

Rolf Sellin

TOT HIER EN NIET VERDER

VERSTERK JE CENTRUM EN
BESCHERM JE GRENZEN



AnkhHermes

Oorspronkelijke *Bis hierher und nicht weiter*, uitgegeven door
Kösel-Verlag, München, Duitsland

Vertaling Linda Jansen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 770

ISBN 9789020219876
ISBN e-book 9789020219883

© 2014, 2021 Kösel-Verlag
© 2022 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, behalve in het geval van korte
aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard
met vermelding van de bron.

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

Inhoud

Herken je dit? 7

Voorwoord: 'Geef toch je grenzen aan!' – maar hoe? 11

1. Grenzen stellen, willen we dat wel? 17
2. Waar liggen de grenzen en hoe herkennen we de schending ervan? 25
3. De grens als plek van ontmoeting en conflict 49
4. Centrereren, de eerste stap naar grenzen stellen 81
5. De diverse niveaus van grenzen stellen 99
6. Obstakels die het stellen van grenzen ondermijnen 137
7. Kinderen en hun grenzen 165

8. Over de grenzen heen 181
9. Het paradoxale effect van grenzen stellen: ontmoeting en ontwikkeling 199

Bijlagen

Zelfbeoordelingstest – hoe goed kun jij grenzen stellen? 211

Dankwoord 221

Aanbevolen literatuur 222

Over de auteur 224

Herken je dit?

- Vind je het vaak moeilijk om nee te verkopen?
- Werk je soms heel lang achter elkaar door zonder pauzeren, om de volgende dag te ontdekken dat er niets uit je handen komt?
- Geef je vaak meer dan achteraf goed voor je was?
- Kun je in bepaalde situaties wel uit je vel springen? Of schiet je daadwerkelijk uit je slof?
- Heb je ooit een contact beëindigd waar je voorheen heel close mee was?
- Heb je soms het gevoel dat je te lang naar anderen luistert, zonder zelf een luisterend oor te vinden als je dat eens nodig hebt?
- Ervaar je samenzijn met anderen vaak als vermoeiend?
- Gebeurt het in een discussie vaak dat je gemakkelijk op je eigen standpunt inlevert?
- Voel je je soms min of meer gedwongen om het met anderen eens te zijn en hun zienswijze te bevestigen?
- Kun je er lang omheen draaien als je een uitnodiging krijgt waar je eigenlijk liever niet op ingaat?

- Ben je vaak bezig met de problemen van anderen en wordt er afwijzend gereageerd als je met oplossingen komt?
- Eet je vaak meer dan goed voor je is?
- Geef je de wensen van anderen vaak meer prioriteit dan die van jezelf?
- Zit je soms op hete kolen als je ergens bent? Wil je graag opstappen, maar durf je geen gedag te zeggen en te gaan?
- Vind je het soms moeilijk de computer of televisie uit te zetten en krijg je daarna te weinig slaap?
- Gebeurt het weleens dat je zonder nadenken beloften of toezeggingen doet? En valt het je dan zwaar je eraan te houden?

Als jij ook...

- liever wat vaker pauzes neemt, zodat je uiteindelijk meer presteert
- beter voor jezelf wilt zorgen
- liefst op het juiste moment nee wilt zeggen
- relaxter in je contacten wilt staan
- niet meer als laatste redmiddel een contact wilt verbreken
- inziet dat een alles-of-niets houding geen goede oplossing is
- niet langer zelf tekort wilt komen
- helder en duidelijk in je relaties wilt staan

dan biedt dit boek veel belangrijke inzichten en concrete methoden om tijdig je grenzen te kunnen aangeven. De zelfkennistest in de bijlage en de bezinningsvragen aan het einde van hoofdstuk 1 geven je handvatten om te inventariseren waar je vaardigheden om grenzen te stellen voor verbetering vatbaar zijn.

Voorwoord

‘Geef toch je grenzen aan!’ – maar hoe?

‘Geef toch je grenzen aan!’ Het is zo gemakkelijk gezegd. Hoe vaak krijg je niet zoiets te horen? En meestal als je daar het minst op zit te wachten. Toen grenzen aangeven nog niet mijn sterkste kant was, kreeg ik regelmatig dat soort wijze woorden te horen. En dat hielp nou niet bepaald. Integendeel, het maakte de situatie alleen maar moeilijker. Ik had niet alleen te maken met het feit dat ik mezelf nog niet kon begrenzen, maar ook met de teleurstelling dat degene met wie ik mijn probleem deelde me niet begreep en hielp, maar mijn situatie met deze dooddoener ook nog eens niet serieus nam. Misschien was het wel iemand die ik een poosje geleden zelf lang en begripvol had aangehoord en weer verder had geholpen. En nu merkte ik dat hij zich eenvoudigweg afsloot voor mijn probleem en er niet voor me was. Hij vertelde me helaas ook niet wat ik concreet moest doen, zodat ‘grenzen stellen’ ook voor mij weggelegd zou zijn. Nu moest ik niet alleen grenzen stellen met betrekking tot de oorspronkelijke situatie, maar ook voor degene die daar zo vlotjes over praatte. Maar hoe, dat wist ik nog steeds niet. Ik

wist wel dat de druk alleen maar toegenomen was.

De noodzaak tot grenzen stellen is een wijdverbreid besef, getuige het aantal oneliners dat daarop hamert. Helaas ontbreekt het vaak aan doelmatige methoden om dat te realiseren. Bovendien is vaak onduidelijk waar de grens zou moeten liggen. En als we een methode hebben aangeleerd om grenzen te stellen heeft die vaak geen succes omdat we niet gerekend hadden met de obstakels die onze goede bedoelingen ondermijnen. Dat is exact waar dit boek over gaat: wat zijn grenzen precies, waar liggen ze, hoe stel je ze mentaal, fysiek, communicatief en energetisch. We kijken naar de barrières en weerstand waar je tegenaan kunt lopen en je krijgt een methode aangereikt die boven grenzen stellen uitstijgt. Deze helpt in de situaties waarin grenzen stellen eenvoudigweg niet mogelijk is.

Wat grenzen stellen *niet* is

Ik ben al zo veel misverstanden op dit gebied tegengekomen dat ik hier maar meteen op inga. Bij 'grenzen stellen' denken mensen soms aan het opwerpen van ondoordringbare muren, een totaal isolement of het compleet verbreken van contacten. Ook lijken ze maar twee opties te kennen: ze zijn of heel open tegenover anderen, of ze zijn zo gesloten als een oester. Het een of het ander. Een middenweg is er niet. Zo was het vroeger bij mij ook. Ik was op naïeve wijze transparant, en dus helaas ook kwetsbaar, of ik trok me geraakt en wantrouwig terug en klapte dicht, terwijl ik eerder veel te open was geweest. In extreme gevallen verbrak ik het contact zelfs helemaal. Dit zijn allemaal fouten die ik zelf heb gemaakt! Soms kun je gewoon niet voorkomen dat je de mist ingaat. Ik ben er achteraf zelfs dankbaar voor, want fouten, schuld en pijn banen het pad naar bewustzijn en persoonlijke groei. Ik ontdekte pas geleidelijk dat er tussen

deze twee uitersten een oneindige variëteit aan afstand en nabijheid bestaat. Alleen met een subtiele beoefening van openen en afschermen zijn ware ontmoeting en nabijheid mogelijk. Dit voorkomt dat we onszelf verliezen en het voorkomt dat we gekwetst of gebruikt worden.

Vaardig begrenzen betekent dat je in elke situatie de juiste mate van nabijheid en afstand kunt hanteren. Dan zijn we ook in de ontmoeting met onszelf. We zijn in contact met de ander zonder onze autonomie te verliezen. Ook als we grenzen stellen, sluiten we de ander niet buiten. Grenzen stellen is allesbehalve muren opwerpen of het contact verbreken. Veilige grenzen maken communicatie en vriendschap mogelijk. Ze zorgen voor stabiele maatschappelijke verhoudingen en zelfs voor vrede en harmonie. Goede grenzen maken goede burens!

Grenzen zijn niet alleen voor anderen

Veel mensen die met het overschrijden van hun grenzen geconfronteerd worden zien hun eigen aandeel over het hoofd, bijvoorbeeld dat ze onduidelijke signalen hebben afgegeven. Misschien hebben ze indirect zelfs tot meer nabijheid uitgenodigd. Ze vergeten in uitzonderlijke gevallen zelfs dat ze eerder 'waardebonden' en 'blanco cheques' hebben uitgedeeld. Sommigen missen hun eigen geneigdheid over de grenzen van anderen te gaan, simpelweg omdat ze nooit voelsprietten voor grenzen konden ontwikkelen.

Maar de meeste keren dat onze grenzen overschreden werden, waren wij zelf de boosdoener. Grenzen zijn niet alleen belangrijk tegenover anderen, maar ook tegenover onszelf. Denk daarbij aan prestaties die we van onszelf verwachten, eisen die we stellen aan het leven en onszelf. Terwijl we de druk eindeloos opvoeren bereiken we in de praktijk vaak alleen maar minder. Dan lijden we niet alleen onder onze

ontevredenheid, maar ook doordat we niet eerder hebben ingegrepen.

Ook voor dit boek geldt, dat het dankzij begrenzing tot stand is gekomen. Zonder het afbakenen van een thema, het bepalen van de omvang en het begrenzen van alles wat je via een boek kunt doorgeven, had jij het nu niet in handen gehad. Het zou te dik, te duur... en waarschijnlijk nog lang niet klaar zijn geweest! Ook jij moet grenzen stellen aan de tijd die je aan grenzen wilt besteden, want er zijn nog zoveel meer belangrijke onderwerpen en bezigheden in het leven.

Niet alleen voor mensen met een te dunne huid

Mijn eerste boek, *Leefboek hooggevoeligheid: hoe kan ik leven met een te dunne huid in een wereld die me overdondert?* staat in het teken van hooggevoeligheid. Hoogsensitieve personen (HSP'ers) nemen meer prikkels op dan anderen. Ze kijken verder dan hun neus lang is; en niet alleen hun eigen neus, maar ook die van de mensen om hen heen. Geen wonder dat ze evenredig meer prikkels te verwerken hebben. HSP'ers die geprobeerd hebben zich aan te passen en hun best hebben gedaan wat minder gevoelig te zijn dan in hun genen zit, hebben een basaal probleem met het stellen van grenzen. Dan zijn ze over het algemeen niet in hun centrum en energetisch niet bij zichzelf. Tijdens een gesprek zijn ze volledig bij hun gesprekspartner en verliezen ze zich volkomen in de ander. Mensen die energetisch niet bij zichzelf zijn, kunnen niet goed grenzen stellen.

HSP'ers die *Hoe kan ik leven met een te dunne huid* hebben gelezen kunnen *Tot hier en niet verder* als een vervolg zien, want dit boek biedt nog meer praktische methoden voor dagelijks gebruik. Ik richt me echter bewust niet alleen tot HSP'ers, maar tot alle lezers die een probleem met

grenzen hebben. Daar vallen ook veel ‘normaal gevoelige’ mensen onder.

Als je tijdens het lezen van dit boek meer dan eens het idee krijgt dat je misschien hooggevoelig bent (15 à 20 procent van de mensen is hooggevoelig), raad ik je aan ook mijn eerste boek te lezen. Daar staan ook twee tests in die uitsluitsel geven op de vraag of jij (of je kind) zelf tot de HSP'ers behoort.

Aan jou de keus: een grasduinboek of een complete workshop

Tot hier en niet verder biedt veel meer dan alleen informatie over grenzen stellen en begrenzen. Het bevat concrete technieken en methoden voor hoe je je begrenst en nodigt uit om hiermee te oefenen. Dit boek kan voor langere tijd een reisgenoot voor je zijn. Misschien lees je het eerst een keer door om inzicht in het grotere geheel te krijgen en de impact van een mankerende begrenzing op je leven te zien, om pas later aan de slag te gaan met de concrete methoden en technieken. Dit boek heeft je veel te bieden, maar het vraagt ook wat van je. Jij als lezer bepaalt hoe dichtbij je deze kennis wilt laten komen en waar je je grenzen stelt.

Begrens jezelf terwijl je over begrenzen leert

Jezelf begrenzen en grenzen stellen zijn in dit boek niet alleen theoretische onderwerpen. De methoden die behandeld worden maken het ook tot een praktisch boek. Het gaat zelfs nog verder: ook bij het toepassen van de begrenzingsmethoden kun je leren jezelf te begrenzen. Concreet betekent dit dat je jezelf hierbij niet overvraagt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Doe liever wat minder dan alles tegelijk, om te voorkomen dat je uiteindelijk misschien minder bereikt. Begrens jezelf dus, ook als je weet dat er op de volgende bladzijde nog meer interessante dingen staan en op de volgende nog veel meer. Neem de tijd, juist als begrenzing een serieus probleem voor je is. De enige manier om te leren en je vaardigheden uit te breiden is: één stap tegelijk.

1.

Grenzen stellen, willen we dat wel?

De meeste mensen worden niet blij als ze het woord ‘grenzen’ horen. Een wereld zonder grenzen, dat wil toch iedereen? Zelf heb ik ook niet alleen maar positieve herinneringen aan grenzen. Pal achter het dorp waar ik ben geboren liep de communistische zonegrens en die werd streng bewaakt. De volwassenen vertelden elkaar nog verhalen over grensgangers, die niet allemaal hun bestemming haalden. Later was het vrijwel onmogelijk om ongedeerd langs de automatische schietinstallatie te komen. En de controles in de *Interzonenzug*, de treinverbinding tussen de BRD en DDR, gingen altijd met hartkloppingen gepaard.

In dit boek gaat het over figuurlijke grenzen, maar mijn eerste ervaringen op dat gebied waren ook niet al te positief. Wanneer ik als klein ventje te ver ging, kon mijn normaal zo goedaardige vader plotseling een heel andere kant van zichzelf laten zien: hard en opvliegend. Hij had net zoveel moeite met grenzen als mijn moeder. Zij viel weliswaar niet uit als er iets misging, maar ze werd stil en mat. Ze bleef voor ons zorgen maar ze was vrijwel onbereikbaar. Deze

figuurlijke grenzen werden pas zichtbaar door explosies of implosies; te laat dus. Er was altijd iemand die zich schuldig voelde. Soms zelfs alle partijen.

Ik heb in mijn kindertijd ook de fijne effecten van hellere grenzen ervaren. Maar die vielen minder op omdat ze zo gewoon waren. Ik denk bijvoorbeeld aan de beukenhaag die als afscheiding fungeerde. Binnen die omheining mochten we vrij en zonder toezicht spelen, veilig voor de gevaren van de straat. De katten dommelden ontspannen tussen de struiken en planten, ook als de hond van de burens aan de andere kant van de schutting luidruchtig van zich liet horen. Als ik rust wilde kon ik de deur van mijn kamer dichtdoen. Maar als ik me tijdens mijn huiswerk niet alleen wilde voelen kon ik hem ook openlaten. Zelfs als de deur openstond was het duidelijk dat dit mijn domein was. Ik had in mijn bureau een laatje ontdekt dat met een speciaal mechanisme moest worden opengemaakt. Daar borg ik zorgvuldig mijn schatten op en later mijn dagboek, dat ik al mijn geheimen toevertrouwde. Dankzij een snuffe meel, ideaal detectivegeereedschap, zou een overtreder altijd door de mand vallen. Deze grenzen boden stuk voor stuk bescherming en ze faciliteerden rust, harmonie en vrijheid.

De ideologie van grenzeloosheid

De tijdgeest waait nu uit een andere hoek. We moeten groots denken, ons blikveld het liefst aan onze grenzen voorbij laten gaan. ‘We bereiden de weg’, heet het. Wie dan leeft, die dan zorgt. De verleidingen om onszelf hard voorbij te lopen zijn groot. Denk aan geldzaken, gefaciliteerd door de betaal mogelijkheden met creditcards. Zo verlies je de grens van je budget gemakkelijk uit het oog. De rekening komt later, en die kan je verder op achterstand brengen dan je

ooit geweest bent. De grenzeloos lijkende financiële vrijheid wordt uiteindelijk duur betaald. Het beeld dat de bomen tot in de hemel groeien heeft niet alleen tot grote gevolgen als de bankencrisis geleid, maar ook tot veel persoonlijke drama's, en dat niet alleen op financieel gebied.

Marketing en media prikkelen ons voortdurend om over onze grenzen te gaan. De illusie van grenzeloosheid spiegelt ons voor dat succes altijd een keuze is. Dat geldt ook voor andere terreinen, zoals de eisen die we aan onze eigen prestaties en die van anderen stellen. En als we onze criteria nog niet gehaald hebben, heeft de ideologie van de grenzeloosheid meteen een verklaring paraat: we wilden het niet echt. Dit is misschien wel het helderst geformuleerd in het lied *You can get it if you really want*: soepel gebracht in een lekker ritmische reggaevermomming.

Deze ideologie is gebaseerd op een volstrekt onbegrensde haalbaarheid en fictieve gelijkheid van alle mensen. Er wordt van uitgegaan dat iedereen dezelfde uitgangspositie heeft qua talenten, capaciteiten, fysieke, medische en sociale condities, en dat iedereen eenzelfde portie geluk, kansen en uitdagingen krijgt. Deze voorstelling van zogenaamde gelijkheid wordt behendig toegepast om zich grenzen te stellen voor de heel reële sociale onrechtvaardigheid en maatschappelijke uitsluiting van de minder succesvolle medemens. 'Als iemand het niet gemaakt heeft, wil diegene dat zo!'

Eindeloos onvoldaan, eindeloos tekort

Iedereen zou de zeventienjarige Nicole een leuke jonge vrouw vinden. Maar haar moeder weet hoe Nicole worstelt met haar uiterlijk. Ze voelt zich allesbehalve aantrekkelijk. Ze staat vaak voor de spiegel, wat steevast in vertwijfeling uitmondt. Haar moeder heeft er dan een hele klus aan om

Nicole weer uit haar dip te krijgen. Ze praten eindeloos over details in haar verschijning; van de vorm en omvang van haar boezem, taille en heupen tot haar neus, waarop ze misschien plastische chirurgie wil laten toepassen wanneer ze eenmaal zelf geld verdient. Deze onvolmaaktheden, zoals zij ze ervaart, en het voortdurende vergelijken vertroebelen haar leven, dat vrij en blij zou kunnen zijn.

Het is algemeen bekend dat jonge meisjes vaak met dit soort problemen worstelen. Maar zij niet alleen. Het geldt voor veel jongvolwassenen, ontvankelijk als ze zijn voor de media en zoekend naar voorbeelden en rolmodellen. Nicoles broer Karsten is een van hen. Hij vindt zichzelf niet mannelijk en cool genoeg, al doet hij zijn best zo over te komen. Daar gaat hij soms te ver in, waar hij dan zijn ouders dan weer mee kwetst. Nicoles moeder vraagt zich af waar het mis is gegaan in de opvoeding. Ze heeft gedaan wat ze kon! Als we erover praten begint ze te zien welke buitensporige eisen ze aan zichzelf heeft gesteld als vrouw, partner, moeder en ook nog in haar werk. Ze vindt dat ze op al deze terreinen tekortschiet. Ze voelt zich soms een volkomen mislukking, hoewel daar objectief geen enkele reden voor is. Ze heeft echt alles gegeven, en daar heeft ze veel mee bereikt.

De rode draad in deze situaties is dat een bestaande realiteit met haar beperkingen wordt vergeleken met een wens-toestand. Zo ontstaat een probleem, dat er niet zou zijn als het denkbeeld van onbegrensde haalbaarheid niet bestond. Alles wat er wel is wordt ontoereikend gevonden omdat het begrenzing demonstreert. De kwaliteiten van de actuele situatie worden niet onderkend en er is geen oog voor wat er is bereikt. Als een onbegrensde wens-toestand de norm is, ervaar je onophoudelijk tekort. De ideologie van de grenzeloosheid is een zeker recept om je onvoldaan en ongelukkig

te voelen. Maar als je focust op wat er wél is bereikt ervaar je een toestand van overdaad, van weelde. Wie streeft naar wat reëel is kan dat in geëigende (begrensd) mate ook behalen en meer en meer succes beleven.

Om misverstanden te voorkomen: het is niet de bedoeling het wijdverbreide pessimisme te vervangen door eenzijdig optimisme, of de halve waarheden van het negatieve denken door een bewust negeren van positief denken. Het gaat om de vraag hoe het beeld van de grenzeloosheid ons beïnvloedt, hoe het ons krachteloos en ongelukkig kan maken. Als we onze grenzen overschrijden komen we meestal in een typische cyclus. We spannen ons in, maar voelen dat we niet in onze kracht zijn en presteren maar matig. Daardoor blijven we tekortschieten. Dan geven we op en worden apathisch, of we voeren de druk op en gaan nog harder werken. Waardoor we uiteindelijk verder verzwakken.

Mensen die zich niet kunnen begrenzen zijn ook de ideale werknemers, die in de hoogste versnelling blijven gaan tot ze zijn opgebrand. Als we denken dat we tekortschieten passen we ons eindeloos aan en zijn we gemakkelijk te sturen. In onze hoedanigheid als consumenten beseffen we niet dat we alles al hebben. We zien alleen wat we niet hebben en jagen dat na. De hebbedingen zijn hun betovering al kwijt op het moment dat we ze uit de verpakking halen. Het nieuwste model lonkt alweer, dat nog mooier en beter is dan dat wat we nu hebben. Als we ons niet kunnen begrenzen moeten we dat nieuwe model ook hebben, ook als je alle opties van je laatste aanwinst nog niet eens geprobeerd hebt. Want dat doet iedereen, en je kunt toch niet achterblijven. Politiek blijven we uiterst ineffectief omdat we wel oog hebben voor alle globale problemen, maar niet voor de dingen die vlak onder onze neus gebeuren en waar we daadwerkelijk iets aan kunnen doen. Het ontbreekt aan

daadkracht om concreet te handelen. Door gebrekkige zelfbegrenzing ervaren we voortdurend een tekort en dat maakt ons eindeloos manipuleerbaar.

De Duitse auteur Erich Fromm (1900-1980) schreef een boek met de titel *Een kwestie van hebben of zijn*. Ik heb het idee dat we in het huidige maatschappelijke klimaat eerst van 'willen hebben' naar 'hebben' moeten opschuiven voor we op weg kunnen gaan naar 'zijn'.

Begrens je 'werkterreinen'

Niemand kan op alle fronten tegelijk schakelen. Wat zijn je kwetsbaarste punten op het gebied van begrenzing? Waar wil je vooral op focussen? Op welk gebied zul je het eerst concrete resultaten kunnen zien?

Ik kan mezelf niet begrenzen...

- in mijn denken en piekeren
- in mijn gevoelens en emoties
- qua fysieke sensaties
- in mijn werk
- qua eisen die ik mezelf stel
- qua eisen die ik aan anderen stel
- qua eisen die anderen aan mij stellen
- tegenover prikkels van buitenaf

Ik kan me moeilijk begrenzen tegenover...

- mijn kinderen
- mijn partner
- mijn vrienden
- mijn kennissen
- vreemden
- mijn collega's

- mijn superieuren
- mijn klanten of patiënten

Ik vind het moeilijk de grenzen te zien en te respecteren van...

- mijn kinderen
- mijn partner
- mijn vrienden
- mijn kennissen
- vreemden
- mijn collega's
- mijn superieuren
- mijn klanten of patiënten

Als je er een paar thema's uit haalt, betekent dit niet dat er op de andere werkterreinen geen ontwikkeling kan of zal plaatsvinden. Eerst het een en dan het ander. Als je je aandacht eerst op de zwakste plek in je waterkering richt en je inspanning juist daar aanvankelijk begrenst, bereik je het meest.

Kijk ook naar de gebieden waar je wel goed bent in het stellen van je grenzen. Loop je lijstje nog even door, maar nu met de tegenovergestelde vraag: waar lukt het om grenzen te stellen? Daar heb je wellicht uitstekende methoden gevonden, zodat het op dit front rustig is en je je volledig op de zwakkere plekken kunt concentreren.

