

Grenzen Cloud en Townsend bewerkt door Inge Bosscha

Hieronder de 'geneutraliseerde' (ontdaan van bijbelteksten en christelijke beeldspraak) en enigszins aangepaste en verkorte tekst uit hoofdstuk 5 van het boek 'Grenzen', hier en daar aangevuld met inzichten vanuit met name de contextuele benadering (Ivan Boszormenyi-Nagy) en verbindende communicatie (Marshall Rosenberg).

Het boek 'Grenzen' is geschreven door Henry Cloud en John Townsend.

Deze bewerking is geschreven voor www.dogmavrij.nl door Inge Bosscha.

10 wetten inzake GRENZEN

Als je in je jeugd nooit goed onderwezen bent over grenzen en de principes die daarmee samenhangen, heeft dit invloed op je relaties en je gevoel van welbevinden. Je kunt het gevoel hebben dat je de basisregels niet begrijpt, dat je een soort gevangene bent van je eigen onwetendheid en dat het lijkt alsof je tegen de werkelijkheid in leeft.

Zoals we allen te maken hebben met de wet van de zwaartekracht, ook wanneer we deze niet kennen of begrijpen, zo hebben we ook allemaal te maken met de wetten over persoonlijke grenzen. Wetten die gaan over ons emotioneel welbevinden en onze psychosociale gezondheid. Een (emotioneel/psychosociaal) gezonde omgeving is gebaseerd op de volgende wetten en principes.

Wet #1: De wet van zaaien en oogsten

Deze wet van oorzaak en gevolg is een uitgangsprincipe van het leven. We zaaien wat we oogsten. Dit heeft niets te maken met straf, maar met hoe dingen nou eenmaal werken. Als je teveel geld uitgeeft, krijg je hoogstwaarschijnlijk schuldeisers op je dak en zal je misschien zelfs honger lijden, omdat je geen geld meer hebt voor voedsel.

Soms oogsten mensen echter niet wat ze zaaien omdat iemand anders tussenbeide komt en voor hen de consequenties oogst. Als jouw moeder elke keer wanneer jij rood staat geld op je rekening stort, dan oogst jij de consequenties van je spilziekte niet. Je moeder beschermt je tegen de consequenties: schuldeisers en honger.

De wet van zaaien en oogsten kan dus worden doorbroken en dit gebeurt meestal door mensen die geen grenzen kennen.

Als je iemand beschermt tegen de natuurlijke consequenties van zijn daden, geef je hem de gelegenheid zijn onverantwoordelijke gedrag voort te zetten. Daarmee is de Wet van Zaaien en Oogsten niet ongeldig gemaakt, maar de dader lijdt niet aan de gevolgen; iemand anders lijdt eronder.

We noemen iemand die anderen voortdurend redt een emotioneel afhankelijke persoon. Zij zijn mensen zonder grenzen, die in wezen de levensrekeningen van een onverantwoordelijke persoon 'ondertekenen'. Uiteindelijk betalen zij zowel lichamelijk,

emotioneel als psychisch, alle rekeningen en kan de spilzieke persoon zonder enige consequenties zijn grenzenloze gedrag voortzetten.

Door alsnog grenzen te stellen wordt deze doorbreking in de Wet van Zaaïen en Oogsten opgeheven en wordt degene die gezaaid heeft gedwongen ook te oogsten. Het is niet voldoende om de onverantwoordelijke persoon alleen maar te confronteren.

“Maar ik zeg vaak genoeg dat hij moet veranderen!” In werkelijkheid wordt er gemopperd en gevit, maar ontstaat er op geen enkele manier een noodzaak om te veranderen.

Confrontaties op zich zijn voor een onverantwoordelijke persoon niet pijnlijk; het zijn de eraan verbonden consequenties die pijnlijk zijn.

Voor wijze mensen kan een confrontatie een aanleiding zijn om het eigen gedrag onder de loep te nemen en te veranderen. Maar mensen die verstrikt zitten in destructieve patronen zijn gewoonlijk niet zo wijs. Hen confronteren met hun gedrag betekent voor de emotioneel afhankelijke mensen dat zij verwijten en pijn op zichzelf geladen krijgen. Terwijl zij in feite alleen maar hoeven te stoppen met het doorbreken van de Wet van Zaaïen en Oogsten in andermans leven.

Wet #2: De wet van verantwoordelijkheid

Mensen die nooit leerden om de verantwoordelijkheid te dragen over hun eigen leven, reageren vaak geschokt wanneer ze onderricht krijgen over grenzen en over het nemen van verantwoordelijkheid over hun eigen leven. “Dat is zo zelfgericht!” Alsof je óf voor anderen moet zorgen óf voor jezelf.

De Wet van de Verantwoordelijkheid heeft als uitgangspunt dat het liefhebben van anderen iets is dat bij ons hoort en waarmee we ook onszelf een dienst bewijzen. ‘De mens omarmen’ draagt bij aan een betere verstandhouding met de ‘mens’ in het algemeen, zowel de ander als onszelf.

Problemen doen zich voor als de grenzen van verantwoordelijkheid onduidelijk zijn. We moeten elkaar *liefhebben*, niet in elkaars *huid kruipen*.

Ik kan jouw gevoelens niet voor jou voelen. Ik kan niet voor je denken. Ik kan niet voor jou functioneren. Ik kan jouw teleurstelling over de beperking die grenzen met zich meebrengen niet doorbreken. Kortom, ik kan niet voor jou opgroeien; dat kan alleen jijzelf. En zo kun jij ook niet voor mij opgroeien. Jij bent voor *jouzelf* verantwoordelijk. Ik ben voor *mijzelf* verantwoordelijk.

We hebben binnen de Wet van de Verantwoordelijkheid te maken met twee dingen. Aan de ene kant het besef dat we zelf hulp en zorg willen ontvangen wanneer wij dit nodig hebben, wat maakt dat we ook kunnen begrijpen dat een ander dit wilt. Dit is een belangrijke kant van verantwoordelijkheid hebben voor elkaar. Naar elkaar omzien is een goede en natuurlijke zaak.

Tegelijk moeten we niet alleen geven, maar ook grenzen stellen aan iemands onverantwoordelijke en destructieve gedrag. Het is niet juist iemand te redden van de consequenties van zijn eigen acties (of juist het uitblijven daarvan). Je zult dit immer steeds weer opnieuw moeten doen.

We moeten *geven* waar nood is en grenzen stellen waar *onverantwoordelijkheid* is. Daarmee zijn we de grootste uitnodiging voor anderen om zelf te gaan leven volgens de Wetten van Grenzen.

Wet #3: De wet van macht

Wat hebben we eigenlijk voor macht over onszelf? Kunnen we überhaupt invloed op ons gedrag uitoefenen? Alcoholici geven toe dat ze geen macht hebben over hun drankmisbruik. Bevinden we ons tot op zekere hoogte niet allemaal in een soortgelijke situatie? Innerlijke drang, behoeften en driften spelen ons allen parten. Sommige mensen hebben nou eenmaal weinig zelfbeheersing of focus. Daar moet je het dan toch gewoon mee doen? Je kunt toch niet alles veranderen?

Er zijn een paar dingen die we wel kunnen doen.

1. We kunnen erkennen dat we bepaalde problemen hebben.
2. We kunnen anderen om hulp en steun vragen. En om geduld!
3. We kunnen onze verantwoordelijkheid nemen over ons destructieve gedrag door excuses aan te bieden bij degenen die wij hebben bezeerd.

Dingen die we niet kunnen veranderen aan onszelf, hebben we te accepteren. Dat ontslaat ons echter niet van verantwoordelijkheden!

We kunnen anderen niet veranderen. Hoewel velen dit dagelijks proberen en hieronder lijden, is het onmogelijk om een ander te veranderen.

We kunnen anderen wel *beïnvloeden*. Omdat wij *hen* niet kunnen veranderen, moeten wij *onzelf* veranderen, zodat hun destructieve patronen niet langer in ons doorwerken.

Verander je manier van met hen omgaan; het kan zijn dat zij gemotiveerd raken hun oude manier van doen te veranderen, als deze niet langer werkt.

Een andere stuwkracht die vrijkomt als je anderen loslaat, is dat je gezond begint te worden en dat zij dat zullen opmerken en er jaloers op gaan worden. Zij willen ook iets hebben van wat jij hebt. Een mooiere uitnodiging om anderen vrijwillig tot gezondheid te brengen is er niet.

Wet #4: De wet van respect

Er is een woord dat telkens terugkomt als mensen hun problemen met grenzen beschrijven: *Zij*. “Maar *zij* zullen mij niet accepteren als ik nee zeg.” “Maar *zij* zullen boos worden als ik grenzen stel.” “Maar *zij* zullen een week niet tegen me spreken als ik hen vertel hoe ik mij werkelijk voel.”

We zijn bang dat anderen onze grenzen niet zullen accepteren. We richten onze focus op anderen en raken daarmee het zicht op onszelf kwijt.

Soms ligt het probleem hierin dat wij de grenzen van anderen beoordelen. We zeggen of denken dingen als:

“Waarom weigert hij nu even bij mij langs te rijden en me op te halen? Hij komt er vlak langs!”

“Het is zo egoïstisch van haar niet bij de familielunch aanwezig te zijn. Tenslotte offeren wij ons allemaal op.”

“Wat bedoel je met ‘nee’? Ik heb het geld maar heel even nodig.”

“Ik vind dat na alles wat ik voor jou gedaan heb, dit toch wel het minste is wat je voor mij kunt doen.”

Wij beoordelen de beslissingen die anderen over hun grenzen maken en we denken dat wij het beste weten wat zij ‘behoren’ te geven. Zoiets als: “Zij horen mij in die mate te geven waarvan ik vind dat het zo zijn moet!”

Maar als wij zo, zonder respect, met grenzen omgaan, dan is het logisch dat wij van anderen ook geen respect voor onze eigen grenzen verwachten. Dit veroorzaakt een vicieuze cirkel van angst in onszelf die ons ervan weerhoudt die grenzen te stellen die nodig zijn. Het resultaat is dat we maar weer toegeven, vervolgens voelen we wrok en de ‘liefde’ die we ‘gaven’ wordt wrang.

Wij horen te leren dat grenzen om respect vragen. Wanneer we ons dit goed realiseren en eigen hebben gemaakt, komt er meer ontspanning in de omgang met grenzen. Wanneer wij een grens stellen, voelen we daar zelf voldoende respect voor om de grens te laten staan, ongeacht de reactie van de ander. En wanneer wij geconfronteerd worden met de grens van een ander, zullen wij daar met hetzelfde respect mee omgaan.

Onze werkelijke zorg voor anderen zou niet moeten zijn: ‘doen zij wel wat ik zou doen of wat ik zou willen dat zij doen?’, maar: ‘maken zij werkelijk een vrije keus?’ Als we de vrijheid van anderen accepteren, worden we niet boos, voelen we ons niet schuldig en trekken we onze liefde niet terug als grenzen worden gesteld. Als wij de vrijheid van anderen accepteren, zullen we ons beter voelen met die van ons.

Wet #5: De wet van de motivatie

Als je geeft vanuit vrijheid en liefde voel je je blij en levendig. Geef je vanuit een gevoel van verplichting of angst, voel je je leeg, miskend en depressief. Als jouw liefde je depressief maakt, is het waarschijnlijk geen liefde.

“Ik begrijp niet hoe je dat kunt zeggen. Ik doe zoveel voor iedereen. Ik geef en ik geef en ik geef. Hoe kan je nou zeggen dat ik niet liefheb?”

Soms moet je heel goed kijken om te ontdekken dat je daden en opofferingen niet gemotiveerd zijn door liefde, maar door angst. Als je bijvoorbeeld al vroeg in je leven leerde dat wanneer je niet deed wat je moeder wilde, dit betekende dat zij haar liefde terugtrok, dan leer je met tegenzin te geven en dit ‘normaal’ te vinden.

Als je een vader had die regelmatig tegen je schreeuwde en in woede kon uitbarsten, heb je mogelijk geleerd angst te hebben voor boze confrontaties. Deze angst kan je ervan weerhouden om nee te zeggen tegen anderen. Zelfgerichte mensen worden vaak kwaad als anderen nee tegen hen zeggen.

Er kunnen verschillende motieven zijn die ons ervan weerhouden om onze grenzen te stellen.

1. **Angst om liefde te verliezen of in de steek gelaten te worden.** Mensen die ja zeggen en zich daarna wrokkig voelen, zijn bang om de liefde van anderen kwijt te raken. Dat is het hoofdmotief bij martelaars. Zij geven om liefde te ontvangen en als zij geen liefde ontvangen, voelen ze zich in de steek gelaten.
2. **Angst voor de woede van anderen.** Vanwege vroegere verwondingen en zwakke grenzen kunnen sommigen er niet tegen wanneer iemand woedend op hen wordt.
3. **Angst voor eenzaamheid.** Sommige mensen geven aan anderen toe omdat ze het gevoel hebben daarmee liefde te zullen winnen en hun eenzaamheid ermee zullen beëindigen.
4. **Angst geen goed mens meer te zijn.** Veel mensen denken dat 'nee' zeggen niet kan samengaan met 'ik houd van je'. Zij denken daarom dat ze minder liefdevol worden wanneer ze grenzen stellen.
5. **Schuldgevoel.** We geven omdat we denken dat we in de schuld staan. Dit kan doordat we vinden dat we 'in gebreke zijn gebleven' (de gescheiden ouder). Dit kan ook doordat we iets hebben ontvangen in combinatie met een boodschap van schuld. "Ik heb het nooit zo goed gehad als jij" of "je zou je moeten schamen dat je zoveel krijgt." Dit kan het gevoel geven dat we iets moeten terugbetalen.
6. **We hebben bevestiging nodig.** Velen voelen zich als kinderen die nog steeds de bevestiging van hun ouders zoeken. Dus steeds als iemand iets van hen wil, hebben ze het nodig hieraan toe te geven, opdat ze deze symbolische ouder maar een genoeg doen. 'Zeg me dat het goed genoeg was, zeg me dat ik goed genoeg ben.'
7. **Overbetrokken zijn bij het verlies van de ander.** Vaak hebben mensen veel van hun eigen teleurstellingen en verliezen nog niet verwerkt, dus zodra zij een ander door middel van een nee verlies moeten laten leiden, 'voelen' ze het verdriet van die persoon oneindig versterkt aan. Terwijl het in werkelijkheid hun eigen onverwerkte pijn is dat ze op deze persoon projecteren.

Waar het om gaat is dit: de Wet van Motivatie stelt dat je pas echt kunt geven (in de zin dat het je vreugde en plezier oplevert) wanneer je je vrij voelt. Eerst vrijheid, dan geschenken voor anderen.

Met andere woorden: alleen als je vrij voelt om 'nee' te zeggen, kan je 'ja' een geschenk zijn.

Wet #6: De wet van evaluatie

"Maar als ik hem vertel dat ik dat niet meer wil, doe ik hem dan geen pijn?"

We willen de ander geen pijn doen. Toch heeft dat niks te maken met het nemen van een besluit en het stellen van grenzen. Je kunt volledig rekening houden met de gevoelens van de ander en toch je grenzen stellen. Ook wanneer jouw grens de ander pijn doet.

Er is verschil tussen pijn en schade. Als je suiker eet, doet dat geen pijn, maar veroorzaakt het wel schade aan je gebit. Als de tandarts een gaatje boort doet dat wel pijn, maar herstelt het juist de schade. Dingen kunnen pijn doen zonder dat ze ons schade berokkenen. Ze kunnen zelfs goed zijn voor ons. En dingen die goed voelen kunnen ons veel schade berokkenen. Laat je dus niet teveel leiden door de pijn van de ander wanneer jij je grenzen stelt. Luister ernaar, erken het, maar wring jezelf niet in allerlei bochten in een poging de pijn weg te nemen. De grenzen zijn van jou, de pijn niet.

We moeten een evaluatie maken van de effecten van de grenzen die we stellen en we moeten beseffen dat we verantwoordelijkheid hebben voor de ander, maar dat betekent niet dat we gaan vermijden grenzen te stellen zodra iemand gekwetst wordt of boos. Grenzen stellen betekent niet de lijn zo trekken dat zo weinig mogelijk mensen pijn hebben, maar de lijn trekken waar deze hoort, wanneer we de wetten van de grenzen in acht nemen. Grenzen stellen betekent eerlijk, doelgericht en constructief leven.

Wet #7: De wet van pro-activiteit

Velen van ons kennen mensen bij wie na jaren van passiviteit en meegaandheid plotseling de slinger de andere kant opgaat. En we vragen ons af wat er gebeurd is. We schuiven het de counselor, die ze geraadpleegd hebben, in de schoenen of het gezelschap waarin ze verkeren.

In werkelijkheid waren ze al jaren meelopers en barstte hun opgekropte woede eindelijk los. Deze explosieve fase van grenzen stellen is nuttig, vooral voor slachtoffers. Zij moeten uit hun machteloze slachtofferpositie komen, waarin ze misschien al jaren gedwongen waren te leven door lichamelijk of seksueel misbruik, of door emotionele chantage en manipulatie. We zouden hun emancipatie moeten toejuichen.

Maar wanneer is het genoeg geweest? De fases van antireacties zijn *noodzakelijk*, maar *onvoldoende* voor het vestigen van grenzen. Voor de tweejarige is het essentieel met doperwtjes naar zijn moeder te gooien, maar hiermee doorgaan tot zijn drieënveertigste is te veel van het goede. Voor misbruikte slachtoffers is het van levensbelang de woede en haar over de machteloosheid te ervaren, maar als ze de rest van hun leven blijven schreeuwen om 'slachtofferrechten' blijven ze steken in een 'slachtoffermentaliteit'.

Op emotioneel vlak brengt de contrareactie terugslagen met zich mee die in kracht afnemen. Je moet lik op stuk geven om je eigen grenzen te vinden, maar zodra je deze gevonden hebt, moet je weer terugkeren tot het menselijk ras, waartegen je net zo fel hebt gereageerd en moet je als gelijkwaardige contacten gaan leggen.

Dit is het begin van het ontwikkelen van pro-actieve, in plaats van re-actieve, grenzen. Pro-actieve mensen tonen hun liefde, hun wensen, hun doelen en hun overtuigingen. Waar reactionaire slachtoffers zich op de eerste plaats kenbaar maken door hun 'daar-ben-ik-tegen'-mentaliteit, eisen pro-actieve mensen geen rechten, maar leven deze voor. Macht is niet iets dat je eist of verdient, het is iets dat je tot uiting brengt. De hoogste uiting van macht is liefde; het is de bekwaamheid

geen macht uit te oefenen, maar deze in toom te houden. Pro-actieve mensen hebben liefde en respect voor anderen en voor zichzelf.

Probeer niet vrijheid te krijgen zonder de periode en de gevoelens van antireactie onder ogen te zien. Je hoeft je niet helemaal uit te leven, maar het is wel noodzakelijk dat je leert je gevoelens te uiten. Je moet assertiviteit bemachtigen en leren uitoefenen. Je moet jezelf ver genoeg verwijderen van misbruikende mensen om jouw bezit tegen verdere invasie te beschermen. Maar blijf daar niet steken. Geestelijke volwassenheid kent hogere doelen dan 'jezelf vinden'. Een periode van contra-reactie is een periode, geen identiteit. Het is noodzakelijk, maar niet voldoende.

Wet #8: De wet van jaloezie

Het probleem met jaloezie is dat wij onze focus buiten onze grenzen richten, op anderen. Als wij onze aandacht richten op wat anderen bezitten of hebben gepresteerd, verwaarlozen we onze eigen verantwoordelijkheden. Mensen zonder grenzen, zonder ik-besef, voelen zich leeg en onvoldaan. Ze kijken naar de volheid van andermans leven en voelen zich jaloers. Die tijd en energie kunnen ze beter besteden door hun verantwoordelijkheid op zich te nemen om iets aan hun gevoel van leegheid te gaan doen. Actie ondernemen is de enige uitweg.

Denk eens aan de volgende situaties:

- Een eenzame persoon leeft geïsoleerd en is jaloers op de hechte relaties die anderen hebben.
- Een ongetrouwde vrouw trekt zich terug uit haar sociale leven en is jaloers op de huwelijken en gezinnen van haar vrienden.

In plaats van te kijken naar anderen, zouden ze ook kunnen kijken naar zichzelf.

- Een eenzame persoon onderkent zijn tekort aan relaties en stelt zichzelf de vraag 'waarom zou ik me toch steeds van mensen terugtrekken? Ik kan er op zijn minst eens met een coach over praten. Niemand behoort zo eenzaam te leven. Ik maak meteen een afspraak.'
- De alleenstaande vrouw vraagt zich af 'hoe kan het nou dat ik nooit wordt uitgenodigd en dat mijn afspraken steeds worden afgezegd? Doe of zeg ik iets verkeerd? Ben ik wel duidelijk over mijn behoeften? Waar kan ik mensen ontmoeten? Misschien moet ik eens op zoek naar een gespreksgroep of een bemiddelingsbureau om nieuwe mensen te ontmoeten.'

Jaloezie is een teken dat (we denken dat) ons iets ontbreekt. Het kan dienen als spiegel om onze onvervulde behoeften in te ontdekken en deze vervolgens serieus te nemen. Dit kan door ze in de eerste plaats te onderkennen en door vervolgens te kijken of vervulling mogelijk is of dat er gerouwd moet worden om wat niet (meer) is/nooit (meer) zal komen.

Wet #9: De wet van activiteit

Menselijke wezens zijn gehoorgevers en initiatiefnemers. Vaak hebben we problemen met grenzen omdat het ons ontbreekt aan initiatief – de stuwkracht waarmee we onszelf in het leven voortbewegen. Als het ons daaraan ontbreekt, komen we enkel in actie wanneer we door anderen daartoe uitgenodigd worden. Dat maakt dat onze focus niet bij onszelf, maar bij de ander ligt, wat funest is voor ons zelfbewustzijn en onze grenzen.

De beste grenzen worden gevormd wanneer een kind zich als vanzelf tegen de wereld afzet en waar die buitenwereld vervolgens haar grenzen stelt. Op deze manier leert het assertieve kind zijn grenzen zonder zijn of haar geestkracht (initiatief) te verliezen. Ons psychosociaal en emotioneel welbevinden hangt van deze geestkracht af.

Het is dus belangrijk om assertief en actief te zijn. We kunnen beter ‘proberen en falen’ dan ‘falen te proberen’.

Een passief-nalatige houding is funest voor het bepalen en handhaven van gezonde grenzen. Deze kunnen wij alleen gestalte geven wanneer wij actief en assertief zijn.

Wet #10: De wet van bekendmaking

De Wet van Bekendmaking stelt dat wij onze grenzen naar anderen zichtbaar en hoorbaar moeten communiceren.

Vanwege angsten (voor boosheid, afwijzing, verlies van liefde, etc.) proberen we onze grenzen ongemerkt aan te brengen. We trekken ons passief en stil terug in plaats dat we een eerlijk ‘nee’ communiceren naar degene die we liefhebben. We zijn in het verborgene verontwaardigd en vertellen een ander niet dat we boos zijn over de manier waarop zij of hij ons verwondt. Vaak hebben we privé pijn te verduren vanwege de onverantwoordelijkheid van anderen in plaats dat we hen openlijk vertellen hoe hun gedrag ons en andere geliefden nadelig beïnvloedt. Daarmee onthouden we hen de kans om te leren.

Het is belangrijk om te onthouden dat grenzen bestaan en dat zij op ons een uitwerking hebben, ongeacht of wij ze communiceren of niet.

Grenzen die niet helder gecommuniceerd worden, kunnen de oorzaak zijn van ‘onzuiver geven’.

Dit is het geven van liefde, aandacht, tijd of cadeaus vanuit een gevoel van verplichting, schuld of angst in plaats vanuit liefde en plezier. Onzuiver geven kan zeer onbehaaglijk voelen bij zowel de ontvanger als de gever. Je kunt het gevoel krijgen dat er ‘iets broeit’. Iets dat duister is, onzichtbaar.

Voor gezonde psychosociale relaties is het van belang dat wij onszelf zichtbaar maken. Onze grenzen horen daarbij.

Ieder mens heeft weer andere grenzen en de eigen grenzen (h)erkennen en communiceren kan gezien worden als ‘een stap naar voren doen’ op relationeel gebied. Je zult merken dat je door jouw zichtbaarheid geen bedreiging, maar juist veiliger wordt. Mensen weten graag waar ze aan toe zijn. Ga maar na van wie je meer het gevoel krijgt dat hij/zij met plezier geeft en dat je niet ‘in de schuld staat’ als deze persoon iets voor je doet: iemand die nooit ‘nee’ zegt of iemand die ook af en toe ‘nee’ zegt?

Ons 'ja' heeft alleen waarde wanneer zij gesproken wordt door iemand die zich vrij voelt om ook 'nee' te zeggen.

Wanneer we zichtbaar maken voor elkaar wat we wel en niet fijn vinden, waar we ons wel en niet goed bij voelen en wat we voor elkaar doen, dan maken we ook het 'geven' zichtbaar. Door beiden te weten dat één van jullie liever niet uit eten gaat, kan deze persoon erkenning en dankbaarheid krijgen op het moment dat deze toch een keer mee uit eten gaat, om de ander een plezier te doen.

De meeste conflicten ontstaan doordat we ons miskend voelen. Elkaar (en jezelf) niet laten weten wat je nodig hebt en wat je allemaal al geeft, draagt bij aan dit gevoel van miskening. Daarom: maak het geven zichtbaar. Maak je grenzen zichtbaar. En vergroot daarmee de veiligheid en het plezier binnen je sociale relaties.