

Persoonlijke grenzen stellen en versterken

Het stellen van persoonlijke grenzen kan lastig zijn. Toch is het heel belangrijk. Onze persoonlijke grenzen bepalen wie we zijn ten opzichte van anderen. Ze zijn een leidraad om te bepalen welk gedrag we van anderen accepteren in onze aanwezigheid, en welk gedrag niet. Om persoonlijk te groeien is het stellen van persoonlijke grenzen en goed omgaan met deze grenzen essentieel.

Persoonlijke grenzen

'Without a psychic boundary, we would be like drops of ink diffused in a pool of water - easily absorbed into other people's definitions of us....It is our freedom to define ourselves'. (Patricia Evans in: Controlling People (Avon 2002) p. 33 and p. 37)

Persoonlijke grenzen definiëren wie we zijn ten opzichte van de rest van de wereld. Ze bepalen hoe we ons leven willen leven en hoe we willen dat anderen ons behandelen. Als je niet weet waar je grenzen liggen weten mensen niet wie je bent, omdat je dat zelf niet eens weet. Als je je eigen grenzen kunt stellen, kun je ook de grenzen in anderen respecteren. Als je in een gezonde omgeving wilt leven en gezonde relaties met mensen wilt, zul je moeten leren je grenzen te stellen. Je zou je persoonlijke grenzen voor kunnen stellen als een cirkel om je heen, die bepaalt wie je bent en je beschermt tegen de buitenwereld. Het is je recht om grenzen te stellen, maar waar ze precies liggen verschilt per persoon. Het hangt er van af wie je wilt zijn en wat je met je leven wilt doen.

Vier soorten grenzen

Volgens Nina Brown zijn er vier soorten persoonlijke grenzen.

- Zachte grenzen: Mensen met zachte grenzen vervloeien gemakkelijk met andere mensen. Ze zijn gemakkelijk te manipuleren. Mensen met zachte persoonlijke grenzen praten gedrag van anderen vaak goed, zelfs als het hen schaadt. Als je zwakke grenzen hebt lopen mensen gemakkelijk over je heen.
- Sponzige grenzen: Mensen met sponzige grenzen hebben een combinatie van rigide en zachte grenzen. Ze zijn onzeker over hun grenzen.
- Rigide grenzen: Mensen met rigide grenzen zijn emotioneel en fysiek moeilijk toegankelijk. Vaak gaat het om mensen die mishandeld zijn.
- Flexibele grenzen: Dit is ideaal. Mensen met flexibele grenzen bepalen wat ze binnenlaten en wat niet. Ze zijn niet gevoelig voor manipulatie of emotionele chantage.

Persoonlijke grenzen stellen en versterken

Grenzen stellen en versterken doe je je leven lang. Het is nooit af. Nieuwe ervaringen leiden tot nieuwe grenzen. Veel mensen zijn te veel gericht op de mensen om zich heen in plaats van op hun eigen grenzen. Als dit bij jou het geval is zul je hard moeten werken om je grenzen te stellen.

Een manier om je persoonlijke grenzen te stellen en te versterken is een dagboekje bijhouden met situaties waarin:

- Anderen met hun gedrag en opmerkingen je grenzen overschrijden (bijvoorbeeld met verbaal geweld)
- Jij meer tijd en energie ergens in steekt dan redelijk is (bijvoorbeeld omdat je anderen niet wilt teleurstellen)
- Jij onvoldoende ruimte voor jezelf vraagt (bijvoorbeeld omdat je aan bepaalde verwachtingen wilt voldoen)

Aarzel niet om hier hulp bij in te schakelen, van vrienden of van een hulpverlener.

Grenzen stellen heeft niets te maken met agressie, maar je zult wel consequenties moeten verbinden als je ze stelt. De vorm van de consequentie hangt van de grens en de relatie af. Als bijvoorbeeld je partner je telkens uitscheldt, zou je kunnen zeggen: 'als je dat nog een keer doet ga ik bij je weg'. Als een onbekende je uitscheldt zou je kunnen volstaan met aangeven dat je er niet van gediend bent om uitgescholden te worden.

Vaak durven mensen hun grenzen niet aan te geven, omdat ze bang zijn voor de gevolgen. Ze zijn bang dat mensen boos op ze worden of dat ze verlaten worden. Als je jezelf hierin herkent, bedenk dan dat persoonlijke groei één van de belangrijkste dingen zou moeten zijn in je leven. Vaak zullen mensen ook op prijs stellen dat je duidelijk bent over je grenzen. Als mensen boos worden als jij je grenzen stelt betekent dit over het algemeen dat ze te controlerend zijn of zelfs misbruik van je maken. In dat geval moet je je afvragen of je ze überhaupt wel in je omgeving wilt.

Persoonlijke grenzen en het maken van keuzes

Mensen met zwakke grenzen hebben vaak moeite met het maken van eigen keuzes, omdat ze aan normen, waarden en verwachtingen van de buitenwereld willen voldoen. Dit kan er toe leiden dat ze niet het leven leven dat ze het liefst willen leven. Om je eigen keuzes te maken is het goed om iedere keer dat je gevraagd of ongevraagd advies krijgt van anderen, te bedenken wat hun belang is om je het betreffende advies te geven. Bedenk verder wie jezelf bent ten opzichte van dat advies. Laat je niet verleiden om belangrijke keuzes te snel te maken. Vraag ruimte voor jezelf in de vorm van bedenktijd.

Bron: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/leven/80665-persoonlijke-grenzen-stellen-en-versterken.html>