

HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

Jouw stijl van grenzen stellen

Doel: vaststellen in welke situaties je geneigd bent tot onder- of overbegrensdheid, een pendulerende begrenzingsstijl bezigt of gezonde grenzen stelt; bepalen in welke situaties je graag op een andere manier grenzen zou willen stellen.

Instructies: Lees nogmaals de kenmerken van gezonde grenzen in hoofdstuk 19 en de kenmerken van andere begrenzingsstijlen zoals die in dit hoofdstuk worden beschreven. Volg dan de instructies hieronder. Neem de tijd om te voelen hoe je elke stijl van grenzen stellen fysiek ervaart en beschrijf die ervaring in de kaders rechts.

1 Situatie(s) waarin je meestal onderbegrensd bent (bijvoorbeeld: situaties waarin het je niet lukt om 'nee' te zeggen of waarin je dingen doet die je niet wilt, niet voor jezelf opkomt of te veel informatie vrijgeeft over jezelf of anderen):

2 Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je onderbegrensd bent.

3 Situatie(s) waarin je meestal overbegrensd bent (bijvoorbeeld: situaties waarin je onnodig alert, wantrouwend, terughoudend of emotioneel afstandelijk bent, of waarin je automatisch 'nee' zegt):

4 Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je overbegrensd bent.

5 Situatie(s) waarin je meestal een pendulerende stijl gebruikt (bijvoorbeeld: situaties waarin je te snel 'ja' zegt of je te snel openstelt, waardoor je je overweldigd of te open voelt en je jezelf terugtrekt of afsluit):

6 Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je een pendulerende stijl gebruikt.

7 Situatie(s) waarin je meestal gezonde grenzen stelt (bijvoorbeeld: situaties waarin je aangeeft wat je voorkeuren zijn, waarin je voor jezelf opkomt, 'nee' zegt of weigert tegemoet te komen aan verzoeken waaraan je niet wilt voldoen):

8 Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je een gezonde grens stelt.

9 Kies een bij stap 8 beschreven fysiek aspect dat je kunt gebruiken als somatisch hulpmiddel in situaties waarin je meestal onder- of overbegrensd bent, of waarin je een pendulerende begrenzingsstijl gebruikt (bijvoorbeeld: mijn houding is uitgelijnd, maar niet gespannen, ik haal diep adem). Oefen met het belichamen van dit hulpmiddel in die situaties.

HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

'Nee' zeggen in een relatie

Doel: erachter komen welke houdingen, gebaren, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen de boodschap 'nee' kunnen uitdragen zonder woorden te gebruiken om je bewuster te worden van de non-verbale manieren waarop je relationele grenzen kunt stellen.

Instructies: bekijk het onderstaande overzicht met manieren waarop je een grens kunt stellen door 'nee' te zeggen met je lichaam. Volg dan de instructies.

1 Omcirkel eerst alle manieren van non-verbaal 'nee' zeggen die je in het verleden wel eens hebt gebruikt. Zijn er andere non-verbale manieren die je hebt gebruikt, schrijf ze dan op in de lege vakken.

Met je hoofd schudden	Je wenkbrauwen fronsen, bedenkelijk of chagrijnig kijken	Een terugtrekkende beweging maken of achteroverleunen	De toon van je stem veranderen
Je lippen tuiten	Je kaken op elkaar klemmen of je kin naar voren steken	Naar beneden kijken of wegstaren	Een agressieve lichaams-houding aannemen
Je neus rimpelen	Een 'stop'-gebaar met je hand maken	Je ogen tot spleetjes knijpen, met je ogen rollen of ze dichtdoen	Je schouders rechte of naar voren brengen
Lachen of grinniken	Fysiek contact maken (bijvoorbeeld: slaan, duwen)	Je armen of benen kruisen	
De spieren in je lichaam aanspannen	Een streng of onverzettelijk gezicht zetten	Je lichaam wegdraaien	
Je hoofd naar achteren bewegen	Van ergernis of walging zuchten	Eén of beide wenkbrauwen optrekken	

2 Beschrijf alle herinneringen die er bij je opkomen aan momenten waarop je 'nee' hebt gezegd met je lichaam.

3 Let een week lang op je interacties met anderen. Zet aan het einde van elke dag een vinkje naast de manieren van 'nee' zeggen met je lichaam waarvan je is opgevallen dat je ze die dag hebt gebruikt. Voeg andere manieren toe die je hebt gebruikt en niet in het overzicht voorkomen. Beantwoord aan het eind van de week de vragen hieronder.

4 Beschrijf een situatie waarin je een grens stelde of communiceerde op een manier die ondoeltreffend, gedisreguleerd of anderszins onbevredigend voor je was.

5 Hoe zou je je grens met je lichaam willen aangeven in soortgelijke toekomstige situaties?

Hoe zou je je grens met woorden willen aangeven in soortgelijke toekomstige situaties?

Neem de tijd om de woorden met bewuste aandacht hardop te zeggen terwijl je tegelijkertijd de grens met je lichaam aangeeft. Beschrijf je ervaring.

HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

'Ja' zeggen in een relatie

Doel: erachter komen welke houdingen, gebaren, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen de boodschap 'ja' uitdragen in een relatie en vaststellen in welke situaties je 'ja' hebt gezegd terwijl je eigenlijk 'nee' wilde zeggen.

Instructies: bekijk het onderstaande overzicht met manieren waarop je 'ja' zou kunnen zeggen met je lichaam. Volg dan de instructies.

1 Omcirkel eerst alle manieren van non-verbaal 'ja' zeggen die je in het verleden wel eens hebt gebruikt. Zijn er andere non-verbale manieren die je hebt gebruikt, schrijf die dan op in de lege vakken.

Met je hoofd knikken	Je wenkbrauwen optrekken
Glimlachen of grinneken	'Ja' zeggen met je ogen
Je hoofd scheef naar één kant houden	Oogcontact maken
'Ja' zeggen met een open en ontspannen lichaams-houding	Fysiek contact maken op de arm, schouder of hand; een knuffel geven
Je handen of armen openen	Naar de ander reiken
Naar voren of dichterbij bewegen	Je lichaam richting de ander draaien
Je spieren ontspannen	Met je ogen knipperen
Inademen en dan de nadruk op je uitademing leggen	

2 Beschrijf alle herinneringen die er bij je opkomen aan momenten waarop je 'ja' hebt gezegd met je lichaam.

3 Let een week lang op je interacties met anderen en merk op wanneer je een van deze manieren van 'ja' zeggen gebruikt. Zet aan het einde van elke dag een vinkje naast de manieren van 'ja' zeggen met je lichaam waarvan je is opgevallen dat je ze die dag hebt gebruikt. Voeg andere manieren toe die je hebt gebruikt en niet in het overzicht voorkomen. Let vooral op situaties waarin je 'ja' wilde zeggen maar dat niet deed, of waarin je 'nee' wilde zeggen maar toch 'ja' zei.

4 Herinner je je momenten waarop je 'ja' wilde zeggen maar dat niet deed? Als dat zo is, op welke manier weerhiel je lichaam zich er dan van om 'ja' te zeggen (bijvoorbeeld: gespannen raken, terugtrekken, wegstijven, inzakken of iets anders)?

5 Herinner je je momenten waarop je 'nee' wilde zeggen maar in plaats daarvan 'ja' zei? Als dat zo is, beschrijf die momenten dan en hoe dat in je lichaam voelde.

6 Beschrijf alle veranderingen die je zou willen aanbrengen in de non-verbale manieren waarop je 'ja' en 'nee' zegt tegen anderen. (Bijvoorbeeld: ik zou de stap willen maken om mijn kinderen meer aan te raken, ik wilde dat ik mijn lichaam meer kon ontspannen en oogcontact kon blijven houden terwijl ik 'nee' zeg.)

HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

Grenzen stellen tegenover een ander

Doel: samen met je therapeut een tastbare grens onderzoeken en vaststellen wat je eerste impulsen zijn als de grens wordt overschreden, hoe het voelt om de grens te herstellen en wat je fysiek ervaart als je grens wordt gerespecteerd.

Instructies: kijk nog eens naar het werkblad **OEFENEN MET EEN TASTBARE GREN** in hoofdstuk 19 en maak een tastbare grens. Loop daarna samen met je therapeut de stappen hieronder door en schrijf op wat je opvalt: gedachten, emoties, lichamelijke reacties en herinneringen.



1 Een tastbare grens maken

Ga tegenover je therapeut zitten en maak een tastbare grens met behulp van een draad, touw, sjaals, kussens of andere voorwerpen. Neem net zolang de tijd tot je je grens emotioneel en fysiek kunt voelen en beschrijf je ervaring aan je therapeut.

2 Een grensoverschrijding

Let op wat er gebeurt als je therapeut langzaam over je tastbare grens heen komt zonder dat je hem of haar daartoe hebt uitgenodigd (bijvoorbeeld: in het geval van deze oefening wil ik niet dat de therapeut over mijn grens gaat). Richt je bewuste aandacht op je automatische reactie.

Gedachten (bijvoorbeeld: ik moet dit volhouden; ik kan mensen niet buiten houden):

Emoties (bijvoorbeeld: ongelukkig, boos, hulpeloos, angstig):

Lichamelijke reacties (bijvoorbeeld: meer spanning, naar achteren leunen, naar voren bewegen, stil blijven zitten):

Herinneringen (bijvoorbeeld: mijn moeder bleef me knuffelen terwijl ik dat niet wilde; herinnering aan misbruik):

3 Respect voor een grens

Laat je therapeut nu weer weggaan uit het gebied dat door je tastbare grens wordt aangegeven. Richt je bewuste aandacht op je reactie, vooral in je lichaam, zodra je therapeut zich niet langer aan jouw kant van de grens bevindt.

Gedachten:

Emoties:

Lichamelijke reacties:

Herinneringen:

4 Je grens herstellen

Laat je therapeut opnieuw over de grens heen komen maar duw hem of haar nu langzaam weg met je handen. Als je wilt, kan je therapeut een kussen vasthouden waartegen je kunt duwen. Richt je bewuste aandacht op je reactie, vooral in je lichaam, als je therapeut zich uit het begrensde gebied verwijdt terwijl jij duwt.

Gedachten:

Emoties:

Lichamelijke reacties:

Herinneringen: