



Iedere maand schrijf ik een column over een thema uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach.

Nee is nee of toch ja?

Grenzen stellen. Het klinkt zo eenvoudig, bijna als iets dat je gewoon even besluit. Maar in de praktijk blijkt het vaak een ingewikkelde dans tussen jezelf en de ander. Hoe bewaak je je eigen grens zonder iemand teleur te stellen? Je wilt de ander niet tekortdoen, je wilt aardig gevonden worden, of misschien hoop je stiekem op erkenning. Er zijn talloze redenen waarom we over onze grenzen gaan, meestal niet uit zwakte, maar juist uit betrokkenheid. Uit zorg voor de ander.

In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig mensen die opgebrand zijn of daar dicht tegenaan zitten. Ze vertellen over hun vermoeidheid, hun frustratie, het gevoel altijd tekort te schieten. En als we samen dieper kijken, komt het thema grenzen telkens weer naar boven. De moeite om nee te zeggen. De angst om egoïstisch te lijken. Het idee dat goed zorgen voor jezelf iets is wat pas mag als iedereen om je heen tevreden is. Dat patroon zit vaak diep. We hebben geleerd dat het nobel is om te geven, om te zorgen, om sterk te zijn. Maar niemand kan voortdurend geven zonder op te laden. Wie zichzelf blijft wegcijferen, raakt uitgeput en ironisch genoeg ook minder beschikbaar voor de ander.

Ik zie het overal terug: in relaties tussen ouder en kind, tussen partners, vrienden of collega's. In elk systeem waarin mensen met elkaar verbonden zijn, kan het lastig zijn om je grens aan te geven. Zeker als de dynamiek is ontstaan waarin jij gewend bent te geven, en de ander gewend is te ontvangen. Dan is het niet alleen dapper om 'nee' te zeggen, maar ook verwarrend voor de ander om die 'nee' te horen. Want dat 'nee' zeggen is niet alleen een leerproces voor degene die het uitspreekt, maar ook voor degene die het ontvangt. Als iemand niet gewend is dat jij grenzen stelt, kan het confronterend zijn. Die ander moet ook leren om een 'nee' te accepteren zonder het persoonlijk te nemen. Want een grens is geen afwijzing, maar een vorm van eerlijkheid.

Luister naar het ongemak in jezelf als je 'ja' zegt terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelt. Oefen met pauzeren, met ademen, met eerst even voelen voordat je antwoordt. Grenzen stellen vraagt tijd, oefening en mildheid. Grenzen stellen is geen afwijzing van de ander. Het is een vorm van zelfzorg, en uiteindelijk ook een daad van liefde. Want alleen als jij stevig staat, kun je er werkelijk voor een ander zijn.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem gerust contact op!

Roelien Polinder
Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'
Oldemarkt
06-233 43 813