

***Hoe we
onszelf
graag
kunnen zien***

**Van de makers van
Onbespreekbaar
NICOLAS OVERMEIRE
JEF WILLEM**

Lannoo

***Op korte termijn
brengt verandering
risico met zich mee.***

***Op lange termijn
brengt niet veranderen
meer risico met
zich mee.***

***Geen keuze maken is
ook een keuze maken.***

Inhoud

Inleiding	8
Deel 1	
Grenzen stellen	11
Deel 2	
People pleasing	45
Deel 3	
Perfectionisme	75
Deel 4	
Zelfsabotage	109
Deel 5	
Ware veerkracht	145
Tot slot	177

Inleiding

door Nicolas

‘Wanneer komt er een tweede boek?’ Anderhalf jaar na het verschijnen van *Omdat we hier niet genoeg over praten* zaten Jef en ik aan een signeertafel op Boektopia. Keer op keer kregen we dezelfde vraag. We vonden het ongelooflijk dat er nog altijd zoveel mensen met onze eersteling in hun handen stonden, wachtend op een handtekening. Nog ongelooflijker vonden we dat evenveel mensen blijkbaar op een tweede boekbaby aan het wachten waren. En dus vroeg ik Jef na onze signeersessie: ‘Moeten we toch niet eens aan dat tweede boek beginnen?’

Toegegeven: een tweede boek speelde al langer in mijn hoofd. Maar telkens als ik voorzichtig een nieuw boekproject ter sprake bracht, antwoordde Jef, gezond kritisch als hij altijd is: ‘Waarom zouden we dat doen?’ Hij had gelijk: het is niet omdat je iets kunt, dat je het ook moet doen. Om het met de woorden van die andere Jef – Jeff Goldblum aka chaostheorie-wetenschapper Ian Malcolm uit *Jurassic Park* – te zeggen: ‘*Your scientists were so preoccupied with whether they could, they didn’t stop to think if they should.*’

Die dag op Boektopia was de eerste keer dat we meer redenen konden opsommen om wel aan boek twee te beginnen dan redenen om het niet te doen.

Reden één: in de loop van onze intussen vijftien jaar durende vriendschap (bestaande uit een derde bromance, een derde partners in crime en een derde businessbuddy’s) heb ik Jef zien uitgroeien tot een moderne filosoof (de eerste van een nieuw tijdperk, *mark my words*). Ik heb dan weer – onder meer dankzij mijn werk in de sociale sector en de vele lezingen die we de voorbije jaren hebben gegeven – talloze verhalen van levenswijze mensen mogen verzamelen, die ik heel graag met zoveel mogelijk mensen deel. Die kruisbestuiving van theorie en praktijk zorgt voor vuurwerk tussen ons beiden. Materiaal en ideeën voor een tweede boek waren er dan ook genoeg.

Reden twee: we konden de vraag van onze community niet blijven negeren. Ons eerste boek heeft ontzettend veel losgemaakt. Ons pleidooi om kwetsbaarheid een plek te geven, ja zelfs centraal te durven zetten, raakte duidelijk meer dan één gevoelige snaar. Ontelbare keren kregen we een dankjewel omdat we hielpen om taboes te doorbreken en mentale problemen bespreekbaar te maken. Maar even vaak kregen we de vraag: wat nu? Hebben jullie handvatten waar we concreet mee aan de slag kunnen?

Want praten over problemen is één ding, maar wat als we de problemen vóór willen zijn? Kunnen jullie ons daarbij helpen?

In ons eerste boek hebben we inderdaad de focus gelegd op veeleer reactieve onderwerpen. Eenzaamheid, liefdesverdriet, rouwen en faalangst: het overkomt je en je moet er – of je het nu wilt of niet – op de een of andere manier op reageren. (Niet reageren is ook een reactie overigens.) In dit tweede boek willen we proactiever aan de slag gaan. Daarom gaan we samen op zoek naar hoe je gezonde grenzen kunt stellen, *people pleasing* te slim af kunt zijn, perfectionisme kunt overwinnen en zelfsabotage tijdig de mond snoert. Het zijn allemaal zaken die je kunnen helpen om je veerkracht te vergroten en waar je proactief mee aan de slag kunt, nog voordat problemen zich manifesteren.

Denk bijvoorbeeld aan het veelbesproken onderwerp burn-out. Het is onmogelijk om te spreken over oplossingen voor burn-out en het niet te hebben over hoe je gezond grenzen kunt stellen. Meer nog: iemand die perfect grenzen weet te stellen, is mogelijk immuun voor burn-out. Stof tot nadenken, en dat is net wat we in dit tweede boek willen doen. De centrale vraag: hoe kunnen we mentaal sterker staan en onze veerkracht vergroten, zodat we onvermijdelijke hobbels op onze weg beter aankunnen?

Spoiler alert: er is niet één enkel juist antwoord op deze vraag. De sleutel tot ware veerkracht is persoonlijk, en zul je enkel vinden als je diep in jezelf durft te kijken. Zelfkennis en zelfliefde zijn *key*. Bij *Onbespreekbaar* geloven we heel sterk in opties, niet in eenzijdige waarheden. Alle kennis en ervaringen die Jef en ik de voorbije jaren opgedaan hebben, haalden we uit een buffet van opties en perspectieven waar we zelf van mochten proeven. Sommige dingen werkten voor ons, andere niet. Sterker nog: wat soms voor Jef werkt, werkt helemaal niet voor mij, en omgekeerd. Wij zijn er rotsvast van overtuigd dat er meerdere opties en perspectieven nodig zijn waar mensen zelf over kunnen reflecteren. We hopen dat dit boek precies dat is: een buffet aan opties waar jullie zelf vrijelijk in kunnen grasduinen. We zijn heel dankbaar dat we hiervoor een beroep konden doen op de input van professionals én op die van jullie, onze volgers.

Onthoud vooral: zelfkennis en zelfliefde is geen eindbestemming, maar een constante reis. En reizen doe je door de eerste stap te zetten. Ga je met ons mee?

Deel 1

Grenzen stellen

The line in the sand

Op 23 februari 1836 startte in Texas de Slag om de Alamo. De Alamo was een katholiek missiegebouw in San Antonio, dat belegerd werd door 1600 soldaten van de Mexicaanse onafhankelijkheidsbeweging. Ze omsingelden er 200 Texaanse strijders en kolonisten. *Fun fact:* regisseur Quentin Tarantino haalde hier zijn inspiratie voor zijn westerns en Robert Rodriguez voor zijn film *Desperado*.

Een tweetal weken later, op 6 maart, stuurde de Mexicaanse generaal Antonio Lopez de Santa Anna een boodschapper naar kolonel William Travis: als hij en zijn mannen zich overgaven, zouden er geen doden meer vallen. Als ze weigerden, zou iedereen sterven. Hierop riep kolonel Travis al zijn mannen samen. Hij legde hen uit dat ze deze strijd onmogelijk konden winnen, maar dat hij zich uit principe niet wilde overgeven. Toen trok hij met zijn zwaard een lijn in het zand. Hij vroeg wie deze lijn wilde oversteken om bij hem te komen staan en zijn leven te wagen. Het was duidelijk: als je ervoor koos om de lijn over te steken, was die keuze onomkeerbaar. Op één soldaat na staken alle manschappen de lijn in het zand over. Kolonel Travis beantwoordde de overgavebrief met een kanonschot en bezegelde zo zijn lot en dat van zijn manschappen.

'Hier trek ik een lijn in het zand. Tot hier en niet verder.' Het is een standaard uitdrukking geworden. We trekken voortdurend grenzen. Maar het blijft vaak bij woorden. We dreigen soms met de gevolgen als iemand de lijn overschrijdt, maar als puntje bij paaltje komt, verschuiven we hem weer een paar meter. Vaak komen er zelfs geen woorden aan te pas: we spreken onze grenzen niet uit, waardoor de ander niet eens weet dat ie de spreekwoordelijke lijn overschrijdt. En weet je eigenlijk zelf wel wat je grenzen zijn?

Gezond grenzen leren stellen is een hot topic bij de leden van onze community. En dus leek het ons een fijn vertrekpunt voor dit boek. Want als je weet waar je grenzen liggen én daar ook op een goede manier over leert communiceren, heb je een belangrijke eerste stap richting mentaal welzijn gezet.

'Had ik maar voet bij stuk gehouden'

door Jef

'En, wat zijn jouw plannen voor zaterdag?' Mijn brein raakt meteen in de war. Ik weet dat ze zaterdagavond een voorstelling danst waarvoor ze al een jaar aan het oefenen is. Alle andere collega's hebben toegezegd om te gaan kijken. Maar ik snak naar wat tijd voor mezelf. De laatste weken ben ik mezelf voorbijgelopen en ik heb mezelf voorgenomen om zaterdag eindelijk te genieten van wat dolce far niente. Ik heb er echt behoefte aan.

'Jef?!?' Mijn collega kijkt me verward aan. Ze wacht op een antwoord. Stiekem wil ik liegen. Zeggen dat ik al andere plannen heb, dat ik beloofd heb om vrienden te helpen verhuizen. Zodat ze kan zeggen: 'O, wat jammer!' en ik kan antwoorden: 'Ja, ik keek er nochtans zoooo naar uit!' En dat daarmee de kous af is.

Maar liegen voelt niet juist. Haar blik kleurt ongeduldig. Ik moet nú antwoorden en beslis om gewoon de waarheid te zeggen. 'Ik voel me eerlijk gezegd al een tijdje behoorlijk overwerkt, en keek uit naar zaterdag om te ontspannen, bij te komen en gewoon... niets te doen.' Haar ongeduld verandert in iets dat op ongenoegen lijkt. Ik vind het moeilijk om haar lichaamstaal te interpreteren. Is ze verward, teleurgesteld, boos? Op snijdende toon zegt ze: 'Dus je doet liever helemaal niets dan naar mijn dansvoorstelling te komen? Amai...!' De situatie voelt intens ongemakkelijk aan. Dus ik reageer meteen: 'Ah nee, natuurlijk niet. Ik zal er zijn! Ik kijk ernaar uit!' Oef, de spanning is weg. Conflict vermeden. Maar eigenlijk kijk ik er helemaal niet naar uit. Dans boeit me niet. En eerlijk gezegd vind ik haar niet eens zo'n leuke collega....

Hoe gek is het dat ik het gevoel heb dat ik me moet verantwoorden als ik in mijn vrije tijd eens helemaal niets wil doen? Daar heb ik niet alleen recht op, het is simpelweg ook levensnoodzakelijk.

Mijn veerkracht voor die dag smelt weg als sneeuw voor de zon. Ik voel mezelf helemaal opbranden. Wie zal mij komen blussen? In ieder geval niet mijn collega, want toen ik aangaf dat ik me al een tijdje overwerkt en overbelast voelde, gaf ze geen kik.

Ik geef haar de schuld, maar eigenlijk is het mijn eigen verantwoordelijkheid. Ik houd mezelf voor dat ik haar niet wil teleurstellen, maar eigenlijk wil ik gewoon geen conflict. Op die manier stel ik mezelf teleur. Ik ben diegene die 'ja' heeft gezegd op haar vraag. Had ik maar voet bij stuk gehouden. Dan zat ik nu niet in deze situatie.

charlotte_vancamp

Omdat grenzen stellen betekent "nee zeggen", en die "nee" wordt al snel gezien als een afwijzing, terwijl dit simpelweg betekent dat je jezelf even op de eerste plaats gaat zetten, en dat is zeer oké.

[Reply](#) [See Translation](#)

Waarom is het zo moeilijk om grenzen te stellen?

innersparkle.be

Omdat ik gelukkig word van dingen te doen voor anderen, maar daardoor bijna nooit aan mezelf denk en op termijn mezelf verlies.

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

lien.juliana

Als je je grens aangeeft word je zichtbaar en moet je je plaats innemen

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

zeg.maar.gewoon.lotje

Omdat grenzen voor iedereen verschillend zijn. Wat voor de een een grens is, is het niet voor een ander. Grenzen zijn persoonlijk. Mensen kunnen het ja zeggen als vanzelfsprekend beschouwen wat het niet is.


[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

liene.peeters

Ik denk dat het zo moeilijk is om grenzen te stellen als persoon als ge soms zelf ni weet wa u grens is?

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

dietiste_helena

Grenzen stellen is vergelijkbaar met luchtballonnen. Soms zijn die groot of net heel klein, sommige bewegen snel en andere heel traag, ze springen snel stuk of blijven heel lang volledig. Het is elke keer, als individu, zoeken naar welke luchtballon er past bij welke situatie. De situatie is afhankelijk van verschillende factoren, zoals de personen die je iets vragen, de manier waarop het je wordt gevraagd, hoe jij je voelt op dat moment, wat de verwachtingen zijn van de vraag etc. Elke dag zijn we keihard op zoek naar welke luchtballon het best past op bepaalde momenten & dat veranderlijk gegeven is allesbehalve evident... 

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

a_delsael

Grenzen stellen is 'ja' zeggen tegen jezelf en dat is vaak 1000x moeilijker dan 'ja' zeggen tegen anderen.

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

lienxcrs

Omdat we anderen hun mening belangrijker vinden dan onze eigen noden en grenzen. Vaak komt dit voort uit een negatief zelfbeeld.

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

_typischtime

Ge hebt gewoon een basisbehoefte als mens, en dat is "graag gezien zijn".

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

alyssabogaert

Omdat het makkelijker is jezelf teleur te stellen dan een ander teleur te stellen. Doe nog te veel dingen tegen mijn zin om een ander te pleasen.

[Reply](#) [Hide](#) [See Translation](#)

Wat zijn grenzen?

Liene deelt iets bijzonder interessants in haar comment: 'Het is moeilijk om je grenzen te stellen als je zelf niet weet wat je grenzen zijn.' Ze slaat de spijker op de kop. Het is al lastig om te definiëren wat grenzen zijn, laat staan om je eigen grenzen te kennen en die dan ook nog eens te bewaken.

Een goed vertrekpunt is om na te denken over wat grenzen precies betekenen. Grenzen vormen de absolute basis van ons menselijk bestaan en kunnen worden beschouwd als een metafoor voor afspraken en regels. Zonder afspraken en regels zou er chaos heersen.

Een treffend voorbeeld zijn verkeersregels. Als jij bij een rood licht komt, dan stop je zodat je niemand aanrijdt en iedereen veilig op zijn bestemming raakt. Verkeersregels zijn een tastbaar en essentieel onderdeel van het verkeer – daarom moet je ze ook kennen als je een rijbewijs wilt behalen. Dat rijbewijs is een erkenning dat je mag deelnemen aan het bredere ecosysteem van mobiliteit. Hoewel bepaalde verkeersregels frustrerend kunnen zijn, zijn de meeste mensen toch heel blij dat ze er zijn. Deze regels maken duidelijk wat wel en niet kan, en gelden voor iedereen.

Het is interessant om na te denken over wat er zou gebeuren als er geen verkeerswetboek zou bestaan en je dus ongestraft verkeersregels zou kunnen overtreden. Hoewel veel mensen zich ongetwijfeld hoffelijk zouden gedragen, zouden sommigen het systeem zeker ondermijnen. Als twintig personen de regels volgens, maar één persoon een rotonde in tegengestelde richting oprijdt, gaat het fout. Omdat je als maatschappij zo'n risico niet kunt nemen, giet je regels in strenge wetten en bestraf je mensen die zich daar niet aan houden.

Ook in interpersoonlijke relaties bestaan er regels. Sommige daarvan zijn vastgelegd in wetten – denk aan de wetten rond stalking of racisme bijvoorbeeld – maar dat zijn uitzonderingen. Meestal blijven de grenzen van onze interpersoonlijke relaties onzichtbaar en onuitgesproken. Bovendien zijn ze individueel bijzonder variabel: wat voor jou een harde grens is, is dat niet noodzakelijk voor iemand anders.

Stel je een wereld voor waarin interpersoonlijke grenzen lijken op verkeersregels. Iedereen heeft een bord boven het hoofd hangen waar alle wettelijk vastgelegde grenzen op aangegeven zijn. Sterker nog: als je wilt deelnemen aan het sociaal leven, moet je een examen afleggen. Terwijl het op zich stof tot nadenken is en op zijn minst grappig, is dit natuurlijk onmogelijk.

Ons hyperindividuele systeem van grenzen is complex, uitdagend, veranderlijk, vermoeiend, maar tegelijkertijd onontkoombaar en op een eigen manier prachtig. Het vormt de kern van wie we zijn: mens.

Verschillende soorten grenzen

Er zijn verschillende soorten grenzen. Je kunt ze oneindig verder blijven indelen, maar dit zijn volgens ons de grote categorieën:

1 Fysieke grenzen

Hoeveel fysieke ruimte heb je nodig? Vind je het oké als mensen in je *personal space* komen of houd je liever letterlijk wat afstand? Dat is deels een individuele grens, maar veel hangt ook af van de context, de sfeer en de (sub)cultuur. In Franse bedrijven geven collega's elkaar elke ochtend een zoen op de wang, terwijl dat in Nederland totaal not done is. Als je twijfelt, houd je het misschien eerder bij een handdruk, maar in sommige Aziatische culturen is ook dat vaak ongepast.

2 Emotionele grenzen

Deel jij makkelijk je emoties? Zo ja, met wie? Of ga je emotioneel belastende situaties liever uit de weg? Ook dit is weer heel afhankelijk van de context. Zo is het perfect mogelijk dat je vindt dat je partner te weinig over haar trauma's met je deelt, maar dat die random passagier op de bus net enorm aan het *oversharen* is.

3 Materiële grenzen

Welke eigenschappen wil je delen en welke niet? Ook hier zul je verschillende grenzen stellen naargelang van de persoon die voor je staat. Je vindt het vast geen probleem om een vriend een blikje frisdrank uit je koelkast te laten nemen, maar je ziet hem misschien liever niet vertrekken met je hele voorraad. En het zou mogelijk al helemaal grensoverschrijdend voelen als een toevallige voorbijganger out of the blue je huis binnenstapt en een paar platen uit je collectie leent. ('Ik breng ze morgen terug, beloofd!')

4 Tijdsgebonden grenzen

Je staat er misschien niet altijd bewust bij stil, maar veel grenzen hebben iets te maken met tijd. Op het werk bijvoorbeeld zijn er – dat hopen we toch – duidelijke grenzen bepaald over wanneer je moet werken en wanneer niet. Je voelt die grens mogelijk het best als die telkens weer overschreden wordt en je overuur na overuur moet kloppen. Maar ook ontspanning heeft zijn tijd. Een rollercoaster die twee minuten duurt vinden we geweldig, maar stel je eens voor dat diezelfde rit uren duurt.

5 Seksuele grenzen

Wat voor de een lekker kinky aanvoelt, is voor de ander hoogst onaangenaam. Communiceren en consent zijn hier de twee sleutelwoorden. Helaas vinden veel mensen het nog altijd lastig om open over seks te praten. En dus blijven grenzen vaak onuitgesproken.

Zes situaties waarin iemand duidelijk over je grenzen gaat

1 In je werkomgeving

Je baas vraagt je herhaaldelijk om overuren te maken zonder extra beloning, en hoewel je eigenlijk al overbelast bent, vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen uit angst voor negatieve gevolgen.

2 In je familie

Tijdens familiebijeenkomsten wordt er constant druk op je uitgeoefend om bepaalde levenskeuzes te maken, en je vindt het moeilijk om duidelijke grenzen te stellen over welke onderwerpen privé zijn.

3 In je vriendschappen

Een vriend cancelt vaak plannen last minute of laat soms wekenlang niets van zich horen. Je durft er hem niet over aan te spreken omdat je bang bent de vriendschap te schaden.

4 In je romantische relaties

Je partner controleert voortdurend je berichten en sociale media, maar je aarzelt om hier grenzen aan te stellen uit angst voor conflicten.

5 In je sociaal netwerk

Je accepteert uitnodigingen voor sociale evenementen, hoewel je je eigenlijk uitgeput voelt en behoefte hebt aan wat tijd voor jezelf.

6 In je eigen financiën

Je hebt moeite om 'nee' te zeggen tegen vrienden die je vragen om hen financieel te helpen, zelfs als het je eigen financiële stabiliteit in gevaar brengt.

Jusqu'ici, tout va bien

door Nicolas

Zal ik meteen met de deur in huis vallen? Ik *suck* ongelooflijk in grenzen stellen. Voilà, het is eruit. Waarom? Omdat ik de eer en het genoegen heb een *people pleaser* te zijn (meer daarover in een volgend hoofdstuk), die bovendien in zijn jeugd weinig tot niets heeft gezien of geleerd over grenzen stellen... Een interessante, maar desastreuze mix, ik kan het je verzekeren. Dus hoe zou ik jou dan iets kunnen leren over grenzen stellen? Ik heb er veel langer dan verwacht over lopen ijsberen.

Teach by example. daar wordt meestal mee bedoeld dat je het goede voorbeeld moet geven. Maar laat mij toe deze goede raad om te draaien en je een slecht voorbeeld te tonen. Mijn slechte voorbeeld. Een *crash course* in hoe je géén grenzen stelt.

De ene grens is de andere niet

Het is niet dat ik een volledige nitwit ben als het op grenzen aankomt. Van kleins af aan ben ik bijvoorbeeld best goed in grenzen stellen in zaken die alleen betrekking hebben op mezelf. Voor mij was het een no-brainer om niet aan verleidingen toe te geven die mij zouden schaden. Zo rook ik al heel mijn leven niet, ik drink geen alcohol en ik neem geen drugs. (Ik heb op mijn zesde wel een keer per ongeluk een glas whisky naar binnen gegoten, denkend dat het appelsap was. Maar dat telt om overduidelijke redenen niet mee.)

Waarom ik zo resoluut voor een leven zonder alcohol, sigaretten of drugs kies? Simpel: ik heb van kleins af aan gezien wat de gevolgen – of beter de ravages – van verslaving kunnen zijn. Niet alleen verloor ik mijn vader veel te vroeg als gevolg van een leven vol overdaad. Ik zag ook hoe drank en drugs mensen rond mij letterlijk kapotmaakten. Begrijp me niet verkeerd, ik heb geen enkel probleem met mensen die andere keuzes maken. Ik heb gewoon voor mezelf op dat vlak een duidelijke grens die ik niet overschrijd.

Ik heb meer dan vijftien jaar lang in het nachtleven gewerkt en had zelfs daar weinig tot geen moeite om me aan mijn principes te houden, ook al kreeg ik duizenden 'aanmoedigingen' als 'allee, eentje kan toch geen kwaad' of 'kom, voor de gezelligheid'. Dus: grenzen stellen voor mezelf is

a piece of cake. Maar grenzen stellen tegenover anderen, dat is voor mij een heel ander verhaal.

Als zestienjarige zag ik *La Haine* in de cinema. Deze Franse film volgt het leven van drie jonge gasten in een Franse banlieue in een periode van 24 uur. Een loodzware film, maar het voelde voor mij een beetje als thuiskomen. Hoewel ik ondertussen goed genesteld was in België, dacht ik met een zekere heimwee terug aan de Franse banlieues waar ik als kind had rondgehangen. Ik zag gebouwen in Chanteloup-les-Vignes voorbijflitsen die ik nog herkende. Geen wonder dat ik met een gigaglimlach in mijn cinemazetel zat.

Nooit had ik verwacht dat net die film me op een dag de ogen zou openen en zou doen begrijpen waarom ik het keer op keer verkeerd aanpakke op het gebied van grenzen stellen. De cruciale scène die voor mij alles veranderde, is die waarin het personage Hubert deze monoloog afsteekt:

'C'est l'histoire d'un homme qui tombe d'un immeuble de 50 étages. Le mec, au fur et à mesure de sa chute, il se répète sans cesse pour se rassurer: "Jusqu'ici tout va bien... Jusqu'ici tout va bien... Jusqu'ici tout va bien..." Mais l'important, c'est pas la chute. C'est l'atterrissage.'

Vrij vertaald vertelt Hubert het verhaal van een man die van de vijftigste verdieping van een flatgebouw valt. Om zijn val draaglijker te maken zegt hij telkens opnieuw en opnieuw tegen zichzelf: 'Tot hier toe gaat alles goed!' Maar – zoals Hubert heel terecht opmerkt – het belangrijkste is niet hoe hij de val beleeft. Het belangrijkste is de landing. Anders gezegd: je kunt jezelf van alles proberen wijs te maken, maar uiteindelijk moet je wel naar het resultaat durven te kijken.

Wat deze scène met mijn (gebrek aan) grenzen te maken heeft? Ik heb me ook vele jaren gesust met de woorden 'tot hier toe gaat alles goed', ook al was iemand serieus over mijn grens gegaan. Of beter: ook al had ik iemand mijn grens laten overschrijden. 'Het is oké, er is niets ergs gebeurd.' En hop, een tijd later schoof ik mijn grens nog wat verder op: 'Geen probleem, tot hier gaat alles nog altijd goed.' Vandaag beseft ik dat ik alleen maar grenzen stelde uit reactie. Daarmee bedoel ik dat ik enkel grenzen stelde tegenover anderen (en hun gedrag naar mij toe) nadat ze al meerdere keren een grens naar mij toe hadden overschreden. Hoe pijnlijk die momenten ook waren, toch kan ik die mensen niet echt iets kwalijk nemen. Want als je niet duidelijk bent over je grenzen en ze steeds maar weer verder verschuift, hoe kan iemand anders er dan rekening mee houden?

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo i.s.m. Jef Willem

Redactie: Sofie Rycken

Auteursfoto: Wout Goeminne

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024 en Onbespreekbaar

D/2024/45/494 – ISBN 978 94 014 3590 1 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.