

‘Iets pijnlijks zegje op de spinazietoon’

Soms ben je te laat met het aangeven van je grenzen. “Het is nooit te laat. Het is juist slim om er achteraf op terug te komen. Want grenzen zijn bijna per definitie nooit in het moment zelf meteen voelbaar. Omdat het vaak onduidelijk is. We herkennen allemaal wel dat we op het moment zelf denken: zei hij dat nu echt? Of het bouwt op: één keer een grapje over je naam is leuk. Bij de tiende keer hetzelfde grapje lach je in het moment misschien wel mee, maar realiseer je je achteraf dat je het niet leuk vindt.”

“Op het moment zelf kom je zelden echt een goede reactie. Dat is vaak toch een beetje vanuit de heup. Sommige mensen hebben dan iets briljants paraat. Maar meestal zet je de ander alleen maar schaakmat en komt er geen direct begrip voor de situatie of voor jouw gevoel. Wat je wil is dat je je grens duidelijk kunt aangeven en dat de ander zich aangesproken voelt, maar niet aangevallen. Het is dan juist waardevol om de tijd te nemen om na te denken over je reactie. Je mag altijd je grens aangeven.”

Je moet de grens overgaan voor je weet wat je grens is. “Dit is een lastige. Niet altijd. Je moet wel weten wat je wilt voor je kunt aangeven wat je niet wilt. En dat mag veranderen. Het hoeft allemaal helemaal niet zo vast en rigide te zijn. Het kan per keer verschillen wat je wel en niet fijn vindt, in welk gezelschap je dingen wel of niet kunt hebben. Je verandert zelf ook als persoon. Soms zijn je grenzen strakker en soms worden ze soepeler. Mijn missie met het boek is juist dat je per situatie kunt aangeven wat je wil. En hoe meer kennis en handvatten je hebt over hoe je dat kunt doen, hoe ontspannener grenzen aangeven wordt.”

Er zijn woorden die je absoluut moet vermijden. “Waar veel mensen zich niet bewust van zijn, zijn van die triggerwoordjes die je taal insluipen en aanvallend kunnen overkomen. Vermijd de woorden ‘wel’, ‘toch’ en ‘gewoon’. Het maakt een simpele zin direct beladen. ‘Ik wil niet dat je na vijf uur op je telefoon zit’ is anders dan ‘Ik wil gewoon niet dat je na vijf uur op je telefoon zit’. Het woordje ‘gewoon’ impliceert een beschuldiging. Zo van: dat had je moeten weten, want het is gewoon.”

“Net als bij ‘Ik wil wel nog even terugkomen op...’ of ‘Ik wil toch nog even terugkomen op wat je zei’. Door ‘toch’ voel je gelijk dat er iets aankomt. De boodschap is zwaar-

→ **Iris Posthouwer: ‘Achteraf op je grenzen terugkomen is juist slim.’** FOTO DIRK-JAN VAN DIJK



Je grenzen aangeven is vaak lastig. In haar boek *Iets met grenzen stellen* geeft coach Iris Posthouwer (50) praktische tips over hoe je dit ontspannen doet. Ze licht een tipje van de sluier op aan de hand van zeven stellingen. ‘Vermijd de woorden ‘wel’, ‘toch’ en ‘gewoon’.

tekst Raounak Khaddari, illustratie Ted Struwer

der dan als je zegt dat je er nog even op terug wilt komen.”

“Grenzen stellen zitten ‘m soms in kleine details en dat vind ik ook altijd een beetje zielig. Want mensen denken dan: pff, moet ik op zoveel dingen letten?”

Hoe je iets zegt, is belangrijker dan wat je zegt. “Ja, absoluut. De toon is heel belangrijk. Het fijne is dat als je de juiste toon te pakken hebt, je alles kunt zeggen, en dan kun je je ook best een triggerwoordje permitteren. Dat geldt voor iedereen. Ik werk veel in het bedrijfsleven. Daar help ik bijvoorbeeld huisartsen hoe ze met hun patiënten moeten praten, maar ook bijvoorbeeld hoe je omgaat met die collega die de hele dag aan het fluiten is terwijl jij wilt werken. Dat doe je niet als je opgefokt en hoog in je energie zit, maar juist als je bewust kalmer en lager in je energie bent gaan zitten.”

“Als ik iets lastigs of pijnlijks wil zeggen, gebruik ik bijvoorbeeld de spinazietoon. Die kun je vergelijken met hardop fluisteren op dezelfde manier als wanneer je iemand zou vertellen dat er spinazie tussen zijn tanden zit. Je buigt iets richting de persoon en zegt op een duidelijke maar zachte toon wat je wil zeggen. Ik vind het niet hoor, maar als ik dit een vervelend interview zou vinden, dan buig ik naar jou en zeg ik: ‘Hé, dit zijn allemaal zulke clichévragen.’ Dan voelt het bijna als een bondje tussen ons; jij hebt mij gehoord en het blijft tussen ons. Je wilt dat de ander zich aangesproken voelt en niet aangevallen.”

Mensen worden harder van grenzen stellen.

“We denken nog te vaak dat als je aangeeft wat je niet wil, je mensen van je afduwt of boos overkomt. Maar het is juist een manier om met elkaar in verbinding te blijven en dichtert tot elkaar te komen.”

“Mijn man en ik zitten nu midden in een verhuizing en hebben best vaak discussie over de details. Ik vind het snel goed en wil graag door. Hij wil dan bijvoorbeeld nog een keer een oppervlakte schuren om het perfect glad te maken. Als we daar niets mee doen en onze ergernis laten opstapelen... Op een rustig moment hebben we het erover gehad. ‘We hebben voor het eerst een eigen huis samen en ik wil dat zo mooi mogelijk voor ons maken,’ legde hij uit. Nu kijk ik veel liefdevoller naar de situatie. Als hij tot in detail met iets bezig is, ben ik dankbaar of laat ik hem zijn gang gaan.”

“Als we zelf de regie pakken en uit onze emotie stappen, kun je echt met elkaar in gesprek en juist dichtert naar elkaar toe trekken of in ieder geval elkaar begrijpen. Zelf de regie houden is zoveel fijner dan reactief handelen.”

Een bedrag terugvragen of tikkie versturen zonder van te voren overlegd te hebben, is altijd grensoverschrijdend. “Dit is een mening. Het zou mijn mening ook zijn, maar waar het om gaat is hoe je hiermee omgaat. Ik vind dat we weg moeten blijven van ‘dat doe je niet’. Hoe meer we daarin gaan hangen, hoe meer we in een soort veronge-

lijkheid schieten. Dat zit onze reactie in de weg en dan wordt het een ding. Terwijl als je denkt: hé, ik vind dit niet leuk, waarom niet? en het dan op tafel legt, leer je jezelf en elkaar beter kennen.”

“Geld is inderdaad een heel beladen onderwerp. Als we de angel eruit halen, dus niet boos of verongelijkt op de ander afstappen maar aan dezelfde kant van de tafel gaan zitten, kom je best vaak tot leuke gesprekken. Psychologisch gezien is dat natuurlijk ook heel handig, want je komt meer over de ander te weten als je zelf ook iets geeft. Als jij eerlijk zegt dat je het gênant vindt om het erover te hebben, maar toch kwijt wil dat je die tikkie niet zag aankomen en daardoor verrast bent, moet de ander ook met de billen bloot. Misschien zit die ander hartstikke krap bij kas, of dacht diegene er niet eens bij na.”

We moeten anderen regelmatig vragen of we hun grens weleens overschrijden.

“Het is gewoon makkelijk om zelf de regie te houden. Maar er zit wel een mate van verantwoordelijkheid naar anderen toe. Je leeft niet in een vacuüm, dus je moet ook af en toe bij de mensen om je heen inchecken. Grappig, een vriendin van mij die mijn boek heeft gelezen zei: ‘Ik heb uit jouw boek geleerd dat ik veel te makkelijk over de grenzen van anderen heen ga.’”

“Ik weet – we weten – dat nee zeggen heel moeilijk kan zijn. In mijn boek heb ik een hoofdstuk gewijd aan wat je kunt doen als je nee wilt zeggen op iets, maar dat niet direct durft. Het kan op verschillende manieren. Je kunt bijvoorbeeld nee zeggen zonder nee te zeggen. Niet omdat het een verboden woord is, maar het praat fijner. Een weigering zonder ‘nee’ is als vis zonder graatjes: het slikt een stuk makkelijker. Zo is ‘ik ga je teleurstellen want het is nu even te druk’, een duidelijke afwijzing.”

“Die vriendin vertelde: ‘Maar ik ging diegene dan toch pushen en overhalen, of voorstellen dat het etentje ook wel bij mij thuis kon plaatsvinden. Daar heb ik ook een verantwoordelijkheid in.’ Ik vind het heel mooi ze dat zei. Je moet toch ook een beetje aan elkaar denken.”

Iris Posthouwer: *Iets met grenzen stellen*, Ambo|Anthos, 248 blz, €21,99.

‘Een weigering zonder ‘nee’ is als vis zonder graatjes: het slikt een stuk makkelijker’

