

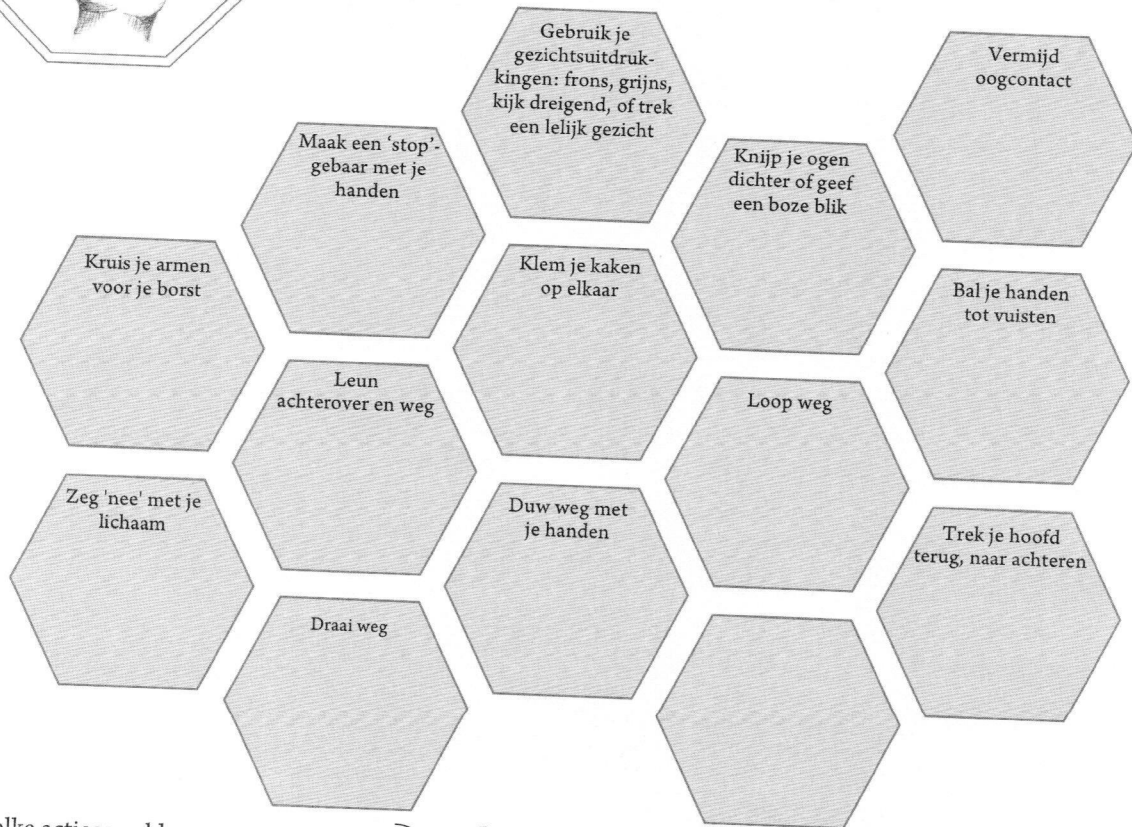
HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

Non-verbaal grenzen stellen



Doel: fysieke acties uitproberen die een grens aangeven; met bewuste aandacht opmerken welke gedachten, emoties of herinneringen er worden gestimuleerd, en vaststellen welke acties vertrouwd, goed en niet goed voelen.

Instructies: experimenteer samen met je therapeut of iemand die je vertrouwt met deze grenzenstellende acties. Voeg je eigen grenzenstellende acties toe in de lege zeshoek. Neem de tijd om bewuste aandacht te geven aan de gedachten, emoties, sensaties of herinneringen die opkomen en noteer ze in de bijbehorende zeshoek. Volg dan de instructies hieronder.



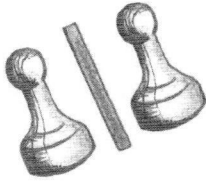
1 Welke acties voelden vertrouwd voor je? Welke voelden vreemd?

2 Welke situaties in het heden of verleden worden door deze vertrouwde acties bij je opgeroepen?

3 Welke acties voelden goed? Welke niet? Zijn er acties die meer aansluiten bij de persoon die je vandaag de dag bent dan bij de persoon die je vroeger was? Zo ja, welke?

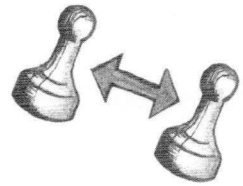
HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

Besef van fysieke grenzen



Doel: bepalen in welke situaties je fysieke grenzen werden overschreden, beschrijven wat je fysieke reactie was op deze grensoverschrijdingen, en reflecteren op hoe je in de toekomst in zulke situaties kunt handelen.

Instructies: denk aan je ervaringen met fysieke grenzen in je kindertijd en als volwassene. Bekijk de onderstaande lijsten met grensoverschrijdingen. Je kunt ook zelf grensoverschrijdingen toevoegen. Zet een vinkje voor elke grensoverschrijding die je hebt meegemaakt en voeg ontbrekende toe in de lege vakken. Kies drie grensoverschrijdingen die je nader wilt bestuderen en beschrijf daarna de situatie, de manier waarop je ermee omging en de manier waarop je dat in de toekomst anders zou kunnen doen.



Fysieke afstand Grens overschreden	
☐	Iemand staart naar je
☐	Iemand kijkt naar je op een seksuele manier
☐	Iemand kijkt naar je op een dreigende manier
☐	Iemand staat te dicht bij je (bijvoorbeeld in de rij voor de kassa)
☐	Iemand praat of schreeuwt tegen je met zijn of haar gezicht dicht bij dat van jou
☐	Iemand gaat naast je zitten terwijl je hem of haar niet zo dichtbij wilde hebben
☐	Iemand praat 'tegen' je op een vernederende of dreigende toon
☐	Iemand trekt dreigende of beledigende gezichten naar je
☐	Iemand maakt obscene gebaren naar je

Fysiek contact Grens overschreden	
☐	Iemand raakt je in het voorbijgaan aan
☐	Iemand slaat of duwt je
☐	Iemand houdt je fysiek in bedwang
☐	Iemand dwingt je tot fysiek contact (bijvoorbeeld gedwongen worden om iemand te knuffelen, te kussen of op zijn of haar schoot te zitten)
☐	Iemand grijpt je bij je arm of pols
☐	Iemand raakt je aan in een auto, kamer of hoek waaruit je niet kunt ontsnappen
☐	Iemand eist seksueel contact of dwingt je daartoe
☐	Iemand raakt je aan terwijl je niet aangeraakt wilt worden, of op een manier waarop je niet aangeraakt wilt worden
☐	Iemand kietelt je terwijl je dat niet wilt

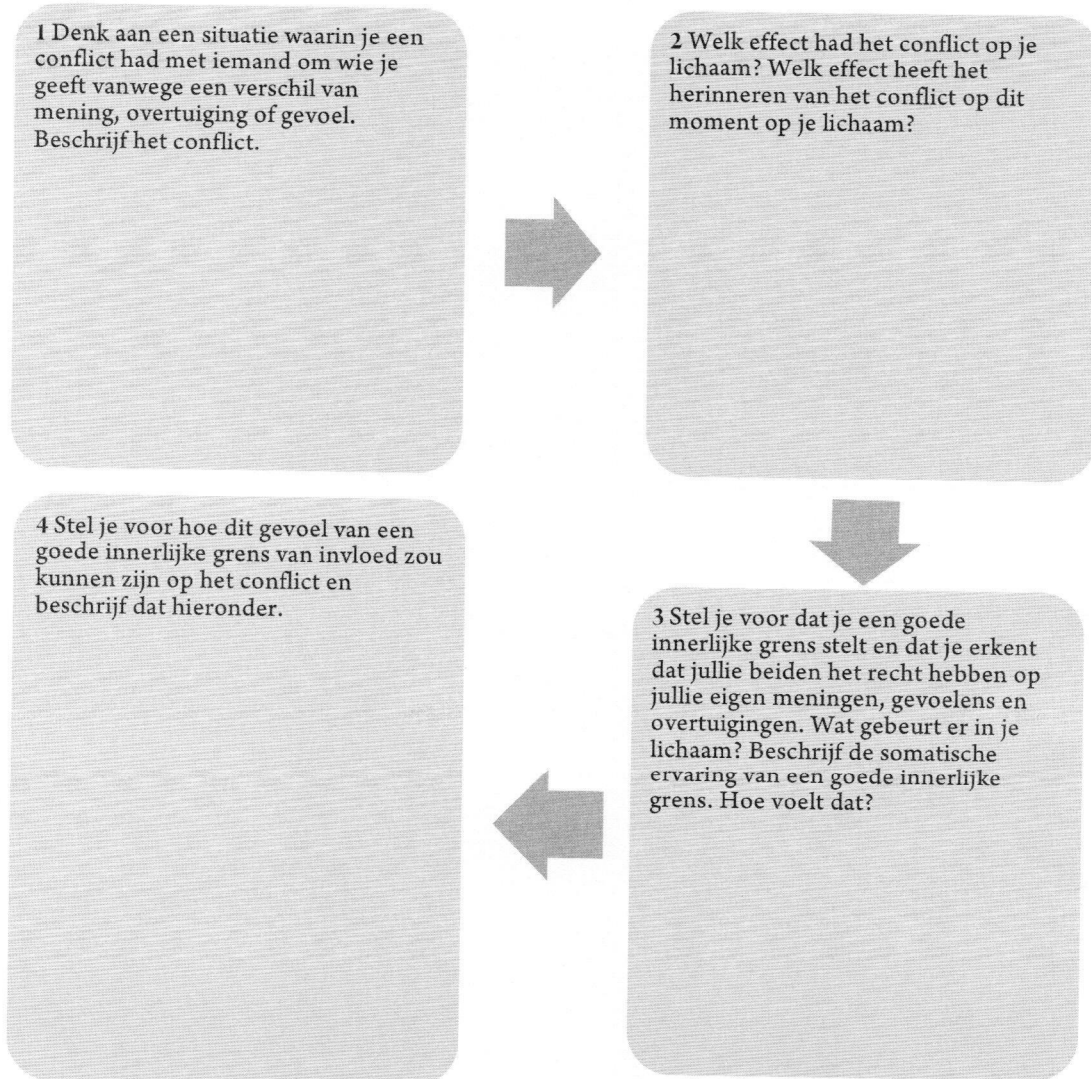
Situatie	Lichamelijke reactie	Hoe ben je ermee omgegaan?	Hoe kun je er in de toekomst op een andere manier mee omgaan?

HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

Innerlijke grenzen

Doel: ontdekken hoe een goede innerlijke grens van invloed kan zijn op interpersoonlijke conflicten; het verschil leren inzien tussen gedachten en gevoelens van jezelf en die van anderen zonder concessies te doen aan je eigen innerlijke grens of de grenzen van anderen te overschrijden.

Instructies: beantwoord de vragen hieronder om inzicht te krijgen in je eigen innerlijke grenzen.



5 Noem drie mogelijke toekomstige conflicten met anderen waarbij een somatisch besef van een goede innerlijke grens zou kunnen helpen.

HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

Verbale en non-verbale grenzen

Doel: de verschillen ontdekken tussen verbale en non-verbale manieren van grenzen communiceren en uitproberen hoe je je verbale communicatie in overeenstemming kunt brengen met je non-verbale communicatie.

Instructies: oefen met 'ja' en 'nee' zeggen, met woorden en met je lichaam. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf wat er in je lichaam gebeurt als je hardop 'ja' zegt. Zeg het meerdere keren en merk de veranderingen in je lichaam op. Probeer dan om 'ja' te zeggen met alleen je lichaam. Wat verandert er aan je ademhaling, spanning, bewegingen of houding? (Bijvoorbeeld: mijn lichaam stelt zich open en ontspant, mijn kin gaat omhoog, mijn borstkas zet uit en ik haal diep adem.)

2 Beschrijf drie situaties waarin je 'ja' zou willen kunnen zeggen.
(Bijvoorbeeld: ik zou graag 'ja' willen zeggen als mijn kinderen me vragen om met hen te spelen, in plaats van te zeggen dat ik moet werken.)

JA

3 Beschrijf wat er in je lichaam gebeurt als je hardop 'nee' zegt. Zeg het meerdere keren en merk de veranderingen in je lichaam op. Probeer dan om 'nee' te zeggen met alleen je lichaam. Wat verandert er aan je ademhaling, spanning, bewegingen of houding? (Bijvoorbeeld: mijn spieren spannen zich aan en trekken naar binnen, vooral mijn schouders, ik klem mijn kaken op elkaar, ik frons en heb het gevoel alsof ik mijn hakken in het zand zet.)

4 Beschrijf drie situaties waarin je 'nee' zou willen kunnen zeggen.
(Bijvoorbeeld: ik zou graag 'nee' willen zeggen tegen mijn vriendin als ze me vraagt om te babysitten.)

NEE

5 Kies één situatie waarin je 'ja' zou willen zeggen. Oefen met het aannemen van een lichaamshouding die 'ja' communiceert en beschrijf wat er gebeurt als je je die situatie voorstelt.

6 Kies één situatie waarin je 'nee' zou willen zeggen. Oefen met het aannemen van een lichaamshouding die 'nee' communiceert en beschrijf wat er gebeurt als je je die situatie voorstelt.

HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

Oefenen met een tastbare grens



Doel: een tastbare grens creëren die je kunt zien en aanraken om je somatische besef van grenzen te bevorderen.

Instructies: ga op de grond of op een stoel zitten. Creëer dan een tastbare en symbolische grens rondom je lichaam met behulp van touw, sjaals, kussens of andere materialen die je samen met je therapeut kiest. Neem de tijd om het touw of de andere voorwerpen om je heen te leggen in de vorm en op de afstand die voor jou prettig voelen. Maak de grens zo dik of dun als je wilt door voorwerpen toe te voegen of weg te halen. Als er gebieden zijn die je extra wilt beschermen (je rug, je borst, je zij), voeg dan meer touw of voorwerpen toe aan dat deel van je grens.

Neem na het creëren van de tastbare grens enkele minuten de tijd om 'jouw ruimte' te voelen die je door deze grens hebt afgebakend. Beantwoord dan de vragen hieronder.

1 Beschrijf de tastbare grens die je hebt gecreëerd. Wat heb je gebruikt om hem te maken? Was de grens ver weg van je lichaam of dichtbij? Beschrijf de vorm en dikte ervan.

2 Hoe reageert je lichaam op deze tastbare grens? Verandert je ademhaling, de spanning in je lichaam of je lichaamshouding?

3 Welke gedachten, gevoelens of herinneringen komen er naar boven bij het creëren van een tastbare grens?

4 Hoe kun je het somatische besef van een tastbare grens in je leven toepassen? (Bijvoorbeeld: als je door een tastbare grens een gevoel van stevigheid krijgt in je lichaam, hoe zou je dat gevoel van stevigheid dan kunnen oproepen in een situatie waarin je een grens nodig hebt?)

HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

Grenzen: gerespecteerd en overschreden

Doel: bedenken op welke momenten in je leven jouw grenzen door anderen werden gerespecteerd of overschreden, en bepalen welk effect dat in die situaties op je bouwstenen had.

Instructies: neem de tijd om je een gebeurtenis te herinneren waarbij je grenzen werden gerespecteerd en een gebeurtenis waarbij je grenzen werden overschreden. Geef een korte beschrijving van beide gebeurtenissen en vergelijk het effect op je bouwstenen in elke situatie.

Gerespecteerde grenzen	Overschreden grenzen
Beschrijf de gebeurtenis:	Beschrijf de gebeurtenis:
Gedachten	
Emoties	
Vijfzintuiglijke waarnemingen	
Bewegingen	
Sensaties	

Reflecteer op je ervaringen tijdens elke gebeurtenis en bespreek ze met je therapeut.