

COACHEN MET DELEN

Grenzen en Delen

Grenzen zijn de onderscheidingen die wij maken tussen onze innerlijke en uiterlijke wereld, onszelf en de anderen, en de verschillende contexten.

1) Onderscheid tussen innerlijke en uiterlijke wereld

Dit is het onderscheid tussen de innerlijke wereld “ik” en de uiterlijke wereld “niet-ik”. Wanneer je bijvoorbeeld gaat identificeren met een bepaalde rol (“Moeder”, “Boekhouder”), dan heb je je grenzen verloren en “ben je wat je doet”. Een ander voorbeeld zijn generalisaties: “Ik ben altijd onrustig”. Je verliest hier het overzicht en zorgt ervoor dat één of meerdere situaties je totale persoonlijkheid gaan overnemen.

2) Onderscheid tussen zelf en ander

Dit is het onderscheid tussen jezelf en significante anderen (partner, familie, kinderen, ouders, collega's...). De mogelijkheid om je te verbinden met de ander maar tevens het verschil te bewaren. Wanneer je bijzonder betrokken bent met de ander (bijvoorbeeld je kinderen) dan kan het moeilijk zijn hen los te laten.

3) Onderscheid tussen verschillende contexten

Dit is het onderscheid tussen verschillende types van situaties, elk met eigen regels, waarden en normen. Bijvoorbeeld categorieën van mensen (dokters, politie, priesters,...), verschillende types van activiteiten (werk, privé, ouderschap,...), verschillende plaatsen (kantoor, kerk, nachtclub, slaapkamer,...).

Grenzen hebben de eigenschap dat ze doordringbaar zijn (staat wederzijdse uitwisseling van informatie toe), flexibel en behoud van afgescheidenheid. Onze huid is een mooi voorbeeld van wat grenzen is, het is doordringbaar maar toch afgescheiden.

We onderscheiden:

1) Grenzen

Grenzen staan de uitwisseling van informatie toe terwijl de afgescheidenheid en individualiteit steeds behouden blijft; ze maken verbinding mogelijk zonder versmelting, zonder verlies van de eigenheid. Grenzen stellen is nodig om met jezelf én de ander in contact te blijven.

2) Grenzeloos

Als je geen grenzen hebt, raak je het contact met jezelf kwijt. Je versmelt met de ander en verliest je gevoel van uniek en afzonderlijk. Toch kan dit ook nuttig zijn: je kan ermee volledig opgaan in de ander/situatie en ermee versmelten.

3) Muren

Als grenzen te strak zijn, worden ze muren en verlies je het contact met de ander.. Er is weinig uitwisseling meer want er is ondoordringbaarheid. Muren maken verbinding met de ander onmogelijk en staan groei en ontwikkeling in

de weg. Ook muren kunnen nuttig zijn; ze beschermen je tegen de omgeving en het overweldigd worden door de ander.



Grenzen

Grenzen stellen is nodig om met jezelf én de ander in contact te blijven.



Muren

Als grenzen te strak zijn, worden ze muren en verlies je het contact met de ander.



Grenzeloos

Als je geen grenzen hebt, raak je het contact met jezelf kwijt.

Dus grenzen zijn niet iets wat we voortdurend nodig hebben. Het is echter belangrijk te weten of je de grenzen in acht dient te nemen, muren dient op te trekken of net grenzen dient weg te halen. We dienen ons bewust te zijn van deze onderscheidingen en weten dat we keuze hebben tussen Grenzen, Grenzeloos of Muren.

Wanneer je met een deel wenst te communiceren is het belangrijk (1) je eigen grenzen in acht te nemen en (2) alert te zijn of het deel grenzen, muren of geen grenzen heeft. Wanneer het deel een muur heeft opgetrokken dan zal je eerst het vertrouwen moeten winnen van dat deel en veel geduld hebben. Wanneer het deel grenzeloos is zal het moeilijk zijn om met het eigenlijke deel te praten. Het zal een “mengelmoes” van delen zijn en je zal tijd nodig hebben om naar de eigenheid van het deel zelf te gaan. Je moet het deel geruststellen door duidelijk te maken dat het dieper verbonden kan zijn wanneer het gescheiden is.