



"Hoe durf je!" Grenzen stellen aan jezelf en anderen.

Mensen die voor zichzelf opkomen, hebben het aanvankelijk niet makkelijk. Ze laten van zich horen, of zeggen nee, waardoor soms een conflictueuze situatie ontstaat. Een discussie of ruzie is nooit aangenaam. Maar meestal komt er wel een compromis waarin beide partijen zich kunnen vinden. Op lange termijn brengt dit dan ook (gemoeds-) rust met zich mee.

Een mooie gedachtengang rond het nut van assertiviteit ter bescherming van jezelf ten opzichte van anderen.

In de praktijk ondervinden we echter dat dit niet zo eenvoudig is. Er spelen vaak heel wat andere aspecten mee in het bepalen van onze grenzen.

Eén aspect kan zijn: de relatie tot de ander.

- Ervaren we die als gelijkwaardig?
- Misschien is er sprake van een meerdere (baas/gezagsdrager/...)?
- Familielid? Goede vriend? Verre kennis?

Een ander aspect kan zijn: Impact van het engagement.

- Is het iets dat zich eenmalig stelt?
- Is het iets dat zich heel vaak voordoet?
- De termijn speelt hierin ook een rol. Langdurig engagement? Engagement van korte duur?

Nog een ander aspect kan voortkomen uit een niet-rationeel gevoel. Je zegt ja vanuit een schuldgevoel. Je zegt ja omdat je al enkele keren nee gezegd hebt. Je voelt je op een moment vrij en onbevangen en zegt ja vanuit dat gevoel. Je zegt ja want je ervaart ergens dat er druk uitgeoefend wordt.

Achteraf komen de consequenties van het ja zeggen. Ze zorgen vaak voor stress en een onbehaaglijk gevoel. Je krijgt de dingen niet voor mekaar. Je komt terecht in een neerwaartse spiraal van zelfverwijt, schuldgevoel, ...

Mensen die moeilijk neen kunnen zeggen, zullen dit heel herkenbaar vinden.

Aan de andere kant, neen zeggen kan je in een opwaartse spiraal brengen.

- Wanneer heb jij de laatste keer neen gezegd en er een goed gevoel aan over gehouden?
- Kan jij makkelijk grenzen stellen?
- Kan je rationeel blijven en je grenzen bewaken?

Wij horen het graag van jou.