

online cursus Grenzen Stellen



**Leren je grenzen voelen en aangeven!
les 3.**



NielsvanSanten

Les 3. Voel wat je voelt.

Om een grens aan iemand te kunnen aangeven moet je deze eerst voelen. Om goed te kunnen voelen waar een grens is, zul je in het algemeen goed moeten kunnen voelen. Het vervelende is dat dat nog niet zo vanzelfsprekend is. Er zijn een paar grote valkuilen:

1. **Je gaat lopen denken.** Je hebt wel een gevoel, een waarschuwingssignaal ontvangen. Maar je beredeneert het weg, je zegt tegen jezelf dingen als: 'Zo erg is het niet', 'Ik moet dat overhebben voor die-en-die', 'Hij heeft ook iets voor mij gedaan', 'Als ik nee zeg krijg ik misschien ruzie, dat is het niet waard'.
2. **Je hebt al een tijd je grenzen niet in de gaten gehouden of erkend.** Dat kan bijvoorbeeld gebeuren in een liefdesrelatie of in bijvoorbeeld de dynamiek met een manager op je werk. Dan zul je ook onduidelijkheid voelen over wat nu voor jou klopt en wat niet. Je hebt daarvoor geen echt ijkpunt meer. Signalen dat dit bij jou aan de hand is zijn dat je vooral twijfelt aan jezelf en je eigen visie. Mogelijk gecombineerd met een afgestompt gevoel en een algehele somberheid.
3. **Je hebt het heldere gevoel over waar de grens is, vervangen door een ander gevoel.** Dit is een mechaniek dat je beschermt tegen gevoelens die je (onbewust) lastig vindt. Het gaat ongeveer als volgt: Je hebt ergens ervaren dat je grens aangeven leidt tot pijnlijke gevoelens. Daarop heb je een onbewust besluit genomen dat je dat niet meer gaat doen. Dat leidt namelijk alleen maar tot pijn. Om dan om te kunnen gaan met de gevoelens die je hebt als een grens gepasseerd wordt moet je een substituut-gevoel creëren. (Dan kun je bijvoorbeeld merken dat je eerste gevoel is dat je met liefde iemand even helpt, en daar ook zin in hebt. Waarna je je vervolgens in je eentje leeg en somber kunt voelen. Het is dan makkelijker om je aardig, warm en liefdevol te voelen dan te voelen dat je geen zin hebt om te helpen.)

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Kortom: Als je niet goed kunt voelen wat voor jou klopt of niet, dan kun je niet goed een grens aangeven.

Dus voordat je kunt leren hoe je een grens aangeeft moet je eerst leren om jezelf te voelen. Om contact met jezelf hebben op zo'n manier dat je iets kunt met de signalen die je krijgt.

HOW to FEEL YOUR FEELINGS:
A THING that SOUNDS OBVIOUS BUT TOTALLY ISN'T.

1. AN UNPLEASANT FEELING ARISES.
2. YOUR MIND Launches into WHATEVER INNER STORY ACCOMPANIES this FEELING
"I'M UNLOVABLE... I'M a LOSER... I RESENT MY FACE"
(JUST FOR EXAMPLE)
3. REDIRECT your MIND AWAY FROM THESE THOUGHTS & into the SENSATIONS in your BODY. MENTALLY NAME THEM (my chest is TIGHT etc.)
4. BREATHE INTO the FEELING/SENSATION & ALLOW IT. (CRY, SHAKE, etc. (if you're not, like, in Target.))
5. YOUR MIND WILL REALLY WANT to GO BACK into THOUGHT-STORY-MODE. When THIS HAPPENS, REDIRECT your AWARENESS BACK into YOUR BODY.
6. TAKE DEEP BREATHS. KEEP FEELING into your BODY. Let the FEELING EXIST and TRUST that IT WILL LEAVE. OBSERVE IT CHANGING. WATCH IT move. NOTICE that YOU HAVE SURVIVED.

EMILY McDOWELL @EMILYONLIFE

Oefening 1. Wat voel ik?

Een mooie oefening om weer wat contact met je gevoel te krijgen is heel regelmatig (zet een timer op je telefoon zodat je elk uur herinnerd wordt) even twee minuten de tijd nemen om te onderzoeken hoe je je voelt. Het kan fijn zijn om even een rustige plek op te zoeken (het toilet?), maar gewoon suf naar je computerscherm staren zonder echt te kijken werkt ook).

Maak contact met je lijf, doe bijvoorbeeld een korte bodyscan: Hoe voelen mijn benen, mijn bekken, mijn buik, mijn borst, mijn rug, mijn nek, hoofd, armen? Hoe is mijn ademhaling? Loopt mijn ademhaling door of blokkeert hij ergens een beetje? Waar zit er spanning? Waar is het ontspannen? Let ook op je ogen. Zijn die ontspannen als ze kijken, kijk je wat meer 'open' of heel gefocussed? Het laatste is ook een teken van spanning.

Ga dan pas (en niet eerder) naar je gedachten. Waar denk ik aan? Wat zit er vooraan in mijn gedachten, wat komt er vaak terug?

Waar gaan mijn gedachten eigenlijk over als ik naar mezelf kijk? Wat zeggen mijn gedachten over hoe ik naar mezelf kijk?

Korte oefening spanning reguleren met ademhaling

Als je bij de vorige oefening merkt dat er spanning zit, dan zou je een aantal ademhalingen kunnen gebruiken om te onspannen. De volgende ademhaling heb ik van [Jan Bommerez](#) geleerd en werkt als volgt:

- adem 5 tellen in
- hou je adem 4 tellen vast
- adem 7 tellen uit. Doe dit door je mond en doe alsof je een spiegeltje wilt bewasemen met je ademhaling, alsof je 'm daarna schoon wilt gaan poetsen. Je stimuleert dan de *nervus vagus*, wat je hele systeem weer ontspant.

De nervus vagus is een grote zenuw die vanuit je hersenstam uitwaaiert naar al je organen en een belangrijke rol speelt bij automatische reacties die met vechten, vluchten, bevriezen en veiligheidsgevoelens te maken heeft. Ademhalen heeft sowieso een enorm effect op je gevoelens van ontspanning. Een andere manier om te ontspanning is om een paar minuten bewust je uitademing een klein beetje te verlengen. Je grijpt hiermee ook in in de automatische reacties van je zenuwstelsel en geeft als het ware het signaal dat het veilig is (je kunt namelijk rustig ademhalen), waar je zenuwstelsel op reageert met ontspanning.

Oefening 2. Wat doe ik om niet te voelen?

Deze oefening is geschikt als je wat moeite hebt om te voelen. Je vermijdt misschien lastige gevoelens. Het idee is dat dit een mechaniek van je is, dat je beschermt tegen gekwetst worden. (zo voelt het waarschijnlijk nu niet voor je, maar ik nodig je uit om het te onderzoeken...) Je kunt jezelf grofweg op twee verschillende manieren weghouden bij een gevoel.

1. **Je isoleert je van jezelf**, zo maak je jezelf onkwetsbaar door niet meer (goed) te voelen. Zo kun je bijvoorbeeld bang zijn zonder je eigen angst te voelen. Je vervangt dan de angst door iets anders, een gevoel dat makkelijker te dragen is. Bijvoorbeeld door te glimlachen en 'ja' te zeggen terwijl je eigenlijk 'nee' moet zeggen. Want 'nee' zeggen is lastig, dan raak je de ander misschien kwijt of hij/zij vindt je dan niet meer aardig.
2. **Je isoleert je van anderen**. Bijvoorbeeld: Op een verjaardagsfeestje ga je kletsen met de kinderen, vieze kopjes en taartschoteltjes opruimen, een gesprekje dat kan leiden tot contact kap je af. Er zijn ook andere manieren om te vermijden dat je kwetsbare kant zichtbaar wordt. Voor de volgende 8 vormen van jezelf isoleren zijn de namen van dieren gebruikt wiens gedrag daarop lijkt. Herken je er één of twee?

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

- **Struisvogel:** Je trekt je terug uit de dagelijkse werkelijkheid, kruipt in je bed, blijft thuis. Zo vermijdt je het contact volledig.
- **Kameleon:** Je bent het voortdurend met de ander eens: en vervloeit zo met de ander dat je niet meer weet wat je zelf wil/vindt.
- **Duif:** Je stelt je als de zwakste op en nodigt hiermee uit dat mensen je op dat zwakke punt pikken. Op deze manier lijkt je kwetsbaar, maar je zorgt er wel voor dat mensen je niet pikken op je eigenlijke kwetsbare plek.
- **Oester:** Je maakt je onaanraakbaar door je te verschuilen achter rationaliteit, zakelijkheid, nuchterheid.
- **Stekelvarken:** Je stelt je voortdurend kwaad en/of agressief op. Zo creëer je je eigen isolement door anderen van je af te laten keren.
- **Haas:** Je vlucht voor de dagelijkse werkelijkheid: alle vragen en problemen die naar kwetsbaarheid kunnen leiden worden ontweken: "Dat vond ik echt vervelend dat dat gebeurde". Reactie: "Fijn dat het vandaar zulk mooi weer is he? Wat hebben we het gezellig nu".
- **Kievit:** Je toont voortdurend belangstelling voor de ander. Daarmee zorg je dat de aandacht vooral niet op jou gevestigd wordt.
- **Brulaap:** Je maakt veel lawaai; met grote verhalen, veel lachen en stoere praat hou je de nabijheid af.

Ik wil je vragen om wat op te schrijven naar aanleiding van de oefeningen.

Kijk de komende dagen eens of je iets opvalt aan je eigen gedrag.

Kun je voelen wat je voelt?

Is dat bij de ene persoon anders dan bij de ander?

En wat levert het regelmatig even stilstaan bij je gevoel je op?