

**Frank Odding**



# **GRENZEN**

**Antwoord op  
'Borderline Times'  
van Dirk de Wachter**

Hoe zou ons leven eruitzien  
als wij opgroeien en ons ontwikkelen  
vanuit vertrouwen, veiligheid en vrijheid?

We zouden ons gezien, gehoord en erkend voelen. Misschien zelfs geliefd. We zouden weten hoe we kloppend samenleven en hoe we ons alleen staande houden. We zouden verantwoordelijkheid voor onszelf nemen, de ander respecteren en beseffen dat we altijd een keuze hebben in hoe we met issues omgaan. We zouden echt, oprecht en transparant leven en zaken nemen zoals ze zijn in plaats van ze groter of kleiner te maken, ze te generaliseren en bij een ander neer te leggen. We zouden effectief communiceren waarbij we emotioneel moedig zijn, rekening houden met het welzijn van onszelf en dat van de ander, we zouden concreet benoemen wat we echt bedoelen. De ander niet beschuldigen en onszelf niet onnodig verontschuldigen, we zouden assertief zijn en leven in het hier en nu.

Kortom: we zouden vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid met elkaar omgaan

Dit is ten diepste de wens, behoefte en verwachting van ieder mens.  
Hiervoor leven we, leren we, ontwikkelen we ons, schreeuwen we om  
aandacht en gaan we in therapie.  
Alles voor dat ene doel: gezien, gehoord, erkend worden om  
uiteindelijk te leven vanuit wie we werkelijk zijn.

Deze wens, behoefte en verwachting gaat dieper dan taal en denken. Dit gaat dieper dan de emoties bang, bedroefd en boos. Het is de kern van waaruit wij ons voelen, doen en denken aansturen. Nou ja, aansturen, waardoor het aangestuurd wordt. Want voor een deel gebeurt dit ook onbewust. Als we in deze diepere laag terechtkomen, ontstaan geluksgevoel, tevredenheid en rust.

Het omgekeerde is ook waar: als we niet leven vanuit de diepere laag, dan drijven we af van onszelf en creëren we een schaduwversie van onszelf.

We ontwikkelen dan aanpassings-, verdedigings- en overlevingsmechanismen. We zeggen het een en stralen het andere uit. We kijken de ander naar de ogen en gaan leven zoals hij of zij het wil. We kiezen op verkeerde gronden een partner met alle gevolgen van dien. We vluchten weg in werk om niet thuis te hoeven zijn. We zuchten wat af, verliezen energie, raken overspannen.

En dat allemaal omdat we ons niet gezien, gehoord en erkend voelen.

Als je om je heen kijkt, zie je mooie dingen, zaken die ontroeren, ervaar je momenten van tevredenheid. Je ziet echter ook onveiligheid, gebrek aan vertrouwen en erkenning. En gelijkwaardigheid is er juist vaak niet. Het is eerder het tegenovergestelde: mensen maken zich groter of juist kleiner.

We controleren liever dan dat we vertrouwen. Ondanks dat we eigenlijk best weten dat echte controle maar heel beperkt mogelijk is, leven we in een maatschappij die gebaseerd is op controlemechanismen.

Leven vanuit vertrouwen, veiligheid en vrijheid, klinkt mooi. En dat is het ook. Voor mij is het de drijfveer om me in te zetten voor een leven op het niveau van intimiteit: echt contact en echte verbinding, die mogelijk is als je vertrouwen, veiligheid en vrijheid integreert in je leven.

Hierbij is het de kunst om schijnintimiteit, alles wat niet valt onder het niveau van intimiteit, te herkennen, weerleggen en zo veel als mogelijk achter je te laten.



Ik kom tot de kernvraag:

Leef ik, leef jij  
in intimiteit of in schijnintimiteit?

Om te komen tot een leven vanuit intimiteit met kernwaarden als vertrouwen, veiligheid en vrijheid, is het zinvol om met het thema 'grenzen' aan de gang te gaan. Grenzenloosheid leidt tot schijnintimiteit en problemen. Dirk de Wachter maakt dat afdoende duidelijk in zijn boek 'Borderline Times, het einde van de normaliteit'. Hij schreef een maatschappijkritisch boek, ik het vervolg erop: hoe komen we verder met elkaar. Het antwoord is: door aandacht te hebben voor grenzen in en tussen mensen.

Ik combineer het voorgaande met dit uitgangspunt:

Als het klopt, stroomt het  
Als het stroomt, klopt het

Hoe ziet jouw leven er dan uit als je de balans opmaakt?

Hoe zou jouw leven er dan uit zien als je het kloppend maakt op het niveau van intimiteit?

## Inleiding

In 2014 verscheen het boek 'Borderline Times' van de Vlaamse psychiater/psychotherapeut Dirk de Wachter. Hij stelt dat onze Westerse maatschappij voldoet aan de negen kenmerken van de stoornis borderline. Zo hebben we instabiele en intense relaties en last van verlatingsangst, identiteitsstoornissen, onaangepaste agressie, van impulsiviteit en last van zinloosheid en leegte. De schrijver onderbouwt dit in een leesbaar en boeiend boek en komt tot de conclusie: we leven in borderline times.

Met een maatschappijkritisch boek ben je er echter nog niet. Ik stuitte op een review op Bol.com van Jan84 uit Hoogstraten: 'Ze worden met een leeg gat achtergelaten en naar mijn mening mocht hij iets meer de mensen 'opvangen' als psychiater.' Jan84 verwoordt wat ik ook voelde na het lezen van het boek: 'Wat nu?'

Op dat 'wat nu' geef ik antwoord in mijn boek over grenzen. Het hanteren en het bewust zijn van je grenzen is dé tegenhanger van borderline times, dat staat voor grenzeloosheid. Waar we als mensen over allerlei grenzen gaan, is de tegenhanger aandacht besteden aan en stilstaan bij grenzen.

Kortgezegd hebben we het over twee grenzen: grenzen in mensen, bijvoorbeeld de grens tussen voelen, doen en denken en de grens tussen mensen. Denk hierbij aan je bubbel of comfortzone en hoe mensen ongevraagd jouw bubbel binnenwandelen en de gevolgen die dat heeft voor jou.

## Praktijkvoorbeeld

Marianne, die van pagina 18 in mijn boek 'Sterkgevoelige mensen en grenzen', was een cliënt van mij in de tijd dat ik sterkgevoeligheid ontdekte. In 2021 volgde ze de training 'Grenzen in en tussen Mensen'. Haar ervaring vertelt ze hieronder.

### ***Grenzen***

#### *Inleiding*

*Omdat ik mijn hele leven al sterkgevoelig ben geweest en me zowel sterk bewust ben van wat ik voel, maar ook van wat een ander voelt, heb ik ook mijn leven lang geworsteld met wat van mij is en wat van de ander. Ik negeerde mijn eigen gevoelens en richtte me op de gevoelens van anderen. Inmiddels is dat anders geworden, heb ik geleerd 'schofjes' te zetten tussen wat van mij is en wat van de ander.*

#### *Context*

*Vanuit mijn sterkgevoelige intuïtie en de boodschappen die ik vanuit huis meekreeg en ervaringen die ik in mijn leven opdeed, vervlocht ik mijzelf met anderen en maakte hun gevoelens en behoeftes belangrijker dan de mijne. Als ik kon voorzien in de behoefte van de ander, dan putte ik daar energie uit en kon ik me tevreden voelen, maar ook leeg en eenzaam, omdat ik mij niet gezien voelde in mijn behoeftes. Doordat ik veel veerkracht heb, sterk ben en mijzelf voorbielddat ik niemand nodig heb om in mijn behoefte te voorzien, heb ik dit heel lang kunnen volhouden. Dit deed ik in mijn werk (ik ben hulp-verlener), in mijn relaties, in mijn gezin, familie, enz.*

*Moeder zijn in mijn gezin vond ik pittig. Ik heb 3 kinderen welke allen de diagnose ADHD hebben gekregen, mijn ex-partner heeft dezelfde diagnose gekregen. Ikzelf heb op diverse manieren hulp gezocht bij verschillende hulpverleners, omdat ik voelde dat de last me te zwaar werd. Bij de hulpverleners van mijn ex-partner en kinderen heb ik uitgesproken dat ik autisme vermoedde bij hem en bij mijn oudste zoon, maar dit is niet erkend geweest. Daar bovenop kwam dat ik ziek werd, baarmoeder-kanker. Het*

*uiteindelijkte gevolg van de samenloop van alle omstandigheden was dat ik burn-out raakte en een diep verlangen had dat ik op dezelfde manier in mijn behoefte voorzien zou worden, door met name mijn ex-partner, als ik had gedaan voor hem...*

*Toen ik niet meer kon geven wat ik altijd deed, werden ook de behoeftes van mijn ex-partner niet meer vervuld, dat leidde tot onbegrip. Toch zag hij wel dat het niet goed met mij ging, maar ik miste dat hij kon afstemmen op mijn behoefte. Zijn manier van helpen was door mij te zeggen wat ik moest doen om goed voor mijzelf te zorgen en hij deed vernijdend en neerbuigend als ik niet zijn adviezen opvolgde. Dit riep weerstand en verzet bij mij op. Ik werd boos en verweet hem dat hij er niet voor mij was in mijn behoeftes en ging oeverloos uitleggen wat ik van hem miste. Mijn doel was: zie mij, hoor mij, vervul mijn behoeftes! Maar ik kreeg niet de respons waar ik op hoopte.*

*Met mijn huidige kennis weet ik dat dit niet realistisch was (niet iedereen is sterkegevoelig) maar toen leidde het tot frustraties/ conflicten, met een echtscheiding tot gevolg, wat resulteerde in een vchtscheiding.*

*Hulpverlening volgde voor ons gezin, ik heb van alles gezien: thuisbegeleiding, gezinsFACT, ouderschapsbemiddeling en uiteindelijk zelfs de jeugdbeschermings-tafel. Inmiddels was mijn zelfvertrouwen tot een dieptepunt gedaald. Ik twijfelde aan alles, aan mijzelf en aan mijn intuïtie. Heb ik het dan allemaal verkeerd gezien? Verkeerd gedaan? Diep in mij wist ik dat mijn intuïtie klopte, maar het lukte niet daar de hulpverlening van te overtuigen en al helemaal niet mijn ex-partner. Dat was pijnlijk, ik voelde me miskend, niet gezien en niet gehoord.*

*Training 'grenzen in en tussen mensen'*

*Ik zat nog midden in de hulpverlening voor ons gezin, het was ons opgelegd vanuit de jeugdbeschermingstafel en ik voelde geen enkele regie. Ik voelde me overgeleverd aan wat de hulpverlening voor mij en mijn kinderen bepaalde en ik had daar geen vertrouwen in.*

*De oefening die Frank in de groep met mij deed was confronterend en tegelijk bevrijdend.*

*Ik had de situatie geschetst hoe ik mij klem voelde zitten, vastgezet en machteloos. Mijn groepsleden vertolken de rollen van de diverse hulpverleners om mij heen die in meer of mindere mate dichtbij mij stonden. Hulpverlener 1 stond veel te dichtbij naar mijn mening, waardoor ik me bedreigd voelde. Frank bood mij hoepels aan, om mijn eigen ruimte te maken, ter bescherming, mijn schotje tussen mij en de hulpverlening. Ik legde 1 hoepel neer, maar voelde nog steeds dreiging, hij bood me er nog 1 en nog 1 en nog 1 en ik pakte ze aan om mijn muur maar zo hoog mogelijk op te trekken. Maar na 3 hoepels bleef ik wel hoepels aanpakken, maar ik voelde geen verschil meer in de bescherming wat het bood. Ik had er inmiddels al wel 5 of 6 liggen.*

*Frank vroeg mij nu eens de hoepels weg te leggen welke overbodig waren en te voelen wanneer het voldoende voelt. Dit deed ik. Er bleven maar 2 liggen. Het bracht mij het inzicht dat het niet nodig is mijn muren torenhoog op te trekken, maar dat het genoeg is ze zo ver op te trekken dat ik me krachtig blijf voelen, maar nog wel in contact. Dat de grens duidelijk is, maar dat ik niet ondoordringbare muren hoef neer te zetten. Het werkte bevrijdend om erachter te komen dat ik mijn grens echt wel weet. Dat ik dicht bij die grens mag blijven zonder deze heel stellig te verdedigen of hem los te laten. Het verrassende was dat mijn groepsleden, die de rollen van de verschillende hulpverleners vertolken, de weerstand voelden weggaan, waardoor ik meer toegankelijk werd en zij daardoor minder behoefte voelden om mij een kant op te duwen.*

## *Gevolg*

*Het heeft een helende werking gehad, ik ben meer gaan vertrouwen op wat ik zie en voel. De ander hoeft het niet met mij eens te zijn en hoeft het zelfs niet te begrijpen, zolang ik maar vertrouw op wat ik denk en voel. Er is verschil van inzicht gebleven tussen mij en de hulpverlening, maar ik twijfelde niet meer aan mijn inzicht en niet lang hierna is de hulpverlening afgerond. Dit is een bevrijding geweest voor mij en mijn kinderen en het heeft rust gebracht in onze relatie met elkaar.*

*Het is niet meer goed gekomen tussen mij en mijn ex-partner. Mijn weerstanden zijn inmiddels grotendeels weg nu ik beter begrijp wat er toen gebeurde, maar de verwijten aan mijn adres blijven nog komen. Toch raakt het mij minder omdat ik weet dat ik niet in mijn eentje kan/hoef herstellen wat er kapot is gegaan.*

*Ik weet nu wat van mij is en wat van de ander. Ik doe niet meer mijn best een ander te overtuigen, maar blijf dicht bij mijzelf en kan het inmiddels goed verdragen als een ander anders denkt/voelt dan ik. Het zorgt er niet meer voor dat ik begin te twijfelen aan mijzelf.*

*Ik kan beter mijn behoeftes laten zien, zonder dat ik de verwachting heb dat een ander deze moet vervullen. Soms gebeurt het, dat is heel fijn en soms niet. Soms is dat nog lastig, maar meestal helemaal oké.*

## **Aanleiding**

In mijn werk als psycholoog kwam ik op het thema ‘sterkgevoeligheid’. Dit heeft overlap met hooggevoeligheid, maar is toch ook anders, omdat hier sprake is van een sterke kant binnen de eigen persoonlijkheid. Sterkgevoelige mensen hebben meestal moeite met de balans tussen hun sterke en hun gevoelige kant. Vanuit mijn eigen sterkgevoeligheid in combinatie met het helpen van andere sterkgevoelige mensen, schreef ik mijn eerste boek: ‘Sterkgevoelige mensen en grenzen’. De ondertitel is: ‘Bewust leven binnen je grenzen levert energie en vitaliteit op’.

Sterkgevoelige mensen gaan vanuit hun sterke kant over hun eigen grenzen en vanwege hun gevoelige kant laten ze anderen vaak over hun grenzen gaan.

Dit tweede boek wijd ik aan het onderwerp ‘Grenzen’ en ik richt me op een algemener publiek, omdat we allemaal te maken hebben met grenzen en grensoverschrijdingen. Met dit boek geef ik tevens mijn visie en antwoord op het boek van Dirk de Wachter.

## **Het doel van dit boek**

In mijn boek maak ik het belang helder van aandacht besteden aan grenzen. Mijn boodschap: ‘Bewust leven binnen je grenzen levert energie en vitaliteit op’. Als jij weet wie je bent, met andere woorden: als jij weet hoe voelen, doen en denken bij jou verdeeld zijn en je leeft overeenkomstig die verdeling, dan ben je jezelf. Dan kèn je jezelf. En zelfkennis is de voorwaarde om goed voor jezelf te kunnen zorgen. Pas als je goed voor jezelf zorgt, dan kun je ook voor de ander zorgen. En nee, dit is niet egoïstisch, zoals mensen mij soms vragen. Als een vliegtuig in zwaar noodweer terecht komt en heen en weer schommelt, kun je de oproep krijgen om een zuurstofkapje op te zetten. En wat staat er dan bij? ‘Eerst jezelf helpen en dan de anderen’.

Je bewust zijn van grenzen en daar adequaat mee omgaan, voorkomt



dat je psychische problemen oproept of aanwakkert, zorgt ervoor dat je tijdig stopt met inspannen en gaat ontspannen.

Kortom: leer jezelf kennen en voor jezelf zorgen door je te verdiepen in het thema 'grenzen'. En voorkom zo onnodige psychosociale problemen.

## **Ik en grenzen**

Ik heb wat met grenzen, zowel positief als negatief. Negatief omdat ik jarenlang grenzenloos (bewust met 'n') geleefd heb en altijd maar bezig was met een volgende uitdaging, op zoek naar het ultieme compliment dat ik maar niet kreeg. In mijn eerste boek 'Sterkgevoelige mensen en grenzen' heb ik dit onderwerp verder uitgewerkt.

Positief omdat ik nu leef binnen mijn grenzen en bewust ben van mijn grenzen. Ik weet nu wat het is om mezelf te kennen en voor mezelf te zorgen, zodat ik in staat ben om er voor anderen te zijn. Mijn vitaliteit en energie zijn sterk verbeterd ten opzichte van vroeger. En dat gun ik jullie ook. Het is tijd om dit thema uit te werken. Ik ga op ontdekkingsstocht, ga je mee?

Amersfoort, 2025-01-28

Frank Odding

---

# Hoofdstuk 1

## ‘Grenzen’ - een inleiding

---

### Grenzen tussen landen

De meest bekende grens is de grens tussen landen. Als je met de auto op vakantie gaat, word je door middel van een bord gewaarschuwd dat je een grens nadert. Even later ben je daadwerkelijk bij die grens en verlaat je het ene land en kom je in het andere land. Je laat Nederland achter je en je gaat Duitsland of België in. Rijd je door naar Frankrijk dan ga je daar weer een grens over.

In het verleden waren we ons hier meer bewust van. Toen moest je bij elke grensovergang stoppen, paspoorten werden gecontroleerd en de bagage werd bekeken. Als er niets aan de hand was, mocht je je weg vervolgen. Tegenwoordig loopt dat proces soepeler: binnen Europa kun je meestal doorrijden. Je ziet nog wel dat je een grens nadert en overgaat, maar voor de rest heb je er weinig hinder of oponthoud van. Dat verandert wel als je Europa uitgaat, zoals bijvoorbeeld op Schiphol. Als je hier in vakantietijd in een lange wachtrij staat, is het vakantieplezier nog ver te zoeken.

### Mensen en Grenzen

Mensen hebben ook grenzen en hoe mooi zou het zijn als er bij jou een bordje stond: ‘je nadert een grens’. Bijvoorbeeld bij de grens tussen voelen, doen en denken. Voor je psychische gezondheid is het beter als er balans is tussen deze drie mogelijkheden. Stel je denkt na over een onderwerp en je bekijkt het van alle kanten. Je wikt en weegt en wilt een beslissing nemen. Je heroverweegt het nog eens en nog eens en nog eens. Met andere woorden: denken wordt malen en malen wordt piekeren tot dat je er gek van wordt. Stel je dan eens voor dat je onderweg het bord tegen was gekomen: ‘je nadert een grens en over drie minuten passeer je deze grens’. Dan had je even stil kunnen staan en je kunnen afvragen of je nog meer over dit onderwerp wilt denken.

Of dat het tijd is om eens te onderzoeken wat je erbij voelt of te ontdekken dat het nu logisch is om te gaan doen.

Een ander voorbeeld: de grens van je comfortzone, van je 'bubbel'. Zo kan het binnen je comfortzone liggen om het initiatief steeds door een ander te laten nemen. Op een dag kom je in een situatie terecht dat jij initiatief moet nemen. Ga je erop in of trek je je terug?

Of je bent gewend om anderen over jouw grenzen te laten gaan. Dit ben je zat en je wilt ingrijpen, hoe doe dat? Met zuchten en steunen als een soort slachtoffer of kies je hier bewust voor?

Beide situaties veronderstellen dat je weet wat je comfort-zone is en weet waar de grenzen ervan liggen. Wat zou het helpen als je een waarschuwbord ziet dat je vertelt dat je nu buiten je comfortzone gaat. Je houdt in en bedenkt of je doorgaat of stopt. Zoals we later zullen zien scheelt dit heel wat ondergrondse, onbewuste problemen die zich meestal uiten in een of andere vorm van onrust.

Of de grens van je kwaliteiten bereiken. Je bent iets nieuws aan het proberen, denk aan het programma 'Help, mijn man is klusser'. Je gaat aan de slag met de waterleiding. Je zet de hoofdkraan uit en duikt het keukenkastje in. Je begint, het lukt niet, je stoot je hoofd, je gaat door en je probeert het nog een keer. Tot het bordje verschijnt: 'stop hier, dit kun je nog niet, vraag hulp'.

Wat te denken van je draagkracht, bijvoorbeeld als je naast je privé- en werklevens mantelzorgtaken verricht. Stel je voor dat je op tijd het bord ziet: 'Je nadert de grens van je draagkracht, wij adviseren je taken over te dragen'. Als er dan ook nog mensen zouden zijn aan wie je een deel van je taken kunt overdragen, dan zou jij tot rust kunnen komen.

## **Bewust zijn van grenzen**

Als je je bewuster bent van je grenzen en de reikwijdte daarvan, dan gaat je leven er anders uitzien. Als je je ervan bewust bent dat je een grens nadert, kun je erover nadenken of je verder gaat en zo ja, onder welke voorwaarden. Als je toch bewust besluit om over een grens te

gaan, dan weet je dat tenminste. Dan kun je genieten van buiten je comfortzone zijn. Of dan snap je waarom je je niet ‘thuis’ voelt en kun je manieren bedenken om weer terug te gaan naar je eigen ‘grondgebied’.

Helaas zijn de grenzen van en in mensen niet zo duidelijk aangegeven. Er staan geen bordjes en er zijn geen kant en klare aanwijzingen. Bij mensen is het een onzichtbaar proces: wanneer ben je binnen je comfortzone en wanneer erbuiten? Hoe groot is een comfortzone en wat is het belang ervan?

Op welk moment stap jij in mijn bubbel of ik in die van jou? Wat gebeurt er als ik in jouw bubbel stap, mag dat, kan dat, heeft dat gevolgen? En waar ligt die grens dan? Is dat bij alle mensen gelijk of is het maar net wie jij bent? Is het bij vrouwen anders dan bij mannen, bij kinderen anders dan bij volwassenen? Wat kunnen we veel vragen stellen als het gaat om grenzen.

## **Over de grens**

Omdat niet altijd gemakkelijk te bepalen is waar je grens ligt, stap je makkelijk over een grens, zonder dat je het doorhebt. En daardoor kom je er vaak te laat achter dat je over je grens bent gegaan en kun je puinruimen. Om vervolgens weer niet door te hebben dat je over een andere grens bent gegaan en zo herhaalt het proces zich steeds opnieuw. Met de aantekening dat het proces bij herhaling steeds een beetje zwaarder wordt. Hoe dit werkt lees je later.

---

## Hoofdstuk 2

### Een kleine ontevredenheid

---

We kennen allemaal wel het gevoel van ontevredenheid: iets zit tegen, jij wilt iets, je partner niet, je kinderen doen niet wat je ze zegt en op het werk loopt het niet helemaal lekker. Je vindt het te klein om er echt aandacht aan te geven en dus stap je eroverheen. Alles lijkt koek en ei en je gaat gewoon weer verder met je leven.

Maar is het ook echt in orde? Soms wel, soms niet. Als je de kleine ontevredenheid serieus neemt en aandacht geeft, dan lost het op en is er niets meer aan de hand. De kleine ontevredenheid is weg en je gaat verder waar je was gebleven. Ik noem dit het proces van oppakken en afhechten.

Doe je niets met de kleine ontevredenheid, dan pruttelt het negatieve proces verder, er ontstaat er een los eindje. Hecht je dit losse eindje niet af, dan gebeurt er het volgende: je gaat verder met wat je aan het doen was, maar in je onderbewuste laag blijft het negatieve proces aanwezig en dit begint te etteren. Je kleine ontevredenheid groeit uit tot 'niet lekker in je vel zitten', waarbij je vaak nog geen idee hebt hoe dat toch zo komt. Je besteedt er niet te veel aandacht aan en gaat door; de kleine ontevredenheid groeit uit tot spanning. Tussendoor is er steeds ruimte en mogelijkheid alsnog af te hechten waardoor het negatieve proces stopt: je praat erover, je schrijft het van je af, je zoekt hulp. Als je het niet afhecht, dan ettert het proces door: de spanning is stress geworden. Stress leidt tot gevoelens van angst en/of paniek. En dat stadium wordt óf afgehecht óf gaat verder naar depressie, overspannenheid of een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Terwijl het toch echt begon met een kleine ontevredenheid.

#### **De samenleving**

Als je om je heen kijkt, zie en weet je dat eerdergenoemde problemen grote gevolgen kunnen hebben in onze samenleving. Gezinnen

functioneren niet naar behoren als een van de ouders met een burn-out thuis zit. De andere ouder werkt voor twee en moet ervoor uitkijken om er zelf niet onderdoor te gaan. Kinderen houden rekening met hun ouders en krijgen niet de aandacht die ze nodig hebben om op te groeien tot stabiele volwassenen. Of ze zetten zich af tegen hun ouders, gaan de straat op en voeden daar zichzelf op.

Ook bedrijven, scholen en organisaties krijgen te maken met de psychosociale problemen die het gevolg zijn van een kleine ontevredenheid. Ziekteverzuim is lastig in een toch al krappe arbeidsmarkt. Mensen die kampen met een depressie of een burn-out zijn niet binnen een paar weken weer aan het werk. Genezen van een langzaam opgebouwd probleem, kost tijd. En daardoor ook geld, want salaris wordt doorbetaald en een vervanger moet worden ingehuurd. Of de collegae verdelen de taken, waardoor het risico van een nieuwe kleine ontevredenheid toeneemt. Met alle gevolgen van dien.

De tegenhanger van dit alles? Grenzen! Wie leeft binnen zijn grenzen en bewust is van zijn grenzen, ervaart energie en vitaliteit. Als je je grenzen kent, weet je wanneer je erover heengaat en wanneer je erbinnen blijft. Wie bewust over grenzen stapt zal minder tot geen psychosociale problemen ontwikkelen.

Een voorbeeld: ik had in een week één vrije avond. Op de dag van de vrije avond kreeg ik een telefoontje. Aangezien ik niet in de gelegenheid was op te nemen, beluisterde ik later de voicemail: de gastheer van die avond in de kerk was ziek geworden en de vraag was of ik kon invallen. Ik heb zo laat mogelijk in de middag teruggebeld, in de hoop dat iemand anders zou kunnen waarnemen. Toen bleek dat er niemand anders kon, heb ik ervoor gekozen om te gaan, in de wetenschap dat ik ook 'nee' had kunnen zeggen. Ik ging niet onder het motto 'het moet maar weer', of 'ze moeten ook altijd mij hebben', nee, ik koos ervoor om te gaan. En ik werd 'beloond'; de gasten van de kerk bleken zichzelf te kunnen redden, dus ik kon weer naar huis, genieten van mijn vrije avond.

## Hoe kun je over een grens gaan

Tot op zekere hoogte is de maatschappij wat hij is en daar moeten we het maar mee doen. En dus is het belangrijk om op de juiste manier om te gaan met grenzen en grensoverschrijdingen. En die manier is er: als je er **bewust** voor kiest om over een grens heen te stappen, dan ontstaan er niet of nauwelijks psychosociale problemen.

Ik heb inmiddels heel wat mensen geholpen met bewust over grenzen stappen. En ze bevestigen dat dat een stuk beter voelt. Bewust kiezen voorkomt slachtoffergedrag, 'het moet maar weer', zucht, zucht, ploeter, ploeter. Wees je bewust van een grens, breng je opties in kaart, kies er een en voer die uit. Blijkt achteraf dat je toch onbewust over een grens bent gestapt, bedenk dan dat je het verleden niet kunt veranderen. Wat je wel kunt, is met dit inzicht de volgende keer anders handelen. Dat is de winst van weten wat je verkeerd deed.

## Voorbeeld grensovergang

Voor het gemak ga ik ervan uit dat je jezelf kent. Je staat voor de volgende grens: je zit in de tuin met een toastje en wat te drinken. Je partner vraagt, terwijl jij zit te genieten, of je de was op wilt hangen. Hier zit je helemaal niet op te wachten. Normaal zou je met veel bombarie laten merken dat je geen zin hebt maar het dan toch maar voor de ander doet en hijs je jezelf uit de stoel omhoog. Dit keer doe je het anders: je blijft even zitten en voelt bewust de weerstand die in je naar boven komt, je weegt 'ja' en 'nee' af en kiest -bewust- en zegt: 'Ja, is goed'. Je kiest ervoor om op te staan, haalt de was en hangt die op. Als je klaar bent, ga je met een goed (of in ieder geval een beter) gevoel weer zitten en je neemt voldaan een slok en een toastje.

Bijkomend voordeel van deze aanpak: de ander reageert anders op jou als jij het anders oppakt en uitvoert. Wat gebeurt er namelijk: als jij

jouw aanpak verandert, dan nodig je de ander ook uit tot een andere reactie. En daarmee beïnvloed je de sfeer. In dit voorbeeld positief, omdat je partner zich gesteund voelt, omdat gezeur uitblijft en jij geen losse eindjes hebt gecreëerd. Want je maakte een keuze. Als de uitkomst of het resultaat dan tegenvalt, hoef je geen slachtoffergedrag te vertonen; je kunt je afvragen wat je verkeerd hebt gedaan om het de volgende keer anders te doen. Is de uitkomst positief, dan kun je jezelf een compliment geven (als je die al niet gehad hebt van je partner) en dat stimuleert om de volgende keer weer een bewuste keuze te maken.

### **Voorbeeld Renée**

Hoe zo'n grensovergang in het dagelijkse leven kan werken, beschrijf ik in het voorbeeld van Renée, een cliënt die te twijfelend in het leven staat en merkt dat ze niet verder komt. In voorgaande gesprekken met Renée had ik het met haar gehad over de taal van haar lichaam. Haar ademhaling zat hoog (borstademhaling), waardoor haar ademhaling oppervlakkiger is dan gewenst. Dit kan duiden op een vorm van stress. Renée had naar aanleiding van onze gesprekken meer aandacht besteedt aan haar ademhaling. Een lagere ademhaling (buikademhaling) gaf meer rust en dat voelde beter. Ze had ook gelet op impulsen. Ik had haar uitgelegd wat een impuls is: een gevoel dat je aanzet tot actie. Ze kwam tot de ontdekking dat zij deze impulsen eigenlijk niet voelt. Hier hebben we een oefening mee gedaan. We zijn tegenover elkaar gaan staan, waarna de opdracht voor Renée was een plek te zoeken in de ruimte waar ze zich zo rustig mogelijk zou voelen (niet iedereen kan helemaal rustig worden in een therapiesituatie waar de aandacht naar hem of haar uitgaat). Renée vond de plek waar ze zich rustig voelde, 8 op een schaal van 1 – 10. Ik vertelde haar dat ik steeds een klein stapje naar voren zou zetten en dat zij 'stop' mocht zeggen als ze een verandering voelde in haar lichaam. Ik zette mijn eerste stapje. En meteen klonk er 'stop'. Wat gebeurde er? Renée voelde meteen haar adem omhoog schieten. Ze voelde geen impuls had ze gezegd, maar wat bleek, de omhoogschietende ademhaling was de impuls. Ik stond drie meter van Renée vandaan en ik stond op de grens van haar bubbel



of comfortzone. Als ik een stapje terug deed, voelde Renée meer rust. Deed ik daarna weer een stapje naar voren, dan voelde ze onrust. Als jouw grens drie meter voor je ligt, dan kan ik me voorstellen dat je vaak last hebt van een hoge ademhaling, want loop jij maar eens over straat waarbij je mensen op drie meter afstand houdt.

Ik heb met Renée de link gelegd naar de psychologische interpretatie: zij straalt uit 'kom niet te dichtbij'. Ze beaamde dit en vulde aan dat ze dit gedrag al heel lang vertoont. Toen heb ik haar de vraag gesteld: je staat nu voor de keuze: laat je het zo of wil je dit gedrag veranderen? Renée wilde veranderen, ze was tenslotte niet voor niets in therapie gegaan. Ik heb haar uitgelegd dat ze nu voor een soort glazen wand staat, als ze al een stap naar voren zou willen zetten, het zou voelen alsof ze vastgelijmd zit aan de grond. Tussendoor stelde ik regelmatig de vraag: klopt dit? En ja, het klopte: haar voeten 'zaten vast'.

Nu is het zaak om bewust door die 'glazen wand te stappen', over die grens die haar oude gedrag had gevormd. We letten in de eerste plaats op de ademhaling: in plaats van borstademhaling, passen we de buikademhaling toe. We leggen hierbij meestal de hand op de onderbuik. Daarna kies je ervoor over de grens te stappen en te staan voor dat besluit. En pas dan zet je een stap. En zo deed Renée. Ze deed een stapje naar voren en bleef rustig. Ze koos opnieuw, omdat ze weer voor een grens stond en zette een tweede stap. Ze bleef rustig. Bij de derde of vierde stap werd ze eerst iets onrustiger, daarna kwam de rust terug. Ze ontdekte wel een tweede impuls: spanning in de wangen. Na deze sessie controleerde ze de daaropvolgende dagen of deze impuls ook optrad in haar dagelijkse leven.

In dezelfde oefening hadden we nog twee andere opties bekeken:

1. Als je met je rug tegen de muur staat, letterlijk of figuurlijk, dan kun je geen stap achteruitzetten. Je kunt dan wel de ander vragen te stoppen of zelfs een krachtig 'stop' laten horen en met je handen afweren.
2. Je kunt de ander vragen dichterbij te komen.

Renée en ik hebben beide vormen toegepast. Uiteindelijk stonden we op ongeveer een meter afstand van elkaar zonder vorm van onrust, zowel bij haar en als bij mij.

## **Afronding en doorgang**

Het vorige onderdeel ‘Voorbeeld Renée’ is een eerste verkenning van het thema grenzen. Verschillende elementen die ik hier benoemd heb, werk ik verderop in dit boek uit. Als je je een beeld kunt vormen van wat grenzen zijn en hoe je daarover heen kunt stappen of walsen, dan is dat voor nu voldoende. Om hier dieper op in te kunnen gaan, is het zinvol om eerst stil te staan bij ‘mens zijn’ en ‘hoe mensen communiceren’. Psychisch gezond zijn en functioneren, wat is dat en hoe doe je dat? En hoe communiceer je op een gezonde manier, waarbij je aandacht hebt voor jezelf en de ander? Als we daar zicht op krijgen, is het ook zinvoller om naar grenzen te kijken.

---

## Hoofdstuk 3

### Mens zijn

---

#### Jezelf zijn

Jezelf zijn is het uitgangspunt van waaruit je je grenzen bepaalt. Om jezelf te zijn moet je jezelf kennen en vanuit die basis leven. Als je jezelf kent, dan kun je voor jezelf zorgen. Dat is een voorwaarde om met grenzen aan de slag te gaan. En het werkt ook andersom: leven bewust van grenzen is een manier om voor jezelf te zorgen. Bovendien is voor jezelf zorgen ook de voorwaarde om écht voor een ander te zorgen.

#### Hulpverlenersreflex

Voor sommige mensen klinkt in de eerste plaats voor jezelf zorgen als egoïstisch. Zij zijn gewend aan aandacht besteden aan anderen, voldoen aan andermans wensen en verwachtingen en ingaan op andermans behoeften. Pas als dat gedaan is, dan mogen ze aan zichzelf denken en voor zichzelf zorgen. Ik noem dit de hulpverlenersreflex.

Achter die hulpverlenersreflex zit de aandacht voor en gerichtheid op de ander. Dit is een mooie eigenschap, maar moet niet ten koste van ‘mijzelf’ gaan. Als zorg voor de ander als gevolg heeft dat ik eronder door ga, dan kan ik niet meer voor de ander zorgen. Dus uiteindelijk ‘lijden’ er twee mensen onder.

Dit zie je ook terug bij het verschil tussen jezelf wegcijferen en jezelf geven. Als jij jezelf wegcijfert voor mij, dus eigenlijk niemand meer bent, dan sta ik met lege handen en moet ik alsnog voor mezelf zorgen. Als jij jezelf geeft, dan kunnen we samenwerken aan de doelen die behaald moeten worden.

#### Zuurstofkapje

Ik vergelijk het eerst aandacht geven aan jezelf in gesprekken nog wel eens met een vliegtuig in nood: eerst je eigen zuurstofkapje, dan die van

anderen. Een cliënt van mij schoot in de lach: 'Ik zou eerst het hele vliegtuig doen'.

Dit geldt ook in psychologisch opzicht. In gezonde relaties zorgen mensen voor zichzelf en voor de ander. In die volgorde omdat je dan écht voor jezelf en de ander zorgt. Het gaat om balans tussen ik en de ander(en) om psychisch gezond te kunnen leven en laten leven.

## **Verantwoordelijk**

Als je hier goed over nadenkt, kun je eigenlijk ook alleen maar verantwoordelijk zijn voor jezelf. We kunnen met de ander in gesprek zijn, we kunnen vragen stellen, iets goed- of afkeuren maar verantwoordelijkheid op ons nemen voor een ander gaat een stap te ver. Ik kom hier later tijdens het onderwerp effectieve communicatie nog op terug.

## **Voelers**

We kunnen mensen globaal indelen in drie groepen: voelers, doeners en denkers. We starten allemaal als voelers. Vanaf vier maanden na de conceptie komt de eerste vorm van gewaarwording op gang. Het is geen bewustwording, daar heb je denken voor nodig. Gewaarwording is primitiever. Een ontspannen baarmoeder, waarbij de moeder relaxt is en het kind gewenst, is een heel andere gewaarwording dan te groeien in een gestreste baarmoeder van een perfectionistische moeder, die alle ballen tegelijk in de lucht probeert te houden en ondanks ochtendmisselijkheid door moet (of eigenlijk: denkt te moeten). Opgroeien in een baarmoeder van een moeder die rustig aan kan doen en inspanning afwisselt met ontspanning is anders groeien dan in een baarmoeder van een moeder die stress heeft. En dan heb ik het nog niet over ongewenste kinderen, kinderen van drugsverslaafden en ongeboren baby's in oorlogsgebied of sloppenwijken.

Hoe je ook ter wereld komt, je bent een voelend wezen, je doet weinig. Denken komt er al helemaal niet bij kijken. Wat dat betreft moet dat een heerlijke periode zijn geweest: geen denken, geen malen,

geen piekeren en dus ook geen controlepoging. Alleen maar zijn en voelen.

## **Doeners**

Na een start als gevoelsmens, komt als tweede het doen op gang. Onze eerste levensjaren zijn een stormachtige fase van roerloos liggen in een wieg tot rondwandelen, spelen en rennen als peuter. Zo'n ontwikkeling in zo'n korte tijd maken we niet meer mee in ons leven. In deze fase voelen we van alles en daar doen we meteen wat mee. Er zit nog geen denkfase tussen. We voelen spanning en dus vluchten we, gaan erop af of vermijden de situatie. We voelen een positieve, uitbundige sfeer en dus lachen, juichen en joelen we mee.

## **Denkers**

In de opgroefase als kind is het denken vooral gericht op doen: kinderen nemen de werkelijkheid zoals die op hen afkomt en handelen naar bevind van zaken.

Kinderen handelen als primaire reactie en hebben nog niet, zoals volwassenen dat hebben, een echte mening.

In hun hersenen komt als eerste het visuele proces op gang: de wereld bestaat uit beelden. Een pasgeboren baby kijkt moeder aan, maar heeft geen idee wie dat is. In de meeste gevallen voelt het echter wel vertrouwd. In een later stadium oefent het kind met de lippen: 'mamamamamamama' om uiteindelijk uit te komen bij 'mama'. Een connectie tussen het plaatje 'mama' en het woord 'mama' is gelegd. Taal ontwikkelt zich en ook het talig denken komt op gang. Bij de meeste kinderen neemt rond hun achtste levensjaar het talig denken het over van het visuele denken. Sommige kinderen blijven 'beelddenkers'.

## **Voorkeur**

Uiteindelijk ontwikkelen we op grond van wie we zijn een voorkeur voor voelen, doen of denken. En afhankelijk van de grootte van die eerste voorkeur, blijft er altijd ruimte, tijd en aandacht voor de andere twee mogelijkheden.

## **Wat ben je?**

Na deze vogelvlucht door de ontwikkeling terug naar de lijn van mijn betoog: we kunnen mensen indelen in denkers, doeners en voelers. Als je goed naar mensen kijkt en luistert, merk je al snel dat ze hun visitekaartje afgeven waarop staat of ze in de eerste plaats een denker, een doener of een voeler zijn. Mensen met een bedachtzame houding presenteren zich anders dan de persoon die zegt: 'Ik zal het je wel even laten zien'. Een teruggetrokken persoon zal eerder een voeler zijn.

Het kan echter ook een doener zijn in een 'denkomgeving'. Of omgekeerd: een denker in een 'doe-omgeving'. Met andere woorden: het visitekaartje is niet altijd eenduidig en voor de hand liggend. Je kunt er natuurlijk ook gewoon naar vragen.

## **Wat ben je nog meer?**

Bij iedereen staat voelen, doen of denken op de eerste plaats. Dan staat er ook iets op de tweede plaats en wat overblijft is meestal de uitdaging. Ik ben zelf een voeler-denker en voelde jarenlang een drempel om van voelen-denken tot doen te komen. Ik had allerlei ideeën en plannen, maar het ontbrak vaak aan de uitvoering ervan. Tenzij ik samenwerkte met de juiste mensen: iemand met doen op de eerste plaats vulde mij goed aan. Tegelijkertijd had de doener een uitdaging: namelijk voelen. Als een doener iets vervelends voelt, dan zet hij of zij de "doestand" wat harder aan en gaat er vervolgens nog even stevig tegenaan. Een los eindje is geboren, de gevolgen lees je in dit boek.

## **Een praktijkvoorbeeld**

Ik werd voorzitter van een voetbalcommissie en heb, na een kennismakingsronde met de commissieleden, als eerste vraag gesteld: 'Ben je vooral een denker, doener of voeler?' Mijn doel was mensen te laten werken vanuit hun sterke kant, daar worden ze het meest gelukkig van en daar krijgen ze energie van waardoor ze hun taak binnen de commissie langer volhouden.

In deze commissie waren we mooi gemixt samengesteld: denkers, doeners en voelers. We hebben mooie jaren gehad en een en ander voor elkaar gekregen. En ik heb in die tijd gewerkt aan mijn doekant, waardoor de drempel verlaagde en ik meer in evenwicht kwam.

En daarmee zijn we aangekomen bij de grenzen. Ieder mens heeft een specifieke bij hem of haar passende balans tussen denken, doen en voelen.

## **Suggestie**

Teken een cirkel en verdeel die in drie stukken, overeenkomstig hoe jij de verdeling tussen denken, doen en voelen bij jezelf ziet. En zet er eens in hoeveel procent elk onderdeel van jou krijgt.

Besprek dit ook eens met iemand die dicht bij je staat, zowel privé als zakelijk, zodat je feedback krijgt op jezelf in beide levensgebieden. Zijn de mensen het met je eens of zien ze jou anders? Op welk gebied dan?

In het plaatje dat je gemaakt hebt zie je duidelijk grenzen: de grens tussen voelen, doen en denken. Als dit plaatje weergeeft wie je werkelijk bent, dan zal je energie stromen en je vitaliteit toenemen.

## **Draagkracht en draaglast**

Ga je voor korte tijd over een grens, omdat de situatie bijvoorbeeld vraagt om meer te doen, dan is dat meestal geen enkel probleem. De meeste mensen zijn wel zo veerkrachtig. Problemen ontstaan als de

veerkracht en draagkracht overstemd worden door de draaglast. Daarover later meer.

## **Vraag bij de opdracht**

Nu eerst een boeiende vraag met betrekking tot de grenzen die je net hebt getekend:

Is dit wie je werkelijk bent of is dit wie je  
door omstandigheden geworden bent?

Met ‘omstandigheden’ bedoel ik het volgende: we worden allemaal ‘echt’ geboren, gewoon precies zoals we zijn. Nee, wacht, ik moet het anders zeggen: we ontstaan echt zoals we zijn. Aangezien we al vroeg, zoals gezegd vóór de geboorte, openstaan voor invloeden van buitenaf die in de vorm van gewaarwordingen tot ons komen, kunnen we dan ook al bij onszelf wegdrijven. Denk aan de invloed van spanning, stress of een ongezonde leefstijl op de ontwikkeling van een kind in de baarmoeder. Deze invloeden werken door in onze gevoelsbasis, vrijwel helemaal onbewust, omdat er in die tijd geen ‘bewust’ bestaat. Na je geboorte wordt duidelijker hoe omstandigheden je groei en ontwikkeling kunnen bevorderen of belemmeren.

## **Echte-ik en schaduw-ik**

Voor nu gaan we uit van een gemiddelde situatie: de zwangerschap ging voorspoedig, er zijn weinig tot geen afleidende gebeurtenissen en op een dag kom jij ter wereld: jij, precies zoals jij bent. En zo start jouw ontwikkeling. Al snel kom je in situaties terecht waarin het niet gaat zoals jij het hebben wilt, maar zoals je papa en mama het willen hebben. Een proces van aanpassen, overleven en verdedigen komt op gang. Het resultaat van dit proces noem ik je ‘schaduw-ik’: je bent niet meer je echte ik, je bent een schaduw-versie van jezelf geworden.



Ik koos voor 'schaduw-ik'  
omdat die schaduw aan mij  
vastzit en met mij meegaat.  
Waar ik ga, gaat mijn  
schaduw, ik kom er niet los  
van. Het is echter wel zo dat  
de aanwezigheid en de hoogte  
van de zon de mate van de  
schaduw bepaalt.

De werkelijkheid is dus dat je de hele dag heen en weer pendelt tussen je echte-ik en je schaduw-ik. De kunst is om je bewust te zijn van de grens tussen beide en zoveel mogelijk tijd door te brengen in je echte-ik. En om van je schaduw-ik telkens weer terug te keren naar je echte-ik.

Ik kan je uit eigen ervaring vertellen dat dit een bevrijding is.

### **Grens tussen de twee 'ikken'**

We kunnen dus twee verschijningsvormen van onszelf onderscheiden: mijn echte-ik met de verdeling tussen voelen, doen en denken die mij maken tot wie ik echt ben. En mijn schaduw-ik, de echte-ik die zich heeft aangepast aan een omgeving waarin overleven, verdedigen en aanpassen nodig waren. Ook tussen mijn echte- en mijn schaduw-ik zit een grens. Deze grens is vrij diffuus, misschien is het beter om te spreken van een grensgebied. Het is namelijk zo dat in je schaduw-ik elementen zitten van wie je werkelijk bent. Daarom spreek ik ook niet van 'onechte ik'. Als ik terugkijk in mijn leven naar de periode dat ik vooral in mijn schaduw-ik leefde, zie ik kenmerken die ik nog steeds heb zoals: veel energie, ideeën en oplossingen. Ik bruis nog steeds en houd nog steeds van uitdagingen. De manier waarop ik die kenmerken inzet is echter nu anders, omdat ik nu weet wie ik ten diepste ben, wat ik wil en daardoor nu pas echt voor mezelf kan zorgen en dus ook voor

anderen. Er zit dus overlap tussen beide 'ikken' en daarom is er meer sprake van een grensgebied dan van een duidelijke grens.

## **Pendelen**

Iedereen pendelt de hele dag heen en weer tussen zijn of haar echte-ik en schaduw-ik. Je hoeft niet te proberen hieraan te ontkomen, want er is geen ontkomen aan. Een voorbeeld hiervan is: je zit lekker in je vel en in de flow van je werk, kortom je energie stroomt. Dan komt er een collega binnen, met wie je niet echt een klik hebt, maar waar je wel mee moet samenwerken. Je voelt een stukje energie wegstromen, je wordt onrustig van binnen en merkt op dat je stem wat hoger klinkt dan normaal. De collega stelt zijn vraag, krijgt zijn antwoord en loopt weer weg. Jij zucht eens diep en probeert weer in je flow te komen. En dat lukt soms wel en soms niet. Je hebt een switch meegemaakt van je echte-ik naar je schaduw-ik en dan is de uitdaging weer terug te gaan naar je echte-ik.

## **Terugkomen bij jezelf**

De hele dag door jezelf zijn is onmogelijk. Belangrijk voor je gevoel van welbevinden is dat je weet wie je ten diepste echt bent. Als je dit weet, weet je ook wanneer je ervan afwijkt en wanneer je weer terugkomt. Psychisch gezond leven is dus weten wie je ten diepste bent en dat vormgeven en naleven in de praktijk. En ervoor zorgen dat je elke keer weer terugkomt bij jezelf, dat je dus je schaduw-ik achter je laat.

## **Wensen, behoeften en verlangens**

Naast je 'echte-ik' en je 'schaduw-ik' is het ook van belang om je eigen wensen, behoeften en verlangens te kennen. Deze drie zijn een onderdeel van je 'echte-ik', tenminste dat zouden ze moeten zijn. Wat ik wens vanuit mijn 'schaduw-ik' brengt mij per definitie verder bij mezelf vandaan. Als ik terugkijk op mijn eigen leven dan zie ik hier vele voorbeelden van. Als ik terugdenk en 'terugvoel' aan die periode van

elke keer een nieuwe uitdaging, dan word ik moe en ik voel weer de druk in mijn borst van een te hoge ademhaling.

## **Verantwoordelijkheid nemen**

Vanuit weten wie je ten diepste echt bent, krijg je zicht op je wensen, behoeften en verwachtingen. Het is belangrijk hier verantwoordelijkheid voor te nemen. Hierin zit het woord ‘antwoord’. Antwoord op de vraag waartoe jij op aarde bent. Is dat toeval? Heeft het een doel of een bestemming? Ongeacht je antwoord ligt hierin ook de diepere basis onder jouw bestaan: omdat je er bent, mag je er zijn.

Wens vooral niet een ander te zijn, daarvan zijn er al genoeg (dank je, ‘Loesje’). Zonder jou was de wereld blijkbaar niet helemaal af. Dus: omhels jezelf, sta in voor jezelf en leef vanuit je eigen wensen, behoeften en verwachtingen. Laat de ander verantwoordelijkheid nemen voor zijn of haar wensen, behoeften en verwachtingen.

## **Bepalen wie je bent**

De basis is dus weten wie je ten diepste werkelijk bent. En dan van daaruit leven, werken en keuzes maken. Maar hoe weet je wanneer je ten diepste jezelf bent? In de eerste plaats heeft dit te maken met het ervaren van lichamelijke rust, de afwezigheid van spanning en van prikkels om te willen veranderen. Er zit dus geen impuls in je lichaam, die ervoor zorgt dat je van je plaats weg wil.

Ter verduidelijking een voorbeeld uit trainingen die ik gaf: na een kort voorstelrondje vraag ik de mensen in de groep een plek in de ruimte te kiezen waar ze zichzelf kunnen zijn. Ik leg er bewust verder niets bij uit en laat het natuurlijke proces haar gang gaan. Mensen staan weifelend op en zoeken een plek. Ik laat ze een poosje zoeken en geef na enige tijd, als iedereen stilstaat, een time-out teken en vraag: ‘Heb je je plek gevonden?’ Stel dat de mensen ‘ja’ zeggen, hoe bepaal ik dan of het klopt? Dat is precies de vraag die ik aan de deelnemers stel: hoe weten we of dit klopt? Het antwoord is: rust en afwezigheid van impulsen. Ik heb trainingen gegeven waar onrust bleef en de sfeer

lacherig was. Dat betekent dat er impulsen zijn en de rust ontbreekt. Volgens mij klopt het dan niet en dat check ik weer met de deelnemers; ik los tenslotte niet eenzijdig op wat tweezijdig is. Tot nu toe zijn de deelnemers het met me eens geweest. Er volgt dan een tweede ronde waar de deelnemers verder zoeken naar een plek waar ze volledige rust in zichzelf voelen. Als het klopt, dan voel je een weldadige rust neerdalen.

Tijdens één zo'n training deed ik een mooie ervaring op. Die specifieke groep was na een derde ronde tot stilstand gekomen. Ik legde in hun midden neer: 'Of ik jullie als groep geloof, is één ding. Het andere is: geloven jullie jezelf?' Het bleef een korte tijd stil. Toen zei één persoon dat ze deze opstelling van haar eigen groep niet geloofde. En direct daarna vielen twee personen haar bij. Er is vaak maar één persoon nodig die lef heeft en moed toont, dan durven anderen te volgen. Na een paar verschuivingen ontstond er volledige, weldadige rust in het lokaal. We waren het met elkaar eens: deze opstelling klopte.

Terzijde: de groepen waarmee ik deze oefening deed, lieten geen van alle direct hun 'ware gezicht' zien, ze presenteerden een sociaal wenselijke versie van zichzelf. Ik vind dit een fascinerend proces. Als je de dynamiek in en de samenwerking binnen een team wilt onderzoeken, dan is dit een oefening die inzicht biedt.

Wat ik hiervoor beschreef over een groepsoefening, geldt ook voor twee mensen. Bij de ene persoon kun je dichterbij staan, terwijl je bij een ander graag meer afstand neemt. Kan dat niet, bijvoorbeeld in een volle tram of bus, dan ontstaat er een vorm van onrust in je lichaam. Je wilt graag weg, maar dat is niet altijd een optie. Een kleine ontevredenheid is geboren.

## **Een kleine ontevredenheid afhechten**

En een kleine ontevredenheid kun je maar beter afhechten. Wat is dat afhechten? Om te kunnen afhechten, moet je een ontevredenheid bij jezelf opmerken. Het bewust worden is in feite al de eerste stap tot afhechten. Na bewustwording bepaal je wat je met deze kleine

ontevredenheid doet, je kiest dus bewust. Bewust kiezen zorgt ervoor dat de ontevredenheid niet onbewust onderhuids gaat zitten en daar gaat etteren. Soms laat je de ontevredenheid voor wat het is want niet overall hoeft je wat mee. Bijvoorbeeld omdat het niet de moeite waard is er extra aandacht aan te besteden. De waarde zit hem in dit geval dus puur in het opmerken. Hiermee voorkom je dat het ongezien groter wordt. Een andere vorm van afhechten is er iets mee te doen. Ik ben erg gevoelig voor afstand en nabijheid in een relatie, ik merk het vrijwel altijd meteen op als mijn vrouw en ik niet of minder verbonden zijn met elkaar. Sinds ik dit doorheb en weet, maak ik er op zo'n moment hardop een opmerking over tegen haar. Gewoon om te laten merken dat ik het opgemerkt heb en zo kan ik meteen checken of zij het ook zo voelt. Soms volgt er een langer en diepgaand gesprek, in andere gevallen blijft het bij een korte opmerking. De ontevredenheid is afgehecht. Zo kun je bijvoorbeeld ook ontevreden zijn over de rotzooi in huis,

je hecht dat af door er wat aan te doen of door er afspraken over te maken met je huisgenoten.

Zo'n kleine ontevredenheid duidt op een grens waar je voor staat. Voor je eigen psychische gezondheid neem je die maar beter serieus: of je blijft binnen je grens, of je stapt er bewust overheen. Negeren leidt in ieder geval tot problemen.

## **Lichamelijke rust en de afwezigheid van impulsen**

De basis van jezelf zijn is het kunnen voelen van innerlijke, lichamelijke rust. Een gevoel van tevredenheid, van geluk, gepaard gaande met ontspanning. Zo'n gevoel van 'het leven is goed' en zo mag het nog wel een poosje blijven.

Wanneer heb jij dit voor het laatst gehad, zo'n weldadig moment van niets hoeft, niets moet en er mag van alles? Of ken je dit gevoel eigenlijk niet of nauwelijks? Dan wordt het tijd om daar eens wat aan te doen.

In die rust ben je jezelf en ben je dicht bij jezelf, je leeft binnen de grenzen van je comfortzone.

## **Uit de rust**

Er zijn twee manieren om je uit deze rust te krijgen: een positieve en een negatieve. Beiden worden gestuurd door een impuls.

Beeld je in: je zit in de tuin, de zon schijnt, een biertje of een wijntje staat onder handbereik, daarnaast wat lekkere toastjes. Je voelt je lichamelijk en geestelijk rustig. Dan gaat er ineens een impuls door je heen. Globaal bestaat die impuls uit 'ik wil', 'ik heb zin om' of 'ik moet'. De eerste twee luiden een positief proces in, waarbij de onrust gekenmerkt wordt door opwinding, energie en plezier. De derde is meer negatief geladen: 'Shit, ik moet weer' of 'nee hè, ben ik dat nog steeds vergeten'. Die impuls kan door een ander ingegeven worden: 'Schat, hang jij de was even op?' of 'Schat, ga je mee naar boven?'. 'Pap, mijn band is lek' of 'Mam, ik moet om half zes weg, eten we op tijd?' (en dat wordt dan geroepen om vijf voor vijf). Dit zijn verbale voorbeelden.

In de eerdergenoemde training moest de groep zonder woorden laten zien wie zij zijn als groep. Wat gebeurt er? Iemand zoekt een plek in de ruimte en voelt zich daar prettig. Dan komt een tweede persoon en die gaat net iets te dichtbij staan. Op dat moment voelt de eerste persoon een impuls om van plek te veranderen. Dat kan weer invloed hebben op de tweede persoon, waardoor die een impuls voelt om een stap te zetten. Nu zijn dit nog maar twee personen, stel je in de ruimte een derde, vierde, vijfde persoon voor. Dan kunnen er boeiende processen ontstaan. Het leuke is dat elke groep tot een rustpunt kwam in deze training en ontdekten: dit is wie we als groep zijn.

## Geen rustpunt bereiken

Een rustpunt in een groep is niet altijd te bereiken. Dat is ook logisch, want niet alle mensen kunnen goed met elkaar overweg. Ik gaf een training aan trainingsacteurs met als onderwerp: 'omgaan met dubbele signalen'. Hiermee bedoel ik het verschil tussen wat mensen zeggen en wat ze uitstralen. Door omstandigheden zaten we met een te grote groep in een te kleine ruimte. Dit op zich is al de basis voor allerlei gewenste en ongewenste impulsen. Ik had in het midden een cirkel neergelegd van flexibele buizen. Ik nodigde een aantal mensen uit om in de cirkel te gaan staan op een plek en een manier waarop ze zo rustig mogelijk zouden zijn. Enkele mensen boden zich aan. Ze stapten één voor één de cirkel in en probeerden hun rust te vinden. En ze vonden hem niet, ten minste niet in eerste instantie. Eén persoon had onrust om zich heen hangen en anderen lieten zich meeslepen in die onrust. Na de time-out voor een tussenbespreking, heb ik die bepaalde persoon gevraagd uit de kring te stappen. Toen ontstond er na een tijdje wel rust. Het was te eenvoudig om te zeggen dat dit dan aan die ene persoon zou liggen. Het was een spel van actie en reactie tussen meerdere mensen. Bovendien was er nu één persoon minder in de kring en kregen de anderen meer ruimte. En dat scheelde ook. Vertaal dit nu eens naar een klaslokaal of een ruimte waar een team van een bedrijf werkt. Zet mensen bij elkaar in deze ruimtes en zie wat er gebeurt. Sommige groepen kunnen heel rustig werken, in andere groepen lijkt 'stilte' haast een vloek. Soms passen mensen bij elkaar en in andere situaties stoten mensen elkaar af of stoken elkaar op. Want impulsen kunnen negatief zijn of positief. Van sommige mensen krijg je enorm de kriebels en is samenwerking heel lastig en bij anderen ontstaat er een flow waarin je met vijf mensen werk verzet voor tien.

Een citaat die ik las in de NOS-app: 'Ik ontweek de keuken als hij er was, omdat er dan een ongemakkelijke vibe ontstond. Ik kende hem niet goed, maar hij oogde alsof er iets niet helemaal in orde was met hem'. In dit voorbeeld zie je ook meteen een vorm van afhechten: ontwijken. De persoon achter dit citaat voelde iets aan en greep in; ze

ontweek de keuken als deze persoon er was. In dit geval kon ze ontwijken. Het wordt lastiger als je de kriebels krijgt van een collega waar je mee samen moet werken en die ook nog eens aan het bureau naast je zit.

Aan de andere kant: je kunt een klik met iemand hebben. Dan ontstaat er een positieve impuls: je werkt graag samen, je spreekt graag af en het wordt een vriendschap voor het leven.

### **Positieve en negatieve impuls**

Met die positieve impulsen is niet zoveel aan de hand. Die gun ik iedereen in overvloed. Ze geven energie en vitaliteit en hierdoor bloei en groei je als persoon, als stel, als team. Het is een ander verhaal met negatieve impulsen. Die halen je uit je rust en dagen je uit over een grens te gaan. Die kunnen ervoor zorgen dat er een vorm van ontevredenheid ontstaat. Die triggeren je aanpassings-, overlevings- en verdedigingsmechanismen; kortom: je dreigt de grens over te gaan tussen je echte-ik en je schaduw-ik. En dan is weer de grote vraag: schenk je aandacht aan die ontevredenheid of laat je het gaan?

### **Mensen die niet tot rust komen, die impulsen niet voelen.**

Als je geen idee hebt van rust en impulsen niet voelt, dan stap je snel en gemakkelijk over een grens heen. Die grens zie of ervaar je trouwens niet als grens, want je hebt geen idee. Het losse eindje wordt niet afgehecht, het gevoel gaat onderhuids zitten en begint te etteren. Zonder dat je het doorhebt, ben je een pad opgegaan dat uiteindelijk kan leiden tot een burn-out, overspannenheid of PTSS. Het enige dat je merkt, als je er de tijd voor neemt ten minste, is een vaag gevoel van onbehagen, onrust, niet lekker in je vel zitten. Je haalt je schouders op en gaat door met waar je mee bezig was. Je schakelt een tandje bij, zet je nog wat meer in, neemt een extra pilletje.

Wordt dit gevoel van onbehagen groter en wil of kan je er niet aan toegeven, dan worden de positieve eigenschappen nog meer ingezet: de



doener gaat overmatig doen, om dat gevoel maar niet te hoeven voelen. De denkers gaan te veel denken, waardoor ze gaan malen en piekeren.

De voelers hebben het het moeilijkst. Ze willen vooral niet voelen en sluiten zich daarvoor af. Ze gaan in cirkeltjes denken en komen er niet meer uit. Of het gevoel neemt de overhand en mensen worden lusteloos, hangerig en/of chagrijnig. En uiteindelijk gestrest, angstig, paniekerig. En elke keer als een fase niet afgehecht en daardoor gestopt wordt, komen we een fase verder om uiteindelijk thuis te zitten met bijvoorbeeld een opgelopen depressie, overspannenheid of een burn-out.

## **Opvoeding**

Renée, de cliënte uit een eerder voorbeeld, kon niet goed bij haar gevoel komen. Een van de oorzaken daarvan kan liggen in je opvoeding. Als kind leer je je gevoelswereld het gemakkelijkst kennen als je ouders bij hun gevoel kunnen komen. Hebben zij geen idee van hun gevoelswereld, dan wordt het lastig hun kinderen daarin in te wijden.

Paul Verhaeghe, een Vlaamse schrijver, net als Dirk de Wachter, schreef het boek 'Intimiteit'. Hij komt tot de volgende drieslag: ken jezelf, dan kun je voor jezelf zorgen en dan kun je vervolgens ook voor een ander zorgen. Ken jezelf: weet hoe voelen, doen en denken bij jou verdeeld zijn en houd ze in balans, ken je comfortzone en wees je bewust van grenzen. Als je voldoet aan deze voorwaarden, dan kun je voor jezelf zorgen. En pas als je voor jezelf kunt zorgen, dan kan je ook voor anderen zorgen. Hoeveel mensen beginnen niet met het laatste: eerst zorgen voor anderen.

## **Stress en onze maatschappij**

Het proces van geen rust vinden en opeenvolgende impulsen vindt elke dag bij heel wat mensen plaats. Dit is niet verwonderlijk in onze cognitief ingestelde maatschappij, waar meer aandacht is voor denken en doen dan voor voelen. Druk, stress en prestatiegerichtheid liggen steeds aan de oppervlakte. We kunnen zoveel en moeten zoveel, we moeten aan allerlei verwachtingen voldoen en gaan maar door en door en door. Dit is precies waar 'Borderline Times', het boek van Dirk de Wachter over gaat: we zijn grenzeloos geworden.

Dat speelt in het Westen van Nederland nog meer dan in de rest van Nederland. Buiten de randstad hangt meer rust. Bovendien is de drukte, onrust en stress in een stad groter dan in een dorp.

Er zijn niet voor niets zoveel mensen thuis met een burn-out, er lopen niet voor niets zoveel mensen bij een hulpverlener. In mijn ogen is de mens niet geboren voor de negatieve stress en hectiek die wij vervlochten hebben met onze maatschappij. We hebben rust nodig om ons bewust te zijn van grenzen en grensoverschrijdingen, we hebben ontspanning nodig om de druk aan te kunnen. We hebben boven alles een goede nachtrust nodig om de dag te verwerken om de volgende morgen weer fit op te staan. Wat we in ieder geval niet nodig hebben is een 24 uurseconomie die de hele dag aanstaat.

---

## Hoofdstuk 4

### Mensen communiceren

---

Over mensen en communicatie in het kader van grenzen is veel te zeggen. Ik bespreek hier een aantal punten die naar mijn idee van belang zijn. Zie ook het [‘Basismodel kloppende communicatie’](#) voor een samenvattend overzicht.

#### **Ik en de ander**

Communiceren doe je in de regel met een ander. Daar kijken we eerst naar: ik en de ander. Ik ben verantwoordelijk voor mijzelf en mijn gedrag. Ik heb wensen, behoeften en verwachtingen en ik mag ervoor opkomen dat deze vervuld worden. De mate waarin dit lukt, bepaalt voor een groot deel hoe tevreden en gelukkig ik ben. Soms moet ik wensen aan de kant zetten, verwachtingen bijstellen en kom ik aan mijn behoeften niet altijd toe. Op andere momenten lukt dat beter. Dit proces heet leven. In ons leven hebben we te maken met onszelf, met anderen en met wat ons toevallt aan ervaringen en levensgebeurtenissen. De manier waarop ik hiermee omga, draagt bij aan mijn mate van tevredenheid en geluk.

Belangrijk is dat ik mijzelf verantwoordelijk houd voor mijn wensen, behoeften en verwachtingen. Als ik de invulling en vervulling ervan in de handen van de ander leg, word ik afhankelijk van de willekeur van de ander. Ook al gaat dat vaak goed en valt die willekeur wel mee, ik weet als geen ander wat ik nodig heb. Tenminste zo zou het moeten zijn. Ik ken mijzelf en weet wat er in mij omgaat. Als ik mij verantwoordelijk weet, dan geef ik antwoord op de vraag naar mijn bestaan: waarom ben ik hier op deze aarde? Wie kan die vraag beter beantwoorden dan ikzelf?

De ander is ook een ik, dus hij of zij mag zich verantwoordelijk weten voor zijn of haar eigen gedrag, keuzes en beslissingen. Als ik en

de ander zelf verantwoordelijk nemen, ontstaat er tussen ons een heldere, duidelijke grens.

## **Gelijkwaardigheid & wederkerigheid**

Nu hoeven we gelukkig niet alles alleen en voor onszelf te doen, we kunnen ook uitreiken naar de ander. We kunnen in contact treden door middel van vragen stellen, discussies aangaan of opdrachten geven. De mooiste basis hieronder is wat mij betreft gelijkwaardigheid. In hun rol kunnen mensen van elkaar verschillen maar als mens zijn we allemaal gelijkwaardig aan elkaar. Als communiceren op basis van gelijkwaardigheid de basis zou zijn onder alle communicatie, dan zouden er heel wat minder ruzies, conflicten en vechtscheidingen zijn.

Praktisch gezien stel ik me gelijkwaardigheid voor als een verdeling van 100% ruimte, tijd en aandacht. Met twee mensen verdeel je dit in 50% en 50%. Met drie mensen in 3 x 33%. Het gaat hier trouwens niet om dat je precies even veel moet praten. Het kan zijn dat de een meer aan het woord is dan de ander, gelijkwaardigheid wil zeggen dat de ander het hier mee eens is en van harte de luisterhouding aanneemt.

In het verlengde van gelijkwaardigheid ligt wederkerigheid: ik maak contact met jou en jij met mij, ik praat tegen jou en jij reageert op mij, het gesprek, het contact, de verbinding gaat heen en weer. Als een relatie gelijkwaardig is, dan is die ook wederkerig. Als een verbinding wederkerig is, dan is die ook gelijkwaardig. Deze twee woorden liggen in elkaars verlengde en vormen voor mij, samen met afstemming en verbinding, de basis onder kloppende communicatie. Ik kan zo genieten van kloppende communicatie: de energie die er dan stroomt, de flow waarin je samen terecht komt, de resultaten die je dan kunt bereiken, veel mooier dan dat wordt het niet.

Gelijkwaardigheid en wederkerigheid, afstemming en verbinding gaan samen in tegen macht, manipulatie en invullen voor een ander. Het stelt er inspiratie, enthousiasme en gesprek tegenover.

## Positie innemen

Binnen de gelijkwaardigheid gaat het erom dat je je positie inneemt. Je vult niet in voor een ander en je laat het niet invullen voor jou, je komt op voor jezelf, voor je eigen wensen, behoeften en verwachtingen. Met andere woorden: je neemt positie in. Als je positie inneemt, dan komt er rust in de communicatie; je geeft aan hoe jij erin staat en de ander hoeft niet meer te raden naar je beweegredenen of achtergronden achter je vraag, opmerking of houding. Houd in de gaten dat 'positie innemen' slechts het begin is van het communicatieve proces en niet meteen het eindproduct.

Een paar voorbeelden om een concreter beeld te krijgen bij het innemen van je positie:

- 'Ik heb behoefte aan een kop koffie'
- 'Ik heb op dit moment nergens zin in'
- 'Ik heb zin om naar het strand te gaan'
- 'Ik heb zin om een spelletje te doen'
- 'Ik heb zin om een boek te lezen'.
- 

Zoals je ziet: aan duidelijkheid niets te wensen over. Je weet waar je aan toe bent met iemand die een positie inneemt.

Na het innemen van je positie is het tijd om uit te reiken, want we zijn geen egoïsten of narcisten, die alleen zichzelf zien zitten. Uitreiken is het lijntje naar 'de ander': 'en jij?', 'doe je mee?', 'waar heb jij zin in?' Daar zijn nog heel wat variaties op te bedenken. In mijn blog '[Mag ik nog een kop koffie?](#)' kom ik uit op: 'Ik heb zin in een nog een bak koffie, heb je die voor mij?'

## Geen positie innemen

Mijn blog ‘Mag ik nog een kop koffie?’ is een uitwerking van een therapiegesprek waarin een cliënt de vraag stelde ‘mag ik nog een kop koffie’ en ik – met een glimlach – antwoordde: ‘neuh’. Waarna we met toch een kop koffie zijn gaan analyseren wat er gebeurt als je die vraag stelt.

De cliënt had duidelijk een behoefte, maar wat deed ze met deze behoefte? Ze legde hem bij mij neer. En als je iets bij mij, zijnde ‘de ander’, neerlegt dan krijg je ook mijn willekeur. En in therapie- en coachingsgesprekken en trainingen zal ik dus vaak ‘neuh’ zeggen om een cliënt of trainee te laten voelen en ervaren wat er kan gebeuren als je je aan iemands willekeur overlevert. Wat er eigenlijk in deze situatie gebeurt, is dat de vragensteller zich ondergeschikt en dus kleiner maakt aan de ander. Dat tast de gelijkwaardigheid aan en is volgens mij nergens voor nodig. Ik word er als sterkgevoelige man onrustig van als anderen zich onder mij stellen. Trouwens ook als mensen zich boven mij stellen. Ik kan niet zo goed tegen (on)macht en (on)machtsmisbruik. Bovendien kom ik dan boven de ander te staan als de ander zich kleiner maakt dan mij, terwijl ik niet van positie verander.

Er zit ook een andere kant aan: je kunt opstaan en koffie pakken. Maar ja, als je bij mij in de praktijk bent? Dan moet je toch behoorlijk assertief of narcistisch zijn. Wat gebeurt er in deze situatie: je hebt een behoefte en komt voor jezelf op, zo sterk dat ik er niet meer toe doe. Dus of je nou je behoefte bij mij neerlegt of voor jezelf opkomt, in beide gevallen doet een van ons twee niet (meer) mee: in het eerste geval jij niet, in het tweede geval ik niet. In beide gevallen is de wederkerigheid weg en dus ook de gelijkwaardigheid, afstemming en verbinding. Deze vier termen zijn een belangrijk aspect van communicatie.

Als mensen geen positie innemen, ontstaat er onnodige onrust waarbij je kunt gaan raden naar het waarom achter een vraag, je gaat invullen voor een ander en dat invullen doe je altijd vanuit je eigen

kaders en naar jezelf toe. Ben jij onzeker, dan dicht je die ander zekerheid of een oordeel toe.

Bij de ‘koffie-cliënt’ kwam er iets moois achter deze “koffievraag” situatie vandaan. In het gezin van herkomst van de cliënt, was ingaan op onuitgesproken wensen de normaalste gang van zaken. Vlak voor haar vraag had ze naar haar kopje gekeken en onbewust was ze ervan uitgegaan dat ik op zou springen. Dat ik bleef zitten, ging al tegen een oud patroon van haar in. Ze kreeg er ook nog een droog ‘neuh’ achteraan, da’s samen een dubbele voltreffer. En uiteindelijk, terwijl we het bespraken toch nog een kop koffie.

Mijn koffieblogger is het meest gebruikte en toegepaste blog in mijn praktijk. Ik bespreek het met cliënten en krijg elke keer de bevestiging dat er rust ontstaat in de communicatie als mensen een positie innemen.

## **Echt, oprecht en transparant**

Bij het innemen van een positie is het belangrijk dat je echt, oprecht en transparant leeft. Voorwaarde hierbij is dat je jezelf kent, want pas als je jezelf kent, kun je voor jezelf zorgen. En daarna voor de ander.

Ik ervaar mensen die echt, oprecht en transparant zijn als een verademing ten opzichte van mensen die het niet zijn. Die mensen zijn vaak incongruent: ze zeggen het een en stralen het ander uit. Ik vind het heerlijk om om te gaan met mensen die congruent zijn: wat ze zeggen stralen ze uit en wat ze uitstralen zeggen ze. Het valt niet altijd mee om echt, oprecht en transparant te zijn. En geen enkel mens zal het altijd zijn. Laat het ons niet weerhouden, dit als uitgangspunt te nemen: leef echt, oprecht en transparant. En neem vanuit die houding je positie in.

## Houd het klein, specifiek en persoonlijk

Ik vul het vorige uitgangspunt aan met: houd zaken klein, specifiek en persoonlijk. Dit is de tegenhanger van ‘grandiosity’: het groter maken van zaken. ‘Jij doet ook **altijd** zo stom tegen mij’. Ik hoef maar een keer lief gedaan te hebben en ‘altijd’ klopt niet meer.

Het klinkt lief als een man die vreemd is gegaan tegen zijn vrouw zegt: ‘Ik zal het nooit weer doen’. In de eerste plaats is het maar de vraag of het hem lukt en daarbij komt dat we leven in het hier en nu en niet in de toekomst. Het gaat er ten diepste om dat hij hier en nu trouw is aan haar en werkt aan deze relatie. En hij niet alleen: zij ook, in wederkerigheid.

Een probleem is meestal van zichzelf al lastig genoeg. Om daar een ‘**groot** probleem’ van te maken of zelfs ‘een **heel groot** probleem’ klopt de zaak op, je gaat er harder van zuchten en als je niet uitkijkt jezelf zielig, of zelfs heel zielig vinden. Benoem een probleem klein (ook niet kleiner dan het is!), specifiek en persoonlijk. Je zult merken dat het behapbaarder wordt en tegelijkertijd lastig genoeg blijft. In het groter maken van zaken zit ook iets van bij jezelf weglopen. Als ik jou welgemeend ‘sterkte’ wens, dan heb ik genoeg gezegd. Wens ik jou ‘veel sterkte’, dan wordt jouw probleem groter. Wens ik je ‘heel veel sterkte’, dan moet het voor jou haast ondraaglijk zijn.

Ik luisterde een keer naar de radio en hoorde een bekend politicus de ene na de andere vergrotende en overtreffende trap gebruiken. Ik ervoer het als overbodig, nou ja eigenlijk totaal overbodig. Voel je het? Mijn stelregel is: hoe meer bijvoeglijke naamwoorden, hoe ongeloofwaardiger en onbetrouwbaarder is de spreker. Luister maar eens om je heen en kijk of je het met me eens bent.

Ik praat en schrijf zo weinig mogelijk met bijvoeglijke naamwoorden. Het maakt teksten en gesprekken prettiger. Als ik dan een bijvoeglijk naamwoord gebruik, dan bedoel ik hem ook echt. Dus als ik het woord ‘vaak’ gebruik, dan is het ook echt vaak.



## **Zes opties (mijn ding doen, jouw ding enz.)**

En dan hebben we een meningsverschil: hij wil het één, zij het ander. Wat nu? We hanteren grenzen tussen 'ik en de ander', we leven echt, oprecht en transparant en houden de zaken klein, specifiek en persoonlijk.

Nou, daar gaan we: neem positie in.

Zij: 'Ik wil de stad in, winkelen, heb ik al een tijd niet meer gedaan, ben ik echt aan toe'.

Hij: 'Ik wil een eind fietsen, lekker uitwaaien in het bos, mijn hoofd leegmaken'.

Na het positie innemen gaan we een onderhandelingsfase in waarbij we moeten kiezen uit een van de zes opties:

1. We doen samen wat zij wil: de stad in;
2. We doen samen wat hij wil: fietsen in het bos;
3. We combineren beide opties: eerst het een, dan het ander;
4. We kiezen een andere invulling waar we allebei achter staan: bijvoorbeeld wandelen en picknicken;
5. We geven elkaar de vrijheid, doen allebei ons eigen ding en daarna ontmoeten we elkaar bij een restaurant en wisselen ervaringen uit;
6. Niets doen.

Welke optie het ook wordt: zorg dat je bewust kiest om daarin mee te gaan.

Voor een gelijkwaardige relatie is het goed als elke optie op zijn tijd aan de orde komt. Eenzijdigheid komt de relatie op den duur niet ten goede. Als je elke keer doet wat de een wil, dan neemt de ander te weinig verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen wensen, behoeften en verwachtingen. Anders-om is hetzelfde het geval als je keer op keer doet wat de ander wil. Kies je steeds voor het compromis (optie 3), dan dreigt het gevaar dat je uiteindelijk allebei niet echt tevreden bent. Kies je te vaak optie 4, dan kom je aan je echte wensen, behoeften en verwachtingen niet toe. Ook dat geeft onbalans. Als je steeds de vijfde optie toepast, kun je je afvragen of er eigenlijk (nog) wel sprake is van een relatie. Helemaal als je de uitwisseling achterwege laat. Bij de laatste

optie houdt je elkaar als het ware gevangen en kom je alweer aan je wensen, behoeften en verwachtingen onvoldoende toe. De ontevredenheid groeit met de dag en het probleem dat je hebt op te lossen wordt steeds groter.

Afwisseling van keuze laat een relatie bloeien en groeien.  
Voor de duidelijkheid: dit geldt voor allerlei soorten relaties: partnerrelatie, ouder-kindrelatie, werkrelaties enzovoort.

## **Effectieve communicatie**

In communicatie waarin de regels van de effectieve communicatie niet toegepast worden, ontstaan ook vaak problemen: mensen banjeren over anderen heen, nemen te veel ruimte in, manipuleren, maken zich te groot, negeren jou en jouw behoeften of hebben er geen aandacht voor. Denk hierbij niet alleen aan de botterikken en klootzakken, hele (!) vriendelijke mensen kunnen hier ook wat van. Kijk maar eens goed naar het gedrag van (te) vriendelijke mensen: blijven ze binnen hun eigen 50% grens of gaan ze er met hun vriendelijkheid overheen? Ik ben benieuwd wat jouw conclusie is. Ik heb dit verschijnsel een naam gegeven: de terreur van de vriendelijkheid. En oh, wat is het moeilijk om er wat van te zeggen, want ja, die mensen zijn zo vriendelijk hè?

De regels van de effectieve communicatie heb ik ontleend aan het boek 'Verbonden' van Rachel Heller en Amir Levine. Net zoals ik het thema 'grenzen' ontdekte als onderliggend aan psychische problemen, ontdekten zij het thema '[hechting](#)' als onderliggend aan relatieproblemen. Heftige en weinig constructieve relaties worden vaak gekenmerkt door een combinatie van een angstig gehechte persoon met een vermijdend gehechte persoon. De eerste claimt te veel en de laatste neemt te veel afstand. Zijn deze hechtingsstijlen verenigd in een persoon, dan noemen ze dat 'gedesorganiseerd'. In dat geval heb je al helemaal geen 'dull moment' in je relatie.

Langdurige, stevige en stabiele relaties worden gekenmerkt door

effectieve communicatie. De schrijvers noemen, op grond van onderzoek onder veilig gehechte mensen, de volgende principes:

1. Draag het hart op de tong – wees emotioneel moedig
2. Concentreer je op je behoeften – rekening houdend met het welzijn van de ander en bij voorkeur in de vorm van een ‘ik-boodschap’ met werkwoorden als nodig hebben, voelen en willen
3. Wees concreet
4. Beschuldig de ander niet
5. Wees assertief en niet verontschuldigend.

In dit rijtje zie ik de punten die ik hiervoor noemde in het kader van communicatie terugkomen: verantwoordelijkheid nemen en staan voor jezelf, gelijkwaardigheid, leven vanuit wensen, behoeften en verwachtingen enzovoort.

### [Document ‘Basismodel kloppende communicatie’](#)

Zoals eerder aangegeven heb ik in bovengenoemd document de punten uit dit hoofdstuk samengevat. Als ik dit document in therapiegesprekken gebruik, bespreek ik die punten eerst en vraag dan aan de cliënten of ze het met dit punt eens zijn. Als dat zo is, dan bekijken en bespreken we per punt hoe de persoon in kwestie hierop scoort. Hoe je scoort is pas relevant als je achter dit punt staat. Zo kan het dus voorkomen dat je gelijkwaardigheid belangrijk vindt en dat je dit toepast in je privé- en werkleven, zo veel en zo vaak als je kunt. Op een ander punt, bijvoorbeeld ‘houd issues klein, specifiek en persoonlijk’, ga je misschien regelmatig de mist in. Dit document maakt in korte tijd helder op welk punt je aan het werk moet, je kunt verbeteren en dus groeit als persoon. Als ik het in een therapiesessie gebruik, dan hebben we meteen de werkpunten duidelijk. Problemen

en hulpvragen van de cliënt koppelen we aan de thema's van dit document 'kloppende communicatie'.

Je kunt dit document dus individueel gebruiken, maar ook in relatietherapie. Zelfs op twee manieren: beide personen brengen zichzelf in kaart en geven aan hoe ze de ander beleven. Zo ontwikkel je een genuanceerd beeld van de personen en hun communicatiestijlen en weet je waar je samen aan werken kunt. Dit geldt voor relaties in brede zin en kan dus ook ingezet worden op de werkvloer of op de sportclub.

Je hebt niet altijd beide partijen direct nodig. Een cliënt, Meta, vertelde over een conflict op haar werk. Ik stelde voor het document erbij te pakken. We checkten of Meta het met de uitgangspunten eens was en daarna hoe ze zelf scoorde. Daarna hebben we in kaart gebracht hoe zij haar collega inschat: op alle zes punten van 'de ander' ging haar collega de mist in. Let op: het gaat hier in de eerste plaats om de beleving van Meta.

Krijg je de in het model genoemde vaardigheden onvoldoende voor elkaar, dan klopt de positie die je inneemt meestal ook niet. Betreft dit 'de ander', dan heb jij er last van en moet je manieren ontwikkelen om ermee te dealen. Meta kwam tot inzichten waar ze verder mee kon.

Zou ik in deze situatie moeten bemiddelen tussen Meta en haar collega, dan zou ik eerst een individueel gesprek met de betreffende collega willen en na een kennismaking dit document met hem/haar doornemen. Daarna zou ik met ons drieën in een gesprek aan de slag gaan.

---

## Hoofdstuk 5

### Grenzen - de diepte in

---

‘Ik zou wel meer rust willen hebben’, zei Kirsten. We hadden teruggekeken op haar week en ik vroeg naar haar wens. Ze wilde rust. Zittend op onze stoel zijn we eerst gaan verkennen: het verschil voelen tussen iets onderuit zitten met alleen de hakken op de grond en daarna met beide voeten op de grond. Bij het laatste zei ze: ‘Dan voel ik me in de actiestand zitten’. Dat was grappig, want op mij kwam ze anders over: ontspannen en alert. Hoe ze zat vond ik wat meer als uitgeblust, hetgeen op zich passend en logisch was: de auto deed het niet en ze was snel op de fiets gestapt voor ons gesprek. Ik maakte er een opmerking over en we bekeken hoe een actiestand zou zijn: meer voor op de stoel.

Vervolgens hebben we uitgezocht of de manier waarop ik zat, invloed had op haar gevoel van rust en onrust. Dat bleek zo te zijn: als ik rustig ontspannen zat, zonder verwachting, dan was Kirsten rustiger. Kwam ik maar iets overeind, dan voelde zij iets in haar lichaam veranderen. Het gevolg: onrust. Op deze manier kreeg Kirsten door hoe gevoelig ze is.

Daarna gingen we een stap verder: we zijn tegenover elkaar gaan staan, op ruime afstand. Kirsten voelde rust, nadat we aandacht hadden besteed aan haar ademhaling: laag met de middenrifspier. Ook hebben we de schoenen uit gedaan: ervaren of er verschil zit tussen schoenen aan of schoenen uit.

Zoals gezegd stonden we een eindje uit elkaar, ik schat in zo’n twee meter. We bespraken het ontbreken van een zichtbare grens: er zal vast een grens zijn waar je comfortzone of bubbel eindigt en begint. Maar waar? We gingen experimenteren: ik deed een klein stapje naar voren. Bij Kirsten gebeurde niets. Nog een stapje, in een rustig tempo. Nog niks. Nog een stapje. Kirsten werd onrustig, ze voelde het in haar lichaam en via een gespannen lachje was het ook aan haar te zien. Ik stond op de grens van haar comfortzone en dat veroorzaakte de

onrust. Als ik een stapje achteruit deed, dan kwam bij Kirsten de rust terug, ze was weer terug in haar eigen bubbel. Deed ik een stapje naar voren, dan kwam de onrust terug; ik kwam weer te dichtbij voor Kirsten om zich comfortabel te voelen en lekker zichzelf te zijn.

### **Wat gebeurt er in deze situatie?**

Als ik met mensen en grenzen aan de gang ga, start ik bij de basis: lichaamsbewustzijn. Wat voel ik in mijn lichaam, waar voel ik dat en hoe voelt het? Waarom ik me zo voel, kan ook een mooie ingang zijn. Om je bewust te zijn van je lichaam moet je in je gevoel zakken. De ene persoon lukt dat beter en sneller dan de ander. Sommige mensen leven van nature vanuit hun gevoel, voor anderen is het een ontdekkingstocht om bij hun gevoel te komen. Er zijn ook mensen die niet bij hun gevoel kunnen komen of willen komen. In het algemeen geldt dat mensen met een hogere, meer theoretische opleiding eerder het risico lopen de verbinding met hun gevoel kwijt te raken.

Als je vrij bent van alle invloeden van buitenaf, dan zou je je helemaal rustig voelen. Wanneer was voor jou de laatste keer dat je helemaal rustig was, terwijl je niet sliep? Met andere woorden: wanneer was je bewust rustig? We kunnen stellen dat we in zo'n moment van rust optimaal onszelf zijn. We doen niks, we hoeven niks, we willen niks, een moment van in het hier en nu zijn en rust hebben. Dat is ontspannen, letterlijk: ont-spannen, niet spannen. Ik daag mijn cliënten uit in zo'n moment van rust te komen, of daar zo dicht mogelijk bij. Want in een therapieessie is het niet vanzelfsprekend om je rustig te voelen.

Als je je rustig voelt, dan ben je beter in staat om verandering op te merken. Hiervoor is lichaamsbewustzijn erg belangrijk. Wie zich niet bewust is van zijn of haar lichaam, voelt die verandering ook niet. En dan merk je geen verandering, dan voel je ook niet of je een grens overgaat of dat de ander jouw grens overgaat.

Bessel van der Kolk noemt dit lichaamsbewustzijn in zijn boek 'Traumaspooren' het 'zelfbewustzijn'. In deel 5 van zijn boek gaat hij in

op het gegeven dat dit ‘zelfbewustzijn’ de schakel is tussen ons rationele brein en ons emotionele brein. Die twee delen van ons brein staan niet rechtstreeks in verbinding met elkaar. Dit is vooral lastig als we ernstige levensgebeurtenissen meemaken. We schakelen ons gevoel uit en gaan denkend en al doende verder.

Wat ik hierboven ‘in je gevoel zakken’ noem, betekent op hersenniveau dat je naar je emotionele brein toegaat. Als we ons bewust worden van onze gevoelens en dat in woorden omzetten, dan ontstaat er verbinding met het rationele brein. In mijn woorden: voelen en denken worden verbonden en samen geven ze informatie voor wat je te doen hebt.

Ben je zelfbewust, dan voel je of je rustig of onrustig bent. Een moment van rust is meestal ook een moment van het hebben van een veilig gevoel. Gevoelens van onveiligheid gaan gepaard met gevoelens van onrust, zoals een vluchtneiging die de natuurlijke reactie is op situaties die stress in zich hebben of veroorzaken. Zoals gezegd, en ik noem het nog eens omdat dit cruciaal is: het beschikken over of ontwikkelen van dit zelfbewustzijn is essentieel voor het voelen van veranderingen in jezelf. Dat is de voorwaarde voor het voelen van grenzen en grensoverschrijdingen.

Ik heb in mijn werk ook mijn eigen rust nodig. Elk therapiegesprek ga ik rustig in. Daartoe heb ik tussen twee gesprekken minstens 15 minuten, waarin ik – indien nodig – het ene gesprek van me af kan laten glijden en me kan voorbereiden op het komende gesprek. Voor de meeste cliënten is therapie niet een ontspannen bezigheid, ze komen dus meestal binnen met een vorm van onrust of stress. Stress is besmettelijk en dus is er het gevaar dat ik als therapeut meega in de onrust van de cliënt. Gelukkig is rust ook besmettelijk en daar maak ik gebruik van: ik ontvang mijn cliënten met een rustige en uitnodigende houding. Dat werkt, zowel voor de cliënt als voor mijzelf. En de enkele keer dat ik onrustig ben, dan zeg ik dit hardop zodat de cliënt zich hier bewust van kan zijn en niet bij zichzelf op zoek gaat naar de oorzaak van onrust die bij mij vandaan komt.

## Terug naar Kirsten

Nu we naar de achtergrond van lichaamsbewustzijn en rust hebben gekeken, kunnen we plaatsen wat er bij Kirsten gebeurde: doordat ik op afstand bleef, kon zij in haar gevoel zakken en konden we checken of zij beschikte over zelfbewustzijn. Dat deed ze en zo merkte ze dat ze rustig was. Dat was haar wens voor dit gesprek.

We waren echter nog niet klaar met de oefening, want deze therapiesituatie kwam niet overeen met haar dagelijkse leven, daar heeft ze mensen om zich heen. Ik schoof steeds een beetje dichterbij en toen ik op zo'n anderhalve meter bij Kirsten vandaan stond, werd ze onrustig. Ik kwam op en over de grens van haar persoonlijke ruimte en dus werd ze onrustig. Door te werken in rust en met vertraging kunnen we goed tot ons door laten dringen wat er gebeurt en hoe het gebeurt.

Dat aandacht voor grenzen en rust en onrust zo werkte, was een openbaring voor Kirsten, de verwondering en de blijdschap was op haar gezicht te lezen.

Visualiseer nu eens een beeld van de wereld buiten de praktijkruimte: stap eens de maatschappij in met een bubbel van anderhalve meter om je heen. Zie je het plaatje voor je?

Kirstens wereld bestaat uit zichzelf, thuis een man en kinderen, haar werk in een ziekenhuis, boodschappen doen in een winkel. Overal banjeren mensen door haar persoonlijke ruimte. Het is niet vreemd dat Kirsten onrust voelt. Dan is haar hoge ademhaling (stress) ook niet zo vreemd.

Dit ervaren van (on)rust en stress hangt samen met wat er in ons lichaam gebeurt. Ons centrale zenuwstelsel kent twee delen: een bewust deel (bij o.a. praten en bewegen) en een onbewust deel (bijvoorbeeld bij ademhaling en spijsvertering). Het onbewuste deel, het autonome of orthosympathische zenuwstelsel, kent twee systemen: het sympathische en het parasympathische. Het sympathische systeem werkt als gaspedaal en is nodig om in actie te komen, bijvoorbeeld bij sport en beweging en ook bij een vlucht- of vechtreactie. Het parasympathische



deel werkt als rempedaal. Deze heb je nodig als je lichaam rust nodig heeft, zoals b.v. bij ontspanning en slapen.

Bij het gebruik van het gaspedaal gaat je hartslag omhoog, wordt je ademhaling sneller en gaat je spijsverteringsstelsel juist langzamer werken (deze heb je op dat moment minder nodig). Bij het rempedaal gebeurt het tegenovergestelde: de ademhaling gaat naar beneden, de hartslag omlaag en het spijsverteringsstelsel gaat aan de slag.

In een normale situatie is er sprake van balans tussen het gas- en rempedaal. In stressvolle situaties slaat de wijzer door naar het gaspedaal en wordt het systeem alert en onrustig. Blijft de stressvolle situatie aanhouden, dan blijft ons lichaam doorgaan. Bij aanhoudende stress, zoals bij herbelevingen van trauma's en moeilijke levensgebeurtenissen, dan staat het lichaam steeds op het gaspedaal. Je kunt je voorstellen hoe vermoeiend dat is. Dat kon Kirsten ook, vandaar haar wens: 'Ik wil meer rust'. Die rust ervoer ze tijdens de therapiesessies en dat gaf een tevreden gevoel. En nu de switch naar het leven van elke dag: hoe neem je deze rust mee?

## **Je persoonlijke ruimte kleiner maken**

Met een persoonlijk benodigde ruimte van anderhalf meter kun je niet functioneren in het dagelijks leven\*. En mocht je denken dat anderhalf meter veel is, ik heb die bubbels in grotere maten meegemaakt. Hoe groot die persoonlijk benodigde ruimte ook is, de eerste stap is die ruimte te verkleinen, zonder daarbij je rust te verliezen.

Aangezien onze natuurlijke grenzen niet zichtbaar zijn, gebruiken we hulpmiddelen zoals visualiseren. Ik gebruik hiervoor meestal hoepels. Ik heb ook wel gebruik gemaakt van touw (dikker en dunner) en een ketting of een houten lat. Zitten we in de praktijkruimte, dan leg ik wel eens een pen of een gum neer om te laten zien waar

*\* deze zijn schreef ik ver voor de Coronacrisis. Tijdens die crisis voelden en ervoeren we de ongemakkelijkheid van 1,5 meter afstand, die toch ook wel wat had.*

de grens is tussen mij en m'n cliënt.

Hoepels hebben een voordeel: die kun je 'aantrekken'. En dat was wat ik Kirsten verzocht te doen: ik gaf haar een hoepel aan en vroeg haar om die, in een rustig tempo, over haar hoofd te trekken en op de grond te leggen. De opdracht of uitnodiging hierbij was steeds: 'wees je bewust van wat er in je lijf gebeurt'.

Voor je verder leest, zou je dit eigenlijk zelf eens moeten ervaren. Dus mocht je een hoepel in de buurt hebben, probeer het maar eens.

Wat Kirsten ervoer krijg ik van meer cliënten en trainees terug (zie ook het voorbeeld van Marianne in de inleiding van dit boek): ze voelde zich meer begrensd, daardoor meer beschermd en veiliger en dus rustiger.

Ik heb haar een tweede, identieke hoepel aangereikt en ook die trok ze over haar hoofd aan. Weer in een rustig tempo om zich bewust te zijn van haar 'zelf'.

Het gevoel van rust, begrensd zijn en veiligheid nam toe. Bij de derde hoepel twijfelde Kirsten en nadat hij even op de andere twee hoepels had gelegen heeft ze hem toch weer 'uitgetrokken', het was te veel van het goede.

Deze oefening doe ik vaker en het aardige is dat iedere cliënt op zeker moment merkt dat er genoeg hoepels liggen. Bij de ene na de eerste hoepel en bij een ander misschien pas na vijf of zes hoepels, hetgeen duidt op een steviger behoefte aan en steun van zichtbare grenzen. In alle gevallen geeft het gevoel aan: dit is genoeg. Als psycholoog kan ik dit ook merken: de beweging van het aanpakken van de hoepels wordt aarzelender. In de meeste gevallen pakt de cliënt de hoepel toch aan en als deze ligt, dan voelt het niet goed. En dat is meestal zichtbaar in de houding van de cliënt. In woorden omschreven zie ik dan een vorm van ongemakkelijkheid. Voor de duidelijkheid: ik gebruik identieke hoepels, die op elkaar gelegd kunnen worden, zodat een soort muur ontstaat.

Kirsten had aan twee hoepels genoeg om zich rustiger te voelen. Ik stond nog voor de eerste grens van haar persoonlijke ruimte. We zijn

gaan checken: wat gebeurt er als ik een stapje naar voren doe. Dat deed ik en er gebeurde ... niets. Kirsten was duidelijker begreep, voelde zich steviger en rustiger en kon mij dichterbij laten komen. Ik deed steeds stapjes naar voren tot het moment dat Kirsten onrust begon te voelen. Dat was op een vrij normale afstand die de meeste mensen hanteren in contact.

### **Ervaring meenemen naar huis**

Dat is winst, zou je zeggen en dat klopt. Echter: Kirsten was nog niet thuis. De laatste stap van de oefening in de praktijkruimte is het 'uittrekken van de hoepel': in een langzaam tempo de hoepel over het hoofd teruggeven aan mij. Belangrijk daarbij is dat je bij de rust blijft die je voelt en die vasthoudt. Een voor een gaf Kirsten de hoepels terug en bleef rustig. In deze sessie was haar zelfbewustzijn vergroot en dat nam ze mee naar huis. Ze keek verrast blij toen ze vertrok. Thuis kon ze verder oefenen naar aanleiding van deze ervaring.

### **Verrast blij**

Dat 'verrast blij' maak ik vaker mee als ik met mensen in gesprek ben over grenzen. Laatst nog in een workshop 'dubbele signalen'. Na een introductie had ik de mensen uitgenodigd in tweetallen te oefenen. De opdracht luidde: persoon I vertelt over het onderwerp 'bij dat bedrijf wil ik werken' en persoon II geeft twee reacties: de eerste keer op de woorden van persoon I en de tweede reactie is gericht op de uitstraling van de ander. Daarna ervaringen uitwisselen en reflecteren. Ik liep een ronde langs de verschillende tweetallen. Een tweetal zat lekker in het zonnetje. Van een afstand zag het er voor mij vertrouwd uit. Toen ik echter informeerde hoe het was, bleek een van de twee nogal gespannen te zijn. Dat was begonnen meteen aan het begin van de training. Er was gevraagd wie een verslag wilde maken van de workshop. Niemand reageerde en als je dan maar lang genoeg wacht, is er altijd wel iemand die aangeeft 'het dan wel te willen doen'. Zij dus. Er kwam meteen spanning in haar op en die bleef bij haar, dus eigenlijk

was “de hele dag al verknald”. Zo ging het altijd, zei ze nog.

Nadat ik dit verhaal had aangehoord gaf ik aan dat de spanning ook weg kon. Ik werd aangekeken met een gereserveerde blik, terecht want dit klonk te eenvoudig als oplossing voor haar probleem. Ik heb in eerste instantie de spanning nog iets verhoogd door dichterbij te komen. We hebben hier bewust bij stilgestaan: zij voelde inderdaad de spanning nog wat stijgen. Toen heb ik haar voorgesteld een paar stappen achteruit te doen. Ze deed het en stond versteld: ze voelde de spanning zakken. Dit had ze niet eerder op deze manier zo bewust meegemaakt.

Wat gebeurde er? Ze stapte weg uit de stresssituatie, ze gaf toe aan de vluchtneiging die haar lichaam nodig had om te kunnen ontspannen. Mensen zijn nog wel eens geneigd om de vluchtneiging als laf te zien. Dat is het echter niet, het is een natuurlijke reactie op stress. Als je eraan toegeeft, neemt de stress logischerwijs af. Geef je er niet aan toe dan blijft de stress aanwezig en zal zelfs in de meeste gevallen toenemen.

Wie hier meer over wil lezen, raad ik het boek ‘De stem van je lichaam’ van Peter Levine aan. Hij maakt in dit boek duidelijk hoe je op een gezonde manier met stress om kunt gaan en wat je eraan kunt om vastzittende energie weer los te krijgen. Zijn model is gebaseerd op de biologische psychologie. Schematisch ziet er zo uit:

### [Stressmodel Peter Levine](#)

#### **De kern van grenzen**

Zo zijn we aanbeland bij de kern van grenzen: binnen je grenzen voel je ontspanning, over en buiten die grenzen ontstaat onrust en eventueel spanning of stress. Een periode lang kunnen de meesten van ons prima leven met spanning of stress. Het kan zelfs aanzetten tot extra inzet en alertheid. Duurt de periode te lang dan keert stress zich tegen ons: we verliezen energie, raken gespannen en geïrriteerd. Op termijn leidt dit tot psychische problemen, zoals je kunt zien in het concept ‘[Grenzen - de kern](#)’.

Over grenzen gaan leidt vooral tot problemen als het onbewust gebeurt. Eerder in dit boek gaf ik aan: zet die stap vooral bewust. Een voorbeeld ter verduidelijking: je hebt geen idee van de snelheidslimieten in een land aan de andere kant van de aardbol, je bent in vakantiestemming en je denkt dat het wel los zal lopen. Bovendien kun je de borden toch niet lezen. Je trapt het gaspedaal in en daar ga je. Heerlijk de wind in je haren, de kracht van de auto onder je kont. Wie doet je wat? Totdat een paar weken later een envelop op de mat valt: omgerekend €999 boete voor te hard rijden. Weg vakantiegevoel, weg vrijheid, balen, balen en nog eens balen. Dat stomme land ook en dat hotel was ook al niet alles.

Je rijdt in Nederland, hebt net een andere auto. Je weet dat je op die ene weg maar 100 km per uur mag. Je kiest er bewust voor om de auto op z'n staart te trappen, eens kijken wat hij kan. In je enthousiasme zie je die flitspaal over het hoofd, bekeuring. Tsjja, dat is de consequentie van je keuze, dit kon gebeuren. Geen slachtoffergedrag, wel: betalen en doorgaan.

Wat ik in mijn psychologenpraktijk vaak tegenkom, is dat mensen pas aan de bel trekken als iets echt een probleem is. Je gaat tenslotte niet voor niets naar een psycholoog. Als we dan het probleem verkennen, vaak aan de hand van de illustratie in het document hierboven, komen mensen pas vanaf fase 4 echt in actie. Daarvoor wordt het weggemoffeld, weggeredeneerd of mensen beschouwen die situatie als normaal omdat ze al zo gewend zijn aan ontevredenheid, niet lekker in je vel zitten en spanning. Samen zoeken we dan naar dat eerste punt waar de ontevredenheid begon. Als mensen zich daar bewust van zouden zijn en zouden weten hoe ze om kunnen gaan met een kleine ontevredenheid, dan zouden heel wat problemen opgelost zijn voor ze echt begonnen.

Een praktijkvoorbeeld: tien jaar geleden vraagt een vrouw aan haar man: 'Houd je nog van me?'. De man is even stil en antwoordt dan: 'Dat weet je toch?' Vraag aan jou als lezer: geeft de man hier antwoord of niet?

Tien jaar na dit gebeuren zijn ze in relatietherapie omdat hij is vreemdgegaan. Hij heeft een vrouw gevonden waarmee hij zich echt verbonden voelt en zij doet het af als een midlifecrisis. De relatietherapie eindigde voortijdig.

## **Onbewust over een grens**

Veel problemen in mensen en tussen mensen ontstaan doordat onbewust over grenzen gegaan wordt. In eerste instantie betreft dit vaak een kleine ontevredenheid. Als deze gestopt wordt, 'afgehecht' noem ik dit omdat er geen losse draadjes of eindjes meer zijn, dan is de kwestie opgelost voordat het een groter probleem kan worden.

Ik ben erg gevoelig voor afstand en nabijheid. Als ik afstand voel tussen mijn vrouw en mij, dan leg ik dat meestal meteen op tafel, eenvoudig via een kleine opmerking: 'Ik voel afstand, herkenbaar?' We praten erover en daarna is de zaak vaak al afgehecht. In de tijd dat ik dat niet deed, omdat ik geen idee had van grenzen, dan voelde ik wel wat, hield het voor me en begon stekelige opmerkingen te maken. Steeds een beetje meer tot de bom barstte en de lucht geklaard werd. Daarna begon het proces opnieuw: een kleine ontevredenheid enzovoort. Door mijn eigen handelen creëerde ik zelf onbewust een deel van de afstand, terwijl dat juist hetgeen was wat ik niet wilde.

De hele dag door kom je grenzen tegen. Als je lekker in je vel zit, goed in je energie en over het algemeen tevreden bent, dan is er vaak niet zoveel aan de hand. Je gaat over een grens, het lost zich vanzelf op en je leeft weer verder. Zit je minder goed in je vel, dan ben je dus ergens in het verleden een grens overgegaan, terwijl je je daar niet bewust van was of niet meer bewust van bent. Een eerste onbewuste grensoverschrijding levert een kleine rekening op, de tweede ook, maar samen zijn ze al wat groter. Uiteindelijk zijn een stapel kleine beetjes ook een grote berg. Als die berg bestaat uit verzamelde ergernissen, dan kan de bom behoorlijk barsten. In de Transactionele Analyse hebben ze hier een passend concept bij: het zegelboekje. Elke keer is de vraag:

zeg ik er in het hier en nu wat van of plak ik een zegeltje? Mensen die ‘zegeltjes plakken’ gaan meestal confrontaties uit de weg, ze slikken hun opmerking in.

Op het moment van inslikken plakken ze als het ware een zegeltje. Dit proces loopt een tijdje door, afhankelijk van hoe dik je zegelboekje is. Er komt echter een moment dat op één na het zegelboekje vol is. Dan gebeurt er iets kleins, soms nauwelijks het benoemen waard, het laatste zegeltje wordt ingeplakt en het hele boekje wordt ineens ingeleverd in een uitbarsting. Die uitbarsting is meestal te groot voor wat in de realiteit werkelijk plaatsvindt. Hoe dikker het boekje, hoe langer het duurt voor je uitbarst, hoe groter de uitbarsting.

‘Ik heb stapels zegelboekjes’, zei een cliënt toen we hiermee bezig waren. Ja, ze was heel vriendelijk, maar als ze dan eens boos was, berg je dan maar.

Zoals je in de illustratie (zie hierboven link Grenzen - de Kern) kunt zien, leidt een eerste kleine ontevredenheid die niet afgehecht wordt tot steeds grotere en complexere problemen. In elke fase kun je ingrijpen en het proces stoppen. Ga je onbewust over een grens, dan kun je niet ingrijpen en gaat het proces verder, waarbij een kleine ontevredenheid uiteindelijk kan leiden tot een forse burn-out en PTSS (posttraumatische stressstoornis). Als je dan ook nog te horen krijgt én gelooft dat dat laatste blijvend is, dan ben je de rest van je leven begrensd, op een ongewenste manier.

## **Bewust zijn van grenzen**

Het is dus essentieel om je bewust te zijn van grenzen en grensoverschrijdingen. Hiervoor is rust en stilte van belang. In de hectiek en de waan van de dag overschrijden we allerlei grenzen, waarbij we vaak achteraf tegen de gevolgen aanlopen. Bewuster leven in het hier en nu in een rustiger tempo, met meer zelfbewustzijn, zorgt ervoor dat je meer bewust kunt worden en zijn van grenzen. En dat je dus ook kunt besluiten om niet of juist bewust over die grens te stappen.

Bewust omgaan met grenzen bewaart je grotendeels voor de rol van slachtoffer. Het slachtoffer overkomt alles, die heeft geen grip en regie, het wordt hem aangedaan, het ligt niet aan hemzelf. De rol van slachtoffer, samen met die van de redder en de aanklager vormen samen de dramadriehoek. En de dramadriehoek is kenmerkend voor communicatie op het niveau van schijnintimiteit, van aanpassings-, verdedigings- en overlevingsstrategieën.

Bewust zijn van grenzen, zorgt ervoor dat je verantwoordelijkheid kunt nemen en een keuze hebt. Elke keer weer de vraag: blijf ik binnen mijn grenzen, mijn comfortzone of stap ik eroverheen, omdat ik dat wil, omdat het zinvol is of nodig. Het zorgt ervoor dat psychosociale problemen minder zijn of zelfs wegblijven. Het reduceert stress, een ontevredenheid wordt opgepakt en groeit niet door naar ernstiger problemen.

Je merkt dan ook beter en eerder of en hoe iemand anders over jouw grenzen gaat. Je weet dan of iets van jou of van die ander is. Je voelt wat er in jezelf gebeurt, als de ander over jouw grens gaat of grenzenloos gedrag laat zien.

Zo kun je ook bepalen wat je ermee doet: laat je het toe, geef je het terug of laat je je ongelukkig worden hierdoor?

## **Haakje**

We zoomen in op wat er gebeurt als jij beïnvloed wordt door andermans actie of woorden. Deze formulering klopt niet helemaal, wat er écht gebeurt is dat jij je laat beïnvloeden. Dat klinkt misschien niet lekker in je oren, maar dat is die eerste formulering ook niet: de ander heeft een vorm van macht over jou en jij bent een willoos slachtoffer. Dat mondt al snel uit in jij-gerichte opmerkingen: 'Jij ook altijd met je gedoe'. Sta niet toe dat de ander macht over je heeft. Een ander kan mij uitschelden, ik bepaal of ik het ermee eens ben en toelaat. Hoe zit dit?



Stel je een gladde muur voor. Als ik daar een handdoek tegenaan gooi, dan valt die geheid op de grond. Als er een haakje zit, dan kan de handdoek blijven hangen. Als ik een stevig zelfbeeld heb en iemand scheldt mij uit, dan verblik of verbloos ik niet. Ben ik onzeker over mezelf –er zit een haakje in mijn muur- dan zal ik eerder geneigd zijn me ondergeschikt te maken en me het schelden aan te trekken. Ten diepste gaat het echter niet om wat de ander doet of zegt, het gaat om wat ik toelaat.

Ook al klinkt het misschien wat rottig, als iets van mij is, dan kan ik er wat mee, dan kan ik veranderen. Als het van de ander is, dan moet die persoon veranderen. Jij hebt echter geen grip op die ander. Grip hebben op jezelf is vaak al ingewikkeld genoeg.

## **Bewust over een grens**

Hoe doe je dat, bewust over een grens stappen? We zoeken eerst de grens op. Binnen je grenzen heerst een vorm van rust, ontspanning of een positieve energie, enthousiasme, het ervaren van een flow of het hebben van een drive. En in die situatie ‘moet’ je ineens iets. Een impuls tot verandering dient zich aan. Die impuls kan uit jezelf komen, je bedenkt dat je nog wat moet doen of iets vergeten bent. Het kan ook van een ander of uit een situatie komen: iemand vraagt je iets, draagt je iets op of zegt wat. In al deze gevallen is er een impuls tot verandering. Die impuls zorgt voor een eerste vorm van onrust. Van deze onrust kun je je bewust zijn, het kan echter ook onbewust plaatsvinden. Het verschil tussen bewust en onbewust heeft te maken met de mate waarin je lichaamsbewustzijn hebt en met de aandacht die je besteedt aan je gevoel.

Gevoelsmensen zullen zich deze onrust eerder bewust zijn dan doeners en denkers. De opmerking ‘ik zit niet lekker in mijn vel, maar weet niet wat er is’ kan duiden op deze onbewuste onrust.

Als er een neutrale of positieve actie gevraagd wordt, zul je geen blokkade of remming voelen of ervaren en voer je de taak uit zonder problemen of nare gevolgen. Gaat het om een actie die voor jou op de een of andere manier negatief is, dan zul je weerstand voelen. Die

weerstand is het gevolg van het doorbreken van de ‘glazen wand’. Deze term gebruik ik voor die blokkade of remming als je uit je comfortzone gaat. Het gaat hier om de eerste natuurlijke grens waar je voor staat als je buiten je comfortzone komt.

In rust en stilte openbaart deze glazen wand zich als een soort stroperigheid, een vastgeplakt zitten en niet in actie kunnen komen. Ik vroeg tijdens een therapiegesprek een cliënt een stap te zetten (letterlijk) en ze had het gevoel aan de grond vastgeplakt te zitten, waardoor ze die stap dus niet zette. We kennen dit allemaal wel: je zou in actie moeten komen en je zit nog steeds op de bank.

Handgebaren die mensen maken kunnen er soepel uitzien als ze in snelheid worden gemaakt. In rust merk je soms een hapering in de beweging; je zet een beweging in, dan gaat hij even stroef en daarna weer soepel. Binnen het lichaamsgericht werken, zoals ik dat geleerd heb en toepas, maak ik gebruik van die haperingen en dat vastgeplakt zitten. Dat is de eerste en natuurlijke grens die je hebt en waar je maar beter bewust van kan zijn. Dat voorkomt heel wat psychische problemen.

Dat brengt me bij een belangrijk punt: altijd maar binnen je comfortzone blijven is geen echte optie, tenzij je stilstaan als vooruitgang ziet. Onbewust door die glazen wand gaan is niet aan te raden in negatieve situaties, want dat levert uiteindelijk problemen op, dat kon je eerder in dit boek zien in de illustratie hoe een kleine ontevredenheid kan eindigen in een burn-out.

Eerder in dit hoofdstuk gaf ik het voorbeeld van een vrouw die haar man vroeg of hij nog van haar hield. Zijn reactie? Hij was even stil. In die stilte zat weerstand en hij besloot op dat moment de vraag te omzeilen: ‘dat weet je toch?’. In plaats van op het niveau van intimiteit te zeggen: ‘We moeten eens praten met elkaar’, koos hij voor schijnintimiteit en gaf een antwoord dat geen antwoord was. En zij trapte erin. Dit is een voorval van 10 jaar eerder dan dat ze bij mij in relatietherapie kwamen. Waren ze 10 jaar geleden gekomen, dan was hun relatie misschien nog te redden, nu helaas niet meer.

Essentieel binnen het thema grenzen is dat je bewust over deze grens heen stapt, dat je je verantwoordelijkheid neemt en hiervoor kiest. Deze keuze behoedt je voor slachtofferschap en houdt je uit de dramadriehoek. In het ergste geval kun je jezelf op de kop geven dat je een verkeerde keuze hebt gemaakt en dat je het de volgende keer anders moet doen. Het leven overkomt je niet meer, je leeft bewust en dat scheelt heel wat ellende.

In het dagelijks leven kan het zijn dat je in een situatie eenmalig zo'n glazen wand treft. Je maakt een keuze en stapt er doorheen en je kunt verder met waar je mee bezig bent.

Je moet de afwas doen en in plaats van met een diepe slachtofferzucht en veel misbaar op te staan en jezelf naar de keuken te hijsen, kies je ervoor om de afwas te doen, omdat het je beurt is en je niet in een hotel woont. Je hebt je verantwoordelijkheid genomen, slachtoffergedrag achterwege gelaten en dat voelt beter.

Het kan ook gebeuren dat je na zo'n glazen wand voor een nieuwe glazen wand, dus een nieuwe grens, staat. Ik was in een therapietraject bezig met een cliënt met een stevige hulpvraag. Voor haar lag een hoepel die symbool stond voor haar leven. De uitdaging was om uit de stoel omhoog te komen en in 'haar leven' te gaan staan. Ze kwam vijf of zes keer voor een glazen wand te staan. Zij maakte al die keren opnieuw een keuze: ik ga hiervoor. Uiteindelijk stond ze in die hoepel en waar ze verwachtte dat er meteen een angst- en paniekaanval op zouden komen, bleef het rustig. Ze had immers voor deze stappen gekozen. Dus ook in het dagelijks leven geldt soms: bij elke glazen wand een keuze maken om te doen wat je wilt doen.

## **Het verschil tussen cliënten en mensen**

Mensen die ik in mijn praktijk tegenkom, zijn vaak al jarenlang over grenzen heen gegaan en lopen in hun dagelijkse leven tegen allerlei soorten problemen aan. Dit gaat van niet lekker in hun vel zitten tot aan depressie, burn-out en PTSS en alles wat daartussen zit en wat erbij komt kijken, zoals moeheid, lusteloosheid en gebrek aan energie.

Er zijn genoeg mensen die regelmatig over hun grenzen gaan en toch goed functioneren. In hun leven is sprake van balans tussen draagkracht en draaglast. Als deze twee tijdelijk uit balans zijn, kunnen ze dat aan en daarna komt er weer evenwicht. Langdurige onbalans, ten gunste van de draaglast en ten koste van de draagkracht leidt tot psychische en lichamelijke klachten en zo kan een mens cliënt worden.

Er zijn ook mensen die ogenschijnlijk goed functioneren en die hun spanning en problemen effectief wegdrukken. Negatieve gevoelens worden weggestopt en soms zelfs ‘vergeten’. Onze overlevingsmechanismen zijn dermate sterk dat we in het uiterste geval in staat zijn om negatieve levensgebeurtenissen zo diep weg te stoppen dat we ze echt niet meer weten. Deze mensen hebben wel ‘iets’ om zich heen hangen: een soort spanning of een gevoelloze uitstraling, wat killigs of juist een oppervlakkige opgewektheid, die niet altijd als ‘echt’ overkomt.

## **Zucht en de herzucht**

De mensen die ogenschijnlijk goed functioneren zuchten wel opvallend vaak. We kennen allemaal twee manieren van zuchten:

1. De herademing of verademing: zuchten omdat je verkeerd ademhaalt en dit recht wilt zetten, dit is vaak een diepe inademing en een lange uitademing;
2. De verzuchting: je kent ze vast wel, die mensen die zichzelf zielig vinden, die je zuchtend vertellen wat ze nou weer meegemaakt hebben of hoe zwaar ze het dit keer hebben. Naast het zuchten worden vaak armgebaren gemaakt om hun slachtofferschap te ondersteunen en benadrukken. Je zou haast medelijden krijgen en dat is precies hun bedoeling, je wordt zo meegetrokken in hun dramadriehoek van slachtoffer, redder en aanklager (helemaal precies: je laat je meetrekken).

Er is nog een derde manier van zuchten. Helaas weet ik niet meer hoe ik hier opgekomen ben, het maakt het echter niet minder waardevol. Beeld je deze situatie in: je staat met iemand te praten en na een opmerking van de ander merk je dat je zucht. Het is bijna alsof buiten jouzelf om iets of iemand lucht uit jouw lichaam laat ontsnappen. Het is een vrij lichte zucht, anders dan de herademing en de verzuchting en armgebaren en dergelijke ontbreken. Dit verschijnsel heb ik een naam gegeven: de herzucht. Mijn interpretatie van de herzucht is: er wordt iets geraakt in je diepere, vaak onbewuste laag en je lichaam, dat niet kan spreken vanuit zichzelf, geeft een signaal: die was raak. De vraag aan jou is wat er op dat moment door jou heenging. De ander kan daarnaar raden, alleen jij kunt er echt achter komen. Dit geldt ook omgekeerd: jij zegt iets en de ander herzucht. Je weet dan dat je iets raakte, maar kunt op z'n hoogst raden wat. En met dat raden kun je raak gokken en mis, wees er dus voorzichtig mee. Bovendien: in plaats van in te vullen kun je er ook naar vragen. Een gesprek is de invulling van n.i.v.e.a. (voor wie deze afkorting niet kent: niet invullen voor een ander).

In het geval van de eerdergenoemde man en vrouw, kan ik me voorstellen dat de man herzuchtte toen zijn vrouw vroeg: 'Houd je nog van me'. Die vraag raakte precies de kern van het probleem en hij koos voor de ontwijking. Hadden ze geweten van de herzucht en het lef gehad er wat mee te doen, dan was dat gesprek anders gegaan. Heel wat andere gesprekken ook trouwens.

Nu je dit gelezen hebt, let maar eens op het zuchten van jezelf en anderen en bepaal of je het met me eens bent met de driedeling in zuchten.

## **Tussenstop om te bepalen waar we staan**

We hebben allemaal een comfortzone of bubbel waarbinnen we ons rustig, veilig en vertrouwd voelen. Terwijl ik deze zin typ heb ik me afgevraagd of dit wel klopt. Mijn antwoord is ja, iedereen heeft zo'n bubbel, al is het soms wel zoeken waar die zich bevindt. Dus in welke situatie iemand rustig is en zich veilig en vertrouwd voelt.

Zodra er een beroep op ons gedaan wordt, merken we een grens op: de eerste natuurlijke grens die een mens heeft (door mij ook wel ‘glazen wand’ genoemd). De manier waarop je over deze grens gaat, bepaalt of je psychisch zo gezond als mogelijk blijft of dat je psychische problemen krijgt. Dat begint met een kleine ontevredenheid en mondt uiteindelijk uit in een burn-out of PTSS.

Wat we nodig hebben voor het opmerken en bewust omgaan met deze grens is rust, vertraging en een bewustere levensstijl waarbij we verantwoordelijkheid nemen.

Wat vormt een bedreiging voor deze rust, vertraging en bewustere levensstijl? Onze grenzenloze maatschappij, beschreven in ‘Borderline Times’: een maatschappij vol hectiek, onrust en druk. Aangezien wij zelf de maatschappij zijn, kunnen we hier ook wat aan doen.

### **Van ‘echte-ik’ naar ‘schaduw-ik’**

In hoofdstuk 3 introduceerde ik de termen ‘echte-ik’, de persoon die je ten diepste bent, en ‘schaduw-ik’, wie je geworden bent door je ontwikkeling en door wat je meemaakt. Nu we stilgestaan hebben bij rust, bubbel en bewust en onbewust over grenzen gaan, wil ik uitgebreider stilstaan bij deze termen. Zie ook [deze visualisatie](#).

Om je ‘echte-ik’ heen zit een ring van aanpassingsvermogen. Ieder mens is in meer of mindere staat zich aan te passen: aan de ander, het andere, een taak, opdracht, eis, sociale situatie. We kunnen meebewegen en zelfs tijdelijk niet jezelf kunnen zijn, levert weinig problemen op. Het is zelfs zo dat de mensen en dieren met het beste aanpassingsvermogen de meeste kans op overleven hebben (‘the survival of the fittest’).

De grenzen van en tussen de ‘echte-ik’ en het aanpassingsvermogen zijn flexibel. Mens zijn impliceert dynamiek en beweging. Dit verschilt wel van mens tot mens, de een is meegaander en buigzamer dan de ander. Als ik in gedachten een lijn teken en alle mensen erop zet, staat aan de ene kant de minst meegaande, minst buigzame medemens en

aan de andere kant de meeste buigzame en meest meegaande medemens en ergens op die lijn staan jij en ik. Waar je staat is niet goed of fout, je staat vooral ergens anders, links of rechts van mij.

Je kunt het ook zo zien: elk mens heeft grondgebied en aanpassingsvermogen. Samen vormen ze 100% menszijn. Wie een groter grondgebied heeft, dus steviger, markanter en vaak ook hoekiger is, heeft relatief minder aanpassingsvermogen. Wie een groot aanpassingsvermogen heeft, dus flexibeler, meegaander en vaak ook onzichtbaarder is, heeft minder grondgebied. Nogmaals: het heeft geen zin dit te beoordelen, het is wat het is, je bent wie je bent. Wel kun je stellen dat de laatste groep eerder zichzelf kwijtraakt en de eerste groep eerder de ander.

Als je je te lang, te vaak of te veel aanpast, ga je op den duur blijvend over de grens van je aanpassingsvermogen. Je komt dan in het gebied van je verdedigingsmechanismen. Ga je ook die grens over, dan bevind je je in de wereld van de overlevingsmechanismen. Ik hoor nu een regel uit een liedje van Herman van Veen in mijn hoofd: 'Het is al vijfenvijftig over elf, wanneer kom je nu eens toe aan jezelf'. Ook hier geldt: een keer over die grens is niet erg, gedurende een afgebakende tijd eroverheen, dat kunnen we wel aan. Problemen ontstaan als de draaglast over de draagkracht heen gaat en dan voor langere tijd.

Deze grensoverschrijdingen zorgen voor het ontstaan van je 'schaduw-ik', de persoon die je net niet echt bent. Of zelfs helemaal niet bent. Ik ben van mezelf een voel-denker. In mijn leven ontwikkelde ik vooral mijn denkkant, mijn gevoelswereld verdween naar de achtergrond, het enige dat ik nog merkte was een vaag gevoel van spanning en ontevredenheid.

Vrijwel al mijn cliënten zijn hun 'echte-ik' kwijtgeraakt en komen er zelf of met familie en vrienden niet meer uit en zoeken daarom hulp.

Op zich is het niet vreemd dat zo'n 'schaduw-ik' ontstaat. In hoofdstuk 3 over 'Mens zijn' noemde ik al dat we vanaf 4 maanden na de conceptie al een vorm van gewaarwording kennen. Dan ontstaat al een

soort aanhoudend conflict tussen jezelf kunnen zijn en je aanpassen aan de omgeving. Geheel onbewust vinden daar de eerste veranderingen plaats. Zo hielp ik ooit een meisje van 17 jaar, zij had last van paniekaanvallen. Gaandeweg het therapietraject kwamen we erachter dat ze last had van een onverklaarbaar heimweegevoel. In onze zoektocht kwamen we erop dat dit vermoedelijk te maken had met het feit dat zij de helft van een tweeling is; haar broertje is doodgeboren. Ze had als het ware heimwee naar haar 'andere helft' en vanwege het gevoel 'half' te zijn, ontwikkelde ze paniek, omdat ze issues niet aan dacht te kunnen.

Een andere jongedame leeft en werkt dubbelhard en dat heeft aan de ene kant te maken met haar hoogbegaafd zijn, aan de andere kant komt het voort uit een soort motortje (sympathicus, zie eerder in dit boek) van schuldgevoel omdat haar tweelingzus niet kon leven. Daarom leeft zij haar leven er maar bij.

Dit zijn twee voorbeelden van situaties die al heel vroeg in een mensenleven leiden tot het ontstaan van een 'schaduw-ik'.

Zodra je geboren bent, gaat dit proces van start: kan en mag je jezelf zijn of moet je je steeds aanpassen? Eerst zijn daar je ouders en je eventuele broers en zussen. Dan komen er vriendjes en vriendinnetjes bij. De wereld wordt steeds groter en uitgebreider en dus de uitdagingen ook. Elke keer is weer de vraag: ben en blijf ik mezelf of pas ik me aan?

Het is een grote levenskunst om bij jezelf te blijven en je aan te passen waar en wanneer nodig. En als je je genooddaakt voelt je te verdedigen of te overleven, dat je weer terugkeert naar jezelf, jij in je eigen bubbel. Want dan stroomt energie, zoals jouw energie kan stromen en dan voel je je zo vitaal als jij je voelen kunt.



---

## Hoofdstuk 6

### Kansen en bedreigingen voor onze grenzen

---

Ik vat de kern van mijn boodschap samen: bewust leven binnen je grenzen levert energie en vitaliteit op.

Ik beweer niet dat dit altijd lukt, daarvoor zijn er te veel invloeden die buiten mijn grip omgaan. Ik zeg wel dat als je je bewust bent van die grenzen en vooral wanneer je erover heen gaat, dat je dan energiek en vitaler bent en kunt zijn, dan wanneer je voor het vaderland weg leeft.

Dr. Paul Verhaeghe verwoordt het voortreffelijk: ken jezelf, zorg voor jezelf, daarna kun je voor de ander zorgen.

Jezelf, de persoon die je ten diepste bent, kennen, écht kennen, zorgt ervoor dat je weet wanneer je bij jezelf bent en wanneer je bij jezelf vandaan loopt. Dan weet je ook naar wie je terug moet keren, als je buiten je grenzen geleefd hebt. Als je die echte-ik kent, kun je een partner zoeken die echt bij je past, je krijgt dan de vrienden en kennissen waarmee je je op een golflengte kan verbinden en communiceren. Je kan passend werk zoeken of de juiste collega om een bedrijf mee op te zetten.

Als grootste winst beschouw ik dat ik weet wanneer ik mezelf ben en wanneer er iets is dat weerstand in me oproept. Op die weerstand heb ik niet altijd grip als het gaat om de oorzaak, sommige dingen gebeuren nu een keer. Daar heb ik mee te dealen. Hoe ik met zaken en gebeurtenissen omga, daar kan ik wat mee. Ik kan de verantwoordelijkheid op me nemen en ik mag beseffen dat ik altijd een keuze heb. Dat is een van de kernpunten die ik over heb gehouden aan mijn studie in de Transactionele Analyse: ik heb altijd een keuze. Dit besef bewaart mij voor onterecht slachtofferschap. En slachtofferschap is een van de signaalpunten dat je je beweegt op het niveau van schijnintimiteit. En op dat niveau word je nooit echt gelukkig. Ik ben een fase doorgegaan dat ik mij stoorde aan al die momenten dat

iets niet klopte, tot ik bij ingeving de zaak omdraaide: ik geniet van momenten die voor mij kloppen. Dat levert mij een diep gevoel van tevredenheid op.

Helaas leven wij in een tijd en in een maatschappij die bijna voortdurend een uitdaging vormt voor het leven binnen je grenzen. Voor ik daarop inga, licht ik eerst toe hoe ik tegen menszijn aankijk: ik ga ervan uit dat wij mensen bedoeld zijn, dat wij met een bedoeling op deze aarde rondlopen.

We zijn geen toeval, we zijn geboren met een intern aanwezig doel in ons. Net zoals in een appelpit de ingrediënten aanwezig zijn om een appelboom te worden, zo zitten in ons de mogelijkheden om te beantwoorden aan ons doel.

Je bedoeling kennen werkt als een punt op de horizon. Ik zag dit eens op een prachtige manier voor me: een van mijn dochters balanceerde op een halve bal. Dat lukte maar matig en met veel armgebaren en lichamelijke onrust, zolang ze naar beneden keek. Ze kreeg de suggestie naar voren te kijken. Naar een denkbeeldige stip op de horizon. En wat gebeurt er? Ineens staat ze rustiger en meer in balans.

Ken je je bedoeling niet of vind je dit maar onzin, dan leef je als een soort ongeleid projectiel. Dan blijft er aan het einde een leefwijze over van pluk de dag, yolo (you only live once) en geniet ervan want morgen kan het anders zijn.

Krijg je dat niet voor elkaar, dan heb je gefaald en moet je zelf maar oplossen. Het lijkt mij dat dit het bijproduct is van de maatschappij zoals we die met ons allen hebben gevormd en laten vormen onder invloed van neoliberale politiek. Als tante Corona een ding duidelijk heeft gemaakt, dan is het wel dat we na moeten denken over welke kant we op willen met Nederland en breder gezien onze wereld. Mijn antwoord is, zoals je inmiddels weet: bewust zijn van grenzen.

Ik kom tot de volgende tweedeling:

- Kansen voor leven binnen je grenzen: als je leeft zoals je bedoeld bent, dan stroomt energie en dan ben je gelukkig in de diepere betekenis van het woord en dan ben je zo goed als mogelijk bestand tegen tegenslagen.
- Bedreiging voor leven binnen je grenzen: als je niet leeft overeenkomstig je bedoeling, dan wringt en schuurt het en ontstaan er problemen. Het begint met een kleine ontevredenheid en als dat niet opgepakt en afgehecht wordt, groeit het uit tot iets groters: stress, paniek, spanning, angst, burn-out, overspannenheid, depressie.

### **Wat is dan die bedoeling?**

Ik kom tot de volgende punten die de keerzijden zijn van een medaille, dus in het toepassen zit de kans, in het negeren ervan de bedreiging.

#### **1. Mensen zijn bedoeld voor relaties en wederkerigheid**

Er is nog nooit een kind uit zichzelf geboren zonder ouders. Onze start is een start met een biologische vader en moeder. Zelfs al is een van de twee of allebei heel hard weggerend voor de verantwoordelijkheid van het ouderschap, het is en blijft je biologische vader of moeder. Er worden tv-programma's aan gewijd om ze op te sporen. Wie zijn of haar voorgeschiedenis niet kent, mist een belangrijke basis in zijn leven. Als ouders geen relatie aangaan met hun kinderen, dan mist er iets in de basis van ons menszijn. Communicatie gaat vanaf het begin twee kanten op, kinderen en ouders zijn wederkerig. Een van de psychische problemen die hiermee samenhangt is eenzaamheid. Eenzaamheid is de afwezigheid van relaties en wederkerigheid. Ook het individualisme gaat in tegen dit principe.

## **2. Mensen zijn bedoeld voor vertrouwen, niet voor controle**

Ik ontmoet veel mensen die controle proberen te houden over hun leven en werken. Als ik met ze in gesprek ga, is elke keer de conclusie: als we erover nadenken, hebben we eigenlijk niet zo heel veel controle. We zeggen ‘tot de volgende keer’, maar wie kan garanderen dat er een volgende keer is? Afgelopen jaar werd ik geïnterviewd door de NOS en kwam ik met een quote in het journaal. ‘De Bosatlas van de veiligheid’ werd gepresenteerd en wat opviel was de angst voor een terreuraanslag, terwijl er pietlutterige redenen zijn om aan je einde te komen die meer kans van slagen hebben. Controle is het tegenovergestelde van vertrouwen. Maar waar stelt een moderne westerse mens zijn vertrouwen op? Tsjja, eh. Als je deze vraag niet weet te beantwoorden, dan ligt de afslag naar controle voor je open. Maar die controle is goedbeschouwd vooral schijncontrole. Het hoogst haalbare wat we als mensen kunnen bereiken is grip en regie. Zo is het bijvoorbeeld erg handig om niet twee afspraken op hetzelfde moment te plannen (tenzij je een triootje wilt). Als de grip uit je handen valt, kun je terugvallen op je vertrouwen. Controle houdt de energie tegen, terwijl vertrouwen de energie juist laat stromen. Vanuit dat vertrouwen mag je grip en regie hebben. Maar dan moet je wel een idee hebben, waar je op kunt vertrouwen. Zie ook [dit blog](#).

## **3. Mensen zijn bedoeld voor energie en vitaliteit, niet voor lusteloosheid en afbraak**

Een gezonde baby beweegt vanaf het begin van zijn leven. De energie en vitaliteit spat er vlak na de geboorte meestal van af. Al zal er vast ook wat spijt in doorklinken naar die vertrouwde, warme omgeving. Ik gebruik in therapie wel eens het beeld van een kind dat leert lopen: onvermoeibaar staat het op, zet een

stap, valt en staat weer op. Net zolang tot hij staat en loopt. Wat doen volwassenen? Velen doen een slappe, halfslachtige poging en geven op. Menig perfectionist probeert niet eens, die wil het in een keer goed, wat zeg ik, perfect doen.

Waar is dat kind in ons gebleven dat doorging tot hij liep? Is er ooit een gezond kind blijven liggen of zitten? Als we toen konden nadenken, zoals we als volwassenen doen, zouden heel wat mensen nog steeds in de box liggen: nee, dat staan en lopen, niks voor mij, dat kan ik niet. Ik heb het wel geprobeerd hoor, echt.

In dit stukje denk ik ook aan het niet gezonde kind. Die maakt een andere ontwikkeling door met de energie en vitaliteit die beschikbaar is. Niemand en dan ook echt niemand, ontwikkelt zich op grond van wat hij niet kan. Wat kunnen mensen met handicaps en beperkingen dan een pijnlijke spiegel zijn voor de gezonde medemens.

#### **4. Mensen zijn bedoeld voor de inspiratie, niet voor manipulatie**

Wanneer kom jij echt op gang: als je geïnspireerd wordt of als je gemanipuleerd wordt? Lekkere open deur hè?

Ik onderbrak het schrijven voor het opzoeken waar ik ook alweer de betekenis van het woord ‘inspiratie’ tegen was gekomen. Ik meende dat dat in het boek ‘Kairos, een nieuwe bevlogenheid’ van Joke Hermsen was. Ik heb me suf gebladerd, ben prachtige opmerkingen tegengekomen, maar kon ‘inspiratie’ niet vinden. Dit boek echter kan ik je echt aanraden. Het is het eerstvolgende boek dat ik ga uitlezen, ik was blijven steken op bladzijde 205.

Inspiratie dus, afgeleid van ‘in spirit’, oftewel in de Geest. Ik schrijf hier Geest met een hoofdletter omdat ik hier als stoffige, ouderwetse christen, denk aan de Heilige Geest, een van de drie

persoonlijkheden binnen een enige God. Geef echter gerust een eigen invulling aan het woord geest. Inspiratie leidt tot enthousiasme. Enthousiasme om iets te leren, te ontwikkelen, uit te voeren. Joke Hermesen pleit hierbij voor 'kairos': het goede moment, hetgeen voor ons lastig is omdat wij leven in tijden van 'chronos', de tijd die maar doortikt en tikt en tikt. Enthousiasme: 'en-theos': 'van God vervuld' of 'in God zijnde'. Welbeschouwd kunnen een agnost en een atheïst niet enthousiast zijn. Wat een vreselijk leven. Als we geïnspireerd worden, raken we enthousiast en dan komen we van onze stoel af. Dan gaan we over tot actie. Helaas zijn we erg bekend met manipulatie. Wikipedia omschrijft manipulatie als volgt:

*Manipulatie is in de [psychologie](#) een begrip waarmee bedoeld wordt: de wijze van overtuigen van een persoon, om tot een bepaald idee van een zaak of een ander te laten komen door middel van beïnvloeding bij die persoon van zijn persoonlijke levenssfeer, zijn persoonlijke (geloofs-)overtuiging zonder daarbij ter zake doende argumenten te gebruiken. De grens tussen manipulatie en normale beïnvloeding is nauwelijks te trekken; alleen de twee uitersten zijn herkenbaar. Een [manipulator](#) manipuleert om zijn of haar voordeel te krijgen en gaat vaak plannend te werk om zijn of haar doel te bereiken.*

Persoonlijk vind ik manipulatie vreselijk omdat 'gelijkwaardigheid' een thema is dat diep in mij verankerd is. En voor mij gaat manipulatie altijd in tegen gelijkwaardigheid. Nu heeft het woord ook een neutrale betekenis: een kopje verzetten is ook een vorm van manipuleren. Bij mij heeft het woord echter een negatieve klank. Nu keek ik op internet naar de betekenis en daar kom ik tot mijn verrassing datzelfde negatieve tegen. Het gaat in tegen je wil en is in het voordeel van de manipulator. Daarmee is het dus per definitie ongelijkwaardig. Narcisten en psychopaten zijn meesters van de

manipulatie. Bij mensen uit hun omgeving is vaak weinig inspiratie en enthousiasme te vinden. In mijn werk als psycholoog probeer ik deze mensen opnieuw geïnspireerd en enthousiast te helpen worden. Een moeizaam proces met vallen en opstaan en de moeite waard omdat mensen bedoeld zijn voor de inspiratie en niet voor de manipulatie.

Kijk eens hoeveel manipulatie er in onze bedrijven en scholen voorkomt. Is het dan nog vreemd dat steeds meer mensen minder gemotiveerd zijn en afhaken? Zit hier misschien ook een angel waardoor mensen steeds minder geïnteresseerd zijn in politiek en dat daardoor de politiek steeds meer in een glazen bol terechtkomt? Wat gebeurt er als ze weer geïnspireerd en enthousiast hun focus leggen op de samenleving in plaats van op de economie en het consumentisme?

Ik liet een van mijn dochters aanmodderen met school en huiswerk, totdat zij naar mij toekwam: 'Papa, weet jij hoe ik dit anders aan kan pakken?' Zie daar, Kairos was aangebroken.

## **5. Mensen zijn bedoeld voor zingeving en betekenisverlening en niet voor leegte**

Nietzsche schijnt gezegd te hebben: 'Wie het goddelijke niet meer in God vindt, moet het zelf scheppen'. Wat een last halen we ons dan op de schouders. Het kan nog een stap verder: de mens kan zichzelf tot god verklaren. Dat is wat als gevolg van de Verlichting gebeurd is: 'de mens heeft zich tot god verklaard, met alle gevolgen van dien: nihilisme, materialisme en economische verdwazing'.

Aangehaald uit Kairos van Joke Hermsen. Kom uit je cocon en kijk om je heen. Voorwaarde is wel dat je dan je mobiel even weglegt met als consequentie dat je niet acuut nu meteen ter plekke dat berichtje kunt lezen en beantwoorden. Dan heb je alvast het eerste zinnetje voor straks: 'Sorry dat ik niet meteen

reageerde’.

Zijn verslavingen, criminaliteit en voorliefde voor ideologieën van ver weg niet een reactie op nihilisme in onze maatschappij? Is materialisme niet een erg eenzijdige benadering van ons leven? En economische verdwazing? Topmannen die miljoenen krijgen en de werknemers 1% loonsverhoging? Prijzen voor voetballers die hoger en hoger worden? Een nieuw mobieltje terwijl de oude het nog prima doet, gewoon omdat het abonnement verlopen is? Rutger Bregman schrijft op pagina 353 van ‘De meeste mensen deugen’: ‘In 2018 analyseerden twee Nederlandse economen een peiling onder 27.000 werkenden in 37 landen. Wat bleek: maar liefst 25 procent van de werknemers twijfelde aan het nut van zijn eigen werk’. Hoe houd je dan de moed erin?

Volgens mij is de mens bedoeld voor zingeving en betekenisverlening. Gelukkig zijn daar ook steeds meer voorbeelden van te zien. Mensen willen weten waar hun eten vandaan komt, mensen keren zich af van grote winkelketens en organisaties: V&D ging failliet en de FNV moet inkrimpen, politieke partijen worden kleiner, terwijl plaatselijke politieke partijen het steeds beter doen. Mensen nemen geen eigen auto, maar delen er een. Kijk om je heen en vul maar aan. En als je uitgekeken bent, pak dan je mobieltje weer en laat mensen weten waar het volgens jou echt om draait.

## **6. Mensen zijn bedoeld voor groei en ontwikkeling, niet voor stilstand en afbraak**

‘Stilstand is achteruitgang’ luidt een oud gezegde. En dat is vaak waar. De natuur geeft een mooi voorbeeld van groei en ontwikkeling: de lente en de zomer zijn de seizoenen voor de



groei en ontwikkeling. De natuur laat zich in volle glorie zien. De herfst en de winter staan niet voor stilstand en afbraak. Ze staan meer voor inkeer en naar binnen gerichte energie, ze laten los wat op dat moment overbodig is. Om daarna weer verder te groeien en ontwikkelen. Bij ons mensen zie je een vergelijkbare cyclus: perioden van naar buiten gericht zijn wisselen af met perioden van naar binnen gericht zijn. Beide perioden en de afwisseling ertussen hebben we nodig voor een gezonde ontwikkeling. Alleen maar naar buiten of naar binnen gericht leven is geen gezond leven. Dat put uit, dat moeten we eigenlijk niet willen. Snoeien is de techniek om planten en struiken te laten groeien. Laten we dat ook toepassen op onszelf en op de economie. De economie mag maar een kant op: groei, altijd maar meer, verder en groter. We leiden aan economische obesitas. Echte groei en ontwikkeling gaat twee kanten op: perioden van naar binnen gerichtheid wisselen af met perioden van uitbundigheid.

## **7. Mensen zijn bedoeld om te leven vanuit wensen, verlangens, behoeften en verwachtingen**

Onder onze talige en denklaag in de hersenen, ligt de emotionele laag. Veel conversaties, communicatie en therapieën komen niet verder dan deze twee lagen. We zijn er zo aan gewend dat dit een compleet verhaal lijkt. Het is het niet. Onder de twee lagen ligt een derde laag: die van onze diepere wensen, verlangens, behoeften en verwachtingen. Als je bij die laag komt, dan verandert je leven. Ik zeg dit vanuit mijn eigen ervaring. Jarenlang leefde ik vanuit mijn denken, mijn cognitie. Tot ik, na een grondige ontwikkeling, ontdekte wat er in die diepere laag verborgen zat. Ik ontdekte dat ik [sterkgevoelig](#)

(nee, dit is niet hetzelfde als hooggevoeligheid) ben en dat ‘gelijkwaardigheid’ een diep verankerd thema is in mijn leven, in mijn zijn. Waarom dat zo is, weet ik niet precies, kan ik je ook niet vertellen omdat het onder de talige laag in mijn hersenen zit. Het is echter wel zo. En sinds ik dit weet en op deze basis leef, ziet mijn leven er anders uit. Ik wil niet anders meer. Leef je levensverhaal en je lichaamstaal vanuit de diepe kern van je zijn, dan leef je de best haalbare versie van jezelf. ‘Alle pijn is te dragen als deze in een verhaal gegoten wordt’. Laat het dan wel jouw verhaal zijn!

## **8. Mensen zijn bedoeld om te voelen, doen en denken**

In onze westerse wereld denken we te veel. Met name hoger opgeleiden lopen het risico te veel te denken en daardoor de verbinding met het voelen en doen kwijt te raken. Hier heb ik het niet alleen over jullie, dit was ook mijn eigen proces. Denken is een prachtige activiteit en hiermee onderscheiden we ons op een mooie manier van de dieren. Wij kunnen bewust denken en taal inzetten om ons te uiten. We kunnen ons verbinden met woorden en mooie gesprekken voeren. Taal, als uiting van denken, maakt echter ook meer kapot dan ons lief is. Wat een keer gezegd is, kan niet teruggenomen worden, het blijft gezegd.

En wat te denken van piekeren en malen. Het aantal cliënten dat ik afgelopen jaren hielp met denkproblemen is niet op twee handen te tellen. Denkproblemen los je niet op met denken, hierdoor ervaren veel mensen de cognitieve therapieën als te eenzijdig. En zij hebben het gelijk aan hun kant. Een gloeilamp is tenslotte ook niet ontstaan door het continu verbeteren van een kaars (quote van Omdenken).

Overmatig denken bestrijd je met voelen en doen. Breng balans tussen denken, voelen en doen en je ervaart meer rust, energie en vitaliteit.

### **Mensen zijn bedoeld voor de lange termijn, niet voor instant behoeften bevrediging**

Een kenmerkend verschil tussen mensen en dieren is het verschil in termijn: dieren leven in het hier en nu, weten dat ze nu eten hebben (of niet) en hebben geen idee over de volgende maaltijd. Mensen leven niet alleen in het hier & nu, ze weten ook van vroeger (toen & daar) en hebben gedachten over de toekomst (daar & dan).

Dat kan ons rijker maken en behoorlijk dwarszitten. Dat laatste is zeker ook het geval, gezien het feit dat tegenwoordig alles mindful moet. De trainingen en workshops rijzen de pan uit: mindful genieten, mindful koken, mindful runnen. Je kunt het zo gek niet bedenken of je kan het mindful doen.

Queen zong: 'I want it all and I want it now'. Zijn ze daarmee trendsetter of voorspeller geworden van onze hedendaagse maatschappij? Uitstellen van behoeftebevrediging is er voor heel wat mensen niet meer bij. Het is soms bij de beesten af en dat is letterlijk zoals we als mensen niet bedoeld zijn.

## **9. Mensen zijn bedoeld voor trouw, niet voor bedrog**

Trouw, betrouwbaar, te vertrouwen. Het zijn kernbegrippen binnen gelijkwaardige, wederkerige relaties. Dat geldt voor partners, voor vrienden, voor ouders en kinderen. In alle relaties is trouw het kernwoord. Wat richten ontrouw en bedrog een ellende aan in het leven van veel mensen. Wat kun je je laten beschadigen door ontrouw, soms zelfs zo erg dat je je

leven lang wantrouwend blijft. En wat is het vermoeiend om altijd maar over je schouder te moeten kijken.

Trouw zijn is soms hard werken en geeft rust en tevredenheid als beloning voor inspanning. Het heeft te maken met doen wat je zegt en zeggen wat je doet, met uitstralen wat je zegt en je woorden laten passen bij je uitstraling. Het gaat om ervoor gaan en volhouden, ook als het tegenzit.

#### **10. Mensen zijn bedoeld om de ander lief te hebben ALS ZICHZELF, zodat ze zich aan anderen kunnen geven en zichzelf niet wegcijferen**

Jaren geleden kreeg ik een relatie met mijn vrouw. Zij had de neiging zichzelf weg te cijferen. Tot ik op een dag tot de ontdekking kwam dat ik dan met lege handen stond. Dat leidde tot het inzicht dat jezelf geven iets heel anders is dan jezelf wegcijferen. Het heeft ons goed gedaan, want we zijn nog steeds bij elkaar. En gelukkig met elkaar. Wie te veel aansluit bij andermans wensen en verlangens loopt het risico zichzelf weg te cijferen. Steeds minder mensen kennen de Bijbel vanbinnen, maar de tekst 'heb je naaste lief' kennen ze vaak nog wel. Die tekst is echter twee cruciale woorden langer: 'heb je naaste lief **als jezelf**'. Wie zichzelf liefheeft, kan de ander liefhebben en kan zichzelf geven. Wie de ander liefheeft, cijfert zichzelf weg. Dat wreekt zich op den duur vanzelf, wat gunstig is voor de omzet in mijn psychologenpraktijk, maar niet fijn voor de persoon in kwestie. En dan heb ik het nog niet over de onrust die het anderen kan geven, als ze opmerken dat mensen zichzelf wegcijferen.

## **11. Mensen zijn bedoeld om hun ademhaling af te stemmen op de handeling die ze uitvoeren**

Ademhalen, het eerste en het laatste dat we doen in dit leven. Zuurstof is van levensbelang en gelukkig wordt de ademhaling aangestuurd vanuit de hersenstam. Stel dat we erover na moesten denken, tijdens een goede ontmoeting zou je zomaar kunnen vergeten adem te halen. Toch is het goed om eens stil te staan bij de ademhaling: hoe vaak adem jij in en uit per minuut? Is er een goede en foute ademhaling? En wat is de norm?

Ik besteed in vrijwel al mijn therapietrajecten aandacht aan de ademhaling. Een gezonde ademhaling heeft veel te maken met psychisch welbevinden. Stress is van invloed op de ademhaling en een te hoge ademhaling veroorzaakt stress. Als je rustig op een stoel zit, heb je aan zes ademhalingen in een minuut genoeg (in en uit is een). Door je neus inademen met een buikademhaling en een verhouding tussen in- en uitademen van 2:3. Het gaat hier om de verhouding tussen zuurstofinname en koolzuurgasafgifte. Meer heb je niet nodig. Er zijn echter mensen die schijnbaar rustig op een stoel zitten en 18 keer ademen. Die gedragen zich alsof ze een etappe in de Tour de France willen winnen.

Een gezonde ademhaling past bij een gezond lichaam, een verstoorde ademhaling kent vele verstoorde lichaamsprocessen. Wil je hier meer over weten of mee aan de slag, lees dan het boek 'Zuurstofwinst' van Patrick McKeown en Marion Meesters.

## **12. Mensen zijn bedoeld om uitgerust wakker te worden na een gezonde nachtrust**

Een psychotherapie opleider zei eens: ‘Als alle mensen goed zouden slapen, dan heeft niemand psychotherapie nodig’. Als jij slaapt, verwerken jouw hersenen de activiteiten en ervaringen van die dag. Als je dit proces goed doorloopt, sta je de volgende morgen fris en opgeruimd op; je begint letterlijk een nieuwe dag. Slaap je tekort of te slecht, dan neem je de niet verwerkte indrukken van de ene dag mee de volgende dag in. Bovendien ben je lichamelijk moe en dat heeft invloed op allerlei processen. Denk eens aan de werkprocessen wanneer je fit of moe bent. Er wordt steeds meer ontdekt wat de invloed is van een goede nachtrust. Met veel plezier las ik het boek ‘Eet, beweeg, slaap’ van Tom Rath. In een toegankelijk geschreven boek gaat hij o.a. in op de invloed van slaap. En het boek barst van de praktische tips. Wat dacht je van deze: ‘Een koelpet helpt beter dan slaappillen’. En in het donker en in de koelte slaap je beter. Waar is het nog echt donker en hoe koel zijn onze huizen? Een citaat omdat ik het niet laten kan: ‘Als je een uur minder slaapt, nemen je welzijn, productiviteit, gezondheid en denkvermogen af’. Met de vakantie voor de deur heb ik een voornemen: slaap lekker.

## **13. Mensen zijn bedoeld om te bewegen en niet om stil te zitten**

De gemiddelde mens zit 9,3 uur per dag, dat is meer dan we slapen. Zitten zet negatieve processen aan of positieve processen stil, wat we allebei niet moeten willen. Ik sprak gisteren een haptotherapeut die aangaf, dat mensen vaak gaan

bewegen als ze denken. Denk maar eens aan ijsberen door de kamer. Beweging van het lijf is onderliggend aan beweging in de hersenen. En ik bedoel hier gezond denken. Mensen die malen en piekeren, zijn meestal dermate moe dat ze niet meer aan beweging toekomen. Vaak is dat een vorm van uitputtend moe, dat weinig tot niets met lichamelijke inspanning te maken heeft. Wandelen is een goede tegenhanger van malen en piekeren. En al helemaal als je op blote voeten wandelt. Dan let je namelijk veel beter op de omgeving, op waar je je voeten neerzet. Daardoor land je beter in het hier en nu en heb je geen of minder tijd voor al die onzinnige piekergedachten. In de tijd dat we van nature meer bewogen, waren er minder psychisch zieke mensen. Naast het eerdergenoemde boek van Rath, noem ik hier ook 'Laat je hersenen niet zitten' van Erik Scherder. Ik ga ze niet citeren, lees ze zelf maar als je benieuwd bent naar de inhoud. Lezen is ook nog eens een goed medicijn tegen stress. En die opmerking komt uit 'Kairos' van Joke Hermsen.

#### **14. Mensen zijn bedoeld om te eten naar behoefte**

Ik gok dat we in onze westerse wereld over het algemeen te veel eten op een dag. Er is zoveel eten voorradig en er is zoveel keuze. En helaas zit er veel troep tussen met te veel suiker en/of te veel zout. Hoe zou mijn leven eruitzien als ik alleen at wat ik nodig had om goed voor mezelf te zorgen? En als ik daar lekker eten voor uit zou kiezen? Ik lees in Tom Rath's boek veel en grote voordelen. Maar waarom doe ik het dan zo weinig? Aan de ene kant omdat het zo lekker is, soms omdat het voorradig is, af en toe om mijn emoties weg te eten. Wat de reden ook is, het komt mij niet ten goede en daarom kan ik hier maar beter wat aan doen. Ik kwam laatst op een vragentrio om mezelf te helpen:

1. Is het lekker?

2. Heb ik er zin in?

3. Heb ik het nodig?

Als het antwoord op de derde vraag 'nee' is, laat het dan staan en complimenteer jezelf dat je goed voor jezelf zorgt. Andere praktische tips mag je zelf lezen in Tom Rath's boek. Om je een idee te geven: pak een kleiner bord, laat de kleur van je bord en het eten verschillen, laat de pannen of schalen in de keuken staan, zodat je moet lopen om wat extra's te nemen. Zoals je ziet, geen grootse dingen, eerder klein, toepasbaar en behapbaar.

## **15. Mensen zijn bedoeld om te geloven, niet voor scepsis en ongeloof**

Volgens mij zijn alle mensen gelovers. Sommigen geloven in zichzelf, anderen geloven in de toekomst. Ouders geloven in hun kinderen, kinderen geloven in een betere wereld. Enkele westerse mensen geloven in God, anderen geloven dat God niet bestaat of leven zo oppervlakkig dat ze geen idee hebben. Mensen geloven in de 'Big Bang' en anderen geloven in wetenschap. En we hebben allemaal een ding gemeen: we weten het allemaal niet zeker, we waren er niet bij. En daarom geloven we in het een of het ander.

Scepsis en ongeloof is zuur. Met scepsis en ongeloof maken we onszelf kleiner. We hebben vaak wat negatiefs meegemaakt en haken af. Wat word ik daar triest van: afgehaakte mensen en vooral afgehaakte kinderen, omdat dat vaak te maken heeft met afgehaakte volwassenen. En wat word ik blij als mensen en kinderen weer aanhaken. Als ze geloof krijgen in eigen kunnen, als ze geloof krijgen in perspectief, in de toekomst, dat het anders kan. En wat voel ik me intens gelukkig als ik mensen daarmee mag helpen. Als ik een klein stukje met ze mee mag



wandelen. Als ik een klein stukje van mijn geloof mag delen. Bijvoorbeeld van mijn geloof in gelijkwaardigheid.

## **16. Mensen zijn bedoeld om te leven en niet om te overleven of geleefd te worden**

Wat zit er een verschil tussen leven en overleven of geleefd worden. We kunnen best een tijdje overleven of geleefd worden, soms is het niet anders. Er zijn zelfs mensen die dit lange tijd volhouden. Het trekt echter altijd een wissel op iemands persoonlijkheid, op diens grondgebied. Dat is vormend en tegelijkertijd ook vaak vervormend: je wordt uiteindelijk een schaduw-versie van jezelf. Ik zie dat zo voor me: je echte-ik heeft flexibele grenzen, je verandert steeds en bent dynamisch. Om je echte-ik heen zit een laag aanpassingsvermogen. Bij de een wat meer, bij de ander wat minder. Bij de een wat stugger, bij de ander flexibeler. Zolang we binnen de grenzen van deze twee lagen blijven, gaat het goed met ons en leven we. Gaan we echter over de grens van ons aanpassingsvermogen, dan komen we op het gebied van de verdedigings- en overlevingsmechanismen. Zitten we te veel en te lang in die gebieden, dan ontwikkelt zich gaandeweg onze schaduw-ik en zo zijn we aan het overleven en geleefd worden. Ik koppel leven aan energie en vitaliteit. Zo zijn we bedoeld. Wat is het heerlijk om een dag hiermee te beginnen. Wat ziet het leven er dan anders uit.

Klik [hier](#) voor een visualisatie.

## **17. Mensen zijn bedoeld om te pendelen tussen inspanning en ontspanning**

Na een periode van inspanning volgt een periode van ontspanning: we werken, we slapen. We werken een periode en we gaan een tijd lang op vakantie. We sporten en we rusten. Als we zo pendelen tussen inspanning en ontspanning, kunnen we lang doorgaan met wat we doen. Zodra deze pendeling echter stopt, is het evenwicht weg. De meeste mensen in de westerse maatschappij spannen zich te veel in. Er moet altijd van alles, liefst hier en nu. Verveling hebben we verleerd. En dat is jammer, want uit verveling komen de mooiste ideeën voort. Te veel ontspanning is ook niet de bedoeling, daar worden we lui en lamlendig van. Gewoon je dagelijkse werk doen en je dagelijkse ritme aanhouden, dat houden we het langst vol. In ons lichaam heeft dit te maken met het sympathische en parasympathische zenuwstelsel, het rem- en gaspedaal van ons systeem, zie eerder in dit boek voor verdere informatie.

## **18. Mensen zijn bedoeld voor hogere doelen dan materialisme en consumentisme**

Als ik om me heen kijk, dan krijg ik het idee dat materialisme en consumentisme het hoogste goed van onze westerse samenleving zijn. De economie moet groeien en in enig verkiezingsjaar hoorde ik de voorman van het CDA zelfs zeggen dat de economie op nummer 1 staat. Waar is het misgegaan?

Materialisme en consumeren zijn verheven tot doel, terwijl ze naar mijn stellige overtuiging toch echt op z'n hoogst een middel zijn. Een mooi middel en fijn dat we het goed hebben. Maar waarom zouden we er een soort god van maken? Misschien omdat te veel mensen te weinig idee hebben van de

hogere doelen? Ik stelde een tijdlang mijn cliënten bij de eerste ontmoeting vijf vragen, waarvan de vijfde luidt: 'Leef jij in een horizontale of een verticale wereld?' Met anderen woorden: is er meer dan wat zichtbaar is of niet. Tot mijn plezier geven veel cliënten als antwoord 'verticaal'. De invulling van die hogere macht kent verschillende benamingen: God, universum, kosmos, iets. Dat hogere kent een favoriete manier van communiceren: door middel van energie. En energie wil stromen, via mij naar jou en anderen en via jullie naar mij. Denk maar eens aan dat contact dat je had waar de energie stroomde, of de taak of het werk dat je deed met voelbare energie: de flow. Heerlijk vind ik dat. Wat doen wij als mensen echter te vaak: wij willen de controle houden. Onze maatschappij is in regeltjes vervat. Maar hoeveel controle hebben wij eigenlijk als mens? Volgens mij bitter weinig. En wat doet onze regering na een incident? Die vergroot het aantal regeltjes om zogenaamd controle te houden over het issue. En werkt het? Nee, toch? Een cliënt wees mij op het 'walvisprotocol'. Zoek maar eens op op internet, check het bestaan op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) en bekijk dan de [versie](#) van Pieter Derks. Hoever kun je gaan in je controledrang?

## **19. Mensen zijn bedoeld voor doorzetten en volharden, niet voor gemak en opgeven**

Het begin van ons leven is er een van gemak: een eicel en een zaadcel ontmoeten elkaar in een vaak mooi proces van lichamelijke en psychologische intimiteit. De zaadcel heeft even flink zijn best moeten doen en komt tot rust.

De bevalling is echter een heel ander verhaal: als moeder en kind dan niet volharden en doorzetten komt het niet goed. Er wordt steeds meer bekend dat dit geboorteproces van belang is

voor de ontwikkeling van ons als mens, o.a. ons afweersysteem dat op gang moet komen als we op de wereld zijn geland. Gelukkig kennen we ook de keizersnee voor die gevallen dat het nodig is, er gaat echter weinig boven de natuurlijke geboorte.

Wie hier meer over wil weten: lees het boek 'De poepdokter' van Nienke Gottenbos.

Processen als leren zitten, staan en lopen vergen doorzettingsvermogen en volharding. Allerlei processen vergen deze vaardigheden. Na gedane inspanning is het heerlijk rusten. Ik zou wensen dat ik nu nog beschikte over het doorzettingsvermogen van toen. Ik zou meer voor elkaar krijgen dan nu soms het geval is.

Sinds de industriële revolutie is er meer gemak gekomen, de opkomst van de computers en mobieltjes maken allerlei zaken steeds gemakkelijker. Wat echter ook groeit zijn de oppervlakkigheid, onvrede en het aantal mensen met een burn-out.

'Gemak dient de mens' zegt het spreekwoord, psychologisch worden we er niet sterker van.

## **20. Mensen zijn bedoeld als verschillig**

Voor dit punt introduceer ik een nieuw woord, deze wordt volgens internet in slogans toegepast. Ik voeg hem toe aan de Nederlandse taal, gewoon omdat het kan. Ik ontmoet in onze samenleving onverschillig-heid en dat is niet waar we als mensen voor op de wereld gezet zijn. Het kille, koude van onverschilligheid en 'kan me niet schelen' haalt het mooie van ons menszijn af. Hoe mooi is het als mensen verschillig zijn, als ze zich om anderen en het andere bekommeren. Als we met ons allen wat verschilliger omgaan met elkaar en met de waarheid, dan zouden we bepaalde problemen die we nu

hebben, niet hebben.

## **21. Mensen zijn bedoeld voor persoonlijk contact en niet voor anonimiteit**

Volgens het eeuwenoude Bijbelse scheppingsverhaal miste Adam, de eerste mens, een maatje, iemand die gelijk was aan hem. Hij had alle dieren voorzien van namen en van elk dier was een mannelijk en een vrouwelijk exemplaar. Voor hemzelf vond hij geen gelijke. Hij voelde gemis. Mijns inziens zit dat gemis ons mensen in de genen en zijn wij bedoeld voor contact. Ken je dat diepe gevoel als je gezien, gehoord, erkend wordt? Daar heb je toch echt een ander voor nodig. Tenzij je als Narcissus voorover bukt en vervuld bent van het spiegelbeeld in de rivier. Gelukkig zijn mensen met een vorm van narcisme een minderheid. De diepste wens van ieder mens, van psychisch gezond tot zwaar psychiatrisch verstoord, is gezien, gehoord, erkend te worden. Laat dat de gezonde drijfveer onder ons handelen zijn. Daar past anonimiteit niet bij. Wat mij betreft mag elk anonieme profiel op sociale media verwijderd worden.

## **22. Mensen zijn bedoeld om te geven, delen en nemen en niet voor bezit**

Mensen zijn sociale wezens die omzien naar elkaar. Daar past geven en delen bij. En aan de andere kant ontvangen en aannemen. Tot op zekere hoogte past bezit hier ook bij. En van wat je bezit mag je genieten, doe dat vooral. Maar wat hebben we aan al die overbodige dingen die we in ons huis vinden, in onze klerenkast, in de schoenenkast? Hebben, hebben om het hebben gaat in feite nergens over. In onze wereld is het evenwicht ver te zoeken: aan de ene kant mensen die te veel

hebben en aan de andere kant mensen die te weinig tot vrijwel niets hebben. Wat zou meer evenwicht mooi zijn, zowel voor hen die ontvangen als voor hen die geven.

Ter afsluiting: Leef jij zoals je bedoeld bent? Dikke kans dat de energie stroomt en dat je je vitaal voelt.

Leef jij niet zoals je bedoeld bent? Dan zit je ongetwijfeld een stuk minder lekker in je vel.

Logisch toch?

---

## Hoofdstuk VII

### Een maatschappij bewust van grenzen

---

Hoe ziet een maatschappij bewust van grenzen eruit? Is dat een brave, burgerlijke maatschappij, waar rust, reinheid en regelmaat de boventoon voeren en uitspattingen niet gewaardeerd worden? Of is dat een samenleving waarin iedereen doet waar hij of zij zin in heeft? Misschien iets ertussenin? In dit hoofdstuk geef ik de elementen aan die onderdeel kunnen zijn van een maatschappij bewust van grenzen. Ik waak voor een utopisch, onrealistisch en onhaalbaar geheel. Ik zoek naar een realistisch en bereikbaar beeld en verhaal ter inspiratie. Voor jou, voor jullie, om mee aan de slag te gaan. Want ik ben niet de man die Nederland op sleeptouw neemt. Ik heb mijn bestemming voor nu gevonden en daar geniet ik bijna dagelijks van. Deze tijd vraagt, roept, schreeuwt om nieuw leiderschap. In Nederland en wereldwijd. Zet de wereldleiders bij elkaar en je hebt een lotgenotencontactgroep narcisme. Het neoliberale marktdenken is al jaren failliet, al heeft lang niet iedereen dat door. Waar zijn de mensen die het stokje overnemen? Waar ben jij, waar houd jij je verscholen? Tante Corona is vooral een aanklacht tegen onze leefstijl. Terug naar normaal is waanzin. Het is tijd om door te ontwikkelen: een stip op de horizon en een plan hoe we die kant op gaan. Dus kom op, jij, handen uit de mouwen, poten in de klei en aan de slag.

#### Waar te starten?

De basis van een kloppende samenleving ligt in vier pijlers: gelijkwaardigheid en wederkerigheid, afstemming en verbinding. Deze vier pijlers hangen nauw samen: wie zich gelijkwaardig opstelt,

communiceert wederkerig. Wie wederkerig is, leeft vanuit gelijkwaardigheid. Wie zich gelijkwaardig en wederkerig opstelt, die kan afstemmen en verbinden. Omgekeerd is het ook waar: ben je niet gelijkwaardig, dan ook niet wederkerig en dus ook niet afgestemd en verbonden en vice versa.

Gelijkwaardigheid: mensen zijn gelijkwaardig aan elkaar als mens, we staan op gelijke voet, we schijten allemaal bruin (zoals ik wel eens tegen cliënten zeg) en we gaan allemaal dood. Ik zie dan ook geen enkele reden waarom de ene mens zich zou moeten/mogen verheffen boven de ander. Of waarom iemand zich zou onderwerpen aan een ander.

Verwar dit niet met ongelijkheid in rol, een directeur heeft andere verantwoordelijkheden dan een schoonmaker, een leraar andere dan een leerling, een ouder is niet gelijk aan een kind. Laten we alsjeblieft vanuit onze verschillende rollen gelijkwaardig met elkaar omgaan. Dat maakt de wereld een stuk mooier.

Wederkerigheid: de communicatie gaat heen en weer, ik vraag, jij antwoordt, jij hebt commentaar en ik verdedig me. Een patroon van actie-reactie, stimulus-respons.

Mensen die wederkerig communiceren hebben oog voor hun eigen verhaal en voor dat van de ander. Ik maak mijn standpunt helder en ik luister naar jouw argumenten. Zo werkt wederkerigheid door in gelijkwaardigheid.

Afstemming en verbinding: echt contact en echte verbinding zijn noodzakelijk om de ander te zien, horen, erkennen en zelf gezien, gehoord en erkend te worden. In de dagelijkse praktijk zien we veel schijncontact en schijnverbinding. Uiteindelijk wordt niemand daar gelukkig van. In een kloppende samenleving mogen we meer oog hebben voor echte afstemming en verbinding.



## **Concreet voorbeeld: rookvrije schoolpleinen**

Een voorbeeld uit de praktijk over hoe het gaat en over hoe het kan gaan. Wij wonen in een hoekhuis, mijn psychologenpraktijk staat op de plek van de garage en naast ons huis is een parkeerplaats. We wonen tegenover een school voor Voortgezet Onderwijs. Het schoolterrein is volgens de bordjes die er staan rookvrij. Dit is opgelegd vanuit de overheid en niet een vrije keus van de school. Gevolg is wel dat wij rond ons huis en mijn praktijk schooljeugd en docenten tegenkomen die roken. Schoolbeleid is dat jongeren niet van het plein af mogen, maar, zoals de receptioniste zei ‘ze leveren er geen surveillance bij’ (waarbij ‘ze’ staat voor de overheid die de regel rookvrij schoolplein bepaalde).

Op een dag kom ik aanlopen met mijn hond en kom ik aan de praat met drie rokende docenten.

‘Laat me raden, jullie zijn van het Atrium’.

‘Ja, maar we ruimen onze rotzooi op hoor’. Prachtige reactie die wat zegt over de uitspreker ervan, het was alleen geen reactie op mijn opmerking.

Er ontspoon zich een gesprekje over rookbeleid en verplichtingen. Het kwam erop neer dat zij wel een eindje zouden gaan wandelen in hun pauze.

Een paar dagen later staat een van die drie docenten pal voor mijn keukenraam met in de ene hand een sigaret en in zijn andere hand een telefoon.

Hoe ziet dit rookbeleid eruit vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid, afstemming en verbinding? Eigenlijk vrij eenvoudig: de tekst op het bordje wordt ‘wij streven naar een rookvrije school’ en ergens op het terrein, niet weggedrukt in een hoekje, gewoon zichtbaar, is een rokershoek gecreëerd zodat ook de rokers een plek krijgen op het schoolplein. Zo eenvoudig kan het zijn.

## Vervolg

Als twee mensen communiceren, ontstaan drie perspectieven: ik, jij en wij. In de wij zitten jij en ik samen, we zijn niet opgelost in de wij. In de basis kunnen we ons afvragen wat het issue, vraagstuk, probleem is en vervolgens van wie het is. Als ik eigenaar ben van het onderwerp, dan mag ik de verantwoordelijkheid op me nemen tot een vervolgstap te komen. Als jij de eigenaar bent, dan mag jij het doen. In beide gevallen kun je de ander natuurlijk vragen om hulp.

Zijn we samen verantwoordelijk, dan hebben we de plicht om er samen zo goed mogelijk uit te komen.

De mooiste, rustigste en meest kloppende manier om iets aan de orde te stellen is met een formulering waarin je begint met je eigen perspectief (dit sluit aan bij 'ken jezelf' en 'zorg voor jezelf' van Paul Verhaeghe). Daarna reik je uit naar de ander ('dan kun je voor de ander zorgen'). Voorbeeld:

'Ik wil je helpen, is dat oké voor jou?'

Op deze manier voorkom je dat een ander jouw intenties kan invullen. Dat roep je namelijk op als je vraagt: 'Kan ik je helpen?' Hoezo wil jij mij helpen, denk je dat ik het niet kan ofzo, ik ben geen dombo. 'Ik wil je helpen', roept een andere belevingswereld op. Het tweede deel van de vraag laat ruimte over aan de ander. Die hoeft niet in te vullen, want je hebt jouw intentie al aangegeven. De ander kan nu in vrijheid antwoorden: 'Ja, graag' of 'Nee, hoeft niet, ik probeer het liever zelf nog een keer'.

Alle 'mag ik' vragen, die helemaal ingeburgerd zijn in onze taal en cultuur, worden gesteld vanuit de underdogpositie, het kind dat tegen de ouder praat. Een cliënt stelde de vraag: 'Mag ik nog een bak koffie?' waarop ik antwoordde met 'Neuh'. We zochten uit wat hier gebeurde en dat werkte ik uit in een ['koffieblog'](#).

Tijdens communicatietrainingen die ik geef, komt vrijwel altijd de vraag langs 'Mag ik wat vragen?' Ik reageer meestal met 'nee' en vraag er meteen achteraan 'wat gebeurt hier'. In bijna elke groep zit een deelnemer die het doorheeft: de vragensteller maakt zich kleiner. En dat klopt en in dat kleiner maken roep je andermans willekeur op. Meestal gaat dat goed en maar al te vaak gaat dat fout.

Het alternatief: 'Ik wil wat vragen, kan dat nu?' Deze formulering maakt de vragensteller steviger en biedt ruimte voor het eigen antwoord van de reageerder. Zo groeien gelijkwaardigheid en wederkerigheid, afstemming en verbinding en komt er rust in de communicatie.

Gelijkwaardige en wederkerige communicatie stelt wel eisen aan mensen. In de kern kom ik dan tot drie punten:

1. Neem je verantwoordelijkheid
2. Besef dat je altijd een keuze hebt
3. Wees je bewust van grenzen

De uitwerking hiervan vind je in dit boek, o.a. in hoofdstuk drie waarin ik beschreef hoe ik tegen mens-zijn aankijk.

Een voorbeeld:

Je bent op je werk en hebt een goede dag, je zit in een flow en daardoor vlot het werk. Met een heerlijk gevoel zet je er een punt achter en ontdekt dat het nog maar 16:00 uur is, terwijl je werkdag tot 17:00 uur duurt. Je kunt nu kiezen:

- Je trakteert jezelf op een keer vroeg naar huis
- Je werkt alvast in het voren of je ruimt die kast op, wat je al de hele tijd van plan was

Of je bedenkt ineens dat je ook nog collegae hebt, die ook druk zijn, net als jij:

- Je loopt naar de ruimte waar je collegae werken en vraagt:

‘Wie kan ik helpen?’

Je merkt dat er onrust ontstaat, maar weet niet wat je collegae denken:

- ‘Hoezo helpen, heb je zelf niets te doen of zo’
- ‘Is hij nu alweer klaar, wat een klaploper’
- ‘Die loopt alweer de kantjes ervan af, zal ik het melden bij de leidinggevende?’

We spoelen de film terug en stellen een andere vraag:

‘Collegae, ik heb heerlijk door kunnen werken vandaag en heb een uur over, wie kan ik helpen?’

Drie collegae steken hun hand op.

## **Nu verder**

Samenleven wordt mooier als we dat doen vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid, waarbij we verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen gedrag en dat doen vanuit keuzes die we hebben en bewust van grenzen. Ik word blij als ik me voorstel wat er gebeurt als we dit doorvoeren in alle geledingen van de maatschappij. Helemaal als we het aanvullen met echt afstemmen en verbinden.

Dat brengt me bij het volgende punt: communicatie wordt mooier als het start in het hier en nu en bij de feiten en ons lijfsgevoel. We hebben [herinneringen aan ons verleden](#) en we kunnen nadenken over de toekomst, we leven echter uitsluitend in het hier en nu. Wat er ook mis is gegaan in het verleden ik kan nu de beslissing nemen dat ik het anders wil en dan een keuze maken die daar bij past. Ik doe er dan verstandig aan om bij de feiten en mijn lijfsgevoel te beginnen. Als ik dat op een rijtje heb en als wij het eens zijn over de feiten en wat we erbij voelen, dan is het zinvol om te denken aan het voeren van een

gesprek of discussie of over manieren om tot een oplossing te komen. Slaan we deze fase over, dan kunnen we eindeloos vergaderen, discussiëren en beargumenteren, het zal altijd leiden tot een slap aftreksel van wat het kan zijn.

Neem de grote onderwerpen van de tijd waarin we leven: wat zijn de feiten rond migratie, klimaatveranderingen, pandemieën? Wat is mijn basisgevoel bij deze onderwerpen: word ik er onrustig van of laat het mij koud? Laat ik mij erdoor raken of blijf ik onverschillig?

Als we de wezenlijke stappen van feiten en lijfsgevoel overslaan, dan verzanden we in eindeloze en onmogelijke discussies. Dat is precies wat ik zie gebeuren in de politiek, op sociale media en bij relatieproblemen en vechtscheidingen. We trekken ons terug in onze ivoren toren en roepstoeteren vanaf de kantelen ons gelijk en schreeuwen nog harder over andermans ongelijk. Als we dan ook nog volgers krijgen, dan voelen we ons helemaal gesterkt. Dat we massaal langs elkaar heen praten en elkaar al lang niet meer bereiken vergeten we voor het gemak maar even. Ondertussen haken steeds meer mensen af, groeit de groep met psychische klachten waardoor de zorg steeds duurder wordt en wachtlijsten niet weggewerkt kunnen worden en neemt de onrust en onvrede in onze maatschappij toe.

De verbinding tussen leiders en volgers is op veel fronten kwijt. Ik las laatst een kop van een artikel dat leidinggevend anders tegen hun eigen functioneren aankijken dan de mensen die aan wie ze leiding geacht worden te geven. Mijn lijfsgevoel? ‘Ach joh, is dat zo’ en ik las het artikel niet. Politiek Den Haag? Ik ben de verbinding kwijt, het zegt me weinig tot niets, maar ondertussen gaan er miljarden in om.

## **Afstemmen en verbinden**

Ik heb het gisteren nog aan den lijve ervaren: een gesprek voeren zonder dat er afgestemd was voor beide partijen en waardoor de verbinding dus niet tot stand kwam. Dat leverde een moeizaam en stroef verlopen gesprek op, dat uiteindelijk twee verliezers kent. Dit is

natuurlijk niet de bedoeling van communicatie. Ik zie het echter dagelijks om me heen. Vergaderingen zouden een stuk efficiënter en dus korter kunnen als deze twee punten gecheckt werden. Relaties zouden dieper worden, als er afstemming en verbinding zou zijn. Dit geldt ook voor communicatie in het algemeen, ongeacht wie de gesprekspartners zijn.

In mijn werk stel ik nieuwe cliënten altijd voor te beginnen met een persoonlijke kennismaking. Daar is nog nooit een cliënt tegen geweest. De eerste twee vragen zijn dan: wie ben je en wat doe je? En ik geef cliënten de ruimte mij vragen te stellen. Bij veel zorginstellingen moet je uitgebreide intakeformulieren invullen, terwijl er nog geen persoonlijke afstemming en verbinding is geweest. Het stuut mij tegen de borst en ik stel voor dat jullie het allemaal weigeren. Eerst het persoonlijke contact en daarna al die vragen (bij mijn praktijk krijg je een zo kort mogelijk formulier, als ik de rest wil/moet weten, dan vraag ik er wel naar).

Moet je je eens voorstellen wat er zou veranderen als de overheid en burgers zouden afstemmen en verbinden om dan vervolgens vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid te communiceren. Zou de toeslagenaffaire op deze manier hebben plaatsgevonden? Zouden de crisissen die deze periode aan het licht komen, er net zo uitgezien hebben?

En als er afstemming en verbinding zou zijn in het onderwijs, meer dan nu vaak het geval is, vooral als het gaat om leerlingen die om welke reden dan ook niet mee kunnen komen in de mainstream, wat zou het effect zijn?

Ik ben ervan overtuigd dat we onze maatschappij wezenlijk zouden veranderen. Wat vind je hiervan?

### **Wat is het werkelijke probleem?**

De maatschappij, dat zijn jij en ik. Als leiders niet meer doen, wat van hen verwacht wordt, wat moeten we dan? Om me heen en in mezelf zie ik onverschilligheid, lauwheid, matheid. Ik zie afgehaakte mensen en

kinderen. En een ding is zeker: afgehaakte mensen doen niet meer mee of verzetten zich tegen alles wat er op hen afkomt. En ik kan ze helaas geen ongelijk geven.

Mijn oplossing om weer aan te haken is helder:

- Gelijkwaardigheid en wederkerigheid
- Verantwoordelijkheid en keuzevrijheid
- Grenzen in en tussen mensen en organisaties
- Afstemmen en verbinden

als basis onder samenleven.

Wat is jouw oplossing?

### **Vervolg (of nawoord)**

Ik schreef het boek 'Sterkgevoelige mensen en grenzen'. Ik ben nu aan het einde van het boek 'Grenzen'.

Bedankt voor het lezen van mijn boek, doe ermee wat jij voelt dat je hebt te doen. Ik wens je inspiratie en enthousiasme toe, geniet van wie je bent en wat je doet.

Amersfoort, 2025-01-28

Frank Odding

Met dank aan Jonne M. Odding, grafisch vormgever, die de voorkant verzorgde.