

positief besef zoals: ik heb gedaan wat ik kon en ben nu veilig. Je verleden laat zich niet veranderen, maar je kunt wel je toekomst vrolijker maken: het is aan jou om jezelf te helen.

Iets wat je nu meteen kunt doen is in de voetsporen van Malika treden en je omringen met mensen die vibreren met de fantastische positieve kracht van universele energie. Geef jezelf toestemming om je te laten verheffen in plaats van te denken dat je het verdient om neergehaald te worden.

Oefening 3: vraag je niet af wat mensen van jou vinden, maar ga na wat jij vindt van hén

Het is tijd voor de oefening van dit hoofdstuk. Anders dan de voorgaande oefeningen ga je deze nu doen, in je eentje. Maar vervolgens moet je haar opnemen in je leven en elke keer doen als je een andere persoon ontmoet, in welke situatie ook. Ik weet dat dit veelgevraagd lijkt, maar de oefening is het tegendeel daarvan. Het is een kleine verandering van perspectief die, wanneer je haar vaker toepast, zal bijdragen aan een veel grotere verandering.

Deze oefening is gebaseerd op een techniek die veel gebruikt wordt in de psychotherapie en bij neurolinguïstisch programmeren (NLP). Ze geeft je de kans om het leven vanuit je

Je verleden laat zich niet veranderen, maar je kunt wel je toekomst vrolijker maken: het is aan jou om jezelf te helen.

eigen gezichtspunt te gaan ervaren. Als je haar vaak doet, ga je de wereld zien vanuit jezelf in plaats van constant te trachten jezelf door de ogen van anderen te bekijken. Je zelfvertrouwen en gevoel voor eigenwaarde zullen er baat bij hebben.

Het zal zorgen voor een stabielere basis om jezelf te zijn en jezelf op waarde te schatten; je gaat vertrouwen op je gevoelens en verlangens in plaats van je eerst zorgen te maken over wat anderen van je denken. Dat werkt ook op het niveau van je vibraties; als je niet meer tracht je aan te passen aan de idealen van anderen, kun je gaan bedenken hoe de vibraties van anderen (al dan niet) de jouwe beïnvloeden.

Waarop focus je je als je iemand leert kennen of zelfs als je tijd doorbrengt met iemand die je al goed kent? Merk je dat je je afvraagt wat de ander van je vindt? Ben je bezorgd over hoe hij of zij je woorden, gebaren en manier van doen zal interpreteren? Pieker je er nog uren nadat je afscheid hebt genomen over of je wel een goede indruk hebt gemaakt?

Je bent niet de enige. We zijn sociale dieren en we snakken naar sociaal contact. We willen dat anderen ons graag mogen en met ons willen omgaan. En als je mening over jezelf ooit is beïnvloed door een trauma, zul je des te meer proberen om aardig gevonden te worden, je aan te passen en jezelf te vormen naar hoe je veronderstelt dat anderen willen dat je bent.

Omdat we ons dan minder kwetsbaar voelen in onze sociale contacten en relaties, voelen we ons veiliger. Maar het houdt ons ook klein. Het belet ons te laten zien wie we echt zijn en ons prettig te voelen met wie we zijn. En het weerhoudt ons ervan om relaties aan te gaan die echt voldoening geven, diepgang hebben en steun bieden, omdat we altijd een deel van onszelf verbergen en iemand proberen te zijn die we niet zijn.

Volgens sommige psychologen is het ook een teken van ongezond perfectionisme als je altijd piekert over wat anderen van je denken.¹⁰ Het is niet verkeerd om te proberen je te ontwikkelen en een beter mens te worden, maar als je dat doet vanuit het perspectief van iemand anders, is dat niet goed voor je zelfgevoel.

De Amerikaanse auteur en schaamtedeskundige Brené Brown schrijft dat gezond streven op jezelf is gericht: 'Hoe kan ik mezelf verbeteren?' Perfectionisme focust op anderen: 'Wat zullen zij vinden?'¹¹ Anders gezegd, als je probeert je te verbete-

¹⁰ Reynolds, J.R. en Baird, C.L. (2010). 'Is There a Downside to Shooting for the Stars? Unrealized Educational Expectations and Symptoms of Depression': <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0003122409357064> [geraadpleegd 4 april 2020]

¹¹ Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing. 'Guidepost #2', blz.55-62.

ren op een gezonde en positieve manier, streef je naar verbetering voor jezelf. Als je jezelf probeert te verbeteren zoals ánderen vinden dat je moet verbeteren, of zelfs zoals je déntkt dat een ander vindt dat je moet verbeteren, maak je jezelf minder belangrijk dan zij.

Je geeft jezelf de boodschap dat je het niet waard bent om je gewoon goed te voelen voor jezelf en dat je als mens alleen iets waard bent als die andere persoon of die andere mensen hun goedkeuring hechten aan jou/wat je doet/wat je zegt/hoe je eruitziet enzovoort. Je probeert te worden wat anderen perfect vinden. En eerlijk... dat gaat niet lukken. Meninge en verwachtingen van mensen verschillen en veranderen bovendien constant.

Het is essentieel voor innerlijke heling als je een sterk zelfgevoel opbouwt en weet wat je waard bent, omdat je niet kunt doorzetten als je het alleen voor een ander doet. Ongetwijfeld zullen anderen profiteren van jouw heling. Het zal je sterker, meer empathisch en eerlijker tegenover jezelf maken en je krachtige vibratie zal uitstralen en de levens van iedereen om je heen verrijken. Maar dat mag niet het uiteindelijke doel zijn.

Je kunt niet alleen voor iemand anders helen; dan raak je de weg kwijt of je zult opgeven of een richting inslaan die je ergens brengt waar je helemaal niet wilt zijn. Je moet ervan doordron-

**Als je jezelf probeert te
verbeteren zoals ánderen
vinden dat je moet verbeteren,
of zelfs zoals je déntkt dat een
ander vindt dat je moet
verbeteren, maak je jezelf
minder belangrijk dan zij.**

gen zijn dat je het verdient om te helen; dat je dit doet voor jezelf. Dat steeds wanneer je een bladzijde in dit boek leest of de deur uit gaat met geheven hoofd of dikke, hartverscheurende tranen huilt, jij het einddoel bent. Je maakt verbinding met je diepere zelf. Je voelt je goed zoals je bent. Je gelooft dat je het verdient om zo goed mogelijk te leven.

Het is soms frustrerend dat een sterk zelfgevoel zo belangrijk is voor innerlijke heling. Ik snap dat. Omdat trauma het heel moeilijk maakt om een sterk zelfgevoel te hebben: het maakt het 'zelf' en zelfs het 'lichaam' tot abstracte begrippen. We zijn onthecht van wie we zijn. Misschien houd je je bijvoorbeeld voor dat het niet uitmaakt hoe je je vanbinnen voelt, zolang je er vanbuiten maar goed uitziet. Misschien weet je niet echt hoe het is om je vanbinnen goed te voelen. Je pijn vervormt je perspectief zodat het lastig wordt om het leven door een positievere, geheelde lens te bekijken.

Maar ik kan je vertellen dat je heus in staat bent je goed te voelen en opnieuw een stevig besef te krijgen van wie je echt bent. Je werkt er nu al aan. Je zult je eigen heler worden. Nee, fout. Je bent je eigen heler al. Nu, op dit moment, leer je de instrumenten te gebruiken die je al de hele tijd in je had.

Van binnen naar buiten

.....

Maar nu naar de oefening... Lees de instructies hierna een paar keer door en ga er dan voor.

1. Doe je ogen dicht. Haal een paar keer diep adem, zuig je longen vol zuurstof en leeg ze dan weer helemaal. Laat dan je adem weer in zijn natuurlijke ritme komen. Je lichaam ontspant zich. Je bent in het nu.
2. Stel je voor dat je iemand net leert kennen. Zie die persoon tot in detail voor je. Zijn uiterlijk. De kleren die hij draagt. Hoe hij zit of staat. Beeld je in dat je zijn stem kunt horen als hij je begroet en over zichzelf vertelt.
3. Stel je nu voor dat je naar die persoon luistert zonder je af te vragen wat hij van jou vindt. Je maakt je niet druk over welk gezicht je trekt of wat je handen doen; je veegt je haar niet uit je ogen en bedenkt niet alvast wat je zult zeggen als hij is uitgepraat. Je luistert alleen en neemt op wat hij zegt.
4. Dan stel je je voor dat je die persoon iets over jezelf vertelt. Houd het kort; houd het bijvoorbeeld bij je naam en iets persoonlijks waarvan je vindt dat het jou typeert.

Maar stel je daarbij voor dat je dit vertelt zonder je af te vragen hoe hij erop zal reageren of wat hij van je zal vinden. Vertel hem iets wat jij leuk vindt aan jezelf, niet iets waarvan je denkt dat hij het leuk zal vinden omdat je dat opmaakt uit wat hij over zichzelf heeft verteld.

5. Dan nemen jullie afscheid van elkaar. Je loopt weg.
6. Stel je nu voor dat je je afvraagt of je die persoon aardig vindt. Denk er goed over na. Het is niet de bedoeling dat je een oordeel over de ander velst, maar dat je eerlijk bent tegen jezelf over wat je van die persoon vindt. Gaf hij een goede vibe af? Is hij iemand die je beter wilt leren kennen? Met wie je bevriend wilt raken? Voelde je enig ongemak in zijn buurt? Kreeg je het gevoel dat hij betrouwbaar was of niet?
7. Het antwoord dat je geeft mag kort zijn. Ja, ik vind hem aardig of nee, niet mijn soort mens, of weet niet, zou hem beter moeten leren kennen.
8. En dan neem je weer je ademhaling waar. Blijf in- en uitademen in een natuurlijk, rustig ritme. Richt je aandacht volledig op je ademhaling en laat alle gedachten aan de interactie met die ander gaan. Het is gebeurd en nu voorbij. Er is niets meer om over na te denken.

Doe je ogen open als je eraan toe bent. Rek je een beetje uit als je wilt; strek je armen boven je hoofd en maak je rug lang. Laat de ontmoeting los.

.....

Wat is er net gebeurd? In je fantasie heb je iemand ontmoet. Je hebt kort met hem gesproken. Je hebt je afgevraagd of je hem aardig vond of niet. En vervolgens ging je verder met je dag.

Wat is er niet gebeurd? Je hebt je niet afgevraagd wat die persoon van jou vond. Je hebt er niet over gepiekerd of hij jou wel leuk vond. Je hebt niet geprobeerd jezelf vanuit zijn perspectief te bekijken. Je hebt gewoon naar hem gekeken vanuit jouw perspectief. Je hebt hem opgenomen.

Je hebt de ontmoeting ervaren vanuit jezelf. Je hebt niet geprobeerd buiten jezelf te treden als een alziende gedachtelezer, ergens in de lucht zwevend en neerkijkend op jezelf en je eigen prestaties beoordelend. Je was gewoon jezelf, in een ontmoeting waarna je dacht ja, ik vind hem leuk of nee, hij is niets voor mij.

Creëer echte en vibrerende contacten

De volgende stap is datzelfde in het echt te doen. In de omgang met echte mensen. Het gaat er niet om een oordeel over anderen te vellen of iemand te worden die kwaad over anderen spreekt. Je indruk kan net zo goed positief zijn. Hoe dan ook, het is niet je doel om met een derde over deze persoon te praten. Je wilt alleen je intuïtie trainen om de vibe van een ander aan te voelen en in te gaan tegen je neiging om je af te vragen wat anderen van je vinden. Dat doe je door je op je eigen ervaring van de ontmoeting te focussen en niet op die van de ander.

Het zal je niet meteen gemakkelijk vallen. Je zult je nog steeds – en waarschijnlijk veel – zorgen maken over wat anderen van je vinden. Trek je dat niet aan. Maak je er niet druk om. Dit is een proces, een reis om te helen. Er is geen instant remedie, geen snelle oplossing.

Maar probeer het. Neem, elke keer dat je eraan denkt, een moment om die buitenlichamelijke criticus terug te halen naar de aarde, om terug te keren in je lichaam, en ga na wat jij van die ander vindt in plaats van wat hij vindt van jou. Ik beloof je dat het alles zal veranderen. En hoe vaker je het doet, hoe eenvoudiger en natuurlijker het wordt tot je het automatisch gaat doen. Het wordt normaal om anderen tegemoet te treden zoals je echt

bent, in je fysieke staat, erop vertrouwend dat je kunt bepalen of hun energie al dan niet in samenklank is met de jouwe.

Door de oefening wordt niet alleen je zelfgevoel gestimuleerd, maar ga je je ook openstellen voor positievere relaties. Je zult je aandacht meer richten op relaties die goed voelen, met mensen die vibreren op ongeveer hetzelfde niveau als jij of op een niveau dat jou hoger tilt.

Ik wil graag onderstrepen dat dit niet dient om mensen af te wijzen die het moeilijk hebben of die van jou afhankelijk zijn of je hulp nodig hebben. Soms is het ons doel anderen steun en onvoorwaardelijke liefde te geven, ongeacht hun actuele situatie of vibratie. Waar het wel om gaat is dat je jezelf de kans geeft je energie te delen met de mensen en in de relaties die jou evenveel geven als jij hun geeft.

Verder draait het erom dat je geen pressie voelt om een relatie op te bouwen met iemand die jou aardig lijkt te vinden, alleen omdat hij of zij jou aardig vindt. Dat geldt vooral voor nieuwe kennissen, zeker als je ooit veel energie hebt gestoken in relaties domweg omdat je snakt naar de goedkeuring van anderen. Als je intuïtief begint te handelen en beseft dat je geen waardering nodig hebt van mensen met wie je niet van nature een klik hebt, dan ga je je omringen met mensen met wie je echt graag omgaat.

En dat zal weer heel veel nieuwe kansen opleveren voor ware liefde, oprechte verbondenheid en onwankelbaar vertrouwen. Dat helpt je dag in, dag uit op je reis naar innerlijke heling. Liefde en vertrouwen zijn immers niet optioneel. We hebben beide nodig. We kunnen niet beter worden in ons eentje of door ons voor de rest van ons leven schuil te houden.

Ja, we moeten heel wat helend werk zelf doen; maar we moeten ook in staat zijn vrijuit te spreken, in het bijzijn van een ander te huilen, ons gebroken hart te tonen en te weten dat ons de ruimte wordt geboden om het weer te helen. Geen enkel mens heeft het aangeboren vermogen om alleen en tegelijk gezond en gelukkig te zijn.

Slechte relaties kunnen ons kwetsen, maar goede? Ze bieden eindeloos veel mogelijkheden. Ze zijn essentieel en jij verdient het ze te hebben.

HOOFDSTUK 4

Ga terug in de tijd

Het astrale lichaam ontwikkelt zich in je kindertijd, maar dat betekent niet dat het in beton gegoten is. Dit is het moment om een nieuwe band met je emoties op te bouwen.

Oefening 4: een lijst met je persoonlijke geschiedenis

Dit is misschien wel de moeilijkste oefening die ik je voorleg. Maar je zou er klaar voor moeten zijn nu je de vorige hoofdstukken hebt doorgewerkt en weet hoe je kunt herkennen waar je diepe pijn zit.

Je hebt al geroerd in je herinneringen, in je verleden en in de patronen die je in je lichaam hebt opgeslagen. Daardoor ben je ruimte gaan vrijmaken voor positievere ervaringen en overtuigingen. Deze oefening zal die ruimte grenzeloos uitbreiden. Verder heb je geleerd om vanuit jezelf naar de wereld te kijken en aandacht te schenken aan wat jij denkt en voelt, zonder je steeds af te vragen van anderen vinden van jou. Daarmee heb je de basis gelegd om het kalm en met liefde voor jezelf aan te pakken vanuit een nieuw bewustzijn dat jouw oude interpretatie van ervaringen en situaties misschien niet juist was.

Je bent klaar om je herinneringen onder de loep te nemen (de eenvoudige maar ook de lastige) en ze vanuit een ander perspectief te bekijken. Het is tijd om een lijst te maken, een lijst van herinneringen vanaf je kindertijd die je bij zijn gebleven en een sterke emotionele lading hebben. Je hoeft geen chronologische volgorde aan te houden (bij weinig mensen werkt het ge-

heugen zo); schrijf je herinneringen gewoon op zoals ze bij je opkomen.

In deze oefening richt je je op herinneringen die echt zijn beklifd... Een opmerking van een je ouders die je beschaamd maakte; een moment waarop je iets verkeerd begreep en jezelf dat hoogst kwalijk nam; de manier waarop een leraar je behandelde en die het beeld bepaalde dat jij van je intelligentie of waarde hebt; de dingen die je als tiener deed met een vriendje of vriendinnetje; de rotmanier waarop jij een ander behandelde en die je jezelf nooit hebt vergeven; afwijzingen; leugens die je opging of geloofde; schaamte; dingen waarvan je niet wilt dat anderen ze weten.

Zoek naar trauma dat je eenvoudig als zodanig kunt herkennen, maar ook naar ervaringen die enigszins traumatisch voelden maar minder direct als zodanig waren te duiden. Noteer alles wat er in je opkomt. Alles.

Je hoeft deze oefening niet in één keer te voltooien. Soms duurt het langer, dus neem die tijd. Je kunt haar gedurende een paar dagen of een week steeds weer oppakken. Maar probeer er nooit langer dan twintig uur tussen te laten zitten, omdat het belangrijk is je herinneringen in beweging te houden. De tussentijd moet kort genoeg zijn om je brein ermee aan het werk te houden. En als je denkt dat je je lijst klaar hebt, zet er dan een

streep onder. Voeg daarna niet nog meer herinneringen toe. De lijst is klaar.

Realiseer je dat deze oefening pijn kan doen. Dat is normaal. Er is niets mis met je, wat je ook op je lijst zet. Het is ook normaal om schaamte, angst en gêne te voelen als je deze oefening doet. Zoals gezegd, neem de tijd en las een pauze in als je die nodig hebt.

Mocht je in therapie zijn en bijzonder emotioneel reageren op deze oefening, bespreek dit dan met je therapeut. Vraag hem of haar om hulp. Of zoek steun bij een vriend(in) die je vertrouwt. Je hoeft geen details te delen. Soms is het genoeg om te zeggen: 'Ik werk aan een heel intensieve helingsoefening en ik ben nu behoorlijk van de kook. Kunnen we even gaan wandelen?' om je weer in het nu te ankeren.

Maak je lijst

.....

Probeer wanneer je deze oefening doet eraan te denken dat ze een doel heeft. Ze brengt je iets moois en positiefs: de kans om via de volgende bladzijden de pijn los te laten die je voelt en denkbeelden te vormen die beter bij je passen.

1. Geef je lijst een titel. Dat maakt het echt en vergroot de kans dat je doorzet. De titel houdt je bij de les. Hij hoeft niet ingewikkeld te zijn, zelfs een simpel 'herinneringen' volstaat.
2. Begin je lijst met je vroege jeugd. Het is niet belangrijk dat je alles in chronologische volgorde zet. Noteer de herinneringen zoals ze in je opkomen. Je hoeft ze ook niet tot in detail te beschrijven zolang je maar weet om welke herinnering het gaat. En vergeet niet de herinneringen te nummeren, zodat je later de nummers van de belangrijkste herinneringen kunt noteren als dat nodig is.
3. Geef die herinneringen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 1 neutraal is en 10 intens emotioneel. Als je een of meer herinneringen een hoger cijfer geeft dan 6 of 7 raad ik je dringend aan professionele hulp te zoeken bij iemand die is gespecialiseerd in traumatherapie.
4. Neem een pauze als je die nodig hebt. Pak de draad weer op. Houd vol.
5. Als je lijst af is, zet er dan een streep onder. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Doe dit drie keer. Ontspan. Voel je voeten stevig op de vloer staan en stel je voor dat er naast je een veilige sterke doos staat die alleen jij open en dicht kunt doen. Stel je nu voor dat

je elke herinnering waaraan je die dag hebt gewerkt in de doos doet en de doos weer afsluit zodat de herinnering kan helen.

.....

Je hebt nu het moeilijkste deel gehad. Als je meer manieren wilt leren om met pijnlijke emoties om te gaan, raad ik je aan naar een therapeut te gaan die is opgeleid in dialectische gedragstherapie.¹⁵

Even iets over grenzen

Veel mensen die een trauma uit hun jeugd niet hebben verwerkt hebben iets gemeen: ze hebben moeite om gezonde persoonlijke grenzen te stellen (grenzen die de mensen om je heen doen inzien hoe je behandeld wilt worden en wat je wel en niet aanvaardbaar vindt).

Dat probleem kan zich op allerlei manieren manifesteren, maar vooral in de aanpak van relaties. Als we heel eerlijk zijn,

¹⁵ 'Dialectical Behavioral Therapy', Psychology Today: www.psychologytoday.com/us/therapy-types/dialectical-behavior-therapy [geraadpleegd op 8 januari 2021]

Ze wilde het niet op de spits drijven met het risico te moeten horen dat ze lager op zijn prioriteitenlijstje stond.

Daarom werkte Sheena er met Paige aan genoeg zelfvertrouwen te krijgen om grenzen te kunnen stellen. En al na een paar dagen ging Paige met haar schoonmoeder en haar man het gesprek aan. Vriendelijk legde ze uit dat haar jonge gezin de kans moest krijgen een eigen leven op te bouwen en onder de vleugels van ouders uit moest kruipen. Kalm en warm verzekerde ze haar schoonmoeder dat ze haar waardeerde en van haar hield, maar dat ze niet de dagelijkse zorg voor haar kleinkind op zich hoefde te nemen. Dat het beter was als ze speciale momenten met haar kleinkind beleefde zonder dagelijkse verplichting.

De man van Paige was het ermee eens en hoewel ze verbaasd en een beetje verdrietig was, begreep haar schoonmoeder het ook. Er was een grens gesteld, met liefde, vriendschap en zelfvertrouwen.

Respecteer je eigen grenzen

Ook jij verdient het om je grenzen te erkennen en ze duidelijk te maken aan de mensen om je heen:

- Ben je nogal een introvert persoon die wel graag onder de mensen is maar thuis ruimte nodig heeft om weer op

te laden? Dan mag je je partner best vertellen dat je drie keer per week gasten over de vloer te veel vindt en behoefte hebt aan rust.

- Houd je van uitgaan en sociale contacten maar blijft je partner liever thuis? Dan mag je best uitleggen dat je een betere balans nodig hebt en je in je eentje uit wilt gaan met vrienden als je partner niet mee wil. Of dat je het leuk zou vinden als je partner soms meeging om ook rekening te houden met jouw behoeften en niet alleen met de zijne.
- Krijg je stress als familieleden onaangekondigd voor de deur staan? Dan mag je best uitleggen dat je het druk hebt en ze van tevoren even moeten bellen.
- Voel je je verdrietig omdat je familie niet zo vaak langskomt of belt om te vragen hoe het gaat? Misschien moet je hun laten weten dat je behoefte hebt aan contact.
- Vind je het moeilijk om nee te zeggen tegen die vriend die je altijd om een gunst, geld of emotionele steun vraagt en nooit iets teruggeeft? Je mag best voorwaarden stellen en een stap terug doen als je vindt dat de vriendschap maar van één kant komt.
- Heb je een liefdesrelatie met iemand die jouw behoefte aan eerlijke communicatie niet respecteert? Vraag erom.

Je verdient dat respect en dat je door de ander begripvol en aardig behandeld wordt.

Wat je behoeften ook zijn, je moet jezelf toestaan om ze te uiten, de mensen om je heen te vragen ze te respecteren en te verwachten dat zij de grenzen die je stelt respecteren. Als je zélf je grenzen respecteert, doen anderen dat ook. En als je jezelf dat toestaat geef je jezelf de ruimte om te groeien in je helingsproces. Je krijgt dan immers niet voortdurend te maken met inbreuken op je persoonlijke ruimte of emotionele energie. Je beschermt de ruimte die je nodig hebt om te helen en je goed te voelen. Je bent duidelijk over wat je nodig hebt van anderen die belangrijk voor je zijn, omdat dat een grens opwerpt rond het gemis dat je pijn doet en je niet langer bereid bent het maar te verdragen.

Eenvoudige uitleg over het stellen van grenzen

Zoals gezegd is een grens niet een manier om iemand af te wijzen of uit je leven te bannen. Het is gewoon een limiet die je stelt en die dan in je onderbewustzijn zal worden geprent zodat je beter kunt herkennen en begrijpen wat jij nodig hebt in een

relatie. Grenzen beschermen je emoties, je persoonlijke ruimte (letterlijk en figuurlijk) en je vibratie.

Grenzen vertellen ook andere mensen ondubbelzinnig dat je niet langer bereid bent om het met minder te doen en dat je je niet meer laat verwaarlozen of vergeten. Ze zijn nuttig in alle relaties, zowel in je werk als privé, en vooral belangrijk ten aanzien van de mensen van wie we het meest houden omdat onze dierbaren de meeste invloed op ons leven hebben.

Ik wil graag één ding duidelijk maken: grenzen zijn niet egoïstisch of koud. Eigenlijk beweer ik dat ze het tegendeel zijn: een ferme maar vriendelijke, warme en liefdevolle manier om te zorgen voor jezelf en voor anderen. Dankzij die grenzen kun je echt van jezelf houden en jezelf respecteren. En als je je goed voelt binnen jouw grenzen, kun je natuurlijk ook de grenzen van anderen beter opmerken en respecteren.

Als je gezonde grenzen stelt in je relaties, schep je ruimte zodat die relaties kunnen bloeien en groeien. Je minimaliseert de kans op dingen als sluipend ongemak en stille frustratie die ontstaan als een relatie te veel van je vraagt of met geweld je persoonlijke ruimte binnen dringt. In wezen maken grenzen juist geslaagde, liefdevolle en gezonde relaties mogelijk.

Grenzen stellen in relaties

Hier volgt een korte uitleg over het stellen van grenzen in relaties.

1. Neem de tijd om te zien welke situaties of interacties iets bij je losmaken. Wat doet die ander dat jou irriteert of van de kook brengt of maakt dat je je overweldigd, onbelangrijk of genegeerd voelt? Ga ook na wat je lichamelijk voelt als je in de buurt van zo'n lastige persoon bent. Herinner je je nog de eerste keer dat je je zo voelde? Misschien haalt deze persoon nu oude trauma's naar boven. Als je werkt aan het helen van het oorspronkelijke of kerntrauma, zal dat de druk wegnemen in de nabijheid van deze persoon.
2. Verbind nu die trigger met een kernwaarde of -behoefte die je koestert. Als je je bijvoorbeeld getriiggerd voelt als een vriend iets doorvertelt wat je hem in vertrouwen hebt meegedeeld, kan de bijbehorende kernwaarde zijn dat je vertrouwen en geheimhouding waardeert in relaties. En als je je getriiggerd voelt wanneer iemand voor je deur staat zonder eerst te bellen, kan je kernwaarde zijn dat je persoonlijke ruimte en tijd worden gerespecteerd.

3. Formuleer nu een assertieve verklaring gericht op die trigger en bijbehorende behoefte of waarde. De verklaring moet resoluut maar niet scherp zijn en getuigen van liefde en respect, zoals:

'Ik waardeer vertrouwen en de vrijheid om openlijk met mijn vrienden te kunnen spreken. Dus ik deel geen persoonlijke gedachten en gevoelens meer met je als je ze aan anderen blijft doorvertellen.'

Of: 'Ik heb behoefte aan respect voor mijn persoonlijke ruimte en tijd. Dus hoe leuk ik het ook vind om bij je te zijn, ik wil graag dat je even belt voor je langskomt.'

Of: 'Ik geloof in hechte en liefdevolle relaties. Ik heb er behoefte aan dat je meer tijd met me doorbrengt dan tot nu toe het geval was.'

In het begin heb je misschien het gevoel dat je een excuus of smoes aan deze verklaring moet toevoegen. Weersta die drang. Je verdient het immers je behoefte uit te spreken en van anderen te vragen eraan tegevoet te komen. En die ander is vrij om zijn eigen behoefte aan te geven waarop jij kan tonen dat je zult luisteren als en wanneer hij besluit dat te doen. Hoe vaker je op deze manier grenzen stelt, hoe gemakkelijker het wordt.

4. Breng je assertieve verklaring kalm en helder over aan de betreffende persoon. Gooi haar er niet uit in een verhitte discussie of als je je al getriggerd voelt. Het is geweldig om persoonlijk je grenzen uit te spreken maar als je dat te moeilijk vindt, kun je ze ook verwoorden in een berichtje.
5. Houd vast aan de grenzen die je hebt gesteld. Als je de betreffende persoon al heel lang kent en nooit gezonde grenzen hebt opgebouwd, zal hij of zij ze in het begin misschien op de proef stellen. Dat is frustrerend maar heel normaal. Het geeft jou de kans om duidelijk te maken dat je het meent. Je laat je behoeften niet langer opzijzetten en wie je grenzen overschrijdt moet leven met de gevolgen.

Wees consequent. Heb je gezegd dat je wilt dat mensen eerst bellen voor ze op bezoek komen maar staan ze toch onaangekondigd voor de deur, dan kun je de deur opendoen om beleefd te vertellen dat je het druk hebt en zult moeten afspreken voor een andere keer. Misschien reageren ze verongelikt. Dat mag. Zij moeten met hun reactie zien te leven; dat is niet jouw zaak. Jij bent ervoor verantwoordelijk je grenzen duidelijk aan te geven aan anderen en eraan vast te houden, zelfs als anderen ze overschrijden. Als je zelf je grenzen blijft respecteren

zullen de mensen om je heen beseffen dat ze dat respect ook moeten opbrengen.

6. Oefen! Blijf kalm, haal diep adem en houd vol.

Zorg ervoor dat je trauma niet verdergaat dan jou

Wanneer we niet kunnen helen van traumatische ervaringen en gebeurtenissen, lijden we daar niet als enigen onder. Intergenerationeel, transgenerationeel of gewoon generationeel trauma is een term die beschrijft hoe trauma van de ene op de andere generatie kan worden overgedragen binnen een familie of gemeenschap.

In een combinatie van neurowetenschap en psychodynamische concepten schrijft psycholoog Mark Wolynn over persoonlijke, neurologische, gedeelde en interactieve processen waarmee ouders hun trauma kunnen overbrengen op hun kinderen.¹⁶ Wolynn en andere psychologen suggereren dat als niemand 'de cyclus doorbreekt' trauma generaties lang kan worden doorgegeven.

¹⁶ Wolynn, M. (2017). *It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*. Penguin Books.