

## Grenzeloos

Grenzen en grensoverschrijdend gedrag, een actueel thema. Waar de grens ligt tussen gewenst en ongewenst gedrag is voor ieder mens verschillend. Het duiden van grensoverschrijdend gedrag begint bij het duiden wat grenzen zijn en waar maatschappelijke, culturele en vooral ook persoonlijke grenzen liggen.



*Als grensbewoner, ik woon ca 500 meter van de Duitse grens, wandel ik graag in een natuurgebied dat zowel in Nederland als in Duitsland ligt. Het is een heel oud veengebied. Als ik daar wandel weet ik dat ik soms in het ene land en soms in het andere land ben. Omdat ik er al jaren kom, weet ik dat ik tijdens mijn wandeling grensoverschrijdend bezig ben, maar ik kan het niet zien. Het landschap oogt hetzelfde. De drassige paden lopen door. In het gebied staan ongeveer 30 grenspalen, waarvan enkele 200 jaar oud zijn. In sommige staat een P (Pruisen) en aan de andere kant een (N) gegraveerd. Dat is de enige aanduiding en evengoed weet ik dan nog niet precies in welk land ik sta.*

*Marjon Kuipers*

Wat nogal eens een gevoelig misverstand is bij het bewaken van persoonlijke grenzen is dat er vaak gedacht en gezegd wordt dat anderen over jouw grens gaan. Maar even opletten; jij bent degene die weet waar jouw grenzen liggen, althans dat hoor je te weten. Dus jij bent ook degene die verantwoordelijk is voor het bewaken van jouw eigen grenzen. Geloof het, de ander heeft vaak echt geen idee waar jouw grens ligt en blijft soms net zolang doorgaan tot hij of zij ergens tegen aan botst. En soms volgt de botsing pas als je jezelf zo ongeveer helemaal bent kwijtgeraakt en dan is het een hele klus om jouw eigen terrein, jouw ziel en zaligheid en soms ook jouw eigenwaarde en zelfwaardering weer terug te vinden. Als jouw grenzen niet duidelijk zijn, of zelfs ontbreken ben je volledig afhankelijk van wat er in jouw omgeving plaatsvindt. Als jij jouw grenzen niet aangeeft ben je een speelbal van de grillen en emoties van anderen en loop je kans op verlies van je eigen identiteit, maar ook op het verlies van het nemen van je eigen verantwoordelijkheid voor je eigen geluk. Dit geldt even goed voor persoonlijke grenzen in het dagelijks leven als voor de persoonlijke grenzen in een professionele setting. En uiteraard is het een spanningsveld. Er blijven altijd mensen die vanuit hun positie, hun kracht of macht zich niets aan trekken van de grenzen van een ander.

Grenzen zijn gezond. Het hebben van grenzen maakt het mogelijk om verschil te ervaren tussen jezelf en de ander. Gezonde grenzen zijn flexibel en context gebonden. Hoe beter jij weet wat goed is voor jou, hoe flexibeler je zult zijn.

### **Grenzen ontdekken**

Klinkt best makkelijk, grenzen bewaken. Maar dat is het meestal niet. In tegendeel. Het is hartstikke moeilijk. We zijn heel vaak grensoverschrijdend bezig naar onszelf en herkennen ook vaak de grenzen van een ander niet. Om een grens te kunnen bewaken en ze enigszins flexibel te kunnen hanteren moet je ze wel eerst ontdekken. Vaak ontbreken grenzen of zijn het ondoordringbare muren met massieve deuren geworden. Beide versies zijn op termijn niet zo goed voor je. Let wel, het gaat niet over schuld of onschuld. Het gaat over interne processen.

### **Wat is jouw NEE waard?**

Grenzen ontdekken we als we jong zijn. we ervaren wat wel en niet prettig voor ons is. Onze opvoeders geven ons aan wat wel en niet getolereerd wordt. Heb je als kind de ruimte gekregen om jouw eigen grenzen te leren kennen? Hadden jouw ouders voldoende vertrouwen om jou met vallen en opstaan de wereld te laten ontdekken? Had je als kind de ruimte om "nee" te mogen zeggen of moest je altijd doen wat je gezegd of gevraagd werd.

Veel kinderen leren al heel jong dat hun "nee" niets waard is. Opvoeders en leerkrachten stellen, in plaats van het geven van een respectvolle instructie, vaak vragen aan kinderen waarop uiteindelijk alleen maar een "ja" geantwoord mag worden. Weigert het kind dan volgt er nogmaals dezelfde vraag, allen dan iets harder of duidelijker. Net zolang tot er een "ja" volgt. Met als gevolg dat het in je latere leven nauwelijks nog zin heeft om "nee" tegen iets te zeggen omdat je dan zo geconditioneerd bent geraakt dat het niet eens meer in je opkomt om het te zeggen. Je doet

gewoon die rotklus op je werk erbij, je regelt het wel, je gaat naar een feestje terwijl je er geen zin in hebt, je regelt het hele huishouden naast je werk en je pikt in relaties dingen die jouw eigen kostbare ik ernstig te kort doen. Kortom, je bent voor ieders karretje te spannen. En als dat karretje dan te zwaar wordt zit jij met een rotgevoel of een burn-out omdat je het maar hebt laten gebeuren.

Nee leren zeggen dus. En om nee te leren zeggen is wat zelfonderzoek nodig. Wat is de reden dat "nee" er voor jou zo moeilijk is uit te persen? Word je nog wel aardig gevonden als je nee zegt? Wat probeer je in stand te houden door geen nee te zeggen? Ben je bang om iets of iemand te verliezen als je "nee" zegt? Of misschien verlam je wel van angst bij het idee ertegenin te gaan omdat je bang bent voor de reactie van de ander. Wat is trouwens het ergste dat jou kan gebeuren als je "nee" zegt?

Als je in je jonge jaren niet geleerd hebt wat jouw grenzen zijn dan leer je niet goed om het onderscheid te maken tussen wat van jou is en wat van de ander. Dan weet je ook niet wat wel en niet schadelijk voor jou maar ook voor de ander is. Grenzen zijn nodig om gezond te kunnen opgroeien, maar vaak leren we ze niet goed omdat ook onze ouders hiermee worstelden. Het is een uitdaging om je grenzen goed en gezond te leren neerzetten omdat grenzen immers onzichtbaar zijn. De ervaringen met de overschrijdingen van jouw grenzen in de kinderjaren worden opgeslagen in je geheugendatabase en maken deel uit van je programmering. Hieruit ontstaat het coping mechanisme voor je latere leven. Bovendien is onbekend zijn met je eigen grenzen een grote trigger voor fysieke en mentale stress. De onbewuste overschrijding van je grenzen, door jezelf en door anderen, activeert namelijk ons stressresponsstelsel en heeft daarmee invloed op ons immuunsysteem. Het kan ervoor zorgen dat je je neerslachtig en zelfs depressief gaat voelen. Het niet goed kunnen hanteren van gezonde grenzen kan roofoverval op jouw lichaam plegen en zorgt ook dat je mentaal niet in optimale staat verkeert. Geen goede gezonde grenzen betekent per definitie stress in je systeem. En die stress in je systeem uit zich in gedrag. Gedrag is het enige waarneembare in ons contact met anderen. Dat maakt dat we elkaar over en weer beïnvloeden en ongemerkt over en weer over onze grenzen gaan.

We zijn allemaal geraakt en gevormd door onze geschiedenis. Onze ervaringen uit het verleden kan iedere beslissing die we nemen, iedere keuze die we maken sterk beïnvloeden. Vooral als deze ervaringen uit trauma voortkomen. Nog steeds wordt trauma gezien als het resultaat van een intense, levensbedreigende gebeurtenis of situatie zoals seksueel misbruik, overlijden van een ouder, scheiding, oorlog, geweld, misbruik of een ramp. Bijna altijd echter hebben we onze trauma ervaringen niet bewust, zijn ze vooral stil en subtiel en hebben deze ervaringen ons op een onbewuste laag diep geraakt. Trauma ontstaat door bedreigende omstandigheden in de kinderjaren in de hechte relaties waaraan wij als kind niet konden ontkomen zoals in de relatie tussen ouders en kind.

## Trauma

Deze traumaervaringen hebben ook vandaag nog invloed op de chemische balans in ons lichaam en hebben een negatief effect op ons mentale en fysieke welzijn.

Zeker als je een emotioneel onveilige kindertijd en jeugd hebt gehad, omdat jouw vader of moeder niet emotioneel beschikbaar waren, dan zal het je niet onbekend voorkomen dat je wanneer de stress erg hoog bij je is, gedrag toont dat je liever niet zou willen tonen. Jij als verstandige volwassene raakt getriggerd in een oude onbewuste kindpijn en of je het nu wilt of niet, voor dat je het weet sta je te schreeuwen, met deuren te smijten, je loopt weg, zegt je hele gemene dingen, maak je iets stuk of je bevriest en trekt je in jezelf terug.

Als de stress er niet is ben je toch nog heel hard bezig iedereen in jouw omgeving te vriend te houden, te pleasen met als onbewust doel niet afgewezen te worden. Je geeft je grenzen niet aan, sterker nog, je weet niet eens hoe dit moet. Toen je kind was dit gedrag functioneel overlevingsgedrag. Je ervoer letterlijk doodsnood als kind als jouw ouders niet beschikbaar waren dus onbewust paste je jouw gedrag aan. Zo zorgde je ervoor dat jouw ouders jou wel lief vonden. Maar vandaag de dag, in je relatie met je partner, vrienden of vriendinnen, je kinderen of met je collega's en cliënten is het gedrag, hoe vertrouwd ook, niet meer functioneel. Sterker nog het zuigt je op termijn helemaal leeg. Je bent nl veel te hard aan het werk om liefde en erkenning te krijgen. Op te eisen zelfs. Je doet super goed je best, bij het perfectionistische af, om maar niet in de steek gelaten te worden, of geen afkeuring te ontvangen en het is nooit genoeg.

Soms ook ben je argwanend. Lijkt het allemaal goed te gaan maar durf je niet te genieten, niet te vertrouwen dat het goed is, omdat jouw oude patroon is dat je toch niet goed genoeg bent en het voor jou niet is weggelegd. Je verzet je niet meer, bent gelaten. Je hebt gebrek aan energie en motivatie. Je bent niet vooruit te branden. Het is immers zinloos zoals je dat als kind al zo goed wist.

Soms ook ervaar je persoonlijke relaties als benauwend. Hou je het niet vol op je werk. Je hebt het gevoel dat je stikt en wil je het liefst de boel de boel laten en nieuwe situaties op zoeken. Een nieuwe partner, een nieuwe baan, een andere leefomgeving. Zolang je beweegt ben je veilig en kan niemand je pijn doen.

We willen onszelf liever niet als slachtoffer van trauma zien. We willen niet zien dat ook wij als volwassenen (onbewust) ook traumatische situaties en omstandigheden hebben meegemaakt. Trauma is veel breder dan we ons vaak voorstellen en het laat blijvende littekens achter, of we ons er nu bewust van zijn of niet. En alleen jij kunt hier iets aan doen. Het lijkt wel lekker een ander de schuld te geven van het schuitje waar jij nu inzit. Maar zo werkt het niet. De ander heeft genoeg aan zichzelf en aan zijn of haar eigen traumapatronen. Jij moet dus aan de slag. Met jezelf. Stukje bij beetje herpak je jezelf.

De kunst is om zonder te verharden jezelf te herbouwen.

De eerste stap om beter met jouw onverwerkte patronen om te kunnen gaan begint met erkenning. Erkenning dat jou ooit iets zo geraakt heeft dat je patronen hebt ontwikkeld die jou hielpen te overleven.

De tweede stap is kennis. Gelukkig is er veel nieuwe kennis over trauma en het blijvende effect op ons functioneren. Want als jij weet wat er in jouw lijf gebeurt met de onbewust opgeslagen ervaringen en hoe het zit met de werking van jouw brein onder stress en de invloed op jouw gedrag dan maak je al een grote stap richting een nieuwe gezondere versie van jezelf.

### **Aanbevolen literatuur**

Adverse childhood experiences and their association with health-harming behaviours and mental wellbeing in the Welsh adult population. (2016). **The Lancet**.

Bellis, M., Ashton, K., Hughes, K., Ford, K., Bishop, J., & Paranjothy, S. (2016). Adverse Childhood Experiences (ACEs) in Wales and their Impact on Health in the Adult Population. **European Journal of Public Health**, 26(suppl\_1). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw167.009>

Capel, P. (2017). **Het emotionele DNA** (1ste editie). Van Duuren Media.

Childre, D., & Rozman, D. (2005). **Transforming Stress**. New Harbinger Publications.

Crastnopol, M. (2015). **Micro-trauma** (1ste editie). Taylor & Francis.

Dana, D., & Porges, S. W. (2018). **The Polyvagal Theory in Therapy : Engaging the Rhythm of Regulation**. Ww Norton & Co.

Fisher, J. (2018). **Innerlijke zelfvervreemding overwinnen na trauma** (1ste editie). Uitgeverij Mens!

Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. **The Lancet Public Health**, 2(8), e356–e366. [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(17)30118-4)

Jeong, H. J., Durham, E. L., Moore, T. M., Dupont, R. M., McDowell, M., Cardenas-Iniguez, C., Micciche, E. T., Berman, M. G., Lahey, B. B., & Kaczkurkin, A. N. (2021). The association between latent trauma and brain structure in children. **Translational Psychiatry**, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01357-z>

Kolk, Van Der, B. A. (2016). **Traumasporen: het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen (Dutch Edition)** (01 editie). Uitgeverij Mens!

Kuipers-Hemken, M., & Buma, S. (2020). **Minder stress, minder autisme** (1ste editie). SWP.

Levine, P. A., & Frederick, A. (1997). **Waking the Tiger**. Adfo Books.

Linden, A., & Mouwen, C. M. M. (2008). **Jezelf en de ander / druk 2**. Ankh-Hermes.

Lovallo, W. R. (2015). **Stress and Health: Biological and Psychological Interactions (NULL)** (Third ed.). SAGE Publications, Inc.

Maté, G. (2011). **When the Body Says No**. Knopf Canada.

Minton, K., & Ogden, P. (2006). **Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)** (1ste editie). W. W. Norton & Company.

Ogden, P., & Fisher, J. (2015). **Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)**. W. W. Norton.

Porges, S. W. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. **Cleveland Clinic Journal of Medicine**, **76**(4 suppl 2), S86–S90. <https://doi.org/10.3949/ccjm.76.s2.17>

Ruppert, F. (2019). **Who am I in a traumatised and traumatising society?** Van Haren Publishing.

Van der Hart, O., Van Ochten, J. M., Van Son, M. J. M., Steele, K., & Lensvelt-Mulders, G. (2008). Relations Among Peritraumatic Dissociation and Posttraumatic Stress: A Critical Review. **Journal of Trauma & Dissociation**, **9**(4), 481–505. <https://doi.org/10.1080/15299730802223362>