

JÖRG BERGER

HOE OVERLEEF IK MEZELF?



**HOE
OVERLEEF
IK
MEZELF?**

JÖRG BERGER

HOE OVERLEEF IK MEZELF?



KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

ISBN 978 90 239 5775 1
ISBN 978 90 239 5776 8 (e-book)
NUR 770

Vertaling: Carolijn Visschers
Ontwerp omslag: Andries Mol
Illustraties binnenwerk: Thees Carstens
Lay-out en dtp: Gerard de Groot

Oorspronkelijk uitgegeven door Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH,
www.franckebuch.de, Marburg, Duitsland, onder de titel *Meine Stacheln. Wie Sie
Ihre Schwächen entschärfen.*

Duitstalige uitgave © 2015 Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH
Nederlandse uitgave © 2019 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht
www.kokboekencentrum.nl
Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Inleiding	5
Grenzen overschrijden	15
Misleiden	37
Energie verslinden	55
Intimideren	79
Afkeuren	99
Vermijden	117
Wraak nemen	141
Meegaande mensen	163
De spirituele weg	180
Nawoord	208
Overzicht	212
Bronnen	214

Inleiding

*Help me, Heer van mijn leven,
dat ik mijn medemensen
geen overlast zal geven.*

Dit oude kindergebedje schoot me ineens te binnen. Ik liep in gedachten de treden van het grote trappenhuis op van de kleine, met matrassen ingerichte gebedsruimte naar het klaslokaal van de middelbare school. Ik dacht aan de streken die mijn medeleerlingen en ik vaak uithaalden. Later ontdekte ik wat iedereen in de loop van zijn leven beseft: je hoeft niet eens rotgeintjes uit te halen – zelfs als je aardig en oprecht wilt zijn, ondervinden anderen hinder van jouw gedrag. Vaak begrijp je zelf niet wat het probleem eigenlijk is en waarom anderen zich gekwetst voelen. Je eigen blinde vlekken maken relaties vaak ingewikkeld.

Bovenstaand gebedje drukt de wens van sociaal ingestelde mensen uit. Ze willen niet dat anderen te lijden hebben onder hun moeilijke kanten en vinden het vervelend wanneer dit toch gebeurt. Maar je kunt je eigen moeilijke gedrag ook om heel egoïstische redenen willen aanpakken. Want als anderen veel last hebben van jouw gedrag, gaan ook hun stekels overeind staan. Dat kost tijd en energie en omdat de samenwerking niet meer zo goed loopt, wordt het lastiger je doelen te bereiken. Als twee mensen zich onaangenaam gedragen, verslechteren relaties uiteindelijk ook. Om goed te kunnen samenwerken en prettige contacten te kunnen onderhouden, is het dus noodzakelijk dat je goed met je eigen moeilijke kant kunt omgaan.

Dit boek nodigt je uit om op ontdekkingsreis te gaan naar je eigen moeilijke gedrag. We hebben allemaal zwakke punten en in bepaalde situaties zetten we onze stekels op. Soms gebruiken we ze om zelf aan te vallen, soms om onszelf te verdedigen. Welk gedrag we daarbij vertonen, is afhankelijk van ons levensverhaal.

De meeste mensen neigen tot een of twee typen gedrag. En bij sommigen is geen enkel type gedrag echt sterk ontwikkeld. Maar meestal ontdek je bij jezelf meer dan twee negatieve reactiepatronen. Hoe meer stress we in een situatie ervaren, hoe sterker ons moeilijke gedrag tot uiting komt. Op verschillende terreinen van ons leven vertonen we trouwens vaak ander gedrag. Zo laten we bijvoorbeeld op ons werk een andere kant van onszelf zien dan wanneer we samen met vrienden zijn.

Met behulp van dit boek word je je bewuster van je eigen steke-ligheden. Ook als je jezelf goed kent, kun je op een paar aha-bele-venissen rekenen. De confrontatie met onze eigen onaangename kanten kan echter ook ontmoedigen. Toch is het soms heilzaam om een beetje teleurgesteld in jezelf te zijn. Je zult er namelijk achter komen dat niemand zich bij zijn eigen zwakheden hoeft neer te leggen. Iedereen kan zich openstellen voor verandering, en het draagt bij aan je persoonlijkheid als je ook je zwakke plek-ken kent.

Wie mag ons op onze minder leuke kanten wijzen? Dat kan alleen iemand zijn die ons mag, die ons volledig accepteert, met onze positieve én negatieve kanten. In dit boek beschrijf ik moei-lijk gedrag van allerlei verschillende mensen, uiteraard in geano-nimiseerde vorm. Ik hoop van harte dat daarbij naar voren komt dat ik hen ook waardeer en begrip voor hen heb. Ikzelf ben nog lang niet klaar met het bijstellen van mijn eigen moeilijke gedrag; veel passages lees ik dan ook met een pijnlijk gevoel. Hoewel ik dit boek als professional schrijf, daagt het onderwerp ook mij uit. Misschien is mijn positie te vergelijken met die van een fysicus die veel weet van zwaartekracht, maar net als ieder ander aan zijn wetten is onderworpen. Ik zou geen nadruk op zoiets vanzelfspre-kends leggen als ik op deze plaats niet jouw vertrouwen zou willen winnen. Als je mensen begeleidt, kom je ook hun zwakke punten tegen en dan moeten ze zich op jou kunnen verlaten. Wie zich begrepen en geaccepteerd voelt, kan ook pijnlijk zelfinzicht aan. Mensen schrikken daar even van, maar hervinden vervolgens hun evenwicht. Een berouwvol gevoel je anders te *moeten* gedragen,

verandert in het bevrijdende gevoel je anders te *kunnen* gedragen. Er doen zich nieuwe mogelijkheden voor om contacten aan te gaan en met anderen samen te werken.

Het zijn de volgende acht typen moeilijk gedrag die andere mensen kwetsen, teleurstellen of zelfs bedreigen.

Grenzen overschrijden. Als relatiegerichte mensen te ver gaan, leggen ze te veel beslag op anderen. Ze komen te dichtbij. Ook als je met hen samenwerkt, of bijvoorbeeld zaken of informatie met hen deelt, gaan ze ervan uit dat ze iets mogen, terwijl ze daar (nog) helemaal geen toestemming voor hebben.



Misleiden. Wie een goede indruk wil achterlaten, laat een beeld van zichzelf zien dat te mooi is om waar te zijn. Door jezelf te etaleren, wek je verwachtingen waarin anderen op een gegeven moment worden teleurgesteld.



Energie verslinden. Sommige mensen stellen te hoge eisen aan zichzelf. Ze nemen te veel hooi op hun vork en zoeken vervolgens steun bij een luisterend oor. Dit kan anderen veel tijd en energie kosten.





Intimideren. Dominant gedrag is de verleiding van sterke persoonlijkheden die anderen angst aanjagen en zich zo laten gelden.



Afkeuren. Als anderen niet aan hun maatstaven voldoen, oordelen kritische mensen meestal heel streng. Dat is ontmoedigend en kwetsend. Ze nemen zichzelf als maatstaf en halen zich daardoor ook de woede van anderen op de hals.



Vermijden. Voorzichtige mensen gaan vervelende dingen vaak uit de weg. Als ze zich op sociaal gebied onzeker voelen, kruipen ze liever in hun schulp. En als ze lastige taken moeten uitvoeren, aarzelen ze vaak. Dat kan voor anderen teleurstellend zijn.



Wraak nemen. Sommige mensen zijn erg gevoelig voor onrecht. Als ze zich in hun rechten voelen aangetast, grijpen ze naar de macht der machtelozen. Ze straffen anderen vaak in het geniep.

Meegaande mensen. Ook vredelievendheid kun je overdrijven. Door te tolerant te zijn en in de meeste omstandigheden gelaten te blijven, maak je anderen soms woest.



Aan elk van deze gedragswijzen wijd ik een hoofdstuk. In het daaropvolgende hoofdstuk, getiteld De spirituele weg, komt elk gedragstype nogmaals aan de orde. Psychologische handvatten kunnen verbazingwekkend veel verandering bewerkstelligen, maar op een bepaald moment is de grens bereikt: waar de psychologie eindigt, gaat de spirituele weg verder. Achter onze menselijke zwakheden gaan namelijk ook existentiële vragen schuil die een existentieel antwoord vereisen. Ik put hier uit de christelijke traditie, omdat ik me daarmee sterk verbonden voel. Bovendien begeleid ik veel mensen met een kerkelijke achtergrond.

Misschien sta jij in een andere religieuze traditie. Dan weet je dat je als gelovige te maken krijgt met existentiële vragen waarop je een antwoord moet zien te vinden. Wellicht inspireert de vergelijking met de christelijke traditie je en helpt die de schatten van je eigen religie te zien. Misschien ben je atheïst of agnost. Ook dan is het soms zinnig je met existentiële vragen bezig te houden. Ze geven aanzetten tot een levenskunst die je in staat stelt om te gaan met machteloosheid, onrecht, gemis en angst.

De gedragstypen in dit boek steunen op psychologische concepten. Aangezien ik als psychotherapeut goed thuis ben in de schematherapie, vormt die de basis van mijn psychologische invalshoek. Deze behandelmethode is ontwikkeld vanuit de cognitieve gedragstherapie en is erg populair in Duitsland. Het gaat om de volgende gedachte: als mens hebben we allemaal kwetsbaarheden (schema's) die in stresssituaties onze gevoelens en gedrag bepalen. Om onszelf te beschermen ontwikkelen we verdedigings- en aanvalsstrategieën. De bijwerkingen daarvan ver-

oorzaken echter problemen tussen mensen.

Ik heb gepoogd deze strategieën begrijpelijk en sprekend weer te geven. Ze liggen eveneens ten grondslag aan mijn eerdere boek, *Hoe overleef ik moeilijke mensen?*, dat zeer goed is ontvangen. Eind 2014 stond het in Duitsland bijvoorbeeld vijf maanden in de top-10 van de bestsellerlijst van evangelische uitgevers en boekhandels. Binnen een jaar verschenen al een tweede en derde druk. Dit succes zie ik als een bevestiging van mijn opzet om zeven soorten moeilijk gedrag te beschrijven. Ook de voorbeelden die ik tijdens mijn lezingen van toehoorders te horen kreeg, kon ik hier goed gebruiken.

Terwijl het in *Hoe overleef ik moeilijke mensen?* om mensen met extreme uitingen van moeilijk gedrag gaat, neemt *Hoe overleef ik mezelf?* ook minder storende gedragsuitingen onder de loep. In deze gids komt naast zeven typen moeilijk gedrag een achtste gedragsstijl aan de orde: meegaand gedrag. Ook vredelievendheid kun je namelijk overdrijven. En dan bezorg je anderen problemen.

Je kunt dit boek op minstens drie manieren gebruiken. Pragmatische lezers zoeken waarschijnlijk doelgericht de hoofdstukken op die over henzelf gaan. De oriënterende vragen aan het begin van elk hoofdstuk leiden je snel naar je eigen moeilijke gedrag. Anderen lezen de hoofdstukken zowel voor zichzelf als voor anderen. Vooral als je een sociaal beroep hebt, leiding geeft of voor de klas staat, is het nuttig om begrip te krijgen voor de moeilijke kanten van anderen. Als je geïnteresseerd bent in psychologie, lees je vermoedelijk alle hoofdstukken. Achter elke vorm van moeilijk gedrag gaat een levensthema schuil waarmee iedereen op een of andere manier te maken krijgt. Dit boek helpt je om jezelf beter te begrijpen.

Ik wens je een leerzame leeservaring toe en hoop dat je je voordeel doet met deze gids.

Jörg Berger
mei 2015



Grenzen overschrijden

Heb je zo nu en dan de neiging om anderen op te voeden? Leg je soms beslag op iemand? Heb je de taken al verdeeld zonder te weten of je collega het ermee eens is? Of heb je wel eens iemand gepusht dat hij zich meer moet openstellen? Dan kan het zijn dat grenzen overschrijden jouw probleem is.

Ieder mens heeft een persoonlijke ruimte waarover hij vrij mag beslissen: met wie hij zijn gedachten en gevoelens deelt, hoe hij zijn geld uitgeeft, hoe hij zijn tijd doorbrengt, waar hij zich voor inzet, hoe hij zijn taken uitvoert en met wie hij omgaat. Over al deze dingen beslissen we zelf. Uiteraard mogen we elkaar beïnvloeden. We spreken vragen en wensen uit, argumenteren of proberen iemand voor een bepaalde zienswijze te winnen. We waarschuwen, geven advies en kritiek. Dat vindt iedereen prima, want we laten anderen vrij om zelf te beslissen. Maar grenzen overschrijden gaat een stap verder, want daarmee beslis je over de ander.

Over iemands grenzen heengaan doe je niet opzettelijk. Toch breng je anderen daardoor in vervelende situaties, zoals de volgende voorbeelden laten zien.

Opvoeden. 'Zeg toch ook eens iets, je bent altijd zo stil.' Féline knikt bemoedigend naar haar zwijgzame vriendin. Die bloost, vooral omdat er nog andere mensen aan tafel zitten. Toch zegt ze een paar zinnen en neemt daardoor deel aan het gesprek.

Controleren. 'Waar ga jij naartoe?' Thomas verspert zijn collega Joep de weg, die verbaasd blijft staan. 'Even iets kopiëren, hoezo?' 'We hebben toch zo die vergadering?' werpt Thomas tegen. Joep reageert ontwijkend: 'Ja dat weet ik, maar ik ben al lang met een nieuw project bezig. Ik ga daar niet meer over.' Maar Thomas houdt vol: 'Inderdaad, maar dit hebben we toch samen opgezet, nu hebben we jouw expertise nog even nodig.' Thomas pakt Joep

bij zijn onderarm. 'Kom in elk geval het eerste half uur, dan haal ik een lekker kopje koffie voor je.'

Beslag op iemand leggen. Martijn is net in de stad komen wonen en heeft een gemeente gevonden waar hij zich prettig voelt. Van zijn leeftijdsgenoten valt Jelte hem op. Hij zingt in het koor en heeft een aardige uitstraling. Martijn kan zich goed voorstellen dat hij bevriend met hem raakt. Er was tot nu toe nog geen gelegenheid met hem te praten. Als hij Jelte na de dienst een keer alleen ziet staan, grijpt hij daarom zijn kans: 'Ik zou het leuk vinden om eens een glas wijn met je te drinken.' Jelte lijkt niet goed te weten hoe hij hierop moet reageren, maar hij noteert Martijns telefoonnummer.

Aan het werk zetten. 'Zeg, heb je zondag over een week wat te doen?' Sandra's vriendin denkt even na. 'Nee, ik heb nog geen plannen.' Daarop komt Sandra met haar plan: 'Mijn ouders vieren hun vijftigjarige huwelijk. Ik organiseer alles en heb nog iemand nodig die 's middags koffie schenkt.' 'En wat heb ik daarmee te maken?' had Sandra's vriendin het liefst gevraagd. Maar dat zeg je niet. Natuurlijk kan ik helpen, denkt ze bovendien. Maar Sandra had toch ook een familielid kunnen vragen? Dat was in dit geval veel gepaster geweest.

Stopsignalen negeren. Hugo heeft Lisa met een opmerking gekwetst. Hoe kon hij zoiets nu doen? 'Waarom zei je dat?' Met deze vraag bespeelt ze Hugo's geweten. Hij gaat zich steeds hulpelozer voelen en stelt voor: 'Lisa, rustig nou maar, laten we er morgen nog eens over praten. Ik heb geen idee meer waar het over gaat.' Maar Lisa wil meteen schoon schip maken. Ze praat nog een hele tijd met Hugo, eigenlijk praat ze op hem in, maar hij reageert nauwelijks nog.

Vertrouwelijke informatie prijsgeven. 'Wie weten er allemaal nog meer dat ik diabetes heb?' vraagt Maaike geërgerd.

Kai begrijpt niets van haar kritiek: 'Het gaat me om jou, vrienden mogen dat toch wel weten?' Maaïke twijfelt. Het is niet erg als anderen van haar diagnose weten. Toch had ze het liever zelf verteld.

Wegkapen. Remy zit met een probleem. In de bespreking neemt hij als eerste het woord en hij lucht zijn hart. Remy krijgt een paar goede tips. Maar hij is nog niet tevreden en beschrijft zijn situatie uitvoeriger. Zijn collega's beginnen onrustig te worden, want het is duidelijk dat er geen tijd voor andere onderwerpen overblijft. Remy verlaat de bijeenkomst daarentegen tevreden. Er zijn besluiten genomen die maken dat hij binnenkort wordt ontlast.

Mensen overschrijden grenzen op heel verschillende manieren. Maar ze ontnemen anderen altijd de vrijheid om zelf te beslissen. Daarom zijn grensoverschrijdingen niet makkelijk te herkennen als je macht hebt, bijvoorbeeld als ouder of leidinggevende. Dan mag en moet je immers beslissingen over anderen nemen. Maar ook dan zijn er regels die bepalen hoe ver die invloed mag gaan. Oprechte leidinggevendens nemen alleen beslissingen over doelstellingen. Hoe hun medewerkers die doelen denken te bereiken, mogen ze zelf uitmaken. Ouders nemen alleen beslissingen voor hun kinderen als die nog niet in staat zijn de gevolgen van hun handelen te overzien. Naarmate ze ouder worden, kunnen ze meer vrijheid aan. Als je meer invloed op je kinderen uitoefent dan andere ouders zou je weleens over grenzen heen kunnen gaan.

Ken jezelf

Wat gebeurt er met anderen als je hun grenzen overschrijdt? Je krijgt een zwijgzame vriendin misschien zover dat ze iets zegt, maar dat doet ze dan alleen om zich uit een gênante situatie te redden. Ook in de toekomst zal ze door een paar woorden te zeggen

aan het gesprek deelnemen. Ze heeft immers geleerd dat ze dan minder opvalt en niet wordt gepusht om iets te doen wat ze vervelend vindt. Maar door over grenzen van anderen heen te gaan, bereik je vaak het tegendeel. In je poging je vriendin 'op te voeden' is ze niet opener geworden, integendeel: ze werd alleen maar angstiger en voorzichtiger.

Dit voorbeeld illustreert een typisch gevolg van grensoverschrijdingen. Mensen laten zich daar wel door beïnvloeden, maar slechts oppervlakkig, voor de schijn, zonder dat ze er zelf van overtuigd zijn. Zodra ze dat onopvallend kunnen doen, onttrekken degenen die in het nauw zijn gebracht zich weer aan de invloed van de ander. Dit lokt nieuwe grensoverschrijdingen uit en zo kan er een vicieuze cirkel ontstaan waarin grensoverschrijdingen en weerstand bieden elkaar versterken.

Mensen verzetten zich op verschillende manieren tegen grensoverschrijdingen. Sommigen distantiëren zich of verschuilen zich achter een ogenschijnlijke oppervlakkigheid. Anderen gaan in de houding staan en verdedigen zich in een reflex, ook al is hun wens terecht. Daardoor verslechtert de relatie en soms zul je erg je best moeten doen om die weer te verbeteren. Dat kan veel inspanning kosten.

Maar waarom vinden anderen het eigenlijk vervelend? Wat is er nou zo erg aan de kleine grensoverschrijdingen die ik in de voorbeelden liet zien?

Betrokkenen vertellen het volgende over hun ervaringen met grensoverschrijdingen:

- 'Ik voelde me totaal overrompeld. Ik had geen enkele ruimte om erover na te denken of ik het wel of niet wilde.'
- 'Het ging me veel te snel. Ik was liever vrijblijvend met hem in contact gekomen, dan had ik daarna kunnen beslissen of ik hem wel beter wilde leren kennen.'
- 'Hij gebruikte me alleen maar om zijn doel te bereiken. Het maakte hem blijkbaar helemaal niet uit hoe dat voor mij was.'
- 'Ik voelde me erg in mijn vrijheid beknot. Misschien heeft ze gelijk, maar ze heeft geen recht om over mij te beslissen.'

- ‘Hij is zo dominant. Op een of andere manier krijgt hij het altijd voor elkaar dat ik iets voor hem doe en mijn eigen dingen op een zijspoor zet.’
- ‘Ze pakt gewoon wat ze nodig heeft, meer dan ze mag. Maar ik heb er schoon genoeg van om voortdurend de strijd met haar aan te gaan.’

Grensoverschrijdingen roepen dus weerstand op omdat ze de vrijheid van de ander inperken. Ze wekken ergernis op en het gevoel tot iets te worden gedwongen, omdat ze mensen ertoe aanzetten iets te doen wat ze eigenlijk niet willen, of iets te verdragen wat ze vervelend vinden. Uiteindelijk veroorzaken grensoverschrijdingen ook angst, vooral bij mensen die zich niet goed kunnen verdedigen.

Eén gedachte is van een bedrieglijke zekerheid: zolang anderen geen bezwaar maken, is er niets aan de hand. Als je dat denkt, heb je niet in de gaten dat anderen vaak moeite hebben zich te verweeren. Daarom tolereren ze de grensoverschrijding terwijl ze ondertussen heus wel hun conclusies trekken.

Ook al heb je iemand zojuist een bekentenis afgedwongen en achteraf gevraagd: ‘Is dat ook oké voor jou?’, kun je het antwoord op deze vraag niet vertrouwen. Want wie antwoordt nou in alle eerlijkheid: ‘Nee, ik heb het gevoel dat ik word bedonderd, ik was niet bijdehand genoeg om me te verdedigen.’ In plaats daarvan zul je vaak een beleefd antwoord krijgen: ‘Ja hoor, dat is oké.’

En daarom moet je dus zelf op de grenzen van de ander letten. Alleen als je iemand goed kent, kun je hem of haar om terugkoppeling vragen, bijvoorbeeld: ‘Ik weet van mezelf dat ik anderen weleens overval. Wil je het me zeggen als je dat merkt?’

Door empathische vragen te stellen kun je er in een conflict achter komen of iemand last van je heeft. Dan ontstaat er bijvoorbeeld zo’n dialoog:

‘Hugo, je komt zo apathisch over. Voel je je niet goed?’

‘Ik ben gevloerd, Lisa. Het is me nu allemaal te veel.’

‘Waarom zei je dat dan niet?’ Hugo schudt zijn hoofd.

Lisa wacht aandachtig af.

‘Ik zei toch,’ gaat Hugo verder, ‘dat ik liever morgen verder wil praten. Maar ik heb het gevoel dat je als een razende tekeer zult gaan als ik nu wegloop.’

Op dat moment beseft Lisa dat ze over Hugo’s grenzen heen is gegaan, dat had ze nog niet gemerkt. Zo zijn anderen een spiegel waarin gedrag dat je zelf niet ziet, zichtbaar wordt. Het is belangrijk dat je daarvoor een emotioneel ontwikkeld iemand zoekt die jouw gedrag kan spiegelen. Anderen zouden het beeld juist kunnen vertekenen. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld allergisch voor elke vorm van beïnvloeding. Bij elke vraag voelen ze zich onder druk gezet. Daar moet je je niet onzeker door laten maken.

Openheid kan veel situaties tot ontspanning brengen. Je kunt anderen zelfs uitleggen waarom je over hun grenzen heen gaat. Maar dan moet je eerst zelf begrijpen waarom je dat doet.

Een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Sommigen voelen zich erg verantwoordelijk voor het welzijn van anderen. Als andere mensen hen in de weg staan of schade berokkenen door fouten te maken, ontploffen ze bijna. Mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel bieden dan graag hulp. Maar als de ander passief blijft, komen ze onder grote druk te staan, die zich ontladend in grensoverschrijdingen. Mensen die zich oververantwoordelijk voelen merken meestal wel dat hun gedrag niet helemaal correct is, maar in hun ogen heiligt het doel de middelen.

Een gevoel tekort te zijn gekomen. Anderen leden in hun jeugd onder emotionele verwaarlozing. Ze misten begrip en empathie van hun ouders. Ze hadden meer tekenen van liefde willen ontvangen. Ze hadden meer bescherming en leiding willen hebben om met de eisen van het leven overweg te kunnen. Wie als kind zulke ervaringen opdoet, kan als volwassene het gevoel hebben dat hij veel tekort is gekomen. Dit gevoel steekt vooral de kop op als anderen niet goed luisteren, te weinig interesse tonen of te weinig hulp bieden. Het relatief kleine gebrek van dit moment slaat een gevoels-

matige brug naar een existentieel gebrek in de kindertijd. Dan komen gevoelens van teleurstelling, eenzaamheid of pijn naar boven. Grensoverschrijdingen dwingen anderen om de noodzakelijke aandacht dan maar te geven. Je zou kunnen zeggen: nood heiligt de middelen.

Overdreven hoge normen hebben. Sommige kinderen moeten onverbiddelijk aan de normen van hun ouders voldoen: presteren, snel en doelmatig zijn, de sociale spelregels beheersen, succes boeken, goede daden verrichten. ‘Kan niet bestaat niet.’ Deze slogan vat een jeugd samen waarin te hoge eisen werden gesteld. Wie hiermee werd opgevoed, staat ook als volwassene onder druk om aan zijn eigen hoge normen te voldoen. Maar vaak zijn we aangewezen op anderen. Als er doelen moeten worden bereikt en aan normen moet worden voldaan, moeten ze daaraan meewerken. Als ze dat weigeren, ontstaat er spanning. Gedreven mensen lossen die vaak op door grenzen te overschrijden en anderen te dwingen mee te werken. Ze maken anderen tot een radertje in een machine die voor hun doelen wordt ingezet – doelen die voor degenen die voor het karretje zijn gespannen dikwijls helemaal niet belangrijk zijn.

De ervaring genegeerd te worden. Er is nog een reden waardoor mensen over grenzen van anderen heen gaan. Sommigen hebben in hun jeugd meegemaakt dat hun rechten werden genegeerd. Thuis werden ze blootgesteld aan woede-uitbarstingen, manipulatie of grensoverschrijdingen. Het kan ook zijn dat ze buitenshuis werden buitengesloten, gepest of onrechtvaardig werden behandeld. Leven staat voor hen gelijk aan het bevechten van hun eigen rechten. Deze strijd wordt voortgezet in het volwassen leven, ook al verkeren ze dan in een omgeving waar het er fatsoenlijker aan toegaat. Gewoontegetrouw strijden ze voor hun rechten en als er iets te verdelen is, voor hun eigen aandeel. Daarbij worden grenzen overschreden.

Als je grensoverschrijdingen van hun scherpe kantjes wilt ont-

doen, kun je op deze psychologische achtergronden letten. Ze helpen je ook om eerlijk naar je eigen grensoverschrijdingen te kijken. Het is ontwapenend als je tegenover de ander eerlijk en open bent:

- ‘Soms wil ik anderen dwingen om gelukkig te zijn. Eigenlijk wilde ik je alleen maar helpen. Maar misschien overviel ik je wel?’
- ‘Ik was zo bang dat je me niet begrijpt en me in de steek laat. Ging ik te ver door er zo op te reageren?’
- ‘Ik kan er niet tegen als dit project stagneert. En ik denk dat jij een belangrijke bijdrage kunt leveren, zodat we verder komen. Maar ik kan natuurlijk niet voor jou beslissen. Zeg het me als je blijft als je vindt dat ik je te veel onder druk zet.’
- ‘Ik heb snel het gevoel dat ik onrechtvaardig word behandeld. Dan kan ik behoorlijk fel zijn. Als ik je daarbij weleens onrecht aandoe, spijt me dat en ik vind het fijn als je me daarop aanspreekt.’

Open omgaan met je eigen moeilijke gedrag heeft veel positieve effecten. Het maakt anderen bijvoorbeeld toleranter. Want als mensen zo open met hun eigen moeilijke punten omgaan, kunnen anderen die plaatsen en zien ze veel door de vingers. En als jij zelf open bent, stellen anderen zich eveneens gemakkelijker open op. Je krijgt waardevolle feedback die jou weer helpt om je zwakke punten beter te zien. Dan sta je al op de drempel naar verandering.

Zo verander je je gedrag

De idealen van mensen die zo nu en dan over grenzen van anderen heen gaan zijn vaak op gemeenschap gericht: er zijn voor elkaar, alles met elkaar delen, samenwerken om belangrijke doelen te bereiken. Op een weg van verandering doemt een ander ideaal op; dat van de vrijheid. De waarde van een mens bestaat er ook in dat hij mag beslissen en zijn eigen leven mag bepalen. Ook onafhankelijk-

heid en zelfbepaling zijn menselijke basisbehoeften. Daarvoor hebben mensen altijd al zelfs hun leven op het spel gezet.

Gezamenlijkheid en vrijheid zijn idealen die in een zekere spanning tot elkaar staan. In veel situaties moet de balans tussen gezamenlijkheid en vrijheid fijn worden afgesteld. De volgende stappen brengen ze goed met elkaar in evenwicht.

Bepaal hoeveel invloed je hebt

Waar ligt mijn verantwoordelijkheid en waar eindigt die? In hoeverre mag ik een ander beïnvloeden? Waar eindigt ons gemeenschappelijke terrein en waar begint de privésfeer van de individuele mens? Over dit soort vragen denken we gewoonlijk niet na. Ons gevoel en de noden van een situatie bepalen wanneer we invloed op anderen uitoefenen en welke middelen we daarvoor inzetten.

Bij het begeleiden van mensen met relatieproblemen zijn het precies deze vragen die opgehelderd moeten worden. Het lucht heel erg op wanneer duidelijk wordt: ‘Tot zover kan ik me inzetten, maar daarna laat ik het los. Het zou mooi zijn als ik de ander zover kan krijgen, maar als dat niet lukt, zoek ik een andere manier om voor mezelf te zorgen of mijn doelen te bereiken.’

In dergelijke gevallen gaat het er vooral om hoe ver verantwoordelijkheid gaat, welke middelen je mag gebruiken om invloed uit te oefenen en waar de grens tussen ‘wij’ en ‘ik’ ligt.

Verantwoordelijkheid. Als basisregel geldt: iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen leven en zijn eigen taken. Misschien zie ik anderen een fout maken, of weet ik hoe een ander zijn doel gemakkelijker kan bereiken. Hoe dichter iemand bij me staat, hoe eerder ik me verantwoordelijk voel om deze persoon op iets te wijzen. Of de ander dit inzielt of er iets mee doet, is aan hem of haar. De verantwoordelijkheid houdt meestal op bij een vriendelijke aanwijzing. Dat is bevrijdend, want jij hoeft je best niet meer te doen om invloed op een ander uit te oefenen en je kunt je op je eigen doelen gaan richten.

Invloed. Mijn invloed eindigt daar waar de beslissingsvrijheid van de ander begint. Iedereen heeft het recht om over zijn eigendom en zijn tijd te beschikken. Iedereen heeft het recht om zijn leven naar eigen inzicht in te richten. Iedereen is vrij om te bepalen in welke mate hij zich openstelt, of hij anderen persoonlijke dingen vertelt of dat hij die liever voor zichzelf houdt. Soms bepalen intermenselijke normen of iemand iets met een ander deelt of niet. Maar in veel situaties zijn dergelijke regels niet eenduidig, iedereen vat ze anders op. En zelfs wanneer mensen intermenselijke spelregels met voeten treden, kun je ze dikwijls niet dwingen zich eraan te houden.

Je kunt echter op allerlei manieren invloed uitoefenen terwijl je de grenzen van anderen toch respecteert. Zo kun je bijvoorbeeld je eigen wensen en verzoeken uiten, argumenten aanvoeren, negatieve en positieve gevolgen van het gedrag van de ander tegen elkaar afwegen. Ook onderhandelen – iets aanbieden om de ander tegemoet te komen – is een goede manier om invloed uit te oefenen. Al deze middelen laten de ander de vrijheid om te beslissen. Als die zich dan nog niet laat beïnvloeden, betekent dat: loslaten. Wie dat lukt, wordt onafhankelijker en berustender.

Wij en ik. De gemeenschappelijke sfeer en de privésfeer kunnen we zien als twee cirkels die elkaar gedeeltelijk overlappen. In het gemeenschappelijke gebied ligt het Wij. Het blijven echter twee gebieden waarin het Ik ligt van twee personen die met elkaar verbonden zijn. Ieder mens heeft andere ideeën over de omvang van het gemeenschappelijk gebied. Sommigen willen het liefst dat de cirkels elkaar niet gedeeltelijk overlappen, maar elkaar alleen raken. Ieder blijft volledig onafhankelijk en komt de privésfeer van de ander niet binnen, zelfs niet als er contact ontstaat. Het tegengestelde ideaal zijn twee cirkels die elkaar volledig overlappen. Dan streeft iemand naar een relatie waarin beide personen hun persoonlijke sfeer volledig opgeven en alles met elkaar delen. Mensen die de neiging hebben over andermans grenzen heen te gaan, hebben vaak een voorkeur voor het tweede relatiemodel.

Als we onder druk staan, reageren we geprikkeld. Soms kwetsen we anderen, maken we hen aan het schrikken of stellen we hen teleur. Ook mensen die we graag mogen, maken we het wel eens moeilijk. Hoe ga je met die negatieve eigenschappen van jezelf om? En hoe verander je ze?

In dit boek beschrijft Jörg Berger beproefde manieren om inzicht te krijgen in onszelf, onze eigen moeilijke kanten en valkuilen. Ook geeft hij handvatten om ons gedrag te veranderen. Hierbij gaat hij uit van zeven persoonlijkheidstypen, zoals grensoverschrijders, negatievelingen en energieverslinders. Het boek is rijkelijk voorzien van voorbeelden uit het dagelijks leven en bevat concrete adviezen.



Jörg Berger is psycholoog en psychotherapeut, en publiceerde veel boeken en artikelen op zijn vakgebied. Van zijn eerdere boek Hoe overleef ik moeilijke mensen? zijn meer dan 20.000 exemplaren verkocht.

 **KokBoekencentrum.nl**
UITGEVERS | UTRECHT

NUR 770
ISBN 978 90 2395 775 1



9 789023 957751