

GRENZEN

Triggers & Emoties



HET IS TIJD VOOR JOU

STOP

ANGELIQUE



Het was eigenlijk nooit bij me opgekomen dat je een situatie kunt afkappen vóórdat iemand je grens raakt. Mijn marketingmedewerker zei het bijna dagelijks: “Ik kan het niet uitstaan als iemand richting mijn grens gaat. Dan denk ik: waarom ga je richting mijn grens? Dat doe je alleen als je van plan bent eroverheen te gaan, en dat vind ik respectloos.”

Ik zweeg meestal; ik snapte niet wat ze bedoelde. Na zes maanden dit drie of vier keer per week te horen, vroeg ik eindelijk: “Wat bedoel je precies? Hoe voelt dat dan?” We namen diezelfde dag een podcast op. Tijdens de opname was ik nog zoekend, dat hoor je terug. Dat was goed, want ik kon oprecht vragen stellen die helpen om het te herkennen.

Na de opname gebeurde het. Ik kreeg dat rare gevoel dat ik normaal wegduw. Vies en vervelend. Mijn hoofd wilde het goedpraten. Plots viel het kwartje: dít is dat gevoel waar zij het steeds over had. Ik had het nooit een naam gegeven, maar ik kende het al jaren. Sindsdien herken ik het sneller.

Onlangs stond er iemand aan mijn deur met het verhaal dat er een reparatie voor een lekkage moest plaatsvinden. Nog voordat er een woord gevallen was, voelde ik het: ongemak, nerveuze blikken. Hier klopt iets niet.

“Kunt u even meekomen om het te bespreken?”

“Nee, ik ben aan het werk,” zei ik, toen ik klaar was ben ik het gesprek aan gegaan.

Ik kreeg een mooi verhaal dat de lekkage mijn schuld was. De oplossing kon voor 3500 euro. Er stond een vriend bij die wat stamelde en ongemakkelijk leek. Ik voelde alleen maar dat vieze gevoel.

“Ik ga verder met mijn werk. We zien wel of het bij regen nog lekt.”

Er was natuurlijk helemaal geen lekkage. Het was een poging tot oplichting met een opgekrikte prijs. De redding was niet mijn argumentatie. De redding was het gevoel.

Hoe klinkt dat vroege signaal in mij. “Hier klopt iets niet.” “Ik snap het niet.” “Ik wil dit niet.” Soms komt er “lichte paniek” bij. Vaak vooral dat “vieze, akelige” gevoel. Dit is informatie. Je lichaam praat sneller dan je hoofd.

Er zijn situaties waarin dat gevoel vaak opduikt. Iemand staat net te dichtbij. Je voelt je ongemakkelijk en vraagt je af of het stom is om er iets van te zeggen. Ik had ooit een manager die telkens naast mijn bureau hing. Ik ben droog: “Zou je jouw geslachtsdeel uit mijn gezicht willen houden?” De boodschap was helder.



STOP
DROP
GROW

LET OP SIGNALEN

In Amerika werkte ik als au pair. De vader des huizes maakte opmerkingen waar je net geen vinger op kon leggen. Het soort grensspel dat je later moeilijk kunt navertellen omdat het zo subtiel is. Om half een 's nachts probeerde hij zonder te kloppen mijn deur in de kelder open te maken. Gelukkig zat die op slot.

"Ik wil binnenkomen," zei hij.

"Nee. Het is te laat en ik ga nu niet praten, dat vind ik ongepast. Schrijf een briefje of een mail," zei ik.

Een andere keer suggereerde hij dat het goedkoper zou zijn als "wij saampjes" op vakantie gingen.

Allemaal net op de grens.

Ongemakkelijk. Wegwuiikbaar als je erover vertelt. Toen ik vertrok, probeerde hij me nog te chanteren.

"Anders vertel ik je nieuwe werkgever dat je gevoelig bent."

"Doe maar," zei ik. "Dan licht ik tegelijk de nieuwe au pair in over jouw gedrag."

De nieuwe au pair vertrok zonder mijn waarschuwing binnen een paar weken uit zichzelf. Slimme meid. Dit soort dingen worden te weinig besproken, terwijl het precies de situaties zijn waarin je vroege signaal goud waard is.



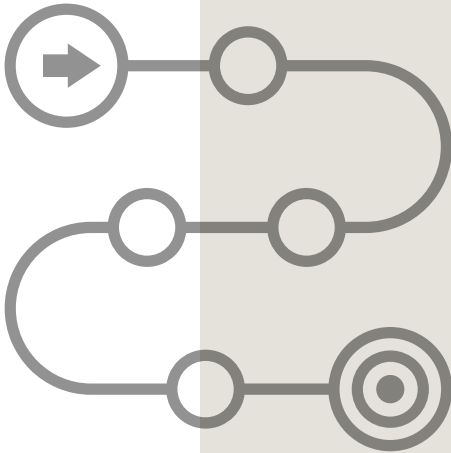
CHAOS IS DE VIJAND

Wat doe je met dat signaal. Geloof jezelf, ook als je nog niet exact weet waarom het niet klopt. Je hoeft niet meteen te begrijpen. Luisteren is genoeg. Neem afstand. Als het kan, verlaat je even de situatie. Ga naar buiten. Bel iemand. Drink water. Zet je telefoon op stil. Geef je lichaam de ruimte om uit de reflex te komen.

Chaos is de vijand. Als een gesprek rommelig wordt, als er vreemde sprongen in het verhaal zitten, als timing en toon niet kloppen, stop dan. Chaos klopt niet. Pauzeer. Je hoeft niets te beslissen in lawaai.

Maak er daarna je missie van om te ontrafelen wat er gebeurde, om jezelf beter te begrijpen. Wat was de prikkel. Waar voelde ik het. Wat deed ik. Wat had ik liever gedaan. Schrijf het uit in je dagboek en laat het verhaal ruw en eerlijk zijn. Door te ontrafelen zie je je eigen trigger en het patroon van de ander. Zo herhaal je de situatie minder snel.

Je hoeft het niet alleen te doen. Vertel het aan twee of drie mensen die je vertrouwt. Vrienden zien vaak razendsnel wat erachter zit. En als je vastloopt, schakel een coach, therapeut of psycholoog in. Soms zit er oude pijn onder die je niet in je eentje wilt uitpakken.



QR code
podcast
"Over
Mensen met
Grenzen"



OEFENING BAART KUNST



Herkennen is geen eenmalige truc. Het is een spier. Hoe vaker je luistert, hoe sneller je het hoort. Eerst komt dat vage “hier klopt iets niet.” Dan leer je het respecteren. Je gaat niet meer mee in chaos. Je hoeft niet uit te leggen waarom je pauzeert. Jij voelt. Jij pauzeert. Jij kiest.

Wil je hier dieper in duiken. Luister de podcast “Stop, je gaat richting mijn grens” van Detox Den Haag. Scan de QR in de marge en luister terwijl je wandelt.