

ROBERT JACKMAN

Waarom zeg ik geen nee?

**KOM OP VOOR JEZELF
HEEL JE VERMOGEN OM GRENZEN TE STELLEN**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Courage to Set Healthy Boundaries, Stand Strong in Your Truth, Feel Whole and Respected*, uitgegeven door The Art of Practical Wisdom LLC, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 770

ISBN 9789020223934
ISBN e-book 9789020223941

© 2024 Robert Jackman
© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor mijn dierbare grootouders en allen die mij zijn voorgegaan.
Dankzij de moed waarmee jullie de overwinningen en tragedies
van het leven hebben doorstaan – ook de vele waarvan
ik nooit iets zal weten – hebben jullie het leven
mogelijk gemaakt dat ik nu mag leiden.

Inhoud

Opmerking van de auteur	9
Voorwoord	11
Inleiding	13
1. De basis van gezonde grenzen	21
2. Ontdekken waar jouw grenzen liggen	42
3. Je grens-spier trainen	64
4. Geërfde grenzen	82
5. Gezonde grenzen	106
6. Grensoverschrijdingen	137
7. Je grenzen verder ontwikkelen	154
8. Defensieve grenzen	176
9. Traumawonden en grenzen tegenover mensen met manipulatief gedrag	225
10. Unieke grenzen	253
11. Op weg naar emotionele vrijheid	266
Dankwoord	281
Bijlage	283
Noten	287

Opmerking van de auteur

In zentuinen roept de open ruimte tussen de rotsen, planten en het zorgvuldig geharkte zand een gevoel van rust en verstillings op. Binnen de traditionele Japanse esthetiek staat dit principe bekend als Yohaku no bi, oftewel ‘de schoonheid van de lege ruimte’. Het geharkte zand verbeeldt vaak water, beweging, vloeiendheid en verandering en herinnert ons eraan dat niets in het leven blijvend is. De zorgvuldig geplaatste rotsen staan voor bergen of eilanden en symboliseren duurzaamheid en stabiliteit. Omdat de rotsen meestal in oneven aantallen worden geplaatst, ontstaat een gevoel van evenwicht. Samen nodigen al deze elementen uit tot verstillings, leven in het moment en bezinning.

De open ruimtes in de tuin zijn minstens zo betekenisvol als de opvallendere elementen. Juist het samenspel tussen beide brengt harmonie tot stand. Daarom heb ik gekozen voor het beeld van een zentuin op de omslag van dit boek. De rotsen staan symbool voor de mens, terwijl het geharkte zand het leven verbeeldt: voortdurend in beweging en steeds in ontwikkeling. De manier waarop het zand en de rotsen zich tot elkaar verhouden, symboliseert de grenzen tussen de verschillende elementen van het leven en laat zien hoe ervaring en reflectie ons vormen. Grenzen geven ruimte aan stilte en verstillings, terwijl ze tegelijkertijd ruimte laten voor de voortdurende wisselwerking tussen alle elementen waaruit het leven bestaat. Juist die eenvoudige, maar verfijnde samenhang geeft een zentuin zijn eigen karakter. Net als ieder mens heeft ook elke zentuin een eigen, unieke schoonheid.

Voorwoord: De kracht van nee zeggen

Waar heb ik toch het idee vandaan gehaald dat ik een beter mens was als ik altijd ja zei in plaats van nee, zowel tegen anderen als tegen mezelf? Misschien heb ik dat idee op de katholieke parochieschool meegekregen. Of misschien komt het voort uit een opvoeding waarin schaamte een grote rol speelde. Daar leerde ik dat wat anderen wilden belangrijker was dan wat ik zelf wilde.

Ik nam die boodschap zonder aarzelen in me op. Ik schoof mijn eigen behoeften opzij tot ze als een verkreukelde hoop in een hoek belandden, samen met het besef dat ik ertoe deed. Ik maakte mezelf wijs dat anderen de verlangens die ik niet uitsprak vanzelf wel zouden aanvoelen. Zo kon ik mezelf blijven voorhouden dat ik onbaatzuchtig was, terwijl mijn wereld steeds kleiner werd: ik was er om anderen tevreden te houden en mezelf te vergeten. Zonder het te beseffen maakte ik mezelf kleiner, tot er alleen nog een zorgvuldig aangepaste versie van mij overbleef. Ik strooide met ja's alsof het monopoliegeld was. Anderen glimlachten; in mij groeide intussen de wrok.

Toen begon ik te herstellen van het deel van mezelf dat had geleerd geen behoeften of verlangens meer te hebben. Wat zou er gebeuren als ik mijn ongemakkelijke stilte doorbrak? Voorzichtig, bijna aarzelend, zei ik voor het eerst nee waar ik vroeger automatisch ja had gezegd. In de ademloze stilte die volgde, wachtte ik af. Ik wachtte op het moment waarop familie en vrienden boos zouden worden of me zouden uitlachen omdat ik eindelijk aangaf wat ik nodig had. Ik vroeg me af hoe zij nog konden krijgen wat ze nodig hadden als ik niet meer overal ja op zei. Uiteindelijk vond ik een middenweg. Daar leerde ik mezelf te respecteren en me niet langer verantwoordelijk te voelen voor de verwachtingen van anderen.

Gaandeweg ontdekte ik dat nee zeggen geen afstand schiep tussen mij en anderen, maar mij juist dichterbij hen bracht, omdat ze voor het eerst hoorden wat er werkelijk in mij leefde. Door nee te zeggen, zei ik eigenlijk ja tegen mezelf. Ik erkende eindelijk dat ook ik ertoe deed en voelde me steeds meer één geheel. Sommige mensen konden mijn werkelijkheid aanvaarden en hadden daar respect voor. Anderen, vooral mensen die voornamelijk met zichzelf bezig waren, wilden liever terug naar de tijd waarin hun behoeften belangrijker waren dan die van mij.

Uiteindelijk heeft mijn vermogen om nee te zeggen mij gered. Ik nam de kracht terug die ik ooit had opgegeven en in een vergeten hoek van mijn steeds kleiner geworden zelfbeeld had achtergelaten.

Tot mijn verrassing wilden anderen ineens wél weten wat ik nodig had. Ze leerden mijn echte ik kennen, niet de zelfopofferende versie die ik had geleerd te zijn. Na tientallen jaren te hebben geleefd in de droom van iemand anders, vond ik eindelijk de weg naar huis. Met open vizier en met heel mijn hart zei ik eindelijk voluit ja tegen mezelf, terwijl ik de kracht van nee omarmde.

Robert Jackman

Inleiding

Vriendelijkheid betekent niet dat je geen grenzen mag stellen. Er is een wereld van verschil tussen de deur voor iemand openhouden en over je heen laten lopen.

–Pamela Storch

Sommige mensen lijken moeiteloos door het leven te gaan. Hun leven lijkt opvallend weinig drama te kennen en veel dingen lijken hun moeiteloos af te gaan. Natuurlijk is ook hun leven niet perfect, maar toch straalt het een bepaalde rust en eenvoud uit. Soms lijkt het alsof zij het geheim kennen van een leven waarin je dicht bij jezelf blijft en echt jezelf kunt zijn. Dat is geen toeval. Ze hebben de kunst van het grenzen stellen in de vingers gekregen. Door steeds opnieuw bewust grenzen te stellen, hebben ze ontdekt hoeveel dat hun oplevert. Ze wachten niet tot anderen vanzelf begrijpen wat ze nodig hebben, maar nemen daar zelf verantwoordelijkheid voor. Ze hebben geleerd hun kracht niet uit handen te geven, uit te spreken wat voor hen waar is en op te komen voor hun eigen behoeften. Juist dankzij gezonde grenzen krijgen rust, groei en verbondenheid alle ruimte.

Zoals bij elke vaardigheid lijkt ook grenzen stellen vanzelf te gaan zodra je er bedreven in bent. Wat je niet ziet, zijn alle kleine momenten waarop iemand daar iedere dag opnieuw mee oefent. Juist doordat je steeds opnieuw bewust grenzen stelt, groeit niet alleen het vertrouwen in anderen, maar vooral het vertrouwen in jezelf. Je ontdekt steeds beter wat goed voelt, wat niet meer bij je past en hoe je daar trouw aan kunt blijven. Zo ontstaan relaties waarin vertrouwen, respect en wederkerigheid vanzelfsprekend zijn. Ook met gezonde grenzen blijft het leven uitdagingen kennen, maar je hebt wel iets om op terug te vallen wanneer het tegenzit.

Misschien heb jij ook weleens geprobeerd een grens te stellen, om vervolgens te merken dat de ander daar niets mee deed. Misschien dacht je: laat maar, ik pas me wel weer aan. Misschien cijferde je jezelf weg om ruzie te voorkomen. Of zei je steeds weer ja, omdat je graag aardig gevonden wilde worden of bang was de liefde van de ander te verliezen. Maar uiteindelijk leverde ook dat niet op waar je werkelijk naar verlangde. Veel mensen blijven jarenlang in dit soort patronen vastzitten, zonder te weten hoe ze eruit kunnen komen.

Misschien voelt grenzen stellen voor jou als iets wat ontzettend veel moeite kost en uiteindelijk meer problemen oplevert dan het oplost. Dan lijkt het gemakkelijker om je aan te passen dan om eerlijk te zeggen wat je nodig hebt. Ondertussen spoken de mogelijke reacties van anderen voortdurend door je hoofd. Nog voordat je iets hebt gezegd, heb je het gesprek al tientallen keren gevoerd. De woorden blijven stecken en uiteindelijk zeg je niets. Dat zullen de meeste mensen wel herkennen. We zijn bang dat de ander boos of verdrietig wordt, of dat de situatie alleen maar ingewikkelder wordt. Daardoor haken veel mensen af voordat ze echt met grenzen leren stellen aan de slag gaan. Terwijl het probleem meestal niet is dát je een grens stelt, maar dat de ander jouw grens niet respecteert. Vroeg of laat zijn de meeste mensen het zat om zich steeds aan te passen. Ze verlangen ernaar eindelijk voor zichzelf op te kunnen komen, maar weten niet goed hoe ze dat kunnen veranderen. Dit boek laat je stap voor stap zien hoe je gezonde grenzen kunt ontwikkelen en hoe je daarmee jezelf, je behoeften en datgene wat voor jou waar is kunt beschermen.

Zonder dat we erbij stilstaan, stellen we iedere dag grenzen. We zeggen nee tegen iets waar we geen zin in hebben. Of we zeggen juist ja, terwijl we vanbinnen voelen dat we liever nee hadden gezegd. Misschien noemen we dat geen grenzen stellen, maar dat is het wel. Telkens wanneer je aangeeft wat je prettig vindt, wat niet, wat je nodig hebt of waar voor jou een grens ligt, ben je met grenzen bezig. Gezonde grenzen leren stellen lijkt veel op het leren van een nieuwe taal. Gaandeweg vind je woorden die echt bij jou passen. Zo ontdek je steeds beter waarbij jij je veilig voelt, zowel in jezelf als in het contact met anderen. Dat helpt je bewuster keuzes te maken, duidelijker te communiceren en een leven op te bouwen dat echt bij jou past.

Met dit boek wil ik je een stevig fundament geven, zodat je in al je relaties gezonde grenzen leert stellen. Daardoor ontstaat er minder onnodig gedoe en ga je met meer vertrouwen in het leven staan. Stap voor stap ga je van overleven naar echt leven. Je leert je leven bewust vorm te geven, in plaats van te hopen dat alles vanzelf goed komt. Ook leer je beter luisteren naar je intuïtie: dat eerste gevoel diep vanbinnen dat je onmiddellijk laat weten of iets goed voor je is of juist niet. Om ons open en kwetsbaar op te kunnen stellen, hebben we de veiligheid nodig die gezonde grenzen bieden. Ze geven houvast wanneer het leven onstuimig wordt en helpen ons zowel onze eigen behoeften als die van anderen beter te begrijpen.

In dit boek leg ik je uit hoe je trouw kunt blijven aan jouw waarheid en hoe je je grenzen met vertrouwen kunt uitspreken. Aan de hand van talloze voorbeelden uit het dagelijks leven ontdek je hoe gezonde grenzen eruitzien en hoe je ze zelf kunt toepassen. Je leert onderscheid te maken tussen jouw gevoelens, gedachten en overtuigingen en die van iemand anders. Je leert helder te zijn over je grenzen zonder je daarvoor te verontschuldigen. Je ontdekt dat jouw grenzen niet verkeerd zijn omdat iemand anders er moeite mee heeft. Je leert ook het verschil tussen een vraag, een verzoek en een grens. Je ontdekt waarom een grens pas echt betekenis krijgt wanneer je vooraf weet wat je doet als iemand die grens niet respecteert.

Gezonde grenzen brengen mensen dichter bij elkaar, verdiepen relaties en geven ruimte aan persoonlijke groei. Ongezonde grenzen doen precies het tegenovergestelde: ze zetten relaties onder druk, zorgen voor afstand en verdeeldheid en houden ons gevangen in ongezonde patronen vol drama. Grenzen helpen je ook om, juist wanneer het leven onrustig is, dicht bij jezelf te blijven. Door naar jezelf te luisteren en verantwoordelijkheid te nemen voor jouw eigen aandeel, leg je de basis voor een leven dat oprecht en authentiek voelt. Grenzen gaan niet alleen over goed voor jezelf zorgen, maar ook over goed voor de ander. Ze brengen mensen met elkaar in verbinding.

Wanneer je begint met het stellen van grenzen, is het goed om te beseffen dat de mensen om je heen daar misschien aan zullen moeten wennen. Sommigen zullen er in het begin zelfs afwijzend op reageren.

Gun jezelf en de ander de tijd om daaraan te wennen. Gaandeweg zul je merken dat een goede openingszin waarmee je een grens aangeeft een waardevol hulpmiddel is. Zo leer je steeds beter op een duidelijke en natuurlijke manier aan te geven wat je nodig hebt, zonder het gevoel te hebben dat je erbuiten staat.

Verderop in dit boek ontdek je hoe de manier waarop in je ouderlijk gezin met grenzen werd omgegaan nog altijd invloed kan hebben op je leven. Als kind had ik zelf nauwelijks grenzen. Ik raakte volledig verstrikt in de emoties en problemen van mijn ouders. Mijn eigen identiteit was met die van hen versmolten. Ik wist niet meer wat van hen was en wat van mij. Voor dit boek ben ik teruggegaan naar die kwetsbare periode om mijn eigen verhaal over een jeugd zonder gezonde grenzen met je te delen. Als we door de ogen van iemand anders naar diens leven kijken, herkennen we vaak ook iets van onszelf.

Je zult ook ontdekken hoe we onszelf proberen te beschermen wanneer oude of nieuwe pijn wordt geraakt. Dat doen we met een combinatie van defensieve grenzen, vermijdingsgedrag en muren die we om ons heen optrekken. Je leert hoe trauma ons vermogen om grenzen te stellen beïnvloedt, onze stem kan verstommen en ons gevoel van veiligheid kan ondermijnen. We staan stil bij interne en externe grenzen, grensoverschrijdend gedrag en manieren waarop gedrag zoals emotionele afvlakking of passief-agressief reageren kan worden gezien als een non-verbale vorm van zelfbescherming. Je leest daarnaast verschillende praktijkverhalen waarin je ziet hoe het stellen van grenzen er in het dagelijks leven uitziet. (Alle verhalen, behalve mijn eigen verhaal, zijn samengesteld uit meerdere situaties om de voorbeelden herkenbaar en toegankelijk te maken. Iedere gelijkenis met bestaande personen, levend of overleden, berust uitsluitend op toeval.)

Misschien valt het je op dat sommige mensen in de voorbeelden sterk geëmotioneerd reageren. Dat gebeurt vaak wanneer iemand voor het eerst leert zijn grenzen duidelijk aan te geven, zeker als gevoelens lange tijd zijn opgekropt. Toch hoeft je niet boos of geëmotioneerd te zijn om een grens te stellen. In mijn voorbeelden laat ik bewust zien hoe het er in het echte leven aan toegaat, zonder de werkelijkheid

mooier of idealer voor te stellen dan ze is. Daar leer je uiteindelijk veel meer van als je zelf grenzen gaat stellen.

Grenzen stellen kan soms rommelig verlopen, zeker wanneer je het nog moet leren en er allerlei emoties bij vrijkomen. Sommige voorbeeldzinnen zullen misschien formeler klinken dan jij zelf zou zeggen. Zie ze daarom als een vertrekpunt, niet als vaste formuleringen. Maak ze je eigen door woorden te kiezen die bij jou passen. Ik moedig je aan ieder hoofdstuk te lezen, ook wanneer je denkt dat het voor jou minder relevant is. Juist daar kun je soms onverwacht een inzicht tegenkomen dat precies aansluit bij jouw situatie.

Je leert hoe je grenzen stelt – en daaraan consequenties verbindt – bij mensen die worstelen met een verslaving, zodat je niet wordt meegezogen in hun pijn. Je leert ook omgaan met manipulators, narcisten en andere mensen of situaties waarin het bijzonder lastig kan zijn om gezonde grenzen te stellen. Daarnaast staan we stil bij het verdriet en verlies dat je kunt ervaren wanneer je grenzen stelt tegenover mensen die ze niet begrijpen of niet willen respecteren. Door het hele boek heen vind je oefeningen en reflectievragen die je helpen dieper naar jezelf te kijken. Ze maken duidelijk welke invloed je grenzen hebben op alle gebieden van je leven. Door alles wat je leert met elkaar te verbinden, bouw je stap voor stap aan een stevig fundament van gezonde grenzen waarop je kunt vertrouwen.

Wanneer je de oefeningen doet en de vragen beantwoordt, raad ik je aan een schrift of journal bij de hand te houden. Schrijf inzichten op zodra ze bij je opkomen. Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige, waardoor je steeds beter zicht krijgt op je eigen grenzen én die van anderen. Bewaar je aantekeningen, zodat je later kunt terugzien hoeveel je hebt geleerd.

Als grenzen stellen nog nieuw voor je is, hoeft je je geen zorgen te maken. Ik leer je stap voor stap wanneer, waar en hoe je grenzen kunt stellen om bewuster in het leven te staan. Heb je al ervaring met grenzen stellen, dan kun je je met de verhalen, reflectievragen en oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie verder verdiepen en je eigen manier van grenzen stellen verder ontwikkelen. Ik hoop van harte dat dit boek je daarbij praktische en waardevolle inzichten biedt.

Veel van wat ik met je deel, heb ik zelf met vallen en opstaan geleerd. Alles wat ik je vraag te doen, heb ik ook zelf gedaan. Door schade en schande en dankzij de lessen van inspirerende leermeesters heb ik ontdekt hoe moeilijk, maar ook hoe bevrijdend het is om te groeien van nauwelijks grenzen hebben naar een leven waarin ik mezelf respecteer en liefheb dankzij gezonde grenzen. In dit boek wil ik alles wat ik daarover heb geleerd met je delen. Ik wil je meegeven wat ik zelf zo graag veel eerder in mijn leven had willen weten. Ik werk nog steeds iedere dag bewust aan mijn grenzen.

De pijn van ons innerlijke kind heeft grote invloed op de manier waarop we met onszelf en anderen omgaan. Je leert herkennen wanneer dat gekwetste deel van jezelf van zich laat horen en hoe je dat oude patroon kunt helen, zodat je je in al je relaties veilig kunt voelen. Misschien had je als kind een vaag idee van grenzen die je toen hielpen om je staande te houden, maar merk je als volwassene dat je veel duidelijkere en stevigere grenzen nodig hebt. Grenzen zijn niet star; ze bewegen met ons mee. Naarmate we verder komen in ons helingsproces, worden we ons ook steeds bewuster van onze eigen grenzen. Het proces dat je in dit boek leert, bouwt voort op de inzichten uit mijn boek *Waarom doe ik zo?*

Ik wil niet de indruk wekken dat je leven vanzelf perfect wordt zodra je consequenter grenzen gaat stellen. Ook dan zal het leven je blijven verrassen, met mooie én moeilijke momenten. Dat hoort nu eenmaal bij het leven. Uit eigen ervaring kan ik je wel vertellen dat mijn leven en mijn relaties een stuk eenvoudiger en overzichtelijker werden toen ik gezondere grenzen begon te stellen. Ik ging niet langer gebukt onder schuldgevoelens, zelftwijfel, eindeloos piekeren of de neiging in te vullen wat anderen dachten of voelden. Je zult merken dat je dingen steeds vaker afhandelt op het moment dat ze spelen, zodat spanningen zich niet blijven opstapelen en je er later niet opnieuw over struikelt. Gezonde grenzen bevrijden ons van de diep ingesleten codependente gedragspatronen die ons al jarenlang gevangen houden. Je leert nee te zeggen wanneer je nee bedoelt, in plaats van ja te zeggen en daar later spijt van te krijgen of wrokgevoelens aan over te houden.

Als ik over grenzen praat, zeggen mensen vaak: ‘Waarom leren we dit eigenlijk niet op school?’ Uit die vraag blijkt wel hoe belangrijk én effectief gezonde grenzen kunnen zijn. Door een paar vaardigheden regelmatig te oefenen kan je leven een stuk rustiger, duidelijker en prettiger worden. Gezonde grenzen vormen de basis voor relaties waarin wederzijds respect en gelijkwaardigheid vanzelfsprekend zijn. Het zijn vaardigheden die veel mensen al aan het begin van hun volwassen leven hadden willen leren.

Terwijl je steeds beter wordt in het stellen van grenzen, zul je merken dat je je steeds bewuster wordt van de manier waarop je communiceert. Je leert steeds duidelijker te zeggen wat je bedoelt en gaandeweg ga je anders kijken naar je eigen grenzen én naar die van anderen.

Je ontdekt steeds meer manieren om gezonde grenzen toe te passen in het dagelijks leven. Daardoor ga je met meer rust door het leven en sta je steeds steviger in je schoenen.

Grenzen stellen geeft emotionele vrijheid. Gaandeweg merk je dat er iets in je verandert. Je vindt de moed om trouw te blijven aan jezelf, eerlijk uit te spreken wat voor jou belangrijk is en weer in je kracht te gaan staan. Tijdens dit proces kan er een moment komen waarop je jezelf ineens betrapt op iets bijzonders. Veel mensen hebben mij daarover verteld en ik heb het ook zelf ervaren. Na alles wat je hebt geleerd, gezien en geoefend, merk je opeens dat je bijna vanzelf grenzen begint te stellen. Zonder erbij na te denken doe je wat voorheen nog veel moeite kostte. Diep vanbinnen weet je dat je het goede doet. Je weet dat je jezelf beschermt, eerlijk bent over wat voor jou belangrijk is en steeds meer leert vertrouwen op jezelf. Je beschermt jezelf eindelijk op de manier die je al die tijd al nodig had, maar waarvoor je eerder de woorden of het inzicht nog niet had.

Misschien ontdek je wel een kant van jezelf die er altijd al was, maar die lange tijd verborgen is gebleven. Koester dat moment, want ook jij verdient het om je veilig, geliefd en gerespecteerd te voelen. Vind de moed om gezonde grenzen te stellen en omarm die. Wees welkom op dit avontuur.

De basis van gezonde grenzen

Grenzen stellen betekent dat je jezelf genoeg waard vindt om voor jezelf op te komen, zelfs als iemand anders daar teleurgesteld door raakt.

–Brené Brown

De meeste mensen hebben wel een vaag idee van wat grenzen zijn, maar staan er zelden bij stil hoeveel invloed ze hebben op de kwaliteit van hun leven. Vaak leven we op de automatische piloot, zonder ons echt te realiseren hoe duidelijke grenzen bijdragen aan een vrijer, hechter en betekenisvoller leven, juist wanneer je ze consequent stelt. Sommige mensen hebben geen helder beeld van hun grenzen. Hun wensen, behoeften en verwachtingen verschuiven voortdurend of blijven onuitgesproken. Ze hopen dat anderen vanzelf zullen begrijpen wat zij nodig hebben. Anderen beschermen zichzelf juist door zich af te sluiten. Ze bouwen een muurtje om zich heen en houden mensen op afstand uit angst voor pijn, afwijzing of teleurstelling. Soms zijn die angsten terecht. Soms hebben ze te maken met wat er zou kunnen gebeuren. Gezonde grenzen liggen tussen die twee uitersten in. Ze helpen je onder woorden te brengen wat je werkelijk voelt en nodig hebt, zodat anderen je ook echt horen. En ze helpen je een leven op te bouwen dat bij je past. Daarom is het belangrijk dat je leert herkennen wat gezonde grenzen zijn en de moed vindt om ze uit te spreken wanneer dat nodig is.

Zoals een moederbeer haar jongen beschermt, zo beschermen gezonde grenzen jou. Ze helpen je jezelf niet kwijt te raken in het contact met anderen. Ze maken duidelijk waar jij ophoudt en waar de ander begint. Iedereen heeft zulke grenzen, ook als je je daar niet bewust van bent.

Iedereen kent situaties waarin iets niet meer goed voelt, waarin een bepaalde opmerking, houding of gebeurtenis te ver gaat. Vaak kunnen we niet eens onder woorden brengen waar die grens precies ligt. We merken alleen dat er iets schuurt. Dat iets niet klopt. Dat we ons geraakt, gekwetst of ongemakkelijk voelen. Veel mensen schuiven dat gevoel vervolgens opzij. Ze hopen dat het vanzelf overgaat. Of dat de ander het niet nog een keer zal doen. Ze slikken hun frustratie in en proberen verder te gaan alsof er niets aan de hand is. Gezonde grenzen beginnen juist bij het erkennen van zo'n grensoverschrijding en het serieus nemen van wat je ervaart. Daardoor ontstaat ruimte om steeds meer jezelf te zijn. Om vrijer te leven. Grenzen beschermen niet alleen. Ze geven je ook de ruimte om je eigen leven vorm te geven. Uiteindelijk zorgen ze ervoor dat we ons meer verbonden voelen met anderen en meer als één geheel.

Grenzen bepalen voor een groot deel hoe onze relaties vorm krijgen. Ze maken duidelijk wat we wel en niet accepteren. Zonder duidelijke grenzen ontstaat er gemakkelijk een situatie waarin anderen bepalen hoe een relatie eruitziet, terwijl jij jezelf steeds verder uit het oog verliest.

Aan beide keuzes hangt een prijs, ook aan het stellen van grenzen. Je kunt vanaf het begin duidelijk aangeven waar je grens ligt en wat je nodig hebt. Je kunt ook niets zeggen en je aanpassen aan wat anderen willen. Of je kunt ja zeggen terwijl er vanbinnen een nee klinkt die niemand hoort.

Dat laatste lijkt vaak de gemakkelijkste weg, maar later betaal je daar alsnog de prijs voor, in de vorm van spijt, pijn en steeds sterkere wrokgevoelens. Voor veel mensen roept alleen al het idee van grenzen stellen schuldgevoel op. Zeker in het begin. Dan schommelen we vaak tussen twee uitersten: we geven het op, trekken ons terug en klappen dicht, of we blijven juist trouw aan onze overtuigingen, voelen ons geheeld en gegrond en weten helder wat voor ons waar is.

Je zult in dit boek nog veel verschillende vormen van gezonde grenzen leren kennen. Als je eraan toe bent, nodig ik je uit om zelf met grenzen te oefenen. Hieronder volgen enkele voorbeelden van situaties waarin je misschien al gezonde grenzen stelt zonder dat je je daarvan bewust bent. Vraag jezelf eens af hoe jij met dit soort situaties omgaat:

- Nee zeggen als iets niet goed voelt voor jou, of juist ja zeggen als je ergens achter staat of iets nodig hebt.
- Accepteren dat een ander nee zegt.
- Je waarden niet opofferen om iemand anders tevreden te houden.
- Persoonlijke informatie op een respectvolle manier met anderen delen.
- De ander de ruimte geven om zijn of haar eigen ervaringen op te doen, zonder alles te willen sturen.
- Jezelf geruststellen dat het goed komt. (*Ik weet niet hoe dit gaat aflopen, maar ik ga mijn best doen.*)
- Eerlijk zijn over wat jij wilt en hoe jij een situatie wilt aanpakken.
- Weggaan uit situaties waarin je je niet prettig voelt of die niet goed voor je zijn.
- Duidelijk je fysieke of seksuele grenzen aangeven, zonder je daarvoor te verontschuldigen.
- Tegen jezelf én anderen uitspreken wat je wilt of nodig hebt.

Als je veel van deze grenzen al weet te stellen, ben je al een heel eind op weg. Dit zijn allemaal manieren om gezonde grenzen te stellen en jezelf op emotioneel, lichamelijk, mentaal en seksueel gebied te beschermen.

Wellicht maakt deze lijst ook duidelijk op welke gebieden je grenzen nog wat extra aandacht nodig hebben. Hoe beter je voor je eigen behoeften zorgt én de grenzen van anderen respecteert, hoe gemakkelijker het wordt dicht bij jezelf te blijven en meer balans in je leven te vinden.

Door eerst aandacht te schenken aan wat jij nodig hebt, bouw je een stevig fundament voor jezelf. Vanuit die basis kun je ook tegenover anderen gemakkelijker aangeven waar jouw grenzen liggen.

Wat van jou is en wat van de ander

Wees vriendelijk, maar houd vast aan de grens die je hebt aangegeven. Na verloop van tijd zullen anderen door je consequente houding merken dat je weet wie je bent en wat je nodig hebt.

Met gezonde grenzen doorbreek je patronen waarin je steeds vastloopt. Zo laat je oude pijn steeds verder achter je en ervaar je stap voor stap meer emotionele vrijheid. Ze maken duidelijk wat voor jou aanvaardbaar is en wat je nodig hebt. Soms spreek je een grens uit. Soms laat je je grens blijken uit wat je doet. En soms maak je stilletjes een afspraak met jezelf. Elke keer dat je een gezonde grens stelt, bevestig je die afspraak opnieuw. Grenzen zijn een normaal en onmisbaar onderdeel van hoe we met elkaar omgaan en communiceren.

Door je grenzen elke dag bewust toe te passen, leer je je eigen behoeften steeds beter kennen, op alle gebieden van je leven. Je gaat ook steeds beter zien of anderen jouw behoeften respecteren. De signalen dat iemand jouw grenzen niet respecteert, herken je steeds sneller. Na verloop van tijd gaat dat vanzelf. Zo leg je de basis voor relaties die worden gekenmerkt door respect en wederkerigheid. Je weet steeds beter wat van jou is en wat je bij de ander mag laten.

Grenzen stellen is veel meer dan alleen nee zeggen. Grenzen stellen vraagt om vaardigheden waarmee je gezonde relaties opbouwt. Gezonde grenzen geven je vanbinnen het vertrouwen dat je sterk genoeg bent om voor jezelf op te komen. Je leert je gevoelens kennen, kunt jezelf laten zien zoals je werkelijk bent en voelt je veilig genoeg om je kwetsbaar te laten zien.

Als je grenzen steeds meer gaat zien als een uiting van je behoeften, worden ze minder ongrijpbaar. Door je grenzen te benoemen en je ze werkelijk toe te eigenen, ga je ze zien als iets wat nodig is om een bepaald doel te bereiken. Om zelf voor je behoeften te kunnen zorgen én anderen de kans te geven er rekening mee te houden, zul je ze moeten uitspreken. Mensen kunnen je nog zo goed kennen, gedachten lezen kunnen ze niet. De enige manier waarop anderen kunnen weten wat jij nodig hebt en of daaraan tegemoet wordt gekomen, is door er met elkaar over te praten. Door je behoeften uit te spreken, geef je woorden aan wat voor jou waar is. Zo beschermen en bewaken je grenzen je behoeften. Doe je dat niet, dan blijven je behoeften mogelijk onzichtbaar en onvervuld. Dat leidt tot teleurstelling en het gevoel dat je niet echt gezien of erkend wordt. Met de grenzen die je stelt, bepaal je zelf hoe je met je behoeften en je werkelijkheid omgaat.

Grenzen uitspreken betekent uiteindelijk dat je uitspreekt wat je nodig hebt. Daardoor kun je laten zien wie je werkelijk bent.

Soms maakt het niet uit wat je doet of hoe je je grens aangeeft: de ander respecteert die grens gewoon niet. Misschien heb je het al heel vaak geprobeerd, maar zonder resultaat, en ben je helemaal op. Misschien heeft iemand je zo diep gekwetst dat je er niet eens meer aan wilt denken om nog een grens te stellen. Of je wilt gewoon niets meer met die persoon te maken hebben. Besef dat daar niets mis mee is. Jij bent het waard om beschermd te worden en dat iemand goed voor je zorgt. Jouw emotionele veiligheid is belangrijker dan opnieuw contact te zoeken en alsnog je grenzen aan te geven tegenover iemand die helemaal niet geïnteresseerd is in de vraag of jij je wel veilig voelt. Bij grenzen stellen gaat het er niet om iemand ervan te overtuigen jouw grenzen te respecteren. De ander doet dat wel of niet. Als jij zelf helder voor ogen hebt waar je grenzen liggen en daar ook van overtuigd bent, hoeft je dat niet meer uit te leggen. Je manier van handelen maakt dat vanzelf duidelijk.

In de duizenden gesprekken die ik als psychotherapeut heb gevoerd, heb ik gezien dat het ontbreken van gezonde grenzen er het vaakst voor zorgt dat mensen zich niet heel voelen en geen gezonde relaties kunnen opbouwen. Op het eerste gezicht lijkt het helemaal niet zo moeilijk. Je zegt gewoon nee en geeft je grens aan. Toch is dat voor de meeste mensen helemaal niet zo gemakkelijk. Dat komt vooral door de patronen die we als kind binnen ons ouderlijk gezin hebben meegekregen. Als anderen onze grenzen niet respecteren, raken we in de war en weten we soms niet meer wat we moeten doen. Daardoor wordt het moeilijker om onszelf te beschermen. Gewoon harder praten of schreeuwen als je een grens aangeeft, of een grens steeds opnieuw herhalen, zorgt er niet voor dat iemand die geen respect heeft voor jouw grenzen opeens wel naar je luistert of rekening houdt met wat jij nodig hebt.

Een belangrijk uitgangspunt bij grenzen stellen is dat je een grens eerst voor jezelf uitspreekt en pas daarna voor de ander. Pas als je eerst goed voor je eigen behoeften zorgt, kun je ook beter oog hebben voor de behoeften van de ander. Natuurlijk is het fijn als anderen naar je

grenzen luisteren en ze respecteren. Maar belangrijker is dat jij je eigen stem hoort en merkt hoe je daarmee voor jezelf opkomt.

Gezonde grenzen gaan samen met respect voor jezelf én voor de ander. Ze zijn duidelijk, stevig en krachtig. Je grenzen worden wankel wanneer je niet weet wat je moet zeggen, niet goed weet waar je grens ligt of denkt dat het misschien gemakkelijker is om de situatie helemaal uit de weg te gaan. Hieronder staan een paar voorbeelden van wankele grenzen:

- Je zou soms willen dat anderen je gedachten konden lezen, zodat je niet hoeft te zeggen wat je nodig hebt.
- Je bemoeit je met het leven van iemand anders om het gevoel te houden dat je de controle hebt, of iemand doet dat bij jou.
- Je vermijdt conflicten door mensen te ontwijken of situaties uit de weg te gaan, simpelweg omdat je niet weet wat je moet zeggen.
- Je raakt gefrustreerd wanneer anderen over je heen praten of jou vertellen wat jij voelt, in plaats van dat ze het aan je vragen.
- Je geeft antwoord voor een ander, in plaats van dat je vraagt wat diegene wil of nodig heeft.
- Je geeft gemakkelijker toe aan wat anderen van je willen dan dat je uitspreekt wat jij zelf wilt.
- Je vindt het moeilijk om beslissingen te nemen, omdat je bang bent dat iemand dan boos op je wordt.
- Je houdt anderen op afstand, zodat ze niet te dichtbij komen.

Deze voorbeelden zal iedereen wel herkennen. Maar als ze steeds opnieuw terugkomen, kunnen ze erop wijzen dat je grenzen wankel zijn. Wanneer je je eigen behoeften niet serieus neemt en er niet voor opkomt, ontstaat er ruimte die anderen vanzelf gaan invullen. Zij bepalen dan wat jij volgens hen nodig hebt, waar jouw grenzen zouden moeten liggen en geven zo steeds meer vorm aan jouw werkelijkheid en het verhaal dat je over jezelf vertelt.

Je grenzen uitspreken is niet bedoeld om afstand te nemen of een gesprek af te kappen. Het is een manier om te laten weten wat je nodig hebt, zodat de ander je beter leert kennen. Gezonde grenzen nodigen

uit tot een eerlijker gesprek en een diepere verbinding. Als je onder woorden brengt waar je grens ligt, weet de ander wat jij nodig hebt en kun je van daaruit samen verder.

Een ander belangrijk onderdeel van grenzen leren stellen, is vertrouwd raken met de taal van grenzen – het vinden van de juiste woorden. Dat begint met het helder uitspreken van wat je nodig hebt. Ik noem dat een openingsgrens. Een openingsgrens zou bijvoorbeeld zo kunnen luiden: ‘Ik zou het heel fijn vinden als we samen op de bank zouden kunnen kruipen. Ik voel me eenzaam en mis de nabijheid die we vroeger hadden.’ Zo’n openingsgrens is eigenlijk een uitnodiging, een verzoek. Het is geen eis en ook geen ultimatum. Als de ander zo’n openingsgrens niet hoort, erkent of respecteert, dan volgt een grens met een consequentie. Je boodschap verandert niet, maar je maakt nu ook duidelijk welke consequentie eraan verbonden is als er niets verandert. Bijvoorbeeld: ‘Ik voel me eenzaam en ongelukkig in onze relatie. Als we geen manier vinden om weer fysiek intiem met elkaar te zijn, zal ik eens goed moeten nadenken of ik nog wel met je verder wil.’ Met die consequentie maak je duidelijk dat je je grenzen serieus neemt. Zonder consequentie is het alsof je alleen tegen jezelf praat, waardoor de ander je misschien niet serieus neemt. Levert ook dat niets op? Dan kun je die consequentie verder uitbouwen. Je zou dan bijvoorbeeld kunnen zeggen: ‘Ik kan niet in een relatie blijven als er geen fysieke intimiteit is. Voor mij werkt zo’n relatie niet.’

Je hoeft niet meteen een consequentie aan je grens te verbinden. Je kunt je grenzen stap voor stap aanscherpen, als dat nodig blijkt. Grenzen zijn er uiteindelijk niet om afstand te scheppen, maar om verbinding mogelijk te maken, samen verder te willen en met een open hart het gesprek aan te gaan. Vervolgens kun je zien hoe het gesprek zich verder ontwikkelt.

Dat is de functie van een openingsgrens. Eigenlijk zeg je: ‘Laten we praten over iets waar ik mee zit.’ Met een grens én een consequentie maak je duidelijk hoe belangrijk jouw behoeften voor je zijn, terwijl je nog steeds samen verder wilt en deel wilt blijven uitmaken van elkaars leven. Je stelt je open en hoopt dat de ander zorgvuldig met jouw behoeften omgaat en ze respecteert, zodat jij je gehoord én gezien voelt.