

GEZONDE GRENZEN

NEDRA GLOVER TAWWAB

Vertaling Ruud van de Plassche

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2021 Nedra Glover Tawwab
Oorspronkelijke titel: *Set Boundaries*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland
Vertaling: Ruud van de Plassche
Omslagontwerp: Jess Morphey
Omslagbewerking: bij Barbara
Omslagbeeld: Rayyy / Shutterstock
Foto auteur: © Ariel Perry
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0813 4
ISBN 978 94 027 6200 6 (e-book)
NUR 770
Eerste druk september 2021

Originele uitgave verschenen bij TarcherPerigee, een imprint van Penguin Random House LLC, New York, Verenigde Staten.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Uitgever en auteur verstrekken in dit boek op geen enkele wijze professioneel advies of professionele hulp aan de individuele lezer. De ideeën, methoden en suggesties die in dit boek zijn opgenomen, zijn niet bedoeld als vervanging van een bezoek aan de huisarts. Bij alles wat je gezondheid betreft, is medische begeleiding noodzakelijk. Auteur en uitgever wijzen elke aansprakelijkheid en verantwoordelijkheid af voor verlies of schade die het vermeende gevolg zou zijn van informatie of suggesties in dit boek.

Sinds ik gezonde grenzen heb, is mijn leven veranderd op manieren die ik niet voor mogelijk had gehouden. Dit boek is opgedragen aan iedereen die vrijheid voor zichzelf verwerft door gezonde grenzen te stellen zonder zich daarvoor te verontschuldigen.

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 11

Deel 1

Begrijpen hoe belangrijk grenzen zijn 17

HOOFDSTUK 1

Wat zijn grenzen in vredesnaam? 19

HOOFDSTUK 2

De gevolgen van het ontbreken van gezonde grenzen 45

HOOFDSTUK 3

Waarom hebben we geen gezonde grenzen? 67

HOOFDSTUK 4

De zes typen grenzen 89

HOOFDSTUK 5

Hoe grensoverschrijdingen eruitzien 101

HOOFDSTUK 6

Je grenzen vaststellen en medelen aan anderen 119

HOOFDSTUK 7
Vage grenzen: maak ze duidelijk 143

HOOFDSTUK 8
Trauma en grenzen 161

HOOFDSTUK 9
Wat doe je om je grenzen na te leven? 175

Deel 2
Zo ga je te werk bij het stellen van grenzen 195

HOOFDSTUK 10
Familie 197

HOOFDSTUK 11
Liefdesrelaties 215

HOOFDSTUK 12
Vriendschappen 233

HOOFDSTUK 13
Werk 247

HOOFDSTUK 14
Sociale media en technologie 263

HOOFDSTUK 15
Wat nu? 279

Zelfevaluatievragenlijst 284

Veelgestelde vragen 289

Dankwoord 292

Meer weten 294

Noten 297

Register 300

Voorwoord

Toen ik nog geen gezonde grenzen had, was mijn leven stuurloos en chaotisch. Ook ik heb ermee geworsteld dat ik mezelf wegcijferde voor anderen, te weinig rust had in mijn privéleven en op het werk, en mijn relaties onbevredigend waren. Maar sinds ik reële verwachtingen stel voor mezelf en anderen heb ik die rust gevonden. Je moet altijd blijven werken aan gezonde relaties in je leven, maar het gaat je na verloop van tijd wel gemakkelijker af.

Ik hoef de teugels maar even te laten vieren of mijn oude problemen steken de kop weer op. Daarom heb ik gezonde grenzen een vaste plek in mijn dagelijks leven gegeven. Om het leven te creëren dat ik wil leiden oefen ik consequent mijn assertiviteit en zelfdiscipline. In het verleden droeg ik een heleboel wrok met me mee, hopen dat anderen mijn stemming en verlangens zouden opmerken. Met vallen en opstaan heb ik geleerd dat mensen mijn behoeften niet vanzelf aanvoelen. Ze gingen door met hun bezigheden terwijl ik in stilte leed.

Waar ik het vroeger moeilijk vond om dingen te zeggen als: 'Ik kan je niet helpen met verhuizen,' komt dat er nu een stuk fermmer uit. Ik was bang, ik wilde niemand boos maken en ik wist de juiste woorden niet. Ik vreesde dat ik mensen zou verliezen wanneer ik voor mezelf opkwam. Maar al die tijd waren de verliezen voor mezelf veel groter.

Toen ik voor het eerst over grenzen hoorde, wist ik niet hoe ik dit concept op mijn eigen leven toe kon passen. ‘Grenzen’ kan als een erg brede en imponerende term overkomen. Dit boek behandelt de vele facetten die aan het hebben van gezonde grenzen verbonden zijn, en maakt inzichtelijk hoe we de door anderen gestelde grenzen kunnen eerbiedigen. Het heeft mij jaren gekost om me niet ál te schuldig te voelen wanneer ik grenzen stelde bij anderen, omdat ik niet wist dat schuldgevoelens normaal zijn als je iets doet waarvan je denkt dat het gemeen is. Dit boek leert je om te gaan met het ongemak (schuldgevoel) dat je ervan weerhoudt het door jou gewenste leven te leiden. Hopelijk zal het je het vertrouwen en de moed schenken om gezonde grenzen aan te brengen in je eigen leven.

Inleiding

Grenzen zullen je bevrijden.

Ik werk nu veertien jaar als therapeut. Mensen gaan niet in therapie omdat ze beseffen dat ze problemen hebben met grenzen stellen. Wanneer ze bij mij komen, hebben hun problemen met grenzen stellen de gedaante van tekortschietende zelfzorg, conflicten met andere mensen, chronisch tijdgebrek of zorgen over het negatieve effect van sociale media op hun gemoedstoestand.

Zodra ze hun verhaal hebben gedaan, waarin wrok, ongelukkig zijn, zich overbelast voelen en codependentie terugkerende elementen zijn, zeg ik op zachte toon tegen hen: 'Je hebt moeite met grenzen stellen.' En daarmee kunnen we aan de slag: blootleggen waar grenzen worden overschreden, leren hoe je grenzen duidelijk maakt aan anderen en omgaan met de consequenties van grenzen stellen. Jazeker, opkomen voor jezelf heeft consequenties en je zult moeten leren omgaan met het bijbehorende ongemak en schuldgevoel.

Instagram is voor mij een plek geworden waar ik berichten plaats over problemen met grenzen en waar dat volgens mij allemaal toe kan leiden. Mijn Instagrampost 'Tekenen dat je grenzen nodig hebt' ging viraal.

Tekenen dat je grenzen nodig hebt

- Je voelt je overbelast.
- Je voelt wrok naar mensen die je om hulp vragen.
- Je vermijdt telefoongesprekken en ontmoetingen met mensen van wie je denkt dat ze je om iets zouden kunnen vragen.
- Je zegt met enige regelmaat dat je mensen helpt, maar daar niets voor terugkrijgt.
- Je voelt je opgebrand.
- Je verliest je regelmatig in dagdromen waarin je alles laat vallen en wegvlucht.
- Je hebt geen tijd voor jezelf.

De overweldigende respons die ik online op deze posts krijg, toont voor mij aan hoezeer mensen behoefte hebben aan grenzen. Ik ontvang talloze berichten met noodkreten als 'Hoe stel ik een grens? Help me alsjeblieft!' Wekelijks houd ik een vraag-en-antwoordsessie op Instagram, waarbij 85 procent van de vragen betrekking heeft op grenzen.

Ik krijg vragen als:

'Mijn vrienden worden elke week dronken als we uitgaan en ik voel me daar ongemakkelijk bij. Wat moet ik doen?'

'Ik blijf maar ja tegen mijn broer zeggen als hij me voor de zoveelste keer vraagt of hij geld kan lenen.'

'Mijn ouders willen dat ik met de feestdagen naar huis kom. Maar ik wil kerst bij de familie van mijn partner vieren. Hoe moet ik mijn ouders dat vertellen?'

Ik krijg zoveel vragen op Instagram dat ik ze onmogelijk allemaal kan beantwoorden. Week na week komen mensen met nieuwe vragen over hun worsteling met communicatie in relaties. Ik heb een bodemloze put van problemen met grenzen stellen blootgelegd! Ik

besepte dat me maar één ding restte als ik meer mensen wilde helpen deze problemen aan te pakken: de strategieën die ik had ontwikkeld bundelen in een boek. Deze komen overigens niet alleen voort uit mijn werkzaamheden online en met cliënten, want zelf heb ik ook bijna mijn hele leven moeite gehad met grenzen stellen. Nog steeds werk ik hier elke dag aan, dus ik heb aan den lijve ondervonden hoe belangrijk het is om gezonde grenzen te hanteren.

De meeste dagen plaats ik een poll op Instagram. Dit is een leuke manier gebleken om erachter te komen wat er onder mijn gemeenschap van volgers leeft. Maar soms ben ik geschokt door de antwoorden. Zoals de keer dat ik vroeg: 'Verschillen de verwachtingen die je van je vader hebt van de verwachtingen die je over je moeder koestert?' Meer dan 60 procent van de mensen antwoordde van niet. Ik was geschokt, omdat moeders (ik ben er een van) aangeven dat er van hen het meest verwacht wordt. Maar de mensen op Instagram leken te geloven dat allebei de ouders even belangrijk zijn. Her en der door dit boek verspreid vind je mijn Instagrampolls met reacties.

Zoals de meeste mensen heb ik gemerkt dat mijn familierelaties de grootste uitdaging zijn bij het stellen van mijn grenzen. Binnen familie- en gezinssystemen bestaan allerlei onuitgesproken gedragsregels. Wil je je eens echt schuldig voelen, dan moet je bij je familie een grens aangeven.

Het was altijd de norm dat de raampjes dicht bleven als ik bij mijn moeder in de auto zat en zij rookte. Toen Joseph, die bij mij in de brugklas zat, met ons mee ging rijden, deed hij iets magisch. Hij stapte in de auto en draaide zijn raampje open. Zomaar ineens kreeg ik weer lucht. Tot dat moment was het nooit in me opgekomen dat ik een keuze had. Die gebeurtenis maakte iets in me los wat tegen me zei: *'Als iets je niet bevalt, doe er dan wat aan.'* Ik had aangenomen dat ik dingen waar ik last van had gewoon maar moest accepteren. Ik rookte liever mee dan dat ik zelf het raampje open-

draaide om wat frisse lucht te krijgen. Ik was bang dat ik haar teleur zou stellen als ik een grens aangaf. Hier hebben we meteen de allerbelangrijkste reden waarom mensen het vermijden om grenzen te stellen: angst dat iemand boos op hen wordt.

Angst vindt zijn oorsprong niet in de realiteit. Angst vindt zijn oorsprong in negatieve gedachten en de verhaallijnen in ons hoofd. Joseph gaf dat verhaal een andere wending voor mij. Meemaken hoe die eerste grens werd gesteld en nageleefd maakte voor mij de weg vrij om andere, soms moeilijkere grenzen te stellen.

*Angst vindt zijn oorsprong
niet in de realiteit*

Mijn verzoeken aan mijn moeder met betrekking tot roken zijn in rustiger vaarwater gekomen. Het begon ermee dat ik mijn raampje opendraaide. Toen vroeg ik mijn moeder om niet in mijn kamer te roken. Als volwassene ben ik doorgegaan met het stellen van grenzen voor de ruimte die mij toebehoort. Assertief verklaar ik nu: 'Wil je alsjeblieft niet roken in huis? Er zijn buiten bepaalde plekken waar je kunt roken.' Mijn moeder respecteert mijn grenzen en staat open voor dialoog wanneer haar iets ontgaat.

Dankzij het stellen van grenzen heeft onze relatie zich op een gezonde manier kunnen ontwikkelen. Oefening heeft het me gemakkelijker gemaakt om grenzen aan te geven. Wanneer ik me zorgen maak over hoe mijn moeder zal reageren, denk ik aan alle verwachtingen en regels die mijn moeder mij heeft opgelegd. Als ik eraan denk dat iedereen grenzen stelt, wordt het me eens te meer duidelijk dat we allemaal verwachtingen mogen hebben in onze relaties. Ik word niet langer verteerd door schuldgevoelens wanneer ik haar met mijn normen confronteer. Ik zit er niet meer over in hoe ze zal reageren. Maar ook als ze zich ten volle bewust is van mijn grenzen, moet ik niettemin mijn grenzen blijven vernieuwen of verleggen, als een manier om voor mezelf te zorgen terwijl ik verander en mezelf ontwikkel.

Ik zal je in de loop van dit boek meer vertellen over hoe me dit met vallen en opstaan afgaat.

Het is niet gemakkelijk om grenzen aan te geven, vooral bij mensen van wie we houden. Je loopt het gevaar iemand boos te maken en je ziet op tegen een onaangenaam gesprek. Maar o, hoeveel relaties had ik niet kunnen redden als ik maar iets had gezegd! Soms ging het om grote kwesties: 'Ik houd je geen gezelschap wanneer je drinkt.' En soms om kleine: 'Doe alsjeblieft je schoenen uit wanneer je mijn huis binnenkomt.' Toch zijn ze allemaal van belang.

Mensen kunnen niet raden wat jij wilt. Het is jouw taak dat duidelijk te maken. *Helderheid redt relaties* Helderheid redt relaties.

Dit boek presenteert een duidelijk omschreven formule met behulp waarvan je een probleem met grenzen kunt herkennen, hoe je duidelijk kunt maken waar je grens ligt en die vervolgens actief kunt handhaven. Dit gaat niet altijd van een leien dakje. Het valt in het begin niet mee om aan te geven wat je wilt en nodig hebt. En je kunt vervolgens heel wat over je heen krijgen, waarmee je zult moeten dealen. Maar hoe meer je het doet, hoe gemakkelijker het wordt – in het bijzonder zodra je de gemoedsrust ervaart die dit alles je oplevert.

Redenen dat mensen je grenzen niet respecteren

- Je neemt jezelf niet serieus.
- Je roept mensen niet ter verantwoording.
- Je verontschuldigt je voor het aangeven van grenzen.
- Je stelt je te soepel op.
- Je spreekt je niet duidelijk uit.
- Je hebt je grenzen niet onder woorden gebracht (ze zitten allemaal in je hoofd).
- Je gaat ervan uit dat het volstaat om één keer je grenzen aan te geven.

- Je gaat ervan uit dat mensen uit je gedrag kunnen opmaken wat jij wilt en nodig hebt wanneer ze een grens overschrijden.

Al dertien jaar heb ik het voorrecht mensen te mogen helpen om inzicht te krijgen in hun relaties en de moed te vinden om gezonde relaties te creëren. In dit boek krijg je verhalen te lezen die je helpen je blik te verscherpen, zodat je beter ziet hoe problemen met grenzen zich in het echte leven voordoen. Het zijn gefictionaliseerde versies van mijn interacties met cliënten. Alle namen, verifieerbare feiten en bijzonderheden zijn veranderd om de anonimiteit te waarborgen. Ik hoop dat je door deze verhalen dichter bij jezelf komt en leert hoe je je relaties kunt veranderen.

Soms weten we dat we grenzen moeten stellen, maar hebben we geen idee hoe we dat moeten aanpakken of waar we moeten beginnen. Dit boek helpt je de voordelen van het vasthouden aan je eigen grenzen te zien en dient je tot gids bij de lastige opgave om je verwachtingen aan te geven en in al je relaties je eigen waarden hoog te houden. Omdat we vaak niet goed weten hoe we onze behoeften onder woorden kunnen brengen, heb ik suggesties voor formuleringen opgenomen. Voel je vrij de mijne te gebruiken of je eigen bewoordingen te kiezen. Elk hoofdstuk eindigt met reflectievragen of oefeningen waarmee je de stof dieper kunt doorgronden.

Wat zijn grenzen in vrede-naam?

Grenzen zijn de poort naar gezonde relaties

‘Ik voel me overbelast,’ zei Kim, haar hoofd in haar handen begraving. Ze zocht me twee weken nadat ze van haar huwelijksreis was teruggekeerd op. Kim, pasgetrouwd en snel stijgend op de carrière-ladder, ging er prat op de beste te zijn in alles wat ze deed, maar haar zorgen *om het allemaal af te krijgen* waren allesoverheersend geworden. Ze was uitgeput en zag ertegen op ’s ochtends uit bed te komen. Ze was niet alleen vastbesloten voor zichzelf de beste te zijn, maar ze presenteerde zichzelf ook altijd als ‘de beste’ naar anderen: de beste vriendin, beste dochter, beste zus, beste medewerker. Nu wilde ze de beste echtgenote zijn. En over een tijdje de beste moeder. De beste zijn betekende voor Kim altijd ja zeggen. Nee zeggen was slecht. Nee zeggen was egoïstisch. Ze kwam naar me toe in de hoop erachter te komen hoe ze meer kon doen zonder zich zo afgepeigerd te voelen.

Terwijl ze op mijn bank zat, liep Kim de lijst na van alles wat ze had afgesproken om de komende week voor andere mensen te doen. Ze hield vol dat haar vriendin haar hulp *nodig had* om te verhuizen. Haar collega zou *zijn project* niet kunnen uitvoeren zonder haar assistentie. Kim zat verlegen om oplossingen. Ze probeer-

de meer tijd vrij te maken om alle dingen te doen die ze op zich had genomen.

Terwijl ze opdreunde wat ze allemaal moest doen en hoe ze dat in elkaar ging passen, vroeg ik haar daarmee te stoppen. Op zachte toon wees ik haar erop dat ze onmogelijk meer tijd kon vrijmaken. Aanvankelijk keek ze ietwat verbluft. 'Maak je niet ongerust,' zei ik. 'In plaats daarvan kan ik je helpen je last te verlichten.' Te oordelen aan de blik op haar gezicht leek die benadering nooit eerder bij haar te zijn opgekomen. Dat verbaasde me niet. Ik maak ontzettend vaak mee dat mensen – in het bijzonder vrouwen – maar geven en geven met als resultaat dat ze uitgeput en zelfs depressief raken. Dat is de reden dat burn-outs zo veel voorkomen in onze cultuur.

Om te beginnen verzocht ik Kim een lijst te maken van alles wat ze die week op het werk en thuis moest doen. Ze had haar week al helemaal gevuld (dat sprak vanzelf). Ze maakte een schema voor het voltooien van al haar taken. Al snel zag ze dat er simpelweg niet genoeg tijd was om alle dingen te doen die ze zich had voorgenomen.

Ik vroeg haar: 'Wat moet je écht doen, en wat kun je delegeren? Denk je dat je vriendin iemand anders kan vinden die haar kan helpen met verhuizen?' Ze liet dat bezinken en zei van wel, maar hield vol dat ze wilde helpen. Op dat moment werd me duidelijk dat Kim moeite had met grenzen stellen rondom hoeveel en hoe vaak ze bereid was anderen te helpen en dat dit bijdroeg aan haar onrust. Ze bedoelde het goed, toch? Het enige wat ze wilde, was mensen helpen! Maar ze ging zo ver in haar hulpvaardigheid dat het onmogelijk was om het vol te houden. Als ze aan één ding behoefte had, was het mínder doen. Toen ik over delegeren begon, wees ze dat onmiddellijk van de hand. Ze kende slechts één manier om anderen te helpen, en dat was ja zeggen en zelf in actie komen.

Kims weigering om *nee te zeggen* had haar naar mijn praktijk gebracht en lag aan de oorsprong van haar zorgen, stress en verlamme angsten. Uit onderzoek blijkt dat angststoornissen steeds meer

voorkomen. Complexe relaties behoren tot de voornaamste oorzaken van deze stijging, en angststoornissen en depressie zijn de twee meest genoemde redenen voor mensen om in therapie te gaan. Net als Kim gaan mensen therapie volgen wanneer angsten impact beginnen te krijgen op hun dagelijks leven.

Ik ging met Kim aan de slag om haar behoefte om voor iedereen klaar te staan te ontrafelen. Ik hielp haar inzien dat nee zeggen haar de tijd zou geven waarnaar ze verlangde. Nee zeggen zou haar de vrijheid geven om haar rol als echtgenote in te vullen. Nee zeggen zou haar gepieker doen afnemen, zodat ze bij het opstaan de dag tegemoet kon zien zonder zich meteen overweldigd te voelen.

Mijn definitie van 'grenzen'

Grenzen zijn verwachtingen en behoeften die je helpen je veilig en prettig te voelen in je relaties met anderen. Verwachtingen binnen relaties helpen je mentaal en emotioneel in balans te blijven. Leren wanneer nee en wanneer ja te zeggen is eveneens van wezenlijk belang om je prettig te voelen in de omgang met anderen.

Tekenen dat je gezondere grenzen nodig hebt

Kims vermogen om te functioneren werd negatief beïnvloed door het continue malen, plannen en piekeren of ze wel genoeg tijd had en door haar angst om de dag te beginnen. Kortom, ze was overspannen.

Psychische problemen zoals angststoornissen kunnen worden uitgelokt door onze neurologische reactie op stress. Wanneer we gestrest zijn, komt ons brein maar met moeite tot rust. Onze slaapkwaliteit neemt af. Angsten steken de kop op. Als therapeut zie ik slechte zelfzorg, het gevoel overbelast te zijn, wrok, vermijding en andere psychische problemen als symptomen die wijzen op problemen met grenzen stellen.

Tekortschietende zelfzorg

We kennen allemaal de analogie met de veiligheidsregel in het vliegtuig: 'Zet éérst je eigen zuurstofmasker op en help dan pas anderen.' Simpel, toch? Nee hoor. Als we ons laten meeslepen door de drang om anderen te helpen, is het eerste wat er gebeurt dat we *onze zelfzorg verwaarlozen*.

Je wilt niet geloven hoeveel van de mensen die mijn praktijk binnenkomen de klaagzang aanheffen: 'Ik heb helemaal geen tijd om iets voor mezelf te doen.' Na een korte inventarisatie wordt duidelijk dat deze mensen helemaal geen tijd voor zichzelf máken. Sterker nog, het lijkt alsof ze vergeten zijn hoe ze voor zichzelf moeten zorgen. Ze slagen er niet in een beetje tijd bijeen te schrapen om een gezonde maaltijd voor zichzelf te bereiden of een gaatje van vijf minuten te vinden om te mediteren, maar ze doen elke week wel uren vrijwilligerswerk op de school van hun kinderen. Dit soort onevenwichtigheden wijst onmiskenbaar in de richting van een probleem met grenzen stellen.

Zelfzorg houdt meer in dan een dagje wellness, en het is niet egoïstisch. Nee zeggen tegen helpen is een vorm van zelfzorg. Aandacht besteden aan wat je nodig hebt, is zelfzorg. En net als bij het opzetten van het zuurstofmasker zul je meer energie voor anderen

Grenzen stellen ligt aan de basis van zelfzorg hebben als je het eerst aan jezelf toedient. Als je erover nadenkt, ligt grenzen stellen aan de basis van zelfzorg: het is nee zeggen op iets om ja te kunnen zeggen tegen je eigen emotionele, fysieke en mentale welzijn.

Overbelast

Kim ging in therapie omdat ze zich chronisch *overbelast* voelde. Het komt heel vaak voor dat problemen met grenzen stellen zich op deze manier manifesteren. Overbelaste mensen hebben meer te doen dan de tijd die ze voor hun taken beschikbaar hebben. Ze bre-

ken zich het hoofd hoe ze nog meer in een al overvolle agenda kunnen proppen. Deze vorm van overbelasting is endemisch in onze cultuur. Iedereen streeft ernaar steeds meer te doen. Tijd is iets van latere overweging. Dat gaat echter ten koste van ons welbevinden. Inzicht hebben in je grenzen is een proactieve manier om te bepalen wat echt hanteerbaar is, en het stelt je ook in staat om je voor de volle 100 procent aan de taak die voor je ligt te wijden zonder dat knagende gevoel *de hele tijd overbelast te zijn*.

Wrok

Het idee hebben dat er van je geprofiteerd wordt, frustratie, ergernis, prikkelbaarheid en verbittering zijn allemaal het gevolg van de *wrok* die we voelen wanneer we geen grenzen stellen. Voortdurend wrokkig zijn beïnvloedt de manier waarop we met anderen omgaan. Het verhindert ons om het beste in onszelf naar boven te halen in onze relaties. Het leidt tot conflicten. Het maakt ons achterdochtig. Het trekt een muur rondom ons op. Langdurige boosheid vertekent onze blik op de intenties van anderen. Wanneer we wrokkig zijn, doen we iets voor anderen uit verplichting en niet omdat helpen ons vreugde schenkt. Wrok kan bijna tastbaar zijn.

Als een cliënt bij de eerste sessie tegen me zegt: 'Ik moet voor mijn moeder zorgen en ik voel me daar boos over,' dan kan ik onmiddellijk inhaken op de ergernis en wrok die daaruit spreekt. Door samen te onderzoeken waarom mijn cliënt druk en verplichting ervaart bij het verlenen van deze zorg kan ik haar overtuigen ter discussie stellen. Zeker, ze wil dat haar moeder goede zorg krijgt, maar ze hoeft niet de enige persoon te zijn die deze zorg op zich neemt. Het toepassen van grenzen – door steun te vragen aan andere familieleden en door te delegeren – kan helpen de stress terug te dringen.