verveeld! Ik wilde leuke dingen zien, maar jij was te lui om van je badlaken af te komen. Leuke vakantie hoor!” En dat was tien jaar geleden...

Laat dit soort dingen niet je vriendschap beïnvloeden. Gooi het op een vriendelijke manier eruit en praat er met elkaar over. Dan kunnen jullie het loslaten en verder gaan. De prijs van niet-vertellen wat je dwars zit, is ergernis. Ergernis die niet wordt geuit, wordt vanzelf boosheid. Boosheid die niet wordt geuit, wordt wrok en dat is het einde van elke vriendschap.

2. Als je echte vrienden bent, dan wordt je mening gerespecteerd.

Gezonde relaties zijn gebaseerd op respect en vertrouwen. Dan *màg* je aangeven wat je ervan vindt. Dan *màg* je vertellen wat je op je hart hebt. Dan *màg* je je grenzen aangeven. Daar ben je toch vrienden voor? En als je dat *niet* mag, dan weet je hoe je vriendschap ervoor staat. Wees gerust: De vriend of vriendin die je respecteert zoals je bent, heeft geen probleem met jouw grenzen. Binnen *redelijke* grenzen natuurlijk. Degene die *wèl* een probleem met jouw grenzen heeft, is wellicht geen echte vriend(in). Het is eigenlijk een prachtig zelf selecterend proces: Door je grenzen aan te geven, zie je automatisch wie daar rekening mee houdt. Dat zijn je echte vrienden!

Bron: <https://www.newstart.nl/blog/hoe-geef-je-je-grenzen-aan-vriendschap/>