

# Inleiding

Alle leven heeft een grens. Als twee bomen in elkaars schaduw staan, zullen ze elkaar het licht, en de voeding uit de grond ontnemen. Alles wat groeit en bloeit heeft ruimte nodig. Ruimte om te leven en zichzelf te ontplooien.

Dit geldt ook voor de mens. Mensen hebben hun eigen ruimte nodig om hun unieke wezen te kunnen ontplooien. Of het nu in een liefdesrelatie, in de vriendenkring, op het werk of op een ander gebied is, overal zijn grenzen nodig om die ruimte te beschermen, zowel fysiek, verbaal, psychisch als spiritueel.

Het immuunsysteem van ons lichaam is nodig om te kunnen overleven, en een prachtig toonbeeld van weerbaarheid. Het is een verdedigingsmechanisme dat als doel heeft lichaamsvreemde stoffen buiten de deur te houden of te bestrijden.

Het overkomt ons waarschijnlijk allemaal wel eens dat we ergens ‘ja’ op zeggen, terwijl we vanbinnen duidelijk voelen dat het ‘nee’ had moeten zijn. We stemmen allemaal wel eens ergens mee in, terwijl we dit achteraf eigenlijk liever niet hadden gedaan. Of we zijn het ergens niet mee eens en houden toch ‘wijselijk’ onze mond om de lieve vrede te bewaren. We willen mensen niet teleurstellen en dolgraag aardig gevonden worden.

Het kost soms veel kracht om onze mening uit te spreken of duidelijk ‘nee’ te zeggen. En hoe vaker wij onze eigen grenzen stellen in plaats van dat anderen dat voor ons doen, en hoe meer vrijheid we krijgen, hoe groter de verantwoordelijkheid voor het bewaken van onze grenzen. Het kost kracht om onze grenzen te stellen. Om die kracht aan te boren, zullen we allereerst de verborgen en ondermijnende patronen aan het licht moeten brengen die ons daarvan willen weerhouden. Met andere woorden: We moeten onszelf leren kennen. Wat zijn de motieven op basis waarvan we onze beslissingen nemen? Zijn we überhaupt in staat om zelf beslissingen te nemen? Al deze vragen hebben te maken met ons zelfbeeld, met hoe we naar *onzelf* kijken.

De kracht waarmee we onze grenzen moeten stellen, is een typisch ‘mannelijke’ kracht waarvoor we zelfs bang kunnen zijn, omdat hij zich soms als een harde en ruwe kracht openbaart waarvoor we zelfs kunnen terugdeinzen. Maar zodra we deze kracht als onze compagnon kunnen gaan zien, wordt deze tot een waardevolle en noodzakelijke aanvulling op ons fysieke, psychische en spirituele leven.

Deze innerlijke oerkracht maakt zich niet druk over hoe er tegen hem aangekeken wordt. Het gaat hem er meer om de noodzakelijke grenzen te stellen en ons te dienen als beschermer van het heilige dat we in ons meedragen, zonder dat we doorschieten in de verharding doordat we de liefde voor de ander en onszelf uit het oog verliezen. Want grenzen hebben ook poorten nodig: We moeten bewust kiezen wie of wat we wel of niet toelaten in ons leven.

Het stellen van grenzen behoort tot de spirituele opdracht van ons leven. De mens is immers een eenheid van lichaam, ziel en geest. Dit betekent ook dat de psychische en spirituele dimensie van de mens een onverbreekelijke eenheid met elkaar vormen. Want pas als deze kracht in dienst staat van het Hogere, zal de werkelijke waarde ervan volkomen aan het licht komen.

Ook energetisch heeft het onderdrukken van deze innerlijke kracht grote gevolgen voor ons. Als deze er van ons niet mag zijn – omdat we ons bezorgd afvragen hoe de wereld tegen ons aankijkt – kan heel ons energieveld ondermijnd raken. Maar de bevrijding is groot zodra we die kracht toelaten in onszelf, ongeacht wat de wereld ervan vindt.

We mogen niet vanuit onze angst voorbijgaan aan de goddelijke opdracht van ons leven. Die opdracht is allereerst: Het heilige dat we in ons meedragen er laten zijn.

In dit boek vind je niet alleen veel handvatten die je in verbinding brengen met jouw innerlijke kracht, maar ook overdenkingen die jouw zelfkennis kunnen verdiepen en je verborgen patronen zichtbaar kunnen maken. Alle aspecten van het begrip ‘weerbaarheid’ komen aan de orde, zodat je leert hoe je stevig in het leven kunt staan, het beste de confrontatie kunt aangaan, jezelf in geval van nood fysiek kunt verdedigen, en de verbinding tussen geest, ziel en lichaam tot stand kunt brengen die nodig is om weerbaarheid tot een bewuste kracht te maken. Een kracht die bedoeld is de hoogste wet van de schepping te gehoorzamen: de liefde.

DEEL 1

**GRENZEN STELLEN**

## 1 **Mijn eigen ervaringen met weerbaarheid**

Weerbaarheid is – achteraf bezien – al bijna mijn hele leven een belangrijk thema voor mij geweest. Als kind al voelde ik me op school niet op mijn gemak. Ik liet regelmatig ‘over me heen lopen’ en voelde me dan weerloos.

Die onderlaag van angst is er lange tijd geweest en uitte zich onder andere in bedplassen, waar ik tot mijn twaalfde last van ben blijven houden. Vooral op schoolkamp was dit voor mij een ramp; bang om ontdekt te worden, verborg ik angstvallig mijn natte pyjama en liet ik mijn slaapzak heimelijk drogen in de zon. De leerkrachten wisten ervan, maar dat was voor mij niet voldoende om me veilig te voelen.

Pas toen ik vanaf mijn twaalfde aan vechtsport ging doen, begon het ook vanbinnen langzaam te veranderen; ik voelde me fysiek weerbaarder en dat bleek ook invloed op mijn psychische gestel te hebben. Het was een eerste stap naar een vergrote weerbaarheid.

Achteraf ben ik ook gaan inzien dat de fysieke zelfverdediging symbool stond voor het pantseren van mijn eigen gevoeligheid. Door mij later in spiritualiteit en de psyche van de mens te gaan verdiepen, heb ik mijn eigen psychische en geestelijke weerbaarheid verder kunnen ontwikkelen. De vechtsport bleef echter als een rode draad door mijn leven lopen. Nog steeds vind ik het heerlijk om te trainen; het helpt mijn fysieke energie te laten stromen en te aarden en nog steeds geeft het mij een gevoel van weerbaarheid.

Ik werk nu alweer enkele decennia als geestelijk hulpverlener en heb inmiddels zestien boeken over spirituele thema's geschreven die ook een directe relatie met de psyche hebben. Gaandeweg kwam ik een andere angst van mezelf tegen, namelijk die voor het spreken in het openbaar. Enerzijds wist en voelde ik dat dit tot mijn ‘geestelijk takenpakket’ behoorde, anderzijds was er verzet in mezelf omdat ik er doodsbang voor was. In dromen had ik al vaker gezien dat het moment zou komen en dat ik er niet aan ontkwam. (Dromen zijn een belangrijk onderdeel van mijn ontwikkelingsweg geweest. Daarom beschouw ik die als een ‘nachtelijke leerschool’, waarin ik veel waardevolle aanwijzingen heb mogen ontvangen.)

Omdat ik geloof in mijn persoonlijke levenstaak en in de hulp die

ik hiervoor 'van boven' krijg, maar ook doordat ik in mezelf ben gaan geloven, heb ik de sprong durven wagen en ben in 2002 begonnen met het geven van lezingen. De uitgever van mijn derde boek nodigde mij uit te komen spreken op een symposium in de Flint in Amersfoort voor een publiek van achthonderd mensen. Ik heb meteen 'ja' gezegd en heb er met volle teugen van genoten. Vooraf was ik niet zenuwachtig en ook tijdens het vertellen van mijn verhaal voelde ik me helemaal op mijn gemak. Ik was ook op dit punt weerbaar geworden; voor mij een ontroerende ontdekking ... Met name deze stap is voor mijzelf een voorbeeld van het verleggen van je eigen grenzen om zo te ontdekken dat je meer kunt dan je dacht.

Sinds die tijd heb ik al talloze malen voor grote groepen mensen mijn verhaal mogen houden. Hiervan heb ik geleerd dat, wanneer je ergens écht in gelooft, heel veel mogelijk is. En dat we als mens meer zijn dan alleen onze persoonlijkheid. Daaronder ligt ons ware wezen verborgen dat gaandeweg steeds meer aan het licht mag komen. Ook onder de puinhopen die mensen in hun eigen persoonlijkheid kunnen tegenkomen, ligt iets van grote waarde verborgen. En wie bereid is naar de stille signalen van binnenuit te luisteren, zal in zichzelf het kompas vinden dat hem of haar daar naar toe leidt. Weerbaarheid houdt ook in: Luisteren naar de signalen in jezelf, stevig aarden en goed focussen op wat je eigenlijk wilt.

Hoewel ik trots ben op de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt, weet ik ook dat een dergelijke weg niet alleen op basis van wilskracht wordt afgelegd, maar dat het leven zelf die ons ook als geschenk kan aanbieden. Daarin geloof ik en daarom past hier vooral bescheidenheid.

De ontwikkeling van mijn weerbaarheid ging van buiten naar binnen, van het fysieke naar het psychische en geestelijke. Ik besef dat dit andersom net zo goed het geval kan zijn: Door psychisch en geestelijk sterk te zijn, wordt ook de fysieke kracht groter.

Er waren nog enkele gebeurtenissen waarin het thema weerbaarheid krachtig naar voren kwam. Zo was ik er getuige van dat een meisje van elf jaar door een man in een park werd aangerand. Ik heb toen gelukkig meteen kunnen ingrijpen door de man tegen de grond te werken, in bedwang te houden en uit te leveren aan de politie. De blik van het doodsbanige meisje zal ik niet snel vergeten, uit pure angst

stond ze als aan de grond genageld en lachte ze alleen maar zenuwachtig naar de dader, in de hoop dat hij haar verder niets zou aandoen. De man probeerde haar op de mond te kussen, maar kreeg de kans niet doordat ik tussenbeide kwam.

Weerbaarheid heeft ook te maken met het bewust kiezen van je eigen pad. De verleidingen waar onze jeugd in deze tijd aan bloot staat, zijn talrijk. Eén van die verleidingen is drugs, waar ook onze zoon Marc aan ten prooi is gevallen. Nadat het leven met hem thuis door zijn verslaving onhoudbaar was geworden, moesten wij hem de deur wijzen. Een pijnlijke maar noodzakelijke grens die gesteld moest worden, omdat ons hele gezin er aan onderdoor dreigde te gaan. Maanden later kreeg Marc een ernstig auto-ongeluk waarbij hij in coma is geraakt. Gelukkig is hij nu weer bij ons thuis en verlost van zijn verslaving, hoewel hij er wel een hersenbeschadiging aan over heeft gehouden.<sup>1</sup>

Terugkijkend zegt hij ‘gewoon een meeloper’ te zijn geweest. Groepsdruk is een belangrijk thema binnen de weerbaarheid, waar Marc dus volop mee te maken heeft gehad. Maar ook een gezond zelfbeeld, het trouw blijven aan jezelf en het focussen op je eigen levensdoelen zijn hierbij van grote betekenis.

Na deze ervaringen met weerbaarheid heb ik de opleiding tot docent weerbaarheid gevolgd en met succes afgerond. Inmiddels heb ik ervaring met verschillende doelgroepen en wil ik mijn kennis ook langs deze weg delen met eenieder die daarin geïnteresseerd is. Voor mij is weerbaarheid de schakel die andere belangrijke elementen uit mijn leven met elkaar verbindt. Mensen moeten vaak naar hun roeping toe groeien; gaandeweg ontdekken ze dan waar hun talenten liggen en wat ze met hun leven willen doen. Zodra zo’n ontbrekend puzzelstukje op z’n plek valt, is er meestal onmiddellijke herkenning en dan weten ze dat ze goed zitten. Dat gevoel heb ik ook met weerbaarheid. In mijn beleving is weerbaarheid dan ook een spirituele aangelegenheid. Ons lichaam, onze psyche én onze geest zijn erbij betrokken. Onze geest als kern van ons wezen, het bewustzijn dat ons allemaal bezielt, is de heilige grond waarop wij leven, de basis van ons mens-zijn.

## 2

### **Vormen van grensoverschrijding I: Ik overschrijd mijn eigen grenzen**

Er zijn drie hoofdgebieden waarop we in het dagelijks leven te maken hebben met grenzen. Maar voordat ik deze drie hoofdgebieden ga bespreken, wil ik beginnen met de wet die alle grenzen in de kosmos eigenlijk zou moeten bepalen, namelijk de liefde. De liefde is de hoogste wet van de schepping. De liefde schenkt ons onze eigen leefruimte en energie om ons te ontplooien. Uit de liefde vloeit het respect voor onszelf, onze naasten, de natuur en heel de schepping voort. Weerbaarheid is in die zin een kracht die de wet van de liefde gehoorzaamt en beschermt. Dat betekent dat alles wat in dit boek wordt besproken, ook gezien mag worden als een aanmoediging om dienstbaar te zijn aan de liefde: Het stellen van grenzen, de confrontatie aangaan en zelfs het jezelf fysiek verdedigen wanneer er geen ander middel meer voorhanden is. Liefde is dan ook – in tegenstelling tot wat veel mensen denken – niet altijd een zachte heemeester. De liefde kan ook heel krachtig zijn.

Zoals gezegd zijn er drie hoofdgebieden van het grenzen stellen. Allereerst ben ik er zelf met mijn eigen grenzen die ik zal moeten respecteren, wil ik niet aan mezelf voorbij gaan. Daarnaast moet ik rekening houden met de grenzen van de ander. En tenslotte moet die ander ook rekening met mijn grenzen houden, en ben ik ervoor verantwoordelijk dat ik dan ook mijn eigen grenzen bewaak.

Ik begin in dit hoofdstuk met het rekening houden met mijn eigen grenzen, wat heel belangrijk is en doorwerkt in de andere twee gebieden. Want als ik zelf al geen rekening met mijn grenzen houd, waarom zou de ander dat dan doen? Bovendien loop ik dan het risico ook blind te worden voor de grenzen van de ander.

Als ik geen rekening houd met mijn eigen grenzen, stel ik mij onnodig bloot aan gevaar. Dan ga ik aan mezelf voorbij. Zo kan ik de lat te hoog leggen voor mezelf. Ik eis meer van mezelf dan ik eigenlijk kan waarmaken en ik kan er niet in berusten dat ik als mens ook beperkingen heb. Misschien lijd ik aan perfectionisme en vind ik dat ik het altijd beter zou moeten doen dan ik eigenlijk kan. Dan vind ik geen

rust; ik zit mezelf voortdurend op de hielen en kan geen tevredenheid ervaren.

Daarom is het belangrijk dat we ons ook leren verzoenen met onze beperkingen en onze eigen grenzen serieus nemen. Er zijn zoveel mensen die teveel hooi op hun vork nemen en daardoor 'opbranden'. Het kan zijn dat we ons laten opjagen door wat de maatschappij, onze baas of anderen van ons verwachten. Maar ook in onszelf kan zich een 'superego' manifesteren dat ons probeert aan te zetten tot prestaties die boven ons niveau liggen. Dit superego (ik noem dit 'superego' omdat het heel trots is op eigen prestaties en hoge, onrealistische doelen stelt) kan zich voordoen als het hogere in onszelf en dus heel spiritueel verheven doelen nastreven. Het kan verbonden lijken met hoge ethische normen en waarden, en zich krachtiger voordoen dan het eigenlijk is. Daarom is het belangrijk dat je de stem van dat superego herkent en je daar niet door laat opjagen. Je eigen beperkingen onder ogen zien en daar vrede mee leren hebben, vergroot je weerbaarheid.

Onze geestelijke instelling heeft ook grote invloed op de stevigheid van onze zelfbescherming. Wie negatief, angstig of pessimistisch is ingesteld of wie onder een chronisch schuldgevoel lijdt, verspilt veel kostbare energie. Onze instelling (of geesteshouding) heeft namelijk een onmiddellijke uitwerking op ons energielichaam. Dat energielichaam is als het ware een geestelijke kopie van het stoffelijk lichaam en doorstroomt heel dat stoffelijk lichaam. Blokkades in de energie kunnen zowel het lichaam als de ziel ziek maken. Wilskracht, positief denken, optimisme, een goed zelfbeeld en een sterk geloof in jezelf en in de Goddelijke bron maken dat het beschermende energiepantser negatieve invloeden buiten de deur houdt. Dit werkt ook door in het stoffelijk lichaam, zelfs de fysieke weerstand wordt groter naarmate onze geestelijke instelling positiever is.

Er kunnen verschillende signalen zijn die ons op onze eigen grenzen wijzen. We kunnen vermoeid raken, geprikkeld gaan reageren of minder goed in slaap komen. Dat laatste is meestal een teken dat er dingen in ons leven zijn die we niet kunnen loslaten.

Misschien kost het ons zoveel moeite rekening met onze grenzen te houden omdat we een te groot beeld van onszelf hebben, en stellen we onszelf teleur omdat we blijkbaar niet aan de eisen van dat beeld



kunnen voldoen. Om onze eigen grenzen te respecteren, is dus ook een gezond gevoel van bescheidenheid nodig. Want een gebrekkige zelfkennis in de vorm van hoogmoed kan de stuwende kracht zijn die ons over onze eigen grenzen heen jaagt. We rennen onszelf voorbij.

We kunnen ook op een andere manier over onze eigen grenzen heen gaan, namelijk door geen 'nee' tegen onszelf te kunnen zeggen. Mensen die geen discipline ontwikkelen, willen hun wensen altijd meteen in vervulling zien gaan, anders zijn ze niet tevreden. Op die manier ontwikkelen we echter geen kracht. Het kunnen uitstellen van geluk, en dus geduldig zijn, maakt ons krachtig omdat we onszelf tot op zekere hoogte in de hand hebben.

Alles mag in ons leven een plek hebben, als we de juiste maat maar kunnen vinden. Wie zichzelf niet meer in de hand heeft, wordt een slaaf van het verlangen en verliest daarmee ook zijn of haar vrijheid.

Daarom is het ook voor ouders en opvoeders belangrijk dat ze 'nee' kunnen zeggen tegen hun kinderen en niet aan alle grillen van hun kinderen toegeven. Wie dat wel doet, is er mede verantwoordelijk voor dat die kinderen later een slaaf worden van hun eigen verlangens, omdat ze nooit 'nee' tegen zichzelf hebben leren zeggen. In plaats van een gezonde kracht te ontwikkelen, worden die mensen willoos en door allerlei verlangens heen en weer geslingerd.

We zullen ook ruimte moeten nemen voor innerlijke bezinning en zelfreflectie. Als we hier door onze overvolle agenda's niet aan toe komen, verwaarlozen we een belangrijk aspect van onszelf. Tijd voor zelfonderzoek betekent overigens niet dat we dagenlang moeten gaan zitten navelstaren en muggenziften. We hoeven niet oneindig te graven, maar moeten onszelf wel leren kennen en accepteren.

Het gaat erom de juiste maat van alle dingen te vinden. Doorschieten in de uiterste polen is nooit goed, omdat we dan het heilige midden verliezen. Dat geldt overigens ook voor het in de hand hebben van onszelf. Dat zal ons tot op zekere hoogte lukken, maar er zullen ook altijd situaties zijn waarin we merken dat we onszelf niet geheel onder controle hebben. Dat hoort bij ons mens-zijn en ook daar zullen we ons mee moeten leren verzoenen. Ook hierin kan ons super-ego ons verblinden en van ons eisen dat we iedere situatie onder controle hebben en onszelf helemaal in de hand kunnen houden. Dat is een illusie, want ook dan leggen we de lat te hoog voor onszelf.

Aan de andere kant mogen we ook niet te weinig van onszelf vragen. Als we dat doen, zullen we nooit volop tot ontplooiing kunnen komen. Onze levensenergie houdt zich als het ware in en onze creativiteit zal gaan stollen. Soms moeten we onze beperkende grenzen juist overschrijden om onze oorspronkelijke vrijheid te herwinnen. Dan zullen we in beweging moeten komen en bepaalde eigenschappen of gewoontes van onszelf veranderen.

We zullen zelf moeten leren voelen wat wel of niet goed voor ons is en dat is meestal een proces van vallen en opstaan.

Om onze eigen grenzen te ontdekken, zullen we moeten leren luisteren naar de signalen die in ons opkomen. Zonder innerlijk luisteren en zonder zelfkennis zullen we daarin vastlopen. We zullen de maatstaf in onszelf moeten zoeken en zeker niet buiten onszelf. Wie zichzelf voortdurend vergelijkt met anderen, zoekt de maatstaf buiten zichzelf en zal daardoor het contact met zijn of haar eigen kern kwijtraken. Eerlijk naar jezelf kijken en luisteren en jezelf leren kennen zijn de voorwaarden voor een weerbaar leven met jezelf.

Wie aan zichzelf voorbij gaat en zijn of haar eigen grenzen niet respecteert, schendt daarmee de wet van de liefde voor zichzelf.

### **Een voorbeeld:**

*Hans heeft van zijn ouders geleerd dat hij niet moet zeuren. 'Waar een wil is, is een weg', zei zijn vader altijd. En als Hans verdriet had, durfde hij eigenlijk niet te huilen, omdat zijn vader hem dan een watje vond. Hans hielp als puber vaak mee in de zaak van zijn vader. Daar was het hard werken. Doordeweeks moest Hans naar school, maar 's avonds en in het weekend hielp hij zijn vader. Het was hem allemaal teveel. Maar toegeven dat hij moe was, deed hij niet. Gewoon doorgaan en niet zeuren. Om de goedkeuring van zijn vader te verdienen ging hij door.*

*Nu hij zelf ondernemer is en zijn vader al jaren geleden is overleden, heeft Hans nog steeds die zelfde werkmentaliteit. De klant is koning en dat is het enige wat voor hem telt. Hij negeert de signalen, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, en slapeloosheid. Hij is ook erg prikkelbaar. Als vader van drie kinderen heeft hij het thuis ook druk. De kinderen vragen aandacht en zijn vrouw is er natuurlijk ook nog. Hans blijft tegen zichzelf zeggen dat hij niet moet zeuren en dat het op den duur vanzelf wel anders zal worden. Totdat hij op een avond in huilen uitbarst en geestelijk helemaal instort. De huisarts constateert een*

*burn-out. Hans is veel te lang doorgedaan en heeft niet naar de belangrijke signalen van zijn ziel en lichaam geluisterd. Hij heeft geen rekening gehouden met zijn eigen grenzen en moet daar nu een hoge prijs voor betalen.*

### 3

## **Vormen van grensoverschrijding II: Ik overschrijd de grenzen van de ander**

Er is een heilig evenwicht tussen mezelf en de ander. In de universele wet Heb uw naaste lief als uzelf, komt dit evenwicht tot uitdrukking. Als we goed naar deze wet kijken, dan vraagt deze allereerst van ons dat we onszelf liefhebben. Vervolgens is het de bedoeling dat we net zoveel van onze medemensen als van onszelf houden. In het aloude spreekwoord wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet, komt datzelfde evenwicht tot uitdrukking.

Naasteliefde, zorg voor elkaar, rekening houden met elkaar, vormen de belangrijkste voorwaarden voor een harmonieuze maatschappij. Een maatschappij die geregeerd wordt door egoïsme, zal steeds verder verhard en uiteindelijk uiteenvallen.

Door niet alleen naar onze eigen behoeften en verlangens te kijken, maar ook oog te hebben voor de ander, scheppen we een plezierige en open sfeer waarin ieder mens tot zijn of haar recht kan komen. Asociaal gedrag is een uiting van egoïsme: de onwil of onmacht om stil te staan bij de behoeften en noden van anderen.

Uiteindelijk zal dit gedrag als een boemerang naar onszelf terugkomen. Het samenleven met andere mensen is bedoeld als stimulans om de liefde in elkaar op te wekken. De zorg voor de zwakkere maakt dat er ook in onszelf iets moois gebeurt: De liefde komt tot leven en geeft ons een goed gevoel. (Er zijn ook mensen die anderen alleen maar helpen om er zelf een goed gevoel aan over te houden. Zij trekken zich als het ware op aan de ellende van anderen. Het spreekt voor zich dat dit niets met echte naastenliefde te maken heeft.)

We leren voorbij ons eigen beperkte ik te kijken en daardoor kan ons bewustzijn zich vergroten. Onze wereld wordt weidser en de banden van liefde met andere mensen worden steviger. Het licht in

onzelf wordt sterker en vervult ons met warmte. Door deze warmte uit te stralen naar anderen, zullen zij zich ook gewaardeerd en gezien weten, bevestigd in hun wezen. Voor iedereen is er ruimte om zichzelf vrij te ontplooiën.

Zo zou een ideale wereld er ongeveer uit moeten zien. De realiteit laat ons helaas een ander beeld zien. Mensen kunnen verharden en achteloos met elkaars grenzen omgaan. Grensoverschrijders gaan alleen uit van zichzelf en vergeten de unieke waarde van de ander.

Het natuurlijke gevoel voor de grenzen van de ander is bij sommige mensen helemaal verloren gegaan. Ze staan niet meer stil bij de grenzen van anderen omdat ze zo met zichzelf bezig zijn.

Daarom wordt van ieder van ons gevraagd niet alleen van onszelf uit te gaan, maar van het grote geheel waar we deel van uit maken. We zien wat er met het milieu gebeurt als wij mensen de eenheid met de natuur uit het oog verliezen. Die zelfde eenheid moeten we als mensheid ook nastreven en dat gaat alleen als we verder leren kijken dan alleen naar onze eigen belangen. Niet dat we onze eigen belangen geheel uit het oog moeten verliezen. Ook hier geldt dat er een evenwicht mag ontstaan tussen eigenbelang en het belang van de grote eenheid waar we allemaal een deel van zijn. In een gezonde maatschappij zijn deze twee in balans.

Het bewust stilstaan bij de grenzen van de ander, is een uiting van respect voor haar of zijn wezen. Daarin hoeven we onszelf niet te vergeten, want de universele wet die ik hiervoor heb beschreven, doet ons ook stilstaan bij onszelf. Het is niet de bedoeling onszelf blind weg te cijferen of op te offeren voor de ander. De liefde voor onszelf is de maatstaf voor de liefde die we opbrengen voor de ander. In dat heilige evenwicht wordt niemand vergeten.

Wie de grenzen van een ander respectloos overschrijdt, schendt daarmee de wet van de liefde voor de ander.

### **Een voorbeeld:**

*Tlse is iemand die al vroeg haar eigen boontjes moest doppen. Ze was op haar twintigste al moeder en haar huwelijk is kort daarna stukgelopen. Sindsdien staat ze er helemaal alleen voor. Haar vechtersmentaliteit houdt haar op de been. Ondanks haar eigen problemen staat ze altijd klaar voor anderen. Ze is een echte 'helper'. Soms schiet*

ze daar in door, zoals onlangs bij haar buurvrouw. Haar buurvrouw wilde eigenlijk gewoon haar verhaal even aan haar kwijt, meer niet. Maar Ilse is een echte doener en niet zo'n goede luisteraar. Ze stond meteen klaar met allerlei adviezen, terwijl haar buurvrouw daar helemaal niet op zat te wachten. Ilse had in haar goedbedoeld enthousiasme de grenzen van haar buurvrouw over het hoofd gezien. Gelukkig gaf de buurvrouw dit ook aan: 'Ik ben hier gekomen om mijn verhaal even kwijt te kunnen en ik merk dat je me overstelpt met goedbedoelde adviezen, maar daar heb ik niet zoveel behoefte aan. Ik vind het belangrijker dat je gewoon even naar me luistert.' Ilse schrok aanvankelijk wel even, want daar had ze niet op gerekend. Toch was ze er naderhand blij mee. De buurvrouw had haar hiermee een spiegel voorgehouden en voortaan probeert Ilse iets vaker stil te staan bij de verlangens van de ander.

## 4

### **Vormen van grensoverschrijding III: De ander overschrijdt mijn grenzen**

Ieder schepsel, of het nu om dieren, planten of mensen gaat, heeft ruimte nodig om te kunnen leven. Planten die te dicht bij elkaar staan, ontnemen elkaar het zonlicht en de voedingsstoffen uit de bodem. Dieren die in kleine hokjes worden gestopt, raken gestrest en worden agressief of depressief. Als mensen te dicht op elkaar zitten, gebeurt hetzelfde; ze hebben ruimte nodig om zich vrij te kunnen voelen.

Misschien heb je wel eens meegemaakt dat iemand te dicht bij je kwam staan terwijl er even verderop voldoende ruimte was, waardoor je je ongemakkelijk ging voelen. Het kan zijn dat je spanning in je buik ging voelen, in paniek raakte, merkte dat je ademhaling hoog ging zitten of zelfs dat je het gevoel had dat je keel werd dichtgeknepen. Dat zijn allemaal fysieke reacties op de ongewenste overschrijding van jouw persoonlijke territoriumgrenzen. Dit kan gebeuren als bijvoorbeeld een onbekende bij de bushalte veel te dicht bij je komt staan. Maar het kan ook een bekende zijn, bijvoorbeeld die jongen op het schoolplein die jou telkens weer ongevraagd beetpakt om je te pesten.