

## Persoonlijke grenzen

Je creëert meer psychologische ruimte door het aanleren van verschillende doelgerichte vaardigheden en het aanpakken van problemen die je persoonlijke vrijheid beperken. Dit eerste hoofdstuk gaat over het aangeven van je 'persoonlijke grenzen'.

In de omgang met anderen is het van groot belang dat je *duidelijk* leert te zijn. Duidelijkheid is bij het stellen van je persoonlijke grenzen een sleutelbegrip en het biedt een paar grote voordelen: je krijgt gemakkelijker en sneller wat je wilt, het brengt je dichterbij je (levens)doelen en het schept vooral meer ruimte en vrijheid voor jezelf. Duidelijk zijn over wat je wilt, levert je op de lange termijn vaak ook meer respect van anderen op.

Het opkomen voor jezelf bestaat niet alleen uit het aanleren en toepassen van een aantal sociale vaardigheden. Nee, het is veel interessanter en ingrijpender. Het betekent in de *eerste* plaats dat je je bewust wordt van je *zelfbeeld* in relatie tot anderen. Vind je jezelf bijvoorbeeld genoeg de 'moeite waard' om voor je belangen op te komen, om je verlangens te uiten? Of vind je een ander belangrijker dan jezelf? De 'bril die je op hebt', je kijk op jezelf en anderen, bepaalt je reactiepatroon. In de *tweede* plaats betekent het opkomen voor jezelf dat je leert jezelf *psychologisch los te koppelen* van de mening van anderen. En ten *derde* betekent het dat je *je gedrag afstemt op je doelen*. Jij bent de enige die kan weten en bepalen wat je grenzen en verlangens zijn. Als je je doelen nastreeft, erken en respecteer je je eigen gevoelens; als iets belangrijk voor jou is, dan moet én mag je ervoor uitkomen!

## GEZONDE GRENZEN

In de privacy van de therapiekamer durven mensen meestal, in vertrouwen, wel te vertellen wat hen echt bezighoudt en wat hen het meeste dwarszit. Tegenover de buitenwereld durven ze geen duidelijke grenzen aan te geven en te staan voor wie ze zijn. Met als gevolg dat ze zich 'gedwongen voelen' verkeerde keuzes te maken en gevangen blijven in een dagelijkse sleur die weinig voldoening geeft.

Iemand's levenskompas kan 'ondergesneeuwd' raken. Het kan zijn dat je geleerd hebt niet te veel stil te staan bij wie je bent of wat je voelt. Dat je 'flink' en 'stoer' moet zijn om goed te kunnen presteren en je eigen wensen moet opofferen aan 'hogere doelen' (meestal die van anderen). Wat je echt wilt in je leven kun je verborgen houden uit angst dat het 'raar' is of niet geaccepteerd zal worden. In de hoofdstukken 'Vragen staat vrij' en 'Verbeeldingskracht' staan oefeningen die je helpen in contact te komen met je wensen en technieken waarmee je je oorspronkelijke doelen dichterbij kunt brengen.

Mensen die zijn vastgelopen in hun werk of relaties met anderen, respecteren hun persoonlijke grenzen niet (meer). Vaak zonder zich ervan bewust te zijn, maken ze keuzes die voor hun welzijn ongezond zijn. Hun persoonlijke ruimte wordt kleiner en kleiner of past totaal niet meer bij wie ze zijn. Ze negeren de signalen die aangeven dat ze steeds verder van zichzelf verwijderd raken. Pas als die signalen zo heftig worden dat ze er niet meer omheen kunnen; zijn ze bereid ernaar te luisteren. Veelvoorkomende klachten zoals somberheid, angstaanvallen, dwangmatig piekeren, een laag zelfbeeld, perfectionisme en pijn worden rechtstreeks 'gevoed' door een gebrek aan persoonlijke ruimte en gezonde grenzen. Reden genoeg om extra goed te kijken naar de voordelen van gezonde grenzen.

Wat zijn de voordelen van gezonde grenzen?

Om aan te geven hoe belangrijk gezonde grenzen zijn, zetten we de belangrijkste voordelen op een rijtje.

### **Gezonde grenzen vergroten je zelfvertrouwen en zelfrespect**

Als je gezonde grenzen hanteert, blijkt daaruit dat je jezelf voldoende de moeite waard vindt om te beschermen en goed te verzorgen. Wat goed voor je is mag naar binnen, wie of wat slecht voor je is blijft buiten.

### **Gezonde grenzen laten zien wie je bent**

Grenzen laten zien waar je wel en waar je absoluut niet voor 'te porren' bent. Bovendien laat je anderen zien wat je te bieden hebt. Het

geeft aan wat jij belangrijk vindt in je leven: wat je overtuigingen en prioriteiten zijn. Het geeft aan dat je er bent, wie je bent en wat je wilt.

### **Gezonde grenzen beschermen je**

Mensen met geronde/duidelijke grenzen stralen dat uit. Het is te zien aan je houding en in je ogen dat er niet met je te sollen valt. Je bent vriendelijk, maar krachtig; uitnodigend, maar selectief. Iemand met minder goede bedoelingen voelt dit direct aan. Hij of zij kiest liever 'slachtoffers' die gemakkelijk te beïnvloeden en te controleren zijn. Geronde grenzen beschermen je eigenschappen, talenten en lichamelijke gezondheid. Ze voorkomen dat je mentaal en fysiek onder een te grote of chronische druk komt te staan.

### **Gezonde grenzen ordenen je leven**

Mensen met gebrekkige grenzen leven 'stuurloos'. Ze razen maar voort, zonder bezinning en ronder zich af te vragen waar ze mee bezig zijn. Er is geen hoofdroute, er zijn alleen maar zijpaden. Elke keuze die ze maken is 'toevallig' en afhankelijk van wat er op hen afkomt. Met geronde grenzen heb je een missie in je leven, een hoofdroute. Je bent je bewust van de zijpaden en verdwaalt niet. Je zorgt ervoor dat je vasthoudt aan de doelen die je jezelf gesteld hebt.

### **Gezonde grenzen maken reclame voor je**

Met duidelijke grenzen weet je wie je bent en wat je sterke en zwakke punten zijn. In plaats van 'perfect' durf je 'echt' te zijn. Iedereen die je wat te bieden heeft herkent en erkent jouw capaciteiten. Er dienen zich kansen en mogelijkheden genoeg aan, omdat 'zichtbaar' is dat je ervoor openstaat. Je accepteert je eigen kracht en weet tot hoever je kunt gaan. Dat houdt je betrouwbaar en integer, mensen weten wat ze aan je hebben. Kortom: gezonde grenzen zijn van groot belang. Ze bevorderen een geronde relatie met jezelf en anderen. Ze helpen je je doelen te bereiken. Duidelijke grenzen houden negatieve invloeden op een afstand en trekken positieve invloeden aan.

## **DE GRENS BEREIKT?**

Heb je het gevoel dat er niets meer bij kan, dat je overbelast dreigt te raken? Voel je je gebruikt door anderen? Geef je ondanks dit gevoel toch nog toe aan allerlei verweken? Houd je je persoonlijke ideeën en gevoelens vaak voor je? Sluit je altijd compromissen om de goed vrede te bewaren? Klaag je niet wanneer een product of een dienst kwalitatief niet voldoet?

Als je een of meer van deze vragen met ja hebt beantwoord, dan is het van belang dat je beter voor jezelf leert opkomen.

Waarom zijn we toch geneigd om ondanks overbelasting en stress telkens maar toe te geven aan de vragen, opdrachten en manipulaties van anderen? Waarom laten we onze grenzen met voeten treden? Meestal blijkt dat er drie belangrijke en veelvoorkomende redenen zijn voor een gebrek aan assertiviteit:

1. angst voor afwijzing,
2. te hoge eisen aan jezelf stellen en
3. een te groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben.

### **1. Angst voor afwijzing en kritiek**

Eva staat *altijd* voor iedereen klaar. De afgelopen jaren zijn er heel wat neven, nichten, ooms, tantes, vrienden, kennissen en collega's van haar verhuisd. In de meeste gevallen heeft Eva geholpen met schoonmaken, schilderen, sjouwen, gordijnen maken en inrichten. Ze offerde vaak weekeinden en avonden op. Iedere keer wanneer haar gevraagd werd om te helpen, kon ze gewoonweg geen 'nee' zeggen. Ook op haar werk was zij altijd degene die extra inviel voor anderen. Toen ze zelf ziek werd, waren er maar weinig mensen die iets van zich lieten horen. Eva was diep teleurgesteld. Ze had altijd gedacht dat anderen haar, in geval van nood, ook wel zouden helpen en op die manier iets terug zouden doen voor haar.

Net als bij Eva is een van de belangrijkste redenen van veel mensen om hun persoonlijke grenzen niet te respecteren hun *angst voor afwijzing* of de keerzijde daarvan - hun *behoefte aan goedkeuring*. Ze zijn bang voor wat anderen van hen vinden, bang voor kritiek en uiteindelijk bang om afgewezen te worden. De kern van deze angst is het *idee* dat wie we zijn, afhankelijk is van wat anderen van ons vinden. Dit

betekent dat als je hierin gelooft, kritiek of afwijzing zeer afschrikwekkend zijn. En dat je steeds moet proberen zo veel mogelijk goedkeuring of complimenten van anderen te blijven 'verdienen'. Hoe meer je je door je angst voor kritiek en een verlangen naar goedkeuring laat leiden, hoe groter de kans wordt dat je een speelbal van anderen wordt. Hun mening over jou kan je maken of breken. We hebben het hier over het *idee* dat wie jij bent afhankelijk is van wat anderen van jou vinden. Het is slechts een idee, geen feit! Zodra je dit idee kunt aanpakken, zul je minder belemmerd worden in het stellen van Je grenzen.

Het idee dat anderen jouw waarde bepalen, klopt niet. Als ik bijvoorbeeld op dit moment slecht over jou denk, verandert er dan iets aan wie jij bent? Kan jouw oordeel over een ander die ander plotseling veranderen?

Meningen zijn meningen en geen feiten. Denk maar eens aan de oordelen over abstracte kunst. Er zijn groepen mensen die het werk van Mondriaan (de witte vlakken met gele en rode lijnen) afschuwelijk vinden. Anderen vinden zijn werk fantastisch. Wat is nu waar? Verandert er iets wezenlijks aan het werk van Mondriaan door de verschillende meningen? Denk ook eens aan het werk van Van Gogh. Toen hij nog leefde werd zijn werk niet gewaardeerd. Pas later gingen mensen zijn werk mooi vinden. Het werk zelf is in die periode niet veranderd. Het zijn dezelfde portretten en landschappen. Ze worden niet lelijker of mooier door de veranderende opvattingen over het werk. Voorlopig kunnen we met een gerust hart concluderen dat wat anderen van jou denken, jou ook nooit 'meer' of 'minder' kan maken.

## 2 Te hoge eisen aan jezelf stellen

Mensen die te vaak 'ja' zeggen, zijn zo gewend geraakt aan grensoverschrijdingen dat ze zich niet meer realiseren wat ze zichzelf daarmee aandoen. Ook al voelen ze zich overbelast, ze vinden dat ze niet mogen 'zeuren' en alles maar moeten 'aankunnen'. De problemen van anderen, vergaderingen, de boodschappen, de kinderen en een hele reeks andere kleine en grote taken. Ze vinden het gewoon en eisen van zichzelf dat ze aan hun plichten blijven voldoen. Vervolgens verbazen ze zich over hun eigen chronische moeheid en lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, verhoogde bloeddruk en hyperventilatie. Deze klachten gaan meestal gepaard met negatieve emoties als somberheid en angst.

Te hoge eisen aan jezelf stellen in combinatie met de 'niet-zeuren'-houding veroorzaakt veel ellende. Een 'moet-kunnen' -leefregel overstemt alle lichamelijke en emotionele signalen die aangeven dat je aan jezelf moet gaan denken. Vaak luisteren mensen niet naar hoe ze zich werkelijk voelen en wat ze werkelijk vinden. Zo raken ze langzaam maar zeker overbelast. Lichamelijk en mentaal raken al hun reserves uitgeput. Meestal worden zij pas geconfronteerd met de grenzen van hun uithoudingsvermogen als het al te laat is. Deze confrontatie met hun 'beperkingen' leidt tot gevoelens van falen en machteloosheid. Als ze niet meer verder kunnen, worden ze gedwongen te luisteren naar hun lichaam en hun eisen aan te passen. Door de jarenlange roofofbouw op zichzelf duurt de periode om weer te kunnen herstellen ook extra lang.

Gelukkig hoef je het niet zover te laten komen. Je kunt eerder ingrijpen: door te *luisteren* naar hoe je je voelt en te leren *respect* op te brengen voor de signalen van je lichaam. In het hoofdstuk 'Perfectionisme overwinnen' gaan we uitgebreid in op het verschil tussen 'gezonde ambities' en 'te hoge eisen aan jezelf stellen'. Je vindt er allerlei technieken waarmee je tegelijkertijd je eisen kunt verlagen en je prestaties kunt vergroten.

Daarnaast is het van groot belang dat je prioriteiten leert te stellen door zorgvuldig na te gaan welke activiteiten echt belangrijk zijn en door meer tijd te reserveren voor ontspanning, rust en herstel. De volgende oefening kun je gebruiken om te kijken welke taken je in 'de gevarenzone' van overbelasting brengen:

Maak eens een lijst van je activiteiten en sociale 'verplichtingen'. Probeer (zonder erover te oordelen) je eens bij iedere activiteit voor te stellen hoe het zou zijn als je deze 'verplichting' niet meer had. Ga vervolgens na of je bij het denkbeeldige wegvallen van sommige 'verplichtingen' ook bijna letterlijk een last van je schouders voelt afvallen. Als het wegstrepen van sommigen taken je een opgelucht gevoel geeft, dan heb je een belangrijke aanwijzing waar je je eigen grenzen beter moet gaan bewaken.

### 3 Een te groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben

Een andere veelvoorkomende reden waarom mensen hun persoonlijke grenzen niet respecteren, is dat zij last hebben van een *overdreven verantwoordelijkheidsgevoel*. Zij hebben de neiging zich verantwoordelijk te voelen voor de gevoelens van anderen! *Redelijke eisen of redelijke grenzen* bestaan volgens hen niet zolang een ander daaronder zou kunnen 'lijden'. Om te voorkomen dat een ander 'pijn, verdriet, ongenoegen of verveling' voelt, houden ze geen rekening meer met hun eigen persoonlijke grenzen.

Roy, een 22-jarige student, logeert ieder weekend bij zijn moeder. Steeds wanneer hij zondagavond weer terug naar zijn kamer gaat, wordt zijn moeder emotioneel. Ze zegt dat ze niet weet of ze de hele week door kan komen en vraagt of hij haar 's avonds wil bellen. Ze klaagt dat iedereen haar in de steek laat, dat niemand naar haar omkijkt. Hij is 'de enige die nog om haar geeft'. Roy voelt zich verantwoordelijk voor de gevoelens van zijn moeder. Ze heeft al veel meegemaakt en hij wil haar niet nog meer pijn bezorgen. Als hij een keer niet belt, reageert ze boos en gekwetst. Ook al roept haar gedrag irritatie bij Roy op, hij blijft zich vooral schuldig en verantwoordelijk voelen voor haar.

Voor Roy zou het goed zijn als hij zich realiseerde dat er een belangrijk verschil is tussen iemand bewust pijn doen en omgaan met iemand die zich altijd tekortgedaan voelt. Iemand die zich gekwetst voelt als jij een *redelijke grens* stelt, legt de verantwoordelijkheid voor zijn/haar gevoel bij de verkeerde persoon. We zijn allemaal verantwoordelijk voor onze eigen gedachten en gevoelens. Je kunt wel een steen bij de staatsloterij naar binnen gooien als je de jackpot niet wint, maar het is waarschijnlijk verstandiger om zelf beter met frustraties te leren omgaan. Net zo min als de staatsloterij schuldig is aan jouw gevoel van teleurstelling, ben jij verantwoordelijk voor de gevoelens of problemen van een ander. Roy mag van zijn moeder verwachten dat ze in staat is zelfstandig en onafhankelijk te leven. Zij gaat over de grenzen van zijn persoonlijke ruimte heen als ze eist dat hij haar 'gelukkig' maakt. Dat kan ze alleen zelf doen, desnoods met hulp van anderen. Roy moet zijn eigen grenzen leren bewaken. Hij mag wel met zijn moeder meeleven en haar steunen. Maar hij hoeft beslist niet haar zorgen over te nemen. Hij laat zijn grenzen overschrijden als hij tegemoet blijft komen aan de *irrationele of onvolwassen eisen* van een ander, ook al is die ander zijn eigen moeder!

#### VERSCHILLENDE MANIEREN VAN GRENZEN STELLEN

Mensen die moeite hebben met het stellen van grenzen, houden overdreven rekening met de ander, willen niet 'zeuren' of vinden het 'ongepast' de ander een verwijt te maken. We laten drie manieren zien waarop je voor jezelf kunt opkomen:

- *passief; onderdanig en teruggetrokken*: géén rekening houden met jezelf;
- *agressief; bazig en aanvallend*: géén rekening houden met de ander;
- *assertief; onderhandelend en gelijkwaardig*: rekening houden met de ander én met jezelf.

Alle drie de manieren hebben voor- en nadelen. De laatste, *assertieve* manier is het meest uitgebalanceerd en verdient de voorkeur omdat het je weerbaarder maakt en goed is voor je zelfvertrouwen.

De *passieve/onderdanige/teruggetrokken* manier zorgt ervoor dat je niet te veel conflicten krijgt omdat je nergens tegen ingaat. Iemand met een angst voor conflicten zou dat als een voordeel kunnen zien. Maar het grote nadeel van deze houding is dat je op jezelf gaat neerkijken en een laag zelfbeeld krijgt. Mede daardoor ben je kwetsbaarder voor depressies en angsten. Iemand die zijn mening voor zich houdt, schept veel *onduidelijkheid*. Anderen kunnen zich geen beeld van je vormen omdat ze niet weten wat er zich in je afspeelt. Ze krijgen niet de gelegenheid rekening te houden met je gevoelens en ze kunnen je niet geruststellen of helpen als dat nodig is. Bovendien kunnen mensen die daar op uit zijn, gemakkelijker misbruik van je maken als ze weten dat er toch nooit tegengas komt.

Het voordeel van de *agressieve/bazige/aanvallende* houding zou kunnen zijn dat je je mening en wensen kunt uiten en sneller dingen gedaan krijgt van anderen. Omdat je anderen met deze houding overrompelt, krijg je wellicht vaker wat je wilt. Zo kan de illusie ontstaan dat je sterker dan anderen bent, terwijl je in werkelijkheid alleen maar

brutaler bent. Misschien lijkt deze houding op de korte termijn goed voor je zelfvertrouwen. Op de langere termijn loop je het risico dat anderen zich door je agressieve houding van je afwenden. Ze zullen zich sneller terugtrekken en zich wel twee keer bedenken voordat ze je uit zichzelf iets zullen geven. Ten slotte kan een agressieve houding je na 'een aanval' op een ander ook een schuldgevoel bezorgen, omdat je diep vanbinnen wel weet dat je ook respect voor de grenzen van een ander moet houden.

De voordelen van de *assertieve/gelijkwaardige/onderhandelende* houding zijn dat je je mening kunt uiten en op een redelijke manier rekening blijft houden met anderen. Met deze houding behoud je de voordelen van de onderdanige en de aanvallende houding, zonder dat je de nadelen hebt van deze houdingen. Je zelfwaardering en zelfvertrouwen kunnen groeien en je bepaalt zelf met wie je wilt blijven omgaan. Er is geen *garantie* dat je altijd zult krijgen waar je om vraagt, of dat iedereen zal doen wat jij wilt. Maar je vergroot door een assertieve houding wel de kans dat mensen naar je luisteren en je bent op zijn minst duidelijk over je wensen. De kans dat je je schuldig zult voelen als je assertief voor jezelf opkomt is klein, omdat je niets meer of minder doet dan voor je eigen rechten opkomen.

## **JE RECHTEN BIJ HET STELLEN VAN GRENZEN**

Wanneer is het terecht dat je je grenzen aangeeft? Wanneer is het *redelijk* dat je iets weigert? Het is voor veel mensen erg moeilijk om te bepalen of hun 'nee' een terechte 'nee' is. Om dat duidelijk te maken moeten we eerst aangeven wat je rechten zijn ten opzichte van anderen. Deze rechten zijn universeel, ongeacht je maatschappelijke positie, lichamelijke gezondheid, geslacht, huidskleur, seksuele geaardheid of opleidingsniveau.

Assertieve rechten stellen iedereen in staat zichzelf zo volledig mogelijk te ontplooiën en daarmee ook het algemene belang en de samenleving te dienen. Ze bieden iedereen de ruimte en vrijheid zichzelf te zijn. Echt jezelf durven zijn en anderen aanmoedigen dat ook te doen levert op de lange termijn voor iedereen de meest bevredigende resultaten op.

Je hebt het assertieve recht om:

### **Met respect behandeld te worden**

Je hebt er recht op jouw leven te leiden zoals jij dat wilt, los van hoe anderen denken dat het zou moeten (onder de voorwaarde dat je er niemand schade mee berokkent). Je mag je eigen doelen stellen en nastreven.

Recht hebben op respect betekent overigens niet dat je altijd met respect behandeld moet worden. Er zijn situaties denkbaar waarin dat niet gebeurt. Wanneer je als homoseksueel hand in hand met je vriend naar een voetbalwedstrijd gaat, kun je waarschijnlijk (nog) niet verwachten dat iedereen respectvol reageert. En helaas komt het ook nog steeds voor dat 'buitenlanders' bij bepaalde uitgaansgelegenheden te horen krijgen dat het 'vol' is. Ook al wordt discriminatie in de grondwet verboden, het komt openlijk of verborgen nog wel voor. Ergens recht op hebben~betekent niet automatisch dat je rechten overal door iedereen gerespecteerd worden. Ten koste van alles overal dit recht opeisen is niet altijd handig. Het maakt je alleen maar onnodig vaak boos en kost je daardoor te veel energie. Nee, het gaat erom dat je weet dat je recht hebt op respect. Het is een houding, het is respect hebben voor jezelf.

### **Je mening te uiten**

Je mag zelf beslissen waar, tegen wie en wanneer je je mening wilt uiten. Je hebt dus ook het recht om je mening voor je te houden! Het is niet zo dat je iedere mening die je hebt maar overal moet uiten. Het hangt af van de situatie en de belangen die voor jou op het spel staan. Het gaat erom dat je in voor jou belangrijke situaties niet belemmerd hoeft te worden door de angst voor afwijzing. Je hoeft je ook niet verantwoordelijk te voelen voor wat een ander met jouw mening doet. Jouw mening en gevoelens zijn net zo waardevol als die van wie dan ook.

### **'Nee' te zeggen**

Je hebt er recht op dingen te weigeren. *M* en toe 'nee' zeggen maakt je niet egoïstisch. Je laat ermee zien dat je jezelf en je gezondheid echt *serieus* neemt. Het woordje 'nee' is een van de moeilijkste woorden. We willen graag gezien worden als aardig en behulpzaam. Het voelt goed om anderen te behagen. Op de korte termijn is het gemakkelijker om 'ja' te zeggen. Iets voor een ander doen geeft een goed gevoel. Vandaar dat de korte termijn effecten van ja-zeggen aantrekkelijker lijken dan iemand iets te moeten weigeren. Toch is af en toe nee kunnen zeggen goed. Jij of de ander wordt er niets minder door waard. Je wijst een verwek af, niet de ander.

Ook al vind je iemand nog zo sympathiek vroeg of laat zul je hem of haar iets moeten weigeren. *(In het volgende hoofdstuk geven we richtlijnen voor het 'nee' zeggen.)*

### **Van mening te veranderen**

Bedenk dat je altijd het recht houdt op een toezegging of een belofte terug te komen. Als de omstandigheden of je eigen gezondheid daarom vragen, blijft het altijd mogelijk om alsnog nee te zeggen of je mening te herzien. Vooral als je uit angst voor het nee zeggen te snel ja hebt gezegd. Ook ideeën of meningen kun je steeds opnieuw beoordelen op hun geldigheid. Je hebt er recht op van mening te veranderen. Soms is het handiger om toe te geven dat je een inschattings- of beoordelingsfout hebt gemaakt dan om krampachtig vast te houden aan wat je eerder toegezegd hebt. Verandering hoort bij het leven. *(In het volgende hoofdstuk geven we aan op welke manieren Je terug kunt komen op een beslissing.)*

### **Fouten te maken**

Mensen die nooit fouten maken, zijn niet in staat te groeien. Veel vergissingen leiden rechtstreeks naar het verbeteren van je vaardigheden of kwaliteiten. De uitdaging van groei en ontwikkeling zit hem in het risico's durven nemen en fouten maken. Geen fouten maken betekent stilstaan. Wie altijd perfect wil zijn, moet inzien dat hij daarna *niets meer* te doen heeft. Ontzeg jezelf niet de voldoening die hoort bij het leren van dingen die moeite en inspanning kosten! Ondernemingslust, fouten en vooruitgang zijn wezenlijke onderdelen van elk groeiproces. *(Zie ook het hoofdstuk over perfectionisme.)*

### **Je wensen en behoeften te uiten**

We hebben allemaal onze behoeften en wensen. Als we die niet uiten, kunnen anderen ons niet tegemoetkomen. Je hebt het recht je wensen te uiten. Door duidelijk te maken wat jij wilt, geef je anderen op zijn minst de kans om te bepalen of ze aan je verzoek willen voldoen. Bovendien help je anderen door het goede voorbeeld te geven ook voor zichzelf op te komen. Je krijgt misschien niet altijd waar je om vraagt, maar krijg je wat je wilt als je er niet om vraagt? *(Zie ook het hoofdstuk over vragen.)*

### **En nog veel meer rechten zoals:**

Menswaardig behandeld te worden, iets niet te weten of te begrijpen, te ontvangen waar je voor betaald hebt, zelf te bepalen door wie je aangeraakt wilt worden, voor jezelf op te komen, succes te hebben, een eigen plek en privacy te hebben, alleen en onafhankelijk te blijven, je te verzetten tegen iedereen die je rechten probeert te schenden et cetera.

### **OEFENING:**

Vul de bovenstaande rechten aan met voor jou belangrijke rechten. Houd de komende tijd een lijst bij met voorbeelden van manieren waarop je voor je rechten bent opgekomen.

Ieder mens heeft *assertieve rechten*. Deze rechten kunnen je helpen om te bepalen of je behoeften of wensen redelijk zijn. Wat je eigen rechten betreft, weet je wanneer het zinvol is om voor jezelf op te komen. Vergeet niet dat anderen precies dezelfde rechten hebben! Een ander hoeft zich niet steeds af te vragen of zijn of haar behoeften jou goed uitkomen. Iedereen is zelf verantwoordelijk voor het opkomen voor zijn/haar eigen assertieve rechten. Zonder daarbij kwade bedoelingen te hebben, proberen mensen vaak uit tot hoever zij kunnen gaan. Maak je dus niet druk over het 'brutale' gedrag van anderen, maar probeer zelf zo *duidelijk* mogelijk je eigen grenzen en rechten aan te geven.

### **SAMENVATTING**

In de omgang met anderen is het van groot belang dat je *duidelijk* leert te zijn. Duidelijkheid is bij het stellen van persoonlijke grenzen een sleutelbegrip. Veelvoorkomende klachten worden rechtstreeks 'gevoed' door een gebrek aan persoonlijke ruimte. Om aan te geven hoe belangrijk gezonde grenzen zijn, zetten we de belangrijkste voordelen bij elkaar.

Ze geven aan dat je er bent, wie je bent en wat je wilt. Met gezonde grenzen heb je een missie in je leven. In plaats van 'perfect' durf je 'echt' te zijn. Gezonde grenzen bevorderen een gezonde relatie met jezelf en anderen. Ze helpen je je doelen te bereiken. Duidelijke grenzen houden negatieve invloeden op een afstand en trekken positieve invloeden aan.

Er zijn drie veelvoorkomende redenen voor een gebrek aan assertiviteit: (1) angst voor afwijzing, (2) te hoge eisen aan jezelf stellen en (3) een te groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Het idee dat anderen jouw

waarde bepalen klopt niet. Vaak luisteren mensen niet naar hoe ze zich werkelijk voelen en wat ze werkelijk vinden. Zo raken ze langzaam maar zeker overbelast. Je kunt eerder ingrijpen: door te *luisteren* naar hoe je je voelt en *respect* op te brengen voor de signalen van je lichaam.

Je laat je grenzen overschrijden als je tegemoet blijft komen aan de *irrationele of onvolwassen eisen* van een ander.

We laten drie manieren zien waarop je voor jezelf op kunt komen. Ieder mens heeft *assertieve rechten*. Deze rechten kunnen je helpen om te bepalen of je behoeften of wensen redelijk zijn. Assertieve rechten stellen iedereen in staat zichzelf zo volledig mogelijk te ontplooiën en daarmee ook het algemene belang en de samenleving te dienen.

Overgenomen uit:

'Ruimte voor jezelf' – Fred Sterk en Sjoerd Swaen  
Kosmos – Z&K Uitgevers, Utrecht/Amsterdam