

Wat komen we doen op aarde? Levensles 7: Grensafbakening

Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?

In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 7 besproken uit de levenslesstheorie van Steve Rother*. Levensles 7 gaat over Grensafbakening.

Een levensles die ik veel in mijn praktijk tegenkom, is de levensles Grensafbakening. Deze levensles gaat over het stellen van grenzen. Wanneer onze grenzen niet duidelijk of in sommige gevallen, zelfs geheel afwezig zijn, wordt het leven een gevaarlijke en onveilige onderneming.

Irritatie als hulpmiddel

Herken je de irritatie die je voelt als iemand in een lift te dicht bij je komt staan? Het gevoel van irritatie is hierbij een belangrijk hulpmiddel; het geeft aan dat iemand letterlijk over de grenzen van jouw persoonlijke ruimte heen gaat. Neem dit gevoel dus serieus en kijk wat je kunt doen om letterlijk meer ruimte in te nemen.

Ook op psychisch vlak is irritatie een helder alarmsignaal dat grenzen in gevaar zijn. Als de telefoon gaat, een kind jengelend aan je been hangt en je een ingewikkeld gerecht staat te koken, zal irritatie je helpen te beseffen dat het teveel is wat er gebeurt en je grenzen zult moeten gaan stellen.

Vooral veel vrouwen

De levensles Grensafbakening wordt vaker in een vrouwenlichaam dan in een mannenlichaam geleerd. Niet toevallig wordt juist van vrouwen vaak beweerd dat ze zo goed kunnen '*multi-tasken*'. Wanneer de interne stress die het *multi-tasken* veroorzaakt niet onderkent wordt, werkt een *multi-tasker* vaak met deze levensles. Door zichzelf op deze manier structureel onder druk te zetten, zal dit grensoverschrijdende gedrag uiteindelijk tot klachten kunnen leiden.

Dominante ouders

Mensen die met deze levensles werken hebben in hun jeugd vaak te maken gehad met een negatieve katalysator. Denk bijvoorbeeld aan een dominante vader of moeder, die de eigen wil van het kind niet respecteerde. Wanneer een kind nooit kan zeggen 'nee, ik wil dat niet' wordt uiteindelijk de eigen wil van het kind gebroken. Als het zich structureel moet aanpassen aan de wensen en eisen van een ouder, raakt het natuurlijke gevoel van grenzen stellen verstoord. Op latere leeftijd zal het zich als volwassene ook moeiteloos aan de wensen van een ander aanpassen. Dit ten koste van het eigenbelang.

Beschadigd gewaarwordingssysteem

Wanneer iemand ouders heeft gehad die letterlijk grensoverschrijdend gedrag vertoonden (bijvoorbeeld doordat ze regelmatig sloegen) kan het fysieke gewaarwordingssysteem beschadigd raken. Als volwassenen voelen zij op fysiek niveau te laat aan, dat ze een bepaalde aanraking van iemand niet prettig vinden. Assertief voor zichzelf opkomen, is niet geleerd en als er al voor zichzelf opgekomen wordt is dat vaak te laat.

Deze latere volwassenen hebben geen natuurlijk ontwikkeld systeem dat alarm slaat, wanneer iemand over zijn of haar grenzen gaat. Ze kunnen de deurmat worden waar iedereen dwars overheen loopt. Zichzelf volledig wegcijferen voor een baas, echtgenoot of kinderen zijn duidelijke signalen dat er gewerkt wordt met de levensles Grensafbakening. Burn-out of depressief raken zijn effecten van deze onuitgewerkte levensles.

Co-dependente relaties

Vaak zijn de mensen die met deze levensles werken heel gevoelig en hebben ze een groot

inlevingsvermogen in de emoties van anderen. Meestal wordt niet beseft dat het niet de eigen energie is die gevoeld wordt, maar de energie van een ander. Om zichzelf goed te kunnen voelen, is het in dat geval dus uitermate belangrijk dat de ander zich goed voelt. Deze co-dependentie komen we veel tegen in liefdesrelaties, waarin iemand zich volledig gaat richten op de ander. Als hij maar gelukkig is, is de achterliggende (vaak onbewuste) gedachte: immers als hij gelukkig is, kan zij dat uiteindelijk ook zijn. Soms wordt hier zo ver in gegaan, dat iemand zichzelf helemaal kwijtraakt.

Manipulatieve partners

De partners die deze gevoelige zielen aantrekken, hebben vaak een manipulatieve trekken. Zij vertonen grensoverschrijdend en dominant gedrag, simpelweg omdat op (veelal) onbewust niveau gevoeld wordt dat de partner geen grenzen zal aangeven. De prijs die in dit soort relaties betaald wordt kan heel hoog zijn. 'Ik ben mezelf in die relatie helemaal kwijtgeraakt' of 'Ik ben helemaal leeggegeven' zijn veelgehoorde klachten waarmee de levensles Grensafbakening te herkennen valt.

Heilige nee

Voor mensen die werken aan deze levensles, voelt het zeer ongemakkelijk om 'nee' te zeggen. Ze voelen zich schuldig, tekortschieten of ronduit slecht als ze een grens trekken en aangeven dat ze iets niet willen. Deze gevoelens zijn echter alleen maar richtingaanwijzers dat men op de goede weg zit. Een 'nee' is heilig voor mensen die werken met de levensles Grensafbakening en alle ongemakkelijke gevoelens hieromtrent hoeven alleen maar getransformeerd te worden.

Ik eerst

Maar met nee-zeggen zijn we er nog niet. Meesterschap in deze levensles wordt pas bereikt als geleerd wordt 'Ik eerst' te zeggen. Zichzelf op de eerste plek stellen, voelt vaak als een egoïstische en onmogelijke opdracht. Als we met Grensafbakening werken is 'Ik Eerst' echter een zeer helende instelling. Als de luchtdruk in het vliegtuig wegvalt, worden we gemaand eerst de zuurstofmaskers op onze eigen mond te zetten, voordat we deze bij de kinderen moeten bevestigen. Precies zo werkt 'Ik Eerst' ook. Als we niet eerst onze eigen longen met zuurstof vullen, vallen we in dit geval letterlijk dood neer. Door het principe van 'Ik Eerst' kan iemand alleen maar *meer* geven. Daar is dus niets zelfzuchtigs aan.

Betere innerlijke afstemming

Om deze levensles meester te worden is het belangrijk dat iemand zich veel meer gaat afstemmen op zichzelf en veel minder de ander. Er wordt een sterker innerlijk contact verlangd, waardoor veel zuiverder gevoeld kan worden of iets wel of niet goed voelt. Vanuit daar wordt het eenvoudiger een grens aan te geven. Iedere aangegeven grens zal uiteindelijk als een overwinning voelen, waardoor de persoonlijke kracht en het zelfvertrouwen zullen toenemen.

Ik wens je een vreugdevolle reis toe!

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl

*Deze indeling is gebaseerd op het werk van Steve Rother welke hij beschrijft in zijn boek de Spirituele Psychologie.