

INHOUD

Voorwoord door Carmen Felix 9

Inleiding: Hoe ik 'de Grenzenmevrouw' ben geworden 11

Deel I Grensbeginselen

- 1 Een spoedcursus grenzen stellen 31
- 2 Hoe je dit boek gebruikt 56

Deel 2 Grenzen in de praktijk

- 3 Eigen baas op je werk 67
Grenzen stellen op je werkplek
- 4 Bemoederende moeders en andere ergernissen 105
*Grenzen stellen aan (schoon)ouders, opa's en oma's,
en de rest van je familie*
- 5 Relaties die we (grotendeels) zelfkiezen 150
Grenzen stellen aan vrienden en burens
- 6 Liefde, het huwelijk, seks en de vaat 184
Grenzen stellen binnen romantische relaties

- 7** Wanneer je niet zomaar weg kan lopen 234
Grenzen stellen tijdens het co-ouderschap
- 8** De tafelleegruimen 251
Grenzen stellen rondom eten, alcohol en tafelgesprekken
- 9** Pas op, breekbaar 287
Grenzen stellen rondom gevoelige onderwerpen
- 10** Cadeaus voor je toekomstige zelf 323
Grenzen stellen met jezelf

Deel 3 Grensvoordelen

- 11** Cadeaus aan de wereld 353
Hoe je vasthoudt aan je grenzen en die van ieder ander
- 12** De magie van grenzen 376

Woord van dank 383

Noot van de auteur 387

Bronnen 389

Voorwoord

door Carmen Felix

Vraag mijn vrienden, familie en collega's hoe ze mij zouden typeren, en het antwoord is stevast: assertief, uitgesproken, extravert en mondig. Hoewel ik dat allemaal zeker ben, is er in mijn leven regelmatig over mijn grenzen heen gewalst. Niet iets om je voor te schamen als je het mij vraagt, want de ergernissen, opstootjes en issues in het leven – of dat nou met vrienden en geliefden of met collega's of wildvreemden is – zijn bijna altijd terug te leiden naar grenzen. Overschreden grenzen welteverstaan.

9

Neem nou dat vertekende beeld van mijzelf, de vrouw die altijd wel een weerwoord heeft. Toch? Nou ja, soms dan. En vaak ook helemaal niet. Ik ben gewoon heel goed in doen alsof alles dik in orde is. Alsof ik helemaal oké ben met de status quo. Alsof de manier waarop er met mij wordt gecommuniceerd of wordt omgegaan helemaal heerlie de peerlie is. Melissa Urban deed me – tijdens het vertalen van het boek dat jij nu in je handen hebt – beseffen dat ik mijn grenzen vaker negeer dan me lief is.

Urban, die je misschien ook wel kent van haar Whole30-eetmethode en de bijbehorende bestsellers, beschrijft perfect hoe mensen dagelijks binnen alle aspecten van je leven over je grenzen heen gaan. En misschien (waarschijnlijk!) doe je het zelf ook regelmatig bij een ander.

Ik denk aan de buurman die elke keer dat ik hem zie net iets te lang een praatje met me maakt en altijd negeert hoe ik (te) vriendelijk vertel dat ik

echt te laat kom voor mijn afspraak. Waarom kan ik daar niet wat fermer in zijn? Of neem mijn moeder, die enerzijds graag klaagt over de rommel in mijn huis en anderzijds vol liefde delen van haar huisraad bij me dumpt onder het mom van ‘Handig! Had je nog niet toch?’

Ik denk aan die vriendin die negen van de tien keer last minute afzegt en hoe ik dat accepteer, want ‘zo is ze nou eenmaal’. Maar ook aan hoe ik zelf de meest creatieve smoesjes heb verzonnen om onder afspraken met weer andere vrienden uit te komen. Je weet wel – van die mensen uit je studententijd die je ooit heel leuk vond maar die nu voelen als een taak.

Ik ben de lul die grenzen overschrijdt door telkens andermans tijd te verspillen en afspraken te cancelen – en ook de lamzak die te laf is om mijn grens aan te geven en eerlijk te zeggen dat ik niet zo gelukkig meer word van een vriendschap.

Herkenbaar? Mooi, dan weet je ook hoe ik me voelde tijdens het lezen en vertalen van dit boek. Het fijne aan *Zo stel je grenzen* is dat het geen eindeloze theoretische informatiedump is. Nee, er komen levensechte voorbeelden aan te pas met hyperrealistische (en dus megahandige) oplossingen van Urban. Kan je meteen aan de slag met die praatzieke buurman (ik heb het tegen mezelf).

Dus, hoppa, geef aan die grens!

Inleiding

Hoe ik ‘de Grenzenmevrouw’ ben geworden

In sommige kringen sta ik bekend als ‘de Grenzenmevrouw’.

En oké, ik word nog een hoop andere dingen genoemd. Ik ben CEO, echtgenote, moeder. Ik ben bestsellerauteur, wandelfanaat, boekenwurm. Maar als je het specifiek over het onderwerp ‘grenzen’ hebt, dan kennen de partners van mijn lezers me vaak alleen als ‘die Grenzenmevrouw op Instagram’.

11

Wie ziet hoe ik tegenwoordig in het leven sta zou dat label zeker toepasselijk vinden. Laten we het erop houden dat ik niet erg behaagziek ingesteld ben. Op het eerste gezicht kom ik over als assertief, onafhankelijk, iemand met zelfvertrouwen die conflicten niet uit de weg gaat en rechtstreeks benoemt wat ze nodig heeft. Zulk gedrag roept, vooral als het afkomstig is van een vrouw, soms het verwijt op dat je een egoïst bent – en nog een paar andere dingen die ik niet zal noemen, al kun je vast wel raden wat ze zijn.

Maar ik ben geen egoïst, en ook niet al het andere wat je je zojuist voorstelde. Ik ben wel iemand die haar geestelijke gezondheid, haar beperkte energievoorraad en haar gevoel van eigenwaarde serieus neemt en doet wat nodig is om die dingen te beschermen.

Dat kan er als volgt uitzien:

- *Op zakelijk gebied:* ‘Bedankt dat je aan me denkt. Dit is niet helemaal mijn soort project, dus ik sla het deze keer over.’

- *Bij mijn ouders:* ‘Ik weet dat jullie proberen te helpen, maar ik ben de persoon die bepaalt aan welke regels mijn zoon zich moet houden. Als ik behoefte aan input heb, laat ik dat weten.’
- *In vriendschappen:* ‘Ho, stop. Zou je die verhalen over mijn ex alsjeblieft voor je willen houden? Die hoef ik niet te horen.’
- *Bij mijn man:* ‘Ik wil graag even alleen zijn, dus ik ga in de andere kamer wat lezen.’

Het kan zijn dat je een ongemakkelijk gevoel krijgt bij het lezen van dit soort uitspraken, maar ze laten precies zien waar ik voor sta, en ik gebruik ze regelmatig om relaties te versterken, te voorkomen dat ik mijn energie verspil en mijn geestelijke gezondheid te beschermen. En ik verontschuldigd me niet voor het stellen van zulke grenzen, want als ik gewoon direct en beleefd aangeef wat ik nodig heb, doe ik niets verkeerd.

12 Wat ik ook nog ben is medeoprichter van het Whole30-programma, waarmee ik al miljoenen mensen heb begeleid bij succesvolle gewoonte-
veranderingen en dramatische transformaties. Als je aan het Whole30'ën bent zeg je vaak nee, en veel mensen vinden dat vooruitzicht op zijn zachtst gezegd intimiderend. Al dertien jaar leer ik mijn community hoe je grenzen stelt op het gebied van gezondheid en leefgewoontes, en hoe je met weerstand en druk van buitenaf omgaat. (Ben je klaar om het voortaan bij ‘Nee, bedankt’ te houden? Want daar gaan we naartoe werken.)

Toen mensen doorkregen dat ik ze nee kon leren zeggen tegen pizza en wijn, begonnen ze ook te vragen hoe ze nee moesten zeggen tegen hun opdringerige collega, hun toxische schoonmoeder en hun bemoeizuchtige buurman. Ik kreeg zoveel vragen over het stellen van grenzen dat ik me besloot te verdiepen in de beschikbare literatuur. Ik las alle boeken, artikelen en onderzoeken die ik kon vinden – afkomstig van therapeuten, psychiaters, sociologen, verslavingsdeskundigen, dokters en businesspersoonlijkheden – om erachter te komen wat goede grenzen zijn en hoe ze tot stand komen.

Door research te doen, aan mezelf te werken en goed te luisteren naar de behoeftes binnen mijn community, heb ik mijn eigen methode en taal

ontwikkeld op het gebied van grenzen. Vier jaar geleden ben ik online en in mijn nieuwsbrief begonnen met de vragenrubriek 'Help me set a boundary', zodat ik duizenden van jullie verhalen heb gelezen en mijn benadering en adviezen heb kunnen finetunen. (Even terzijde: veel van jullie hebben echt vreselijke schoonfamilies.)

Wat ik met dit alles wil overbrengen is dat ik trots ben op mijn reputatie als Grenzenmevrouw, vooral omdat er een heel traject aan vooraf is gegaan. Ik ben niet altijd zo geweest.

Mijn grenzenreis is tweeëntwintig jaar geleden begonnen, toen ik op een dieptepunt in mijn leven zat en ongelooflijk slecht was in het aangeven van grenzen. Op de lijst van dingen die ik ben staat namelijk ook 'ex-verslaafde', en het heeft heel wat jaren wanhopig ploeteren gekost voordat ik doorkreeg dat grenzen letterlijk mijn leven konden redden.

Ik weet dat het dramatisch klinkt, en ik ben zo iemand die het woord 'letterlijk' nogal eens ten onrechte gebruikt, maar in dit geval was het echt zo. Ik kom uit een gezin waarin problemen liever werden vermeden dan dat ze werden opgelost door gezonde confrontaties, en na een traumatische ervaring in mijn tienerjaren had ik een jaar of tien mijn emoties weggestopt, mijn best gedaan om niemand een ongemakkelijk gevoel te bezorgen en nooit nee gezegd. Voor mezelf opkomen had ik niet geleerd, en confrontaties vond ik ongelooflijk stressvol. Als er iets was wat ik nodig had, dan was het grenzen stellen, maar ik had het gevoel dat ik het niet verdiende en ook niet kón.

Maar op een avond, tweeëntwintig jaar geleden, zat ik naast een fust goedkoop bier en stelde ik uit een wanhopige drang tot zelfbehoud een grens... en dat bleek een cruciaal moment in mijn leven. Door die ervaring begon ik steeds vaker grenzen te stellen – aan vrienden, familieleden en collega's, en ook aan mezelf. En hoe meer ik dat deed, hoe meer de wereld zich voor me opende, wat uiteindelijk heeft geleid tot Whole30, mijn bedrijf en dit boek.

Mijn punt is: ik heb geléerd om grenzen te stellen. Het is een pijnlijke les geweest, dat wel, maar ik heb hem geleerd. En als ik het kan, kan jij het ook.

1

Een spoedcursus grenzen stellen

Een tijdje terug kreeg ik een dm van Charley, die me volgt op Instagram. Ze zag ontzettend op tegen een bezoek aan haar moeder en stuurde me een dag van tevoren een noodkreet. ‘Morgen zie ik mijn moeder voor het eerst sinds ik bijna tien kilo ben aangekomen,’ schreef ze. ‘Mijn gewicht (en het hare) is altijd al een favoriet onderwerp van haar geweest, ook al vind ik het vreselijk om erover te praten. Haar opmerkingen ondermijnen mijn zelfvertrouwen en zijn niet constructief, hoewel dat waarschijnlijk wel haar bedoeling is. Onze relatie is daardoor al gespannen, maar ik heb haar het afgelopen jaar gemist. Ik zou er graag een leuk en fijn bezoek van maken, in plaats van een waarvan ik onzeker word.’

33

Bij dit soort angst moet er in je hersenen een belletje gaan rinkelen: ping, ping, ping, tijd voor een grens! Als een grens een lijn is die het ene van het andere scheidt – en in dit geval je geestelijke gezondheid beschermt door af te bakenen waarbij je je veilig en op je gemak voelt – dan zijn angst, zenuwen en de drang om een persoon of een gespreksonderwerp te vermijden een duidelijk teken dat iemand buiten dat gebied treedt. En dan moet je dus een grens aangeven.

Helaas negeren we dat belletje nogal eens en kiezen we voor, tja, minder gezonde reacties. Je begint het bezoek al helemaal in de gevechtsmodus en ontploft bij de eerste terloopse opmerking. Je zegt op het laatste moment zonder redenen af, wat ervoor zorgt dat iemand van wie je houdt

zich gekwetst voelt en in de war raakt. Of je verloochent jezelf door als eerste een grap te maken over je gewicht, zodat de ander geen kans krijgt om je pijn te doen.

Tot nu toe heb je geaccepteerd dat je relaties vergiftigd werden door angst, wrok en gekrenktheid omdat je niet wist hoe je ze weer gezond kon maken. Maar inmiddels begrijp je dat grenzen de oplossing zijn – en de eerste stap is weten wanneer er eentje nodig is.

Grenzen aangeven in drie stappen:

1. Merk op dat er een grens nodig is.

2. Stel de grens, duidelijk en vriendelijk.

3. Houd de grens in stand

(en verbind er zo nodig consequenties aan).

Stap 1: Merk op dat er een grens nodig is

34 Toen ik vorig jaar bij mijn ouders op bezoek was, verrasten ze me met een ‘gesprek’ over de manier waarop de vader van mijn zoontje en ik het co-ouderschap aanpakten. Hoewel ze het goed bedoelden, gingen ze hun boekje echt ver te buiten met hun oordelen over de opvoeding van mijn kind, en de rest van het bezoek voelde ongemakkelijk. De maanden daarop nodigden mijn ouders ons meerdere malen uit, maar ik bleef redenen verzinnen waarom we niet konden: ik had het druk met mijn werk, mijn zoon ging bij een vriendje spelen, het weer viel tegen. Natuurlijk vermeed ik ze eigenlijk omdat ik geen zin had om opnieuw zo’n discussie op mijn dak te krijgen. Op een gegeven moment vroeg mijn nieuwe man voorzichtig: ‘Maar, eh, wil je ze gewoon nooit meer zien of..’

Best irritant dat hij me zo doorhad. Natuurlijk wilde ik mijn ouders weer zien, maar tegelijkertijd wilde ik dat ze mijn recht respecteerden om zelf beslissingen te nemen over mijn kind. Ik moest dus een grens stellen.

De volgende keer dat we langsgingen, zei ik direct bij binnenkomst:

‘Hé, ik ga het met jullie niet meer over de vader van mijn zoon hebben. Als moeder zit ik niet te wachten op feedback over onze opvoedbeslissingen.’ Eigenlijk voelde het alsof mijn ouders het wel hadden zien aankomen. Ze zeiden dat ze het begrepen en dat ze mijn verzoek zouden respecteren. En daarna kon ik ontspannen, er een gezellige dag van maken en lekker bijpraten zonder angst dat ik weer ‘suggesties’ zou krijgen.

Dit is een goed voorbeeld van de manier waarop grenzen een relatie kunnen verbeteren. Ik zag er vreselijk tegen op om mijn ouders te bezoeken, puur vanwege dat ene gespreksonderwerp – en besefte vervolgens dat ik ook gewoon nee kon zeggen tegen het gesprek. Meteen viel er een last van mijn schouders. Ik kon genieten van het bezoek, en mijn ouders wisten precies wat voor mij wel en niet acceptabel was.

EEN GRENS GAAT OVER JOUW EIGEN GEDRAG, NIET OVER DAT VAN DE ANDER

Misschien vind ik het geen fijn idee dat mijn ouders mijn beslissingen in twijfel trekken, maar ik kan niet voorkomen dat ze zelfstandig nadenken of mijn opvoedkeuzes met elkaar bespreken. Wat ik wel kan bepalen is of ik hun meningen wil horen. De grens is niet: ‘Trek mijn beslissingen niet in twijfel’, want daar heb ik geen controle over. In plaats daarvan zeg ik: ‘Op jullie meningen over mijn beslissingen zit ik niet te wachten’, want daarbij ligt de nadruk op mijn eigen gedrag in plaats van dat van hen. We gaan daarop nog dieper in op pagina 44.

35

Waarschijnlijk kun je zo een stuk of tien vergelijkbare scenario’s uit je eigen leven bedenken. Als je nerveus wordt van de gedachte een bepaald iemand tegenover je te hebben, is dat een luid en duidelijk teken dat er een grens nodig is. Misschien dat je die persoon liever ontloopt omdat je altijd ongevraagde adviezen krijgt over je gewicht, je relatie (of gebrek daaraan) of je status op babygebied. Misschien is het iemand die constant voor ru-

zie en toestanden zorgt door te roddelen, te klagen of alleen maar op negatieve punten te focussen. Misschien praat hij of zij jou graag een schuldgevoel aan. Of misschien houd je aan elk gesprek het gevoel over dat er misbruik van je gemaakt wordt.

Inventariseer de relaties in je leven eens – in je familie, op je werk en op vriendschapsgebied. Zitten er relaties tussen waarbij je een dubbel gevoel hebt? Het kan om mensen gaan die je graag mag, bewondert en in je leven wil houden, maar bij wie je toch opziet tegen het contact. Dat onderbuikgevoel is een belangrijke indicator dat iets aan die relatie versoepeld of gerepareerd kan worden met behulp van een grens (of zes).

De signalen dat er een grens nodig is kunnen overigens ook een stuk subtieler zijn. Laten we het eens hebben over weglekkende energie.

Heeft iemand mijn energie gezien?

36

Energie die weglekt: het klinkt nogal zweverig, maar volgens mij ken je het gevoel wel. Elke keer dat je contact hebt met een ander, of je nou met je moeder gaat lunchen, op een reactie op sociale media antwoordt of simpelweg nadenkt over je ex, vindt er een energietransactie plaats. Soms houd je aan zo'n transactie een opgepept en positief gevoel over, maar we kennen allemaal dat we een restaurant uit lopen, Instagram afsluiten of dat oude fotoalbum wegklikken en ons... leeggezogen voelen. Gestrest. Overweldigd. Gefrustreerd. In zo'n geval ben je energie kwijtgeraakt. Het contact vraagt meer van je dan het je geeft.

Misschien ben je je er niet eens van bewust, maar dit is de reden waarom je je zo gedeprimeerd voelt na een gesprek met die ene collega die altijd ontevreden is, ruzie met mensen heeft of roddelt. Dit is waarom je na een kort bezoek aan je kritische schoonouders al helemaal op bent. Dit is waarom je elke keer dat de naam van een bepaalde vriend op je telefoon verschijnt het gesprek wegklikt. Bij dat soort interacties stroomt je energie maar één kant op: naar buiten. Dat duidt erop dat er een grens ontbreekt in de relatie.

3

Eigen baas op je werk

Grenzen stellen op je werkplek

Mijn zus Kelly was voor het eerst in meer dan een jaar tijd echt op vakantie, en ze stond net op haar paddleboard uit te kijken over de azuurblauwe zee bij Barbados toen iemand haar naam riep. Ze draaide zich om en zag haar schoonzus Kara met zwaaiende armen over het strand rennen. Kelly peddelde als een gek terug. Had iemand een ongeluk gehad? Was er thuis slecht nieuws? Toen ze eindelijk het strand bereikte, hijgde ze: 'WAT IS ER AAN DE HAND?!' Waarop Kara antwoordde: 'Ik heb Matthew voor je aan de telefoon.'

67

Matthew, als in: Kelly's werkgever. Hij had de naam van Kelly's hotel losgekregen van een tegenspuiterende collega, naar haar kamer gebeld en Kara overgehaald om Kelly te zoeken. Op vakantie. Terwijl ze op het strand was. Voor iets wat absoluut géén noodgeval was.

Ik zou zelf ook even met mijn ogen knippen als ik al niet zoveel verschrikkelijke verhalen had gehoord van mensen die om hulp hebben gevraagd bij het aangeven van grenzen op hun werk. De film *Horrible bosses* is blijkbaar uit het leven gegrepen.

Professionele grenzen zijn sinds begin 2020 een veelbesproken onderwerp, want toen zorgde de coronapandemie ineens dat werk, privé, kinderen, school en vrije tijd net zo in elkaar begonnen over te lopen als de kleuren van die lading wasgoed met een verdwaald waskrijtje erin. Ik werk al twaalf jaar vanuit huis en heb een jaar of tien geleden ingezien dat ik zonder duidelijke grens tussen werktijd en privétijd letterlijk nooit weg

zou komen van ‘kantoor’. (Zie de versie van mezelf die in 2010 om elf uur nog mailtjes lag te beantwoorden in bed.) Toch werden tijdens de pandemie, toen ik Zoom-gesprekken voerde vanuit het netste hoekje van mijn slaapkamer, tegelijkertijd de Zoom-lessen van mijn zoon in de eetkamer in de gaten hield en ook nog eens kookte, schoonmaakte, waste en een verveeld kind van zeven probeerde te vermaken, mijn vaardigheden als grenzenexpert danig op de proef gesteld.

Mensen pakken alles wat je ze geeft

68 Of je nu thuis of op kantoor werkt, met klanten of op een bouwplaats, voor een baas of als eigen baas, een van de belangrijkste lessen die je op professioneel gebied kunt leren is dat mensen alles nemen wat je bereid bent ze te geven. Ik bedoel dat niet veroordelend, het is gewoon hoe mensen in elkaar zitten. Zelf ondervond ik dat in de begindagen van Whole30, toen we hard ons best deden om het programma uit te bouwen en ik in mijn eentje de mailbox en de Facebookpagina beheerde. Als er om negen uur 's avonds nog een vraag binnenkwam, voelde het alsof ik hem móest beantwoorden. Als er op zondagochtend iemand informeerde over een workshop, hield ik op met sporten, brunchen of boodschappen doen om te reageren. Als iemand een vraag stuurde voor op de blog, bleef ik tot middernacht op om een antwoord te typen. Ik beulde mezelf af om op tien plaatsen tegelijk te zijn, voelde me reactief in plaats van proactief en was hard op weg naar een burn-out... totdat een bevriend ondernemer tegen me zei: ‘Melissa, mensen pakken alles wat je ze geeft. Je moet echt grenzen gaan stellen.’

En dat brengt me bij een van mijn belangrijkste stelregels over grenzen:

*Het is niet jouw taak om mijn grenzen te raden;
het is de mijne om ze te stellen en erop toe te zien
dat niemand eroverheen gaat.*

Scripts voor grenzen op je werk

Grenzen stellen helpt je om efficiënt en effectief te blijven tijdens je werkzaamheden. Niet achteropraken kan vooral lastig zijn als je meerdere projecten of prioriteiten tegelijkertijd hebt en ook nog ballen probeert hoog te houden wat betreft vergaderingen, klanten, e-mails en bestellingen, of gewoon geen zin hebt om standaard achter je bureau of in je auto te lunchen. Als daar nog eens druk bij komt van je baas, collega's of klanten, kan het voelen alsof je de hele dag alleen maar brandjes aan het blussen bent. Een overvolle agenda en een te hoge werklust kunnen bovendien hun weerslag hebben op je prestaties, bonussen of kansen op een promotie.

Grenzen op het gebied van werktijd helpen je om prioriteiten niet uit het oog te verliezen, te voldoen aan deadlines en verwachtingen en mensen duidelijk te maken dat je graag iedereen's tijd en energie respecteert – en zeker ook die van jezelf.

81

Je hebt te veel taken

Hoe kan ik nee zeggen tegen een baas die me taken blijft toeschuiven terwijl ik veel te veel op mijn bord heb? Ik weiger niet graag, maar als ik er nog één ding bij neem, krijg ik niets meer op tijd af, en ik balanceer sowieso al op het randje van een burn-out.

GROEN: 'Ik kan dit er alleen bij nemen als ik toestemming krijg om andere taken uit te besteden of op een laag pitje te zetten.' Deel een lijst met je huidige taken waarop staat wie de eindverantwoordelijke is, hoever je gevorderd bent en wat je deadlines zijn.

GEEL: ‘Normaal zou ik dat met alle plezier oppakken, maar vanwege taak X, Y en Z heb ik op dit moment echt nul vrije ruimte.’

ROOD: (bij voorkeur schriftelijk) ‘Ik zit met mijn huidige werklast al tegen het breekpunt aan. Als ik er nog iets bij neem, heeft dat een negatieve impact op mijn prestaties en resultaten, en bovendien op mijn geestelijke gezondheid. Laten we een afspraak inplannen om te overleggen over mogelijke oplossingen.’

Maak een overzicht van je werklast, de taken die je van anderen hebt gekregen en verzoeken waarvan je manager misschien niet op de hoogte is. Vraag je baas om hulp bij het stellen van prioriteiten en kom met suggesties om verantwoordelijkheden te delegeren, projecten te downsizen of processen te stroomlijnen. En nogmaals: zorg dat je alle gesprekken over je werklast vastlegt. Voor het geval dat.

.....

Je moet nee zeggen tegen een klant

Klanten die ik in het verleden geholpen heb blijven me om gunsten vragen, terwijl ons contract allang afgelopen is. Soms zijn het vragen die ik makkelijk even kan beantwoorden, maar het gebeurt ook dat ze tot een hele reeks vervolgvragen leiden. Hoe zeg ik daar nee tegen? En moet ik sowieso nee zeggen?

GROEN: ‘Ik kan aan het eind van de week een paar korte suggesties sturen, maar dat is alles waarvoor ik ruimte heb.’

GEEL: ‘Helaas kan ik jullie alleen van dienst zijn als we een nieuw contract opstellen.’

ROOD: ‘Daar kan ik niet aan beginnen. Onze samenwerking is afgesloten, en ik heb nu andere projecten lopen.’

4

Bemoederende moeders en andere ergernissen

Grenzen stellen aan (schoon)ouders, opa's en oma's, en de rest van je familie

Afgelopen herfst werd ik gemaïld door Caleb, die hulp wilde bij het stellen van een grens voordat de kerstdagen er weer aan zouden komen. Calebs ouders waren ruim acht jaar eerder gescheiden, maar ze kibbelden nog steeds zodra ze ook maar even in elkaars gezelschap verkeerden. Tijdens telefoongesprekken, gedeelde maaltijden en visites moest Caleb constant hun geklaag aanhoren, en ze deden allebei pogingen om hem tegen de ander uit te spelen. 'Ze blijven maar roddelen en rotopmerkingen over elkaar maken,' schreef Caleb. 'Denk aan: "Niet te geloven dat je moeder dat gedaan heeft" en: "Uiteraard heeft je vader het weer te druk om te komen helpen." Mijn vrouw en ik vinden het prima om de feestdagen met allebei mijn ouders apart te vieren, maar ik heb geen zin om betrokken te worden in hun dramatische gedoe en te moeten luisteren terwijl ze elkaar zwartmaken. Ik houd van allebei, maar het begint echt doodvermoeiend te worden. Kun je me helpen om een goede grens te stellen?'

105

Als ik een dubbeltje kreeg voor elke vraag in de categorie 'Help me met mijn (schoon)ouders', dan zou ik dit boek schrijven vanaf een privéjacht dat bij de Bahama-eilanden voor anker lag. Grenzen opleggen aan familie is om een aantal redenen extra ingewikkeld, onder andere vanwege de machtsdynamieken die in hoofdstuk 3 al aan bod kwamen. In je jonge jaren moest je doen wat je ouders zeiden, en dat was maar goed ook. Als klein mensje kon je niet zonder hun hulp, en hopelijk voelden ze zich in

die tijd verantwoordelijk voor je welzijn, ontwikkeling en veiligheid. Maar toen je wat ouder werd, ontstond er waarschijnlijk een spanning tussen je groeiende verlangen naar onafhankelijkheid en het feit dat je nog steeds hun ondersteuning en advies nodig had om te zorgen dat je een dak boven je hoofd had, te eten kreeg en iets van je leven kon maken. Nu, als volwassene, merk je dat het niet makkelijk is om die oude patronen te doorbreken. Je hebt niet persé meer behoefte aan de feedback en hulp van je ouders, maar ouders zijn nou eenmaal ouders, en hun veelal goedbedoelde pogingen om te ‘helpen’ kunnen opdringerig voelen, alsof ze hun boekje te buiten gaan.

106 Er is niets waardoor ik sneller terugschiet in ongezonde manieren van communiceren, copingmechanismen en probleemgedrag dan het gezelschap van mijn ouders. (Nou ja, behalve mijn ex-man misschien, maar daar hebben we het in hoofdstuk 7 over.) Gewoontes uit je kindertijd worden opgeslagen in je lichaam, en zelfs als je op een verstandelijk niveau begrijpt dat die gewoontes ongezond of dysfunctioneel zijn, grijp je er wanneer jullie samenkomen haast automatisch op terug. Het kan voor ouders bovendien lastig zijn om hun kinderen als zelfstandige volwassenen te zien die hun eigen perspectief, ambities en meningen hebben, beslissingen nemen en een eigen leven leiden. Mijn vader overstelpt me nog altijd met advies over allerlei onderwerpen, van het opvoeden van kinderen tot het kopen van een huis en het onderhoud van mijn auto, en soms doet hij een beetje knorrig als ik het niet opvolg. Er zijn best momenten dat zijn adviezen welkom en nuttig zijn, maar in andere gevallen (zoals wanneer hij zich bemoeit met de regels die ik als moeder stel) is er een grens nodig.

Iets vergelijkbaars gaat op bij broers, zussen en andere familieleden. Als je al van kinds af aan met elkaar omgaat, kunnen oude patronen de kop blijven opsteken in jullie volwassen leven – zelfs als jullie inmiddels allemaal in therapie zijn. Hadden je ouders een ‘favoriet kind’, kreeg een van jullie altijd zijn zin, was jij de persoon die de lieve vrede moest bewaren, of was het gezin zo groot dat je je onzichtbaar voelde, dan kunnen die oude dynamieken nog altijd een plekje aan de eettafel opeisen wanneer jullie samen zijn.

Scripts voor grenzen aan (schoon)ouders

124

Zoals ik eerder al zei, brengt grenzen stellen aan jouw ouders of die van je partner bepaalde uitdagingen met zich mee, waaronder de noodzaak om je partner van tevoren mee te krijgen, een gesloten front te vormen en er samen op te letten dat jullie grenzen niet worden overschreden. Toch is het al die moeite waard. Het is goed mogelijk dat je (schoon)ouders al vanaf het begin een wig tussen jullie proberen te drijven, of dat nou een grote of kleine is. Je partner zegt: 'Zo zijn ze gewoon. Dat verandert nooit.' (En ondertussen denk jij: zo hebben ze je getraind om te doen wat ze willen.) Grenzen stellen kan in zo'n geval een wereld van verschil maken binnen je relatie, zorgen dat jullie vreedzaam kunnen samenleven zonder dat iemand een kant hoeft te kiezen en ruimte scheppen voor bezoekjes zonder zenuwen, druk en ergernissen.

Je (schoon)ouders roddelen

Mijn ouders zijn lang geleden gescheiden, maar ze blijven in mijn bijzijn over elkaar roddelen en elkaar zwartmaken. Soms slepen ze me daarin mee en proberen ze me zelfs zover te krijgen dat ik een kant kies. Ik houd van allebei en ik wil geen onderdeel worden van hun conflict. Hoe kan ik een grens stellen?

GROEN: 'Mam, zou je tegenover mij alsjeblieft niet over pap kunnen praten? Ik houd van jullie allebei en wil dat soort dingen niet horen.' Verander van onderwerp.

GEEL: 'Tjee, mam. Ik heb je al gevraagd om het niet over pap te hebben. Houd daar alsjeblieft mee op.' Herhaal zo vaak als nodig.

Scripts voor grenzen aan oma's en opa's

Als ouder kies je ervoor om je kinderen op een bepaalde manier op te voeden, en het is belangrijk opa's en oma's op dat gebied grenzen op te leggen. Je hebt vast ideeën over de manier waarop je ouders met je kinderen moeten omgaan (vooral als je er zelf niet bij bent), en dat is hartstikke prima. Wanneer mensen op jouw stoel gaan zitten, de gezinsregels tegenspreken, waarden uitdragen waar jij niet achter staat en andere dingen belonen (of bestraffen) dan jijzelf, zorgt dat voor verwarring bij je kinderen en kan er bovendien een dynamiek ontstaan waarin de spanning en stress voor iedereen voelbaar is.

132 Grootouders gezonde grenzen meegeven is niet streng of bazig – het is een cadeautje! Door die grenzen kunnen ze namelijk optimaal genieten van hun rol als opa en oma. Ze mogen lekker op bezoek komen zonder zich te hoeven bezighouden met opvoeden of straffen, en ze krijgen de kans om hun kleinkinderen op hun best te zien – vrolijk, ontspannen en blij met deze bijzondere momenten met opa en oma. Je kinderen kunnen op hun beurt genieten van een stressvrij bezoek, want de regels en routine blijven gewoon hetzelfde, en jij bent vrolijker en ontspanner nu je weet dat er voor ze wordt gezorgd op een manier die bij je opvoedstijl en waarden past. Bedenk eens hoe heerlijk het zou zijn om de kinderen gewoon een nachtje naar opa en oma te kunnen brengen zonder enig conflict te verwachten. Grenzen helpen je om dat punt te bereiken.

Je (schoon)ouders ondermijnen je ouderlijk gezag
Mijn ouders proberen bij mij thuis de regels te bepalen, zelfs als ik erbij ben. Ze geven mijn kinderen opdracht om de afwas te doen terwijl ik heb gezegd dat het niet hoeft of ze willen dat ze hun iPad weg-

leggen op momenten dat ze toestemming hebben om ermee te spelen. Hoe kan ik mijn ouders vragen om me niet te overrulen?

GROEN: (zonder de kinderen erbij) ‘Als de kinderen bij jullie zijn en ik er niet ben, gelden uiteraard jullie regels. Maar ben ik er wel, laat de opvoedbeslissingen dan alsjeblieft aan mij over. Ze raken in de war als jullie me tegenspreken.’

GEEL: ‘Mam, ik heb tegen de kinderen gezegd dat ze een uurtje met de iPad mogen spelen. Ondermijn alsjeblieft mijn regels niet.’

ROOD: ‘O, oma, nee. Ik heb al gezegd dat hij van tafel mocht. Casey, toe maar, lieverd.’

Mogelijk moet je een aantal keer een variant van de Rode grens herhalen voordat je ouders het afleren om jouw rol over te nemen. Je kunt de kinderen ook apart nemen en zeggen: ‘Ik weet dat het lastig is als ik één ding zeg en oma iets anders. Ik heb haar nog een keer uitgelegd dat ik de regels bepaal als ik er ben, dus als je in de war raakt van iets wat oma zegt, vraag dan maar aan mij hoe het zit.’

133

.....

Je (schoon)ouders geven je kind te veel snoep

Mijn zoon heeft last van eczeem en dat wordt erger van zuivel en gluten. Ik heb mijn ouders al meerdere malen gevraagd om zulk eten te vermijden, maar telkens krijg ik bij het ophalen te horen dat opa hem een ijsje of koekjes heeft gegeven. Hoe kan ik duidelijk maken dat ik het serieus meen?

GROEN: ‘Als ik Michael naar jullie toe breng, moet ik erop kunnen vertrouwen dat jullie mijn wensen respecteren. Geef hem alsjeblieft niks met zuivel of gluten erin – zelfs niet iets kleins om te snoepen. Ik neem volgende keer met alle plezier wat snacks mee die hij mag eten, of een paar recepten die jullie samen kunnen maken.’

Scripts voor grenzen aan vrienden

Grenzen stellen aan vrienden zorgt ervoor dat jullie relatie gezond en evenwichtig blijft, beschermt je geestelijke gezondheid en helpt je bepalen of je misschien wat afstand moet scheppen of iets moet veranderen aan jullie verstandhouding. Het is nooit te laat om een gezondere dynamiek te creëren! Bovendien laat de reactie van vrienden op een duidelijke, vriendelijke grens direct zien wat voor vriendschap jullie nou écht hebben.

Je vriendschap is eenrichtingsverkeer

Ik heb op de sportschool een nieuwe vriend gemaakt die me hartstikke aardig lijkt. Het begint me alleen op te vallen dat hij nogal veel over zichzelf praat en weinig naar mijn leven vraagt. Ik wil alleen in een nieuwe vriendschap investeren als het tweerichtingsverkeer is. Hoe kan ik zeggen: ‘Praat eens wat minder over jezelf!’

167

GROEN: ‘Ik weet ondertussen een hoop over jouw werk, maar zal ik ook wat over het mijne vertellen? Daar gebeuren een aantal spannende dingen die ik graag met je zou delen!’

GEEL: ‘Ik vind onze gesprekken soms nogal eenzijdig. Het zit me een beetje dwars dat je nooit vragen stelt over mijn leven.’

ROOD: ‘Voor mijn gevoel ontbreekt er iets in ons contact, dus ik heb geen behoefte om nog af te spreken. Ik zie je wel weer in de sportschool.’

Misschien dat de Groene grens aanleiding is voor enige zelfreflectie en je vriend doet beseffen dat hij geen goede gesprekspartner is geweest. Als het contact daarna nog steeds eenzijdig voelt, is het absoluut te rechtvaardigen om er een

punt achter te zetten, hoe ongemakkelijk dat ook mag zijn. Voor vriendschappen moet je moeite doen, en deze persoon lijkt daar minder toe bereid dan jijzelf.

.....

Je vriend(in) ghost je

Ik heb een vriendin die me soms maandenlang ghost en dan opeens van zich laat horen als ze iets nodig heeft. Het voelt niet prettig. Hoe kan ik dat duidelijk maken?

GROEN: ‘Het is alweer een tijdje geleden dat we elkaar voor het laatst hebben gesproken en het lijkt wel alsof je alleen contact zoekt wanneer je iets nodig hebt. Dat voelt niet zo fijn, en ik zou het daar graag eerst over hebben.’

168

GEEL: ‘Het is niet oké om maandenlang van de radar te verdwijnen en pas weer op te duiken als je iets nodig hebt. Ik kan je nu niet helpen, maar als je morgen wilt praten, bel dan gerust.’

ROOD: ‘Ik snap dat je hulp nodig hebt, maar je hebt me compleet laten vallen, en dat vond ik kwetsend. Mocht het zover komen dat ik weer wil praten, dan zoek ik wel contact.’

Het is aan jou of je wel of niet wilt helpen, en of je sowieso verder wilt met de vriendschap. De context kan relevant zijn. Worstelt je vriendin met haar geestelijke gezondheid of een chronische ziekte? Belt ze alleen op momenten dat ze niet in een relatie zit? In die twee scenario's zijn de grenzen die je stelt waarschijnlijk anders. Bedenk wat de reden kan zijn dat je geghost wordt en houd daar rekening mee. Als je vriendin meer ondersteuning nodig heeft dan jij kunt bieden, moedig haar dan aan om hulp te zoeken.

.....