

# GRENZEN STELLEN

op een assertieve en  
empathische manier

ALBA CARDALDA

Neuropsycholoog en bestsellerauteur

**DELTA**S

*Voor Inti, die aan mijn zijde bleef terwijl ik elk van deze pagina's schreef.  
Voor mijn familie, vrienden en partner voor de onvoorwaardelijke steun.*

# INHOUD

INLEIDING	11
1. GRENZEN: WAT ZIJN DAT EN WAT NIET?	15
Wat zijn grenzen?	15
Wat zijn grenzen niet?	21
2. RELATIES, GEZONDHEID EN GELUK	23
Een veelzeggende studie	23
Een kunstwerk	25
3. KWALITATIEVE RELATIES	31
Kwalitatieve producten vs. kwalitatieve relaties	31
De reclame-industrie	33
Wat is een kwalitatieve relatie?	34
4. DE DRIE O'S: OMGEVING, OVERTUIGINGEN, OPVOEDING	37
Het wereldbeeld	37
Omgeving (maatschappelijk)	38
Overtuigingen	40
Opvoeding	42
5. OVERTUIGINGEN ONTMANTELEN	47
Een casus uit het echte leven	47
Het therapeutische proces	48
Persoonlijke zelfontplooiing	50

6. EN WAT DOEN WE MET HET SCHULDGEVOEL?	53
Schuldgevoel als manipulatief mechanisme	53
Hoofd en hart	56
Onze vriend: frustratie	58
7. DE DOSIS MAAKT HET VERGIF	61
Limitisme	61
Naïeve psychologie	65
Cognitieve denkfouten	70
8. WAAR LEG JE DE GRENS?	73
Onderhandelbaar en niet-onderhandelbaar	73
Niet-onderhandelbare grenzen	74
Onderhandelbare grenzen	75
‘Verwinningen’	77
9. ASSERTIVITEIT EN COMMUNICATIESTIJLEN	81
Wat is assertiviteit?	81
Hoe kunnen we assertief worden?	82
Communicatiestijlen	83
De basis van assertiviteit	87
10. COGNITIEF-GEDRAGSMATIGE STRATEGIEËN OM GRENZEN EFFECTIEF TE COMMUNICEREN	93
De drie gouden regels van doeltreffend communiceren	94
De ‘alsof’-strategie	97
De strategie van de mentale kaart	100
Andermans intenties analyseren	102

11. EFFECTIEVE COMMUNICATIESTRATEGIEËN OM GRENZEN TE STELLEN EN TE ONDERHANDELEN	105
Meer dan alleen assertiviteit	105
Non-verbale communicatie	107
Actief luisteren	110
Ik-boodschappen	114
Het gebruik van passieve zinnen	119
‘En wat bereik ik daarmee?’	120
12. STRATEGIEËN OM NEE TE ZEGGEN	123
Nee zeggen zonder uitleg	125
Bedankt + nee (+ sorry) + beleefdheid	126
Bedankt + nee + alternatief	128
Om uitstel vragen	129
De techniek van de vastgelopen plaat (of de herhalingstechniek)	130
13. ASSERTIEVE STRATEGIEËN OM OP KRITIEK TE REAGEREN	135
Basisassertiviteit	137
Open vragen	138
Mistbank	138
Sandwichtechniek	139
Reageren op spot en kritiek vermomd als humor	141
14. GRENZEN STELLEN BIJ MANIPULATIEVE PERSONEN	145
‘Kijk wat je me hebt laten doen’	145
Minimale blootstelling	147
De gebiedende wijs gebruiken	149
Het gedrag van de ander benoemen	150
Stilte	151
Antwoorden met een andere vraag	151

Bedankt, maar daar ga ik niet op antwoorden	152
Reageren op moralisten of autoritaire personen	152
Reageren op betweters	153
Reageren op roddels	155
Reageren op verwijten	156
15. ZEER BELEEFDE MANIEREN OM TE ZEGGEN	
DAT IEMAND MOET OPROTTEN	159
Als water en vuur	159
Weg ermee! Rot op!	161
Zeer beleefde (en niet zo beleefde) manieren om 'rot op' te zeggen	163
OVER DE AUTEUR	175

# INLEIDING

Een paar jaar geleden woonde ik in een dorpje in Bolivia, waar ik in een weeshuis werkte als vrijwillig psycholoog. Naast mijn werk als psycholoog was ik ook verantwoordelijk voor de boodschappen voor de hele week. Op een van mijn uitstapjes naar de markt in de stad kwam ik erachter dat de weg die ik altijd nam, was afgesloten vanwege overstromingen als gevolg van zware regenval. Ik moest dus een andere route nemen, een die ik niet kende. Ik had geen kaart, en ook geen bereik op mijn gps. De enige manier om in de stad te komen, was dus de omleidingsbordjes volgen.

Na twintig minuten rijden door de stromende regen besepte ik ineens dat ik al even geen verkeersborden meer had gezien. Geen plaatsnaambordje, geen snelheidsbeperkingen, geen stopborden, geen afstand tot de stad... Zelfs de rijstroken waren niet meer aangegeven. Het leek meer op een eindeloze landingsbaan dan op een weg.

Plotseling zag ik een auto met hoge snelheid op me afkomen in de tegengestelde richting. Ik raakte in paniek, ik verstijfde en mijn handen knepen met alle macht in het stuur terwijl ik naar rechts stuurde om te proberen een botsing te voorkomen met de auto die op mij afkwam.

Ik weet nog steeds niet goed hoe, maar we hebben elkaar ontweken.

Ik stopte in de berm om even te bekomen. In mijn hoofd spookten duizenden vragen tegelijk. Was ik aan het spookrijden of was het de andere chauffeur? Waar was mijn afrit? Hoeveel kilometer moest ik nog rijden? Hoe hard mag ik hier rijden?... Ik was helemaal in de war.

Een weg zonder bewegwijzering is net als een relatie zonder grenzen: niemand weet wat wel en niet mag. Het is onduidelijk wat je van de ander

kunt verwachten of wat de ander van jou verwacht. Er zijn geen eenvoudige codes die bepalen wat goed of fout is. Je kunt niet weten of iemand anders jouw ruimte respecteert, noch weet diegene of jij zijn ruimte respecteert. Het is niet duidelijk waar de verantwoordelijkheid van elk individu begint en eindigt. En op die manier is de kans groot dat er ongelukken gebeuren.

Zoals verkeersborden ons helpen om veilig te rijden en gezond en wel aan te komen op onze bestemming, helpen grenzen ons om onze relaties gezond te houden. Ze zorgen ervoor dat de connecties goed en veilig zijn, zodat de integriteit van iedereen wordt beschermd.

We zijn alleen niet opgevoed om grenzen op deze manier te begrijpen. We zijn grootgebracht met de overtuiging dat grenzen stellen egoïstisch is en dat je, als je echt van iemand houdt, dat onvoorwaardelijk moet doen. Deze ideeën, die we van kinds af aan mee hebben gekregen, zijn nu een fundamenteel onderdeel van ons gedrag en de manier waarop we onze relaties interpreteren. Ze zorgen ervoor dat we ons schuldig voelen als we grenzen aangeven naar anderen toe en dat we grenzen die anderen stellen, zien als een gebrek aan genegenheid. Deze foute interpretatie zorgt ervoor dat we blijven hangen in toxische en afhankelijke relaties, en relaties waarin er misbruik van ons wordt gemaakt. Dat we 'ja' zeggen wanneer we 'nee' willen zeggen. Dat we ons niet vrij voelen om onze behoeften en emoties uit te drukken, zelfs bij de mensen van wie we het meest houden.

Deze compleet verkeerde opvattingen over wat grenzen zijn, gaan hand in hand met het gebrek aan emotionele opvoeding en assertieve communicatiestrategieën. Op sommige scholen wordt er intussen wel aandacht besteed aan de emotionele opvoeding van jonge kinderen, maar de meesten van ons die zijn geboren vóór de jaren 2000 hebben geen tools ontwikkeld om onze emoties te identificeren en te benoemen, en ze op een empathische en assertieve manier te communiceren. Daarom kost het ons als volwassenen veel moeite om uit te drukken hoe we ons voelen, om nee te zeggen of om ons ongenoegen te uiten. We vinden daar niet de

juiste woorden voor. We hebben nooit geleerd om ons op een oprechte en eerlijke manier uit te drukken en tegelijkertijd respectvol te zijn naar anderen toe. We hebben niet geleerd hoe we boos kunnen zijn zonder een ander aan te vallen, noch hoe we ons gepast kunnen uitdrukken wanneer we onze eigen behoeften kenbaar willen maken aan iemand anders.

Als gevolg houden we vaak voor ons wat we eigenlijk willen zeggen, omdat we niet weten hoe we dat assertief kunnen verwoorden. We zeggen tegen onszelf 'het maakt niet uit' of 'ik wil geen ruzie veroorzaken' of 'ik wil de ander niet boos maken'; kortom, we onderdrukken onszelf. Maar wanneer we onszelf onderdrukken, worden onze emoties niet minder intens. Integendeel, ze worden sterker en stapelen zich op tot we op een dag ontploffen en alles op de slechtst mogelijke manier naar buiten komt. Het is op dat moment dat we echt schade toebrengen aan onze relaties.

We hebben het recht om grenzen te stellen, maar niet op om het even welke manier. Weten hoe je dat het best aanpakt, rekening houdend met je eigen emoties en die van anderen, met de juiste woorden en op het juiste moment, is essentieel om grenzen op een gezonde manier aan te geven. Zo helpen ze relaties op te bouwen in plaats van af te breken, zowel met anderen als met onszelf. Daarvoor moeten we niet alleen assertief zijn, maar ook effectieve communicatiestrategieën en non-verbale communicatie toepassen. Dat helpt ons namelijk om deze zware taak efficiënt uit te voeren, zonder onze relaties te ondermijnen.

Maar laten we bij het begin beginnen...