

Jij en de ander, waar is de grens?



Erna Bakker Tevel,
therapeute, relatiecoach
en ervaringsdeskundige

"Zorg goed voor jezelf", "Bewaak je eigen grenzen", "Laat vooral niet over je heen lopen!" Allemaal mooie adviezen om goed voor jezelf te zorgen, geen energie te verliezen en lastige mensen op een gezonde afstand te houden. Therapeutisch zeer verantwoord en vaak heel behulpzaam om staande te blijven in een drukke wereld vol prikkels.

In relaties blijken die grenzen vaak niet zo eenvoudig te zijn. Je past je een beetje aan, laat over je grenzen heen gaan of je gaat op je strepen staan en verhardt, zodat de ander niet dichterbij kan komen. Het is vaak een hele toer om liefdevol met je grenzen om te gaan, zowel die van jezelf als die naar de ander. Die grens blijkt namelijk niet een heldere lijn te zijn, maar een ontmoetingsplek waarin je je zelf en de ander tegenkomt. Hier volgen twee voorbeelden waarin er een grens wordt getrokken in een vriendschap én hoe een liefdesrelatie een ontmoetingsplek van heling kan worden.

"In liefdesrelaties is het grensgebied een spannende ontmoetingsplek, die een uitgelezen kans vormt om een helende plek te worden."

Grenzen in de ontmoeting

Jaren geleden had ik een vriendin. We hadden een intense vriendschap en deelden alles met elkaar. We groeiden allebei aan die vriendschap en ik was dankbaar dat er iemand was die me zo begreep. Tegelijk voelde ik heel diep vanbinnen soms ook een stemmetje: "ze neemt wel veel ruimte in, je past je net iets te vaak aan en luistert langer naar haar dan je eigenlijk fijn vindt". Het stemmetje was zacht, heel zacht. Ik wilde er ook liever niet naar luisteren want de vriendschap was me veel waard. En aangeven dat ik meer ruimte wilde, riep angst op om de vriendschap te verliezen. Als enig kind opgegroeid bij liefdevolle ouders was grenzen stellen niet een vaardigheid die ik had ontwikkeld. Ik had vanzelfsprekend een

plek die niet bemachtigd of verdedigd hoefde te worden. Voor de 'lieve vrede' daarentegen was me meer vertrouwd. Ik voelde feilloos aan wat een ander nodig had en ik paste me aan. Grenzen stellen als ik iets niet fijn vond, kwam niet in me op, laat staan dat ik het verwoorde. Zo ook niet in die vriendschap. Totdat ... ik het stemmetje niet meer kon negeren en de stoute schoenen aantrok en haar vertelde wat ik niet fijn vond. Het werd niet echt gehoord en haar reactie van onbegrip maakte me bang. Na weer een voorval tussen ons voelde ik mijn lijf tekeergaan en hoorde ik mezelf vloeken. Een nieuwe ervaring én wat een zegen was het. Mijn voor-de-lieve-vrede-grens was bereikt. Ik voelde 'tot hier en niet verder'. Bang voor weer een verbale aanval stuurde ik haar een kaartje als afscheid. Mijn lijf gaf de grens aan, verbaal was ik niet in staat het te delen. Het was een pijnlijke én helende ervaring in het grensgebied tussen mij en haar. Nog steeds voel ik dankbaarheid voor de mooie vriendschap én voor de moed om die te beëindigen toen het niet langer goed voor mij was.

De grens als ontmoetingsplek

Saki Santorelli beschrijft het grensgebied tussen twee mensen mooi in zijn boek *Het wonder van genezing*: "Meestal betekent grens 'scheidingslijn' - een scheiding tussen twee dingen. Maar is een grens ook een ontmoetingsplek, een plaats van samenkomst? Als we op blote voeten op het strand langs de zee lopen, zijn we dan alleen op het land? En het water onder onze voeten dan? Waar begint het land en waar eindigt het? Waar is precies de waterrand? De kustlijn maakt duidelijk dat die schijnbare vaste en duidelijke randen voortdurend in beweging zijn. Ze zijn niet vast, ze grijpen in elkaar." Zo ook de grenzen naar jezelf en de ander. Hoe kan een grens een ontmoetingsplek worden tussen jou en de ander?

Een ander voorbeeld waarin het grensgebied een ontmoetingsplek is waar het spannend is, op scherp komt én de kans biedt om een heilige, helende plek te zijn is in liefdesrelaties. Nergens zijn de verwachtingen zo hoog als

in de relatie met onze partner. Als relatiecoach begeleid ik stellen die samen in dat grensgebied verkeren. Soms zie ik verharding en een terugtrekbeweging of juist een grijpbeweging naar de ander uit angst voor verlies. Verlangend naar elkaar en tegelijk vastzitten in eigen angst of machteloosheid. Hen helpen om zich stap voor stap te openen terwijl ze zich in de 'arena' voelen is een hele kunst en het mooiste dat er is. Van de arena een ontmoetingsplek maken waarin beiden zich veilig voelen is de eerste stap.

De grens als dans

Het grensgebied tot ontmoetingsplek maken vraagt tijd en geduld. Je wordt beiden uitgenodigd om je te openen, kwetsbaar te zijn en jezelf te laten zien met alles erop en eraan. Je maskers stap voor stap laten vallen, eerlijk naar binnen durven kijken en de pijn voelen die er is. Dat gaat niet vanzelf. Verstopt achter overlevingsmanieren en oude angsten die je tot gewoonte hebt gemaakt vraagt het MOED en geduld om naar binnen te kijken. Tegelijk lopen beider processen zelden of nooit in hetzelfde tempo. Terwijl de één verlangt naar verbinding door bijvoorbeeld te willen praten, heeft de ander nog tijd nodig om alleen te zijn. Het vraagt van beiden om je eigen plek in te nemen én open te blijven staan voor de reactie van de ander. Spannend, kwetsbaar en als de tijd rijp is ... helend voor jou, voor de ander en voor de relatie tussen beiden.

De vriendschap die ik beëindigde met een kaartje leerde me om woorden te geven op momenten dat ik het spannend vond wat de ander ervan zou vinden. Ik leerde stap voor stap moed te verzamelen om mijn angst voor afwijzing, die diepgeworteld zat, te overwinnen. Niet in de laatste plaats in het contact met mijn man. Ons grensgebied is voor mij steeds meer een liefdevolle ontmoetingsplek waarin gelachen, gehuild en gedeeld wordt. Met begrip voor elkaar en soms met verbazing over de verschillen. Het strand en de zee spelen met elkaar in een elke dag nieuwe dans! ■

"Het is een hele toer om liefdevol met je grenzen om te gaan, zowel die van jezelf als die naar de ander. Deze grenzen vormen namelijk niet een heldere scheidslijn, maar een ontmoetingsplek waarin je elkaar tegenkomt."

