

online cursus Grenzen Stellen



**Leren je grenzen voelen en aangeven!
les 4.**



NielsvanSanten

Les 4. Wees te laat.

Ik noemde het al: Beter leren voelen is eigenlijk beter contact met je lijf krijgen. Voelen doe je niet met je hoofd. Je hoofd zit voornamelijk in de weg als je wilt leren voelen. Daarom ging één van de oefeningen in de vorige les ook over het vergroten van het contact met je lijf.

Als je een tijdje oefent met beter voelen kom je eigenlijk automatisch bij het volgende 'probleem': Je merkt dat je te laat doorhebt dat je grens gepasseerd is. Misschien voelt dat frustrerend, maar voor nu is het helemaal ok.

In het begin moet je nog niet willen veranderen. In het proces waar we in zitten zijn we in feite nog steeds bezig met inzicht en bewustwording.

Het gaat erom dat je doorhebt dat er grenzen bestaan, dat je lijf en je gevoel een instrument zijn waardoor je die grenzen kunt doorkrijgen.

Als je dat een beetje lukt is dat super. En dan is het heel logisch dat je er vervolgens achter komt dat je regelmatig over je grenzen laat gaan.

Ik geef je een voorbeeld uit het leven gegrepen:

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Ronald heeft een goede band met de moeder van zijn kinderen (ze zijn al een aantal jaar uit elkaar). Soms vraagt ze hem om even iets voor haar te doen. Niks mis mee. Maar ze kan het brengen alsof hij het voor de kinderen doet. Hij kan daarvan in de war raken. Voor zijn kinderen doet hij alles.

Zijn eerste reactie is dan "Ja hoor, dat doe ik wel, dat is fijn voor de kids". Maar achteraf merkt hij dat hij met een onaangenaam gevoel rondloopt. Hij is wat geïrriteerd, voelt wat kramp in zijn schouders en nek, en in het algemeen voelt het wat 'zwaar' en zeurderig.

Dat onaangename zeurderige gevoel is bij hem een signaal dat hij niet goed naar zichzelf heeft geluisterd. Dat gevoel geeft informatie over de grens die gepasseerd is.

Als hij dan terugdenkt aan het verzoek van haar, en het onderzoekt, dan kan hij dat gevoel plaatsen; Hij heeft het gevoel alsof hij voor haar karretje is gespannen. En hij heeft daar zonder nadenken mee ingestemd.

Herkenbaar? Als Ronald dit doorheeft, kan hij er iets mee. Daarvoor niet. Maar vanaf dat hij het doorheeft is het belangrijk dat hij niet boos op haar wordt. (Ook niet op zichzelf trouwens, denk aan de grondhouding!) Zij heeft hem niet bewust misleid. Boos worden op haar zou in dit geval een manier zijn om een ander gevoel niet te hoeven voelen. (Dan ruilt hij het ene gevoel in voor het andere omdat hij dat (onbewust) makkelijker vindt.)

Ronald kan wel kijken hoe hij het de volgende keer anders zou doen.

Op het moment dat je leert vertrouwen op je lijf, je humeur, je emoties en je gevoelens en deze kunt beschouwen, dan ben al een enorm eind op weg! Daarom maak ik nu een specieke stap van het kijken naar momenten dat je over je grens liet gaan, dat je om 'onverklaarbare redenen' een rothumeur hebt, dat je energie opeens weg is, etc.

Ik heb er een oefening voor:

Oefening 1. Heb het te laat door en kijk ernaar.

Let de komende dagen eens op of je situaties tegenkomt waar je achteraf een onprettig gevoel aan hebt overgehouden. Ga er een goed voor zitten, roep de gebeurtenis op, ontvang hoe je lijf reageert en blijf daar een tijdje bij aanwezig. Schrijf er vervolgens iets over op; Wat merkte je fysiek? Hoe zou je je gevoel omschrijven? Heb je misschien een metafoor voor wat er gebeurde? bv: "ik voelde me als een hertje dat stokstijf stond te kijken in het licht van de koplampen..". Beschrijf ook de situatie die de aanleiding tot het gevoel was en hoe het was om er zo bij aanwezig te blijven.

Misschien kom je wel tot een inzicht, maar dat hoeft niet. Het mogen situaties zijn die gaan over jouw grenzen, maar iets anders dat leidde tot een onprettig gevoel mag ook. Zorg dat het in ieder geval situaties betreft waar je een interactie met iemand anders had.

Bij het voorbeeld van Ronald is de sleutel dus dat hij zijn eigen geïrriteerde zware gevoel achteraf serieus neemt. Door dat serieus te nemen en even terug te zoeken naar waar dit vandaan komt neemt hij zichzelf serieus. Door zichzelf serieus te nemen doorbreekt hij een patroon van vroeger. Hij zegt niet langer (onbewust) dat hij er niet toe doet, dat het er vooral om gaat om aardig te zijn voor anderen. Hij laat aan zichzelf weten dat hij er wel toe doet. Dat is winst!

Als je dan na een paar dagen misschien wel meerdere gebeurtenissen hebt opgeschreven: Lees eens terug. Zit er een rode lijn in?

- zijn de gebeurtenissen vergelijkbaar?
- Gebeurt het altijd met dezelfde (soort) mensen?
- Gebeurt het altijd op dezelfde tijd of plek?
- etc.

De volgende stap is onderzoeken of een dergelijke situatie je inzicht geeft. Daarvoor heb ik de volgende oefening:

Oefening 2. Welk inzicht krijg ik?

Kijk eens terug naar de situaties die je beschreef en het gevoel dat je had. Als je daar wat op 'intuned', wat levert je dat voor inzicht op? Je kunt jezelf herhaaldelijk een 'Wat maakt nou dat...?'-vraag stellen om hierachter te komen. Ik geef je aan de hand van het voorbeeld van Ronald wat vragen die ik hem stelde en zijn antwoorden (tussen haakjes). Voel je vrij om andere vragen te stellen!

Wat maakt nou dat...?'-vraag stellen om hierachter te komen. Ik geef je aan de hand van het voorbeeld van Ronald wat vragen die ik hem stelde en zijn antwoorden (tussen haakjes). Voel je vrij om andere vragen te stellen!

-*'Wat maakt nou dat je dit gevoel overhield aan deze situatie/gebeurtenis?' (Ik voelde me ingezet voor iets dat niet van mij was)*

-*'Wat maakt nou dat dat zo voelde?' (Nou, haar verzoek kwam via een whatsappje en ze bracht het alsof het heel belangrijk voor de kinderen was en bijna vanzelfsprekend dat het voor mij een klein klusje was)*

-*'Wat maakt nou dat je daar zo op reageerde?' (Ik dacht meteen: "Ja, dat is fijn voor de kinderen bij haar als ik dit even oplos, en zoveel moeite is het waarschijnlijk niet")*

-*'Wat maakt dat je niet doorhad dat er iets niet aan klopte?' (Ik voelde wel dat er iets niet klopte, want mijn eerste reactie was 'nee', maar ik wilde de sfeer niet bederven)*

-*'Wat maakt nou dat je daar niet naar luisterde?' (Ik had geen zin in gedoe met haar)*

-*'Wat maakt nou dat je gedoe verwachtte?' (Goede vraag, maar ik denk dat ik inderdaad bang was voor gedoe..)*

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Andere vragen zouden kunnen zijn:

- ‘Op welk moment had ik door dat er iets niet klopte?’,
- ‘Hoe voelde ik me voordat het gebeurde?’,
- ‘Hoe voelde ik me nadat het gebeurde?’,
- ‘Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?’, ‘
- Wat heb ik eerder meegemaakt waar dit me aan doet denken?’,
- etc.

Veel succes!