

ROELOF TICHELAAAR

Weerbaar  
met hoofd, hart  
en handen | Hoe  
stel je je grenzen?



Roelof Tichelaar

# **Weerbaar met hoofd, hart en handen**

*Hoe stel je je grenzen?*



AnkhHermes

# Inhoud

## Inleiding 7

### Deel 1: Grenzen stellen

- 1 Mijn eigen ervaringen met weerbaarheid 10
- 2 Vormen van grensoverschrijding I: Ik overschrijd mijn eigen grenzen 13
- 3 Vormen van grensoverschrijding II: Ik overschrijd de grenzen van de ander 17
- 4 Vormen van grensoverschrijding III: De ander overschrijdt mijn grenzen 19
- 5 Gevolgen van het niet of onvoldoende stellen van grenzen 22
- 6 Voordelen en risico's van het niet of onvoldoende stellen van grenzen 25
- 7 De voordelen van het gezond stellen van grenzen 28
- 8 Weerbaarheid, vanuit het ego of vanuit de geest? 30
- 9 Spiritualiteit van hemel en aarde 37
- 10 De dader in jou 40

### Deel 2: Voorwaarden en valkuilen

- 11 Mogen, durven, kunnen en willen 46
- 12 Zelfkennis, gevoel van eigenwaarde en zelfaanvaarding 49
- 13 Jezelf serieus nemen, ook je innerlijke verwondingen 52
- 14 Krachtig aanwezig zijn in het hier en nu; verantwoordelijk zijn 55
- 15 Goede aarding en hooggevoeligheid 57
- 16 Gebruik je gezonde verstand én je intuïtie 60
- 17 Voor de ander denken en de rol van schuld en angst 61
- 18 De mannelijke en vrouwelijke energie in ons 64
- 19 Je te verantwoordelijk voelen voor de ander 69
- 20 De ander niet willen kwetsen 73
- 21 Niet willen zeuren 76
- 22 De rol van vergeving 78

### **Deel 3: Grenzen in verschillende situaties**

- 23 Persoonlijke relaties 82
- 24 Grenzen voor ouders en kinderen 85
- 25 De maatschappij 90
- 26 Het gevaar van een verslaving 94
- 27 Geestelijke/religieuze/spirituele leiders, leraren en organisaties 97

### **Deel 4: Praktische uitvoering**

- 28 Spiritueel 106
- 29 Verbaal de confrontatie aangaan, hoe doe je dat? 111
- 30 Non-verbale signalen 114
- 31 De-escalatietechnieken 116
- 32 Fysieke technieken; morele afwegingen en wetgeving 120
- 33 Hulp vragen en bieden, en aangifte doen 124

### **Nawoord 128**

**Bijlage 1:** Aardingsoefeningen 130

**Bijlage 2:** Lichaamswapens, kwetsbare plekken en bevrijdings-technieken 132

**Bijlage 3:** Omgaan met achtervolging 148

**Bijlage 4:** Informatie over weerbaarheidstraining en -coaching 150

**Bijlage 5:** Belangrijke telefoonnummers en adressen 153

**Woord van dank 154**

**Bronnen/Literatuur 155**

**Noten 156**

**Over de auteur 158**

DEEL 1

**GRENZEN STELLEN**

# 1

## Mijn eigen ervaringen met weerbaarheid

Weerbaarheid is – achteraf bezien – al bijna mijn hele leven een belangrijk thema voor mij geweest. Als kind al voelde ik me op school niet op mijn gemak. Ik liet regelmatig ‘over me heen lopen’ en voelde me dan weerloos.

Die onderlaag van angst is er lange tijd geweest en uitte zich onder andere in bedplassen, waar ik tot mijn twaalfde last van ben blijven houden. Vooral op schoolkamp was dit voor mij een ramp; bang om ontdekt te worden, verborg ik angstvallig mijn natte pyjama en liet ik mijn slaapzak heimelijk drogen in de zon. De leerkrachten wisten ervan, maar dat was voor mij niet voldoende om me veilig te voelen.

Pas toen ik vanaf mijn twaalfde aan vechtsport ging doen, begon het ook vanbinnen langzaam te veranderen; ik voelde me fysiek weerbaarder en dat bleek ook invloed op mijn psychische gestel te hebben. Het was een eerste stap naar een vergrote weerbaarheid.

Achteraf ben ik ook gaan inzien dat de fysieke zelfverdediging symbool stond voor het pantseren van mijn eigen gevoeligheid. Door mij later in spiritualiteit en de psyche van de mens te gaan verdiepen, heb ik mijn eigen psychische en geestelijke weerbaarheid verder kunnen ontwikkelen. De vechtsport bleef echter als een rode draad door mijn leven lopen. Nog steeds vind ik het heerlijk om te trainen; het helpt mijn fysieke energie te laten stromen en te aarden en nog steeds geeft het mij een gevoel van weerbaarheid.

Ik werk nu alweer enkele decennia als geestelijk hulpverlener en heb inmiddels zestien boeken over spirituele thema’s geschreven die ook een directe relatie met de psyche hebben. Gaandeweg kwam ik een andere angst van mezelf tegen, namelijk die voor het spreken in het openbaar. Enerzijds wist en voelde ik dat dit tot mijn ‘geestelijk takenpakket’ behoorde, anderzijds was er verzet in mezelf omdat ik er doodsbang voor was. In dromen had ik al vaker gezien dat het moment zou komen en dat ik er niet aan ontkwam. (Dromen zijn een belangrijk onderdeel van mijn ontwikkelingsweg geweest. Daarom beschouw ik die als een ‘nachtelijke leerschool’, waarin ik veel waardevolle aanwijzingen heb mogen ontvangen.)

Omdat ik geloof in mijn persoonlijke levenstaak en in de hulp die

ik hiervoor ‘van boven’ krijg, maar ook doordat ik in mezelf ben gaan geloven, heb ik de sprong durven wagen en ben in 2002 begonnen met het geven van lezingen. De uitgever van mijn derde boek nodigde mij uit te komen spreken op een symposium in de Flint in Amersfoort voor een publiek van achthonderd mensen. Ik heb meteen ‘ja’ gezegd en heb er met volle teugen van genoten. Vooraf was ik niet zenuwachtig en ook tijdens het vertellen van mijn verhaal voelde ik me helemaal op mijn gemak. Ik was ook op dit punt weerbaar geworden; voor mij een ontroerende ontdekking ... Met name deze stap is voor mijzelf een voorbeeld van het verleggen van je eigen grenzen om zo te ontdekken dat je meer kunt dan je dacht.

Sinds die tijd heb ik al talloze malen voor grote groepen mensen mijn verhaal mogen houden. Hiervan heb ik geleerd dat, wanneer je ergens écht in gelooft, heel veel mogelijk is. En dat we als mens meer zijn dan alleen onze persoonlijkheid. Daaronder ligt ons ware wezen verborgen dat gaandeweg steeds meer aan het licht mag komen. Ook onder de puinhopen die mensen in hun eigen persoonlijkheid kunnen tegenkomen, ligt iets van grote waarde verborgen. En wie bereid is naar de stille signalen van binnenuit te luisteren, zal in zichzelf het kompas vinden dat hem of haar daar naar toe leidt. Weerbaarheid houdt ook in: Luisteren naar de signalen in jezelf, stevig aarden en goed focussen op wat je eigenlijk wilt.

Hoewel ik trots ben op de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt, weet ik ook dat een dergelijke weg niet alleen op basis van wilskracht wordt afgelegd, maar dat het leven zelf die ons ook als geschenk kan aanbieden. Daarin geloof ik en daarom past hier vooral bescheidenheid.

De ontwikkeling van mijn weerbaarheid ging van buiten naar binnen, van het fysieke naar het psychische en geestelijke. Ik besef dat dit andersom net zo goed het geval kan zijn: Door psychisch en geestelijk sterk te zijn, wordt ook de fysieke kracht groter.

Er waren nog enkele gebeurtenissen waarin het thema weerbaarheid krachtig naar voren kwam. Zo was ik er getuige van dat een meisje van elf jaar door een man in een park werd aangerand. Ik heb toen gelukkig meteen kunnen ingrijpen door de man tegen de grond te werken, in bedwang te houden en uit te leveren aan de politie. De blik van het doodsbanige meisje zal ik niet snel vergeten, uit pure angst

stond ze als aan de grond genageld en lachte ze alleen maar zenuwachtig naar de dader, in de hoop dat hij haar verder niets zou aandoen. De man probeerde haar op de mond te kussen, maar kreeg de kans niet doordat ik tussenbeide kwam.

Weerbaarheid heeft ook te maken met het bewust kiezen van je eigen pad. De verleidingen waar onze jeugd in deze tijd aan bloot staat, zijn talrijk. Eén van die verleidingen is drugs, waar ook onze zoon Marc aan ten prooi is gevallen. Nadat het leven met hem thuis door zijn verslaving onhoudbaar was geworden, moesten wij hem de deur wijzen. Een pijnlijke maar noodzakelijke grens die gesteld moest worden, omdat ons hele gezin er aan onderdoor dreigde te gaan. Maanden later kreeg Marc een ernstig auto-ongeluk waarbij hij in coma is geraakt. Gelukkig is hij nu weer bij ons thuis en verlost van zijn verslaving, hoewel hij er wel een hersenbeschadiging aan over heeft gehouden.<sup>1</sup>

Terugkijkend zegt hij ‘gewoon een meeloper’ te zijn geweest. Groepsdruk is een belangrijk thema binnen de weerbaarheid, waar Marc dus volop mee te maken heeft gehad. Maar ook een gezond zelfbeeld, het trouw blijven aan jezelf en het focussen op je eigen levensdoelen zijn hierbij van grote betekenis.

Na deze ervaringen met weerbaarheid heb ik de opleiding tot docent weerbaarheid gevolgd en met succes afgerond. Inmiddels heb ik ervaring met verschillende doelgroepen en wil ik mijn kennis ook langs deze weg delen met eenieder die daarin geïnteresseerd is. Voor mij is weerbaarheid de schakel die andere belangrijke elementen uit mijn leven met elkaar verbindt. Mensen moeten vaak naar hun roeping toe groeien; gaandeweg ontdekken ze dan waar hun talenten liggen en wat ze met hun leven willen doen. Zodra zo’n ontbrekend puzzelstukje op z’n plek valt, is er meestal onmiddellijke herkenning en dan weten ze dat ze goed zitten. Dat gevoel heb ik ook met weerbaarheid. In mijn beleving is weerbaarheid dan ook een spirituele aangelegenheid. Ons lichaam, onze psyche én onze geest zijn erbij betrokken. Onze geest als kern van ons wezen, het bewustzijn dat ons allemaal bezielt, is de heilige grond waarop wij leven, de basis van ons mens-zijn.