



DIT IS MIJN GRENS

Gaby Olthuis

Ken je grenzen en je blijft in balans!

Het lukt weinig mensen om goed hun grenzen te stellen en daadwerkelijk op het juiste moment 'Nee!', 'Stop!' of 'Nu even niet!' te zeggen. Niet tegen hun partner, hun puberende kind, hun leidinggevende en vooral niet tegen zichzelf! Steeds meer mensen worstelen hiermee en raken daardoor uit balans, uitgeput of krijgen zelfs een burn-out. Dit heeft onder andere te maken met de hectische en drukke tijd waarin we leven. Daarnaast heeft iedereen zijn eigen, persoonlijke valkuilen als het gaat om grenzen voelen of neerzetten.

Dit is mijn Grens leert je voelen en weten wat je grenzen zijn op fysiek, emotioneel en mentaal niveau. Je krijgt vele handvatten om je grenzen neer te leren zetten en er staan vele voorbeelden en casussen in waarin je jezelf zeker zult herkennen. Dit boek leert je je balans te behouden of weer terug te vinden op een manier die blijvend is. Je zult ervaren dat je nieuwe mogelijkheden hebt om een positieve verandering voor jezelf neer te zetten.

Gaby Olthuis is haptonoom/haptotherapeut, en psychosociaal therapeut. Daarnaast is zij opgeleid om mensen te begeleiden met burn-out en werkt zij ook veel met hoogsensitieve personen. In het werken met mensen vindt ze het erg belangrijk dat er ook daadwerkelijk iets verandert of verbetert in de praktijk van alledag. Gaby geeft cursussen, trainingen en lezingen.



NUR: 770

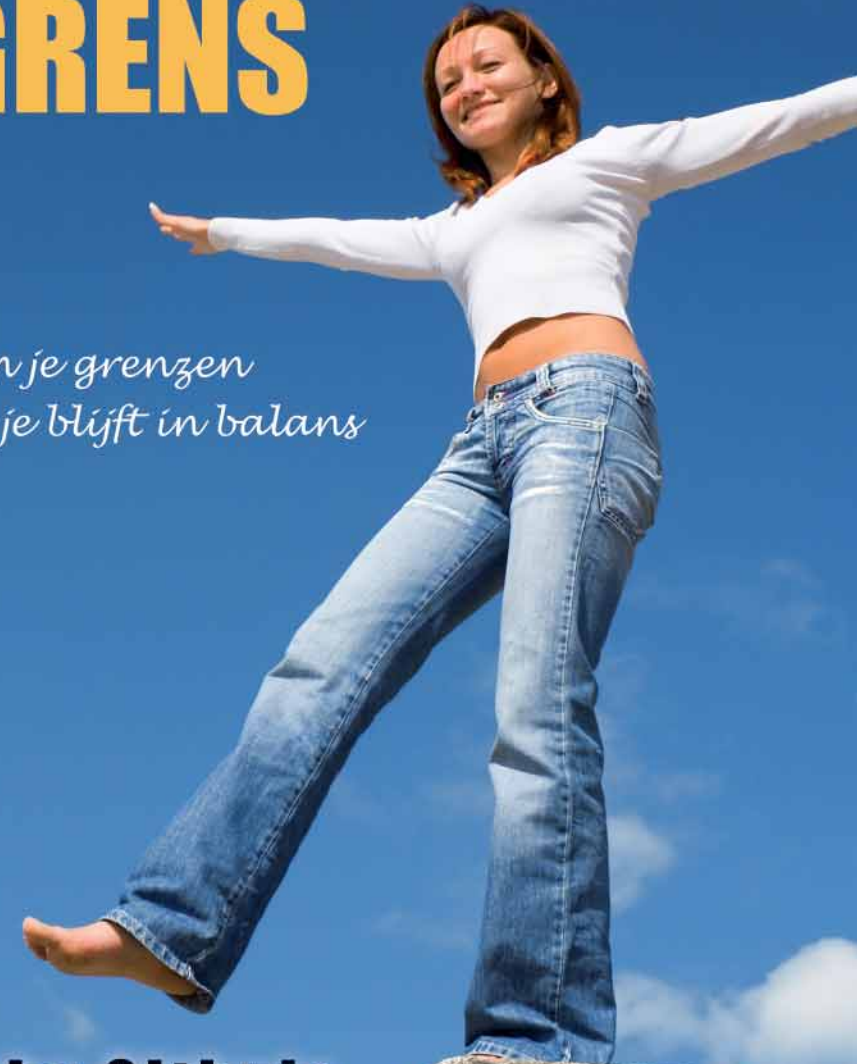
DIT IS MIJN GRENS
Voor iedereen die te veel over zijn grenzen gaat (of laat gaan) en een betere balans wil in zijn of haar leven.

Gaby Olthuis



DIT IS MIJN GRENS

*Ken je grenzen
en je blijft in balans*



Gaby Olthuis

DIT IS MIJN GRENS

*Ken je grenzen
en je blijft in balans*

Gaby Olthuis

ANDROMEDA
De Beleving

*Je hebt een boek van Andromeda in handen en boeken
van Andromeda zijn altijd een beleving
www.andromeda.nu*



Colofon

© Andromeda 2008

Dit is mijn grens

Gaby Olthuis

ISBN: 978 905599 233 1

NUR: 770

Opmaak en omslagontwerp: Looney2 BV Hilversum

Redactie: drs. Matty Zwart-van Dijk, bureau Scrivein, Vorden

Correctie: Meta Vision, Marian van Ham, Nederhorst den Berg

Druk: Giethoorn Ten Brink, Meppel

Het is een uitgave van Andromeda

Middelie 1

1472 GN Middelie

Tel.: (0299) 47 75 55

www.andromeda.nu

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Spreek het gevoelige kind in jezelf aan.

OPMERKING

Waar in dit boek sprake is van *hij* moet er in relevante gevallen vanzelfsprekend ook aan worden gedacht dat *zij* kan worden ingevuld en andersom. Dit geldt eveneens voor woorden als *cliënt*, *persoon* en *iemand*, waarvoor zo nodig ook het vrouwelijke equivalent en het vrouwelijke verwijswoord gelezen kunnen worden.

Inhoudsopgave

Inleiding	7
1. Grenzen in het algemeen	11
1.1. Grensproblematiek in de wereld	11
1.2. Wie bepaalt de grens: God of wij met ons allen?	13
1.3. Culturele en familiegrenzen	18
1.4. De grens maakt wie je bent	23
1.5. Werkelijkheid en grenzen	25
1.6. Leven in een tijd van individualisme	28
1.7. Verandering om ons heen vraagt om verandering in onszelf	31
2. Grenzen? Waar zitten die dan?	37
2.1. Grenzen fysiek, emotioneel en mentaal	37
2.2. Symptomen en klachten fysiek, emotioneel en mentaal	39
2.3. Interpreteren van de symptomen en klachten	41
2.4. Grenzen zijn individueel en uniek	46
2.5. Wanneer voel je een situatie als een grens?	50
2.6. De zeventig-procentpuzzel	54
3. Voelen, voelen en nog eens voelen	59
3.1. Het lichaam weet meer	59
3.2. Bij jezelf stilstaan	69
3.3. Het tempo van je lichaam, het tempo dat je leeft?	77
3.4. Voelen wat je wilt, voelen wat goed voor je is	81
4. Grenzen in de praktijk	89
4.1. Als je schrikt van je eigen grenzen	89
4.2. Als je schrikt van de grenzen van een ander	93

4.3. Basispakket aan ruimte	97
4.4. Egocentrisch versus goed voor jezelf zorgen	102
4.5. Grenzen en conflictvermijding	105
4.6. Risicovolle situaties	110
4.7. Als je geen nee kunt zeggen	115
4.8. Het man-vrouwverschil in grenzen	119
4.9. Kinderen en grenzen: basis voor harmonie en veiligheid	126
4.10. Hoogsensatieve personen en grenzen	132
5. Neerzetten van grenzen	137
5.1. Wat kom je zoal tegen als je je grenzen neerzet?	137
5.2. Het is niet tegen de ander, maar voor jezelf	142
5.3. Oude structuren, patronen en negatieve overtuigingen	145
5.4. Agressie heb je nodig	149
5.5. Dominant versus teruggetrokken	154
5.6. Te laat zijn met je grenzen	159
5.7. Geef niet op na een eerste poging	164
5.8. Win-winsituaties en concessies doen	167
6. Alle handvatten op een rij	173
7. Haptotherapie en werken aan je grenzen	179
Nawoord	183

Dit boek is een antwoord op deze tijd van hectiek, onzekerheid en snelheid. Het kan uitputting en burn-out voorkomen. Het gaat over voelen en neerzetten wie je bent op fysiek, emotioneel en mentaal niveau.

Inleiding

Op wereldniveau zijn grenzen een heel belangrijk thema. Om grenzen worden oorlogen gevoerd. Er wordt ook eindeloos over grenzen gesproken en onderhandeld.

Ook in onze eigen, dagelijkse situatie komen we grenzen tegen, bewust maar vooral onbewust.

Dit boek gaat met name over de grenzen die het dichtste bij huis liggen, namelijk de grenzen in onszelf en ten opzichte van onze omgeving.

Momenteel leven we in een zeer hectische, drukke en snelle tijd. Het is een tijd waarin veel mensen hun balans verliezen. Er wordt veel van mensen gevraagd en niet iedereen weet daarbij goed voor zichzelf te zorgen. Dit komt doordat men vaak niet weet hoe dat moet: goed voor zichzelf zorgen.

Vanuit mijn praktijk en door mijn eigen ervaringen heb ik ondervonden hoe belangrijk grenzen zijn: grenzen voelen, je van je grenzen bewust zijn en grenzen neerzetten. Een van mijn belangrijkste conclusies is dat grenzen heel bepalend zijn voor je balans en wel op fysiek, emotioneel en mentaal niveau.

Op al deze niveaus heeft men dan ook grenzen. Het is belangrijk ze van jezelf te kennen en ernaar te leven, zodat je optimaal kunt functioneren. Onder optimaal functioneren versta ik dat je genoeg energie hebt voor de dingen die je graag doet, dat je fysiek, emotioneel en mentaal in evenwicht bent. En ook rust en stilte kunt ervaren in je leven als dat belangrijk voor je is.

Dit boek gaat dus over grenzen op alle niveaus binnen jezelf en ten opzichte van je omgeving. Er worden je vele handvatten



aangereikt om je eigen grenzen te kunnen vinden en voelen. Grenzen moet je namelijk niet alleen weten of bedenken, maar vooral ook voelen en ervaren. Pas dan zul je ze in nieuwe situaties herkennen en kunnen neerzetten. Voelen is de beste graadmeter voor het beoordelen van een situatie en wat je ermee moet of kunt doen.

Dit boek was nooit zo volledig geworden als ik geen haptonoom en haptotherapeut was geweest. Vanuit de haptonomie heb ik geleerd om voelen en ervaren als uitgangspunten te nemen en van daaruit te leren wat mij en anderen past en wat niet. Alle oefeningen en het omgaan met de problematiek in de casussen zijn sterk vanuit haptonomisch perspectief benaderd.

Er staan veel voorbeelden en casussen in dit boek. Dat maakt dat je je eigen situaties of problemen gemakkelijker kunt herkennen. Daarnaast vind je handvatten en tips om de problemen die je tegenkomt aan te pakken; om het anders te gaan doen, zodat je voor jezelf een balans kunt vinden én handhaven.

De casussen geven je voorbeelden uit de praktijk waarin je, zoals gezegd, jezelf waarschijnlijk wel herkent. Zo niet, dan zou je er met anderen over kunnen praten, zodat je je blikveld over het onderwerp verbreedt. Als je het in je eentje probeert, blijf je vaak vastzitten in je eigen, bekende patronen.

Door mijn jarenlange werkervaring weet ik dat datgene wat ik in dit boek beschrijf ook werkelijk resultaat geeft. Mijn ervaringen als haptonoom en haptotherapeut, burn-out specialist en hooggevoelig mens hebben me de inzichten en instrumenten gegeven om in deze snelle en drukke tijd een beter evenwicht voor iedereen persoonlijk te kunnen bewerkstelligen.



Dit is, hoop ik, een gemakkelijk leesbaar en begrijpelijk boek geworden. Het is de bedoeling dat het onderwerp *grenzen* voor iedereen na lezing duidelijk en in de praktijk uitvoerbaar is, ook al is het heel divers en complex. Als het een eenvoudig onderwerp was, dan waren er niet zo ongelooflijk veel mensen aan het stoeien met hun grenzen en balans.

Het eerste hoofdstuk gaat over grenzen in het algemeen en is meer theoretisch opgezet. De volgende hoofdstukken gaan over grenzen en ruimte in de praktijk, het dagelijkse leven. Mocht je het begin te theoretisch vinden, sla dat dan gerust over en begin met het meer praktische tweede hoofdstuk.

Het opvolgen van de aanwijzingen en het uitwerken van de oefeningen zal jou zelf doen ervaren hoe het voor jou werkt wat grenzen betreft. Lees het boek niet alleen, maar ga het ook in de praktijk brengen. Alleen dan zal het onderwerp voor je gaan leven. Alleen dan zul je een nieuwe balans kunnen vinden, de ruimte creëren die je nodig hebt.

Het werkt het beste als je het boek eerst helemaal doorleest en daarna een onderwerp pakt waarmee je aan de slag wilt gaan. Probeer niet alles tegelijk te doen. Het is te veel om in één keer te integreren en in de praktijk neer te zetten. Neem de tijd om met kleine stapjes te beginnen en vooral om te leren, om nieuwe dingen uit te proberen en te ervaren.

Ik wens je veel plezier en succes op je zoektocht naar je grenzen. Die bevatten waardevolle informatie en kunnen je ook de ruimte geven om al je mogelijkheden optimaal te benutten. Als je jouw grenzen hebt gevonden, zul je ze niet meer kwijtraken - hooguit even vergeten - en zul je steeds weer ervaren hoe belangrijk ze voor je zijn. Belangrijk, omdat ze je in balans hou-



den. Daardoor kun je jezelf zijn, optimaal in deze wereld leven en een bijdrage leveren aan het geheel. Een bijdrage waarnaar je met tevredenheid kunt kijken.

Iemand die in balans is, is een leuker mens voor zichzelf en voor de rest van de wereld.



1

GRENZEN IN HET ALGEMEEN



1.1. Grensproblematiek in de wereld

Er wordt om grenzen veel strijd geleverd en oorlog gevoerd. Dat is vaak vernietigend en letterlijk en figuurlijk grensoverschrijdend, op vele niveaus.

Strijd en oorlog om grenzen gaan over landsgrenzen, religie, schaarse middelen als olie en water, overtuigingen en zaken als *jij bent niet oké*.

Dat soort grenzen neerzetten is vaak ook bedoeld om dé waarheid te brengen - die niet bestaat. De strijd die daaruit voortkomt kan destructief zijn, zowel in het groot als in het klein.

Grenzen geven op wereldniveau veel problemen en daarom wijd ik er in dit boek een paragraaf aan. Ik wil laten zien dat wat er in de wereld op macroniveau gebeurt ten aanzien van grenzen ook op microniveau gebeurt bij onszelf.

Oorlog en strijd gaan over absolute grenzen. Over deze grenzen wordt geen dialoog meer gevoerd en er wordt vaak met de hoogste prijs voor betaald, namelijk met mensenlevens.

Duidelijke en belangrijke grenzen in dit opzicht zijn bijvoorbeeld landsgrenzen. Deze zijn al lang geleden gevormd, in eerste instantie vaak puur om te overleven. Zo ontstond er strijd over



de meest vruchtbare grond, het beste jachtgebied, de aanwezigheid van water en alle andere zaken die we nodig hebben.

Strijd en oorlog ontstonden niet alleen hierover, maar ook over religie. Ook dat is al duizenden jaren een reden om oorlog te voeren en mensenlevens op te offeren. Religie omvat vaak de overtuiging het enige echte geloof te hebben, de enige echte god aan te hangen. En als een ander dat niet vindt, dan gaat men die uit naam van die enige echte god verdrijven en zo nodig ombrengen. Ook religie laat zien keiharde grenzen te hebben en neer te zetten.

Er zijn ook andere overtuigingen die aanleiding zijn voor strijd en oorlog. Neem bijvoorbeeld democratie. In de westerse vorm wordt die door velen als dé bestuursvorm verheerlijkt, zeker in combinatie met het kapitalisme. Het wordt als reden of dekmantel aangewend om een land binnen te dringen, over de grenzen heen te gaan en een land regels op te leggen.

Er zijn natuurlijk nog meer grenzen waar strijd en oorlog om gevoerd is en wordt, maar het gaat te ver om dat hier in dit boek te behandelen. Belangrijk is om een indruk te krijgen wat voor belang grenzen hebben en hoe ermee wordt omgegaan.

Voorbeelden van veranderende en vastzittende grenzen op wereldniveau zijn:

- De veranderende, minder absoluut wordende (letterlijke en figuurlijke) grenzen van Europa. Heel voorzichtig willen veel Europese landen meer vanuit een eenheid gaan functioneren. Bij de grenzen is bijvoorbeeld vaak geen douane meer aanwezig en langzaam worden er gezamenlijke afspraken en regels gemaakt. Je ziet dat het een voorzichtig proces is en dat

iedereen daarbij concessies moet doen. Respect en vertrouwen zijn hierbij belangrijke thema's.

- Waar het vastzit en niet goed lukt, is het Midden-Oosten. Israël en Palestina strijden al vele jaren om de grenzen. Er zijn al veel mensenlevens voor opgeofferd en nog steeds is er geen grens bereikt waarin iedereen zich kan vinden en zich bij neerlegt. Hoe lang zal het nog duren? Zal het ooit lukken?

Deze paragraaf laat zien welke belangrijke rol grenzen spelen in het leven van mensen overal ter wereld. Grenzen waarmee we dagelijks geconfronteerd worden op ons tv-scherm of omdat we zelf midden in een strijd of oorlog leven.

De grote rol die grenzen spelen zal misschien wel altijd blijven bestaan. De vraag is dan ook: hoe (absoluut) gaan we met de grenzen om?

Dit boek gaat over de uitdaging om grenzen neer te zetten en daarnaast het contact met jezelf en de wereld om je heen niet te verliezen.

1.2. Wie bepaalt de grens: God of wij met ons allen?

Soms zijn grenzen ook een natuurlijk gegeven. Daar waar het land ophoudt, begint het water. En waar het water ophoudt, begint het land. Ze raken elkaar op de grens, dat kan niet anders.

De grens geeft een afscheiding aan en tegelijkertijd is het ook een verbinding. De grens bepaalt waar jouw ruimte ophoudt en de ruimte van de ander begint - en andersom. Er zijn ook mensen, stromingen en zelfs wetenschappelijke theorieën die zeggen dat grenzen niet bestaan, dat alles en iedereen met elkaar verbonden is, overal en altijd. Jij bent de ander en de ander is jou. Onbegrensdeheid is waar en begrenzing is net zo waar. Het

bestaat tegelijkertijd. Je bent met alles en iedereen verbonden en hebt toch duidelijk je grenzen. Die heb je ook nodig en die moet je op vele gebieden goed bewaken.

Ik zal diverse niveaus die de grenzen en de ruimte bepalen hieronder bespreken. Dit om een beeld te geven van waar je grenzen tegenkomt en ermee geconfronteerd wordt.

God of de natuur of welk idee je ook verkiest, heeft bepaald dat je fysiek, in een lichaam, rondloopt. Een lichaam dat jou begrenst en tegelijk ook alle ruimte geeft om dingen te doen en te ervaren. In een lichaam leven houdt onder andere in dat je eten en drinken nodig hebt om te overleven.

Daarnaast bepaalt bijvoorbeeld ook de plek waar je toevallig geboren bent of waar je toevallig woont hoe je grenzen eruitzien. Want dat heeft consequenties. Het maakt nogal verschil: een woestijn of New York. Het betekent dat je je moet houden aan vaak totaal verschillende regels (en regels zijn grenzen) om in balans of zelfs in leven te blijven. Zo bepaalt God of welk idee jij ook verkiest al een heleboel grenzen.

Religie en staat bepalen in grote mate onze *do's and don'ts*.

Religie zegt bijvoorbeeld uit naam van die ene God wat wel en wat niet goed is. Waaraan je je wel en niet dient te houden. Sommigen zullen deze vaste regels fijn vinden en er een steun aan hebben, terwijl anderen ze als beperkend en vervelend zullen ervaren. Hoe dan ook, in ieder geval werken ze regulerend. Ze geven samenhang en richten de neuzen van de mensen dezelfde kant op. Dat geeft veiligheid en rust, maar kan ook strijd en bloedvergieten opleveren tussen de voor- en tegenstanders van die regels en grenzen.

Ook de staatsvorm bepaalt in sterke mate waar de grenzen liggen. In een dictatuur bijvoorbeeld vind je vele harde en duidelijke

lijke regels, dus grenzen. Meestal worden die zodanig neergezet dat er een dreigende werking van uitgaat. Het kan zelfs gevaar voor eigen leven opleveren als je er niet aan houdt.

In een democratie zijn er ook duidelijke grenzen, maar vaak zijn die minder absoluut en minder ruimte beperkend. Daarnaast heb je in een democratie ook een stem, zodat je zelf kunt meebepalen welke regering er wordt gevormd. Dit stemrecht geeft je weliswaar de mogelijkheid om te kiezen, maar niet de mogelijkheid om als individu alle regels en grenzen zelf te bepalen. Dit kan voor velen leiden tot een beperkt gevoel van ruimte.

Er zijn ook landen waar te weinig regels en grenzen zijn of waar ze niet worden nageleefd. In die landen kan de bevolking veel last hebben van de enorme chaos die dan ontstaat.

Zo ontstaat er ook in jezelf chaos als je niet op je regels en grenzen let.

Het is absoluut wenselijk dat hogere organen regels en grenzen bepalen en die handhaven. Dat geeft orde, veiligheid en de mogelijkheid om met zovelen bij elkaar te leven. Zonder regels en grenzen zou het een enorme puinhoop worden. Natuurlijk zitten hieraan ook schaduwkanten. Te veel bepalingen en onderdruk staan zullen bij het individu problemen geven over het ervaren van voldoende ruimte.

Er zijn veel voorbeelden van landen waar te weinig regels of grenzen zijn of waar deze niet worden nageleefd. Hierdoor kan een enorme chaos ontstaan waarvan de bevolking veel last van heeft. Zo ontstaat er ook chaos in jezelf als je niet op je grenzen (regels) let.

Een balans vinden tussen passende regels en grenzen en de uitvoering ervan is een enorme uitdaging.

Wat voor grotere samenlevingen geldt, geldt ook voor kleinere samenlevingen als familie en gezin. Grenzen op dit niveau zijn vaak ook heel bepalend en vooral ook zeer verschillend. In het ene gezin eet iedereen op zijn eigen tijd en in het andere moet iedereen dagelijks om zes uur aan tafel zitten. Het ene kerkelijke gezin vindt dat je op zondag niet naar de kermis mag gaan en het andere gezin – dat bij dezelfde kerk is aangesloten – vindt dat wel goed. Er zijn families waarin op je wordt neergekeken als je niet aan de universiteit hebt gestudeerd en er zijn families waarin het niets uitmaakt of je gestudeerd hebt en wat je wordt.

Dan is er, ten slotte, je eigen, persoonlijke niveau. Hier kun je veel zelf bepalen en toch ook weer niet, want al die grotere, hiervoor besproken vormen begrenzen ook jou. Gelukkig is er veel dat je wel zelf mag bepalen, zeker in ons land. Bijvoorbeeld hoeveel kinderen je wilt, hoe je je kinderen opvoedt, hoe laat je naar bed wilt gaan, wat je op je brood eet, of je alleen wilt blijven, wat je wilt lezen, je politieke voorkeur.

Ieder mens bepaalt en is bepalend. We zijn geneigd te denken dat we maar heel weinig te vertellen hebben, dat alles voor ons wordt bepaald. Maar we weten soms niet half hoeveel invloed we zelf kunnen hebben op situaties en onze omgeving.

Ik denk dat het heel belangrijk is om te kijken naar wat we allemaal wél zelf kunnen bepalen en beïnvloeden. Om te kijken naar de ruimte en de keuzen die we hebben, om die ook daadwerkelijk te zien en te erkennen. Het zijn er vaak veel meer dan we denken. Dit boek gaat hierover. Het gaat over de goede keuzen maken, meer zelf bepalen en zo een ruimte creëren die bij ons past.

Er zijn grenzen die bepaald zijn en grenzen die we zelf kunnen bepalen. De balans tussen deze twee moeten we zien te vinden.

De volgende casus is een voorbeeld van zien waar je beperkt wordt, maar ook van zien waar de mogelijkheden liggen om zelf je grenzen en ruimte te bepalen.

Casus

Een man van in de veertig kwam bij mij in de praktijk. Hij was somber en had last van woedeaanvallen, die vooral tegen zijn vrouw waren gericht. Een van zijn grootste ergernissen was dat hij niet genoeg geld had. Hij wilde meer verdienen en meer kunnen uitgeven. Hij was niet hoog opgeleid en vertelde dat dit kwam doordat hij van zijn ouders niet de kans had gekregen om te studeren. Hij moest al vroeg aan het werk, want zij konden geen studie betalen. Hij zou nu een rijkere man zijn geweest als hij wel had kunnen studeren. Hij werkte in een elektronica-winkel.

Naar mijn idee gaf hij de buitenwereld te veel de schuld van zijn situatie. Niet alleen wat zijn financiële positie betreft, maar ook op andere gebieden. Als het zo over zijn grenzen heen ging dat hij te weinig geld had, wat deed hij er dan aan om dat te veranderen? Dat was de vraag die ik hem mee naar huis gaf.

De week erop kwam hij terug. Hij zei dat hij een verwarrende week achter de rug had en dat hij boos op mij was geweest, want hij had mijn vraag heel confronterend gevonden. Op zijn verzoek zijn we gaan kijken hoe vast hij zat in zijn ideeën over zijn huidige situatie; of er niet toch mogelijkheden waren om er anders naar te kijken en er misschien zelfs iets aan te veranderen. Op korte termijn was er geen grote geldzak te vinden, maar misschien was er op de langere termijn wel een verbetering mogelijk.

Het duurde nog een tijd voordat hij bereid was zijn oude ideeën los te laten en om te zetten in iets nieuws. Maar uiteindelijk is hij een avondstudie gaan volgen, waarna hij een beter betaalde baan kon vinden.

Het was de buitenwereld die volgens hem de schuldige was. Dat maakte dat hij vastzat en beperkt werd. Hij liet daardoor zijn grenzen bepalen. Pas nadat hij dat had onderkend, kon hij verandering aanbrengen en ontstond er meer ruimte voor hemzelf.

1.3. Culturele en familiegrenzen

Passen ze wel bij je, de culturele en familiegrenzen waarmee jij te maken hebt?

Er bestaan veel verschillende culturen op onze aardbol, waarvan sommige een lange overlevering kennen. Duizenden jaren worden er al regels en rituelen, waarden en normen overgedragen van ouder op kind, via verhalen, op speciale momenten en in het dagelijkse leven.

Culturele regels en rituelen, waarden en normen zitten in ons systeem verankerd. Kunnen we dan nog voelen of ze bij ons passen? Of ze ons niet te veel begrenzen, of ze ons wel genoeg ruimte geven? We zijn zo gewend om in onze eigen cultuur rond te lopen dat we ons vaak niet realiseren hoe bepalend ze in ons leven kunnen zijn. Er zijn allerlei ongeschreven wetten waaraan we ons houden. Vaak voelen we ze alleen maar en weten we ze niet goed te benoemen. Enkele cultuurbepaalde zaken zijn bijvoorbeeld trouwen in het wit, een hoofddoek dragen voor vrouwen, mannen doen geen huishoudelijk werk, jongens spelen niet met poppen, besnijdenis.

Als je bijvoorbeeld op vakantie gaat en terecht komt in een cultuur die wat verder van je afstaat, merk je hoe anders de regels en rituelen, waarden en normen kunnen zijn. Je wordt dan ook sterker geconfronteerd met die waarmee je in je eigen cultuur te maken hebt.

Je kunt ze zien en ervaren als beperkende grenzen of grenzen die vorm geven aan wie je bent en wie je wilt zijn.

- Wat vind je van de binnen jouw cultuur bepaalde regels en rituelen, waarden en normen?
- Ken je ze? Weet je hoe ze eruit zien?
- Vind je ze prettig, kun je je erin vinden of gaan ze over je grenzen heen en voel je je opgesloten?
- Is er binnen jouw cultuur de mogelijkheid om ze anders te gaan invullen of ontstaan er dan grote problemen?
- Heb je er ooit op deze manier over nagedacht?

Ik hoorde eens een passend voorbeeld van zo'n cultureel verschil.

Voorbeeld

Een vrouw van in de dertig liep in het trappenhuis van haar flatgebouw. Ze kwam een Marokkaanse familie tegen die daar ook woonde. Er was een meisje bij van een jaar of zes, dat naar haar toekwam en vroeg: "Waarom heb jij geen baby?"

In veel culturen is het niet normaal, past het niet in het beeld dat je nog geen kinderen hebt als je in de dertig bent. Dat valt op, dan ben je anders en dat wordt al op jonge leeftijd waargenomen.

De Nederlandse cultuur is er een met veel individuele vrijheid en dus veel individuele ruimte, zeker als je het vergelijkt met sommige andere culturen. Je mag op vele fronten zelf bepalen hoe je de dingen wilt. Dat wordt door de een gezien als een luxe en door de ander als een verarming. Het is daarom ook belangrijk om je te realiseren dat regels en rituelen, waarden en normen niet alleen maar beperkend zijn. Ze kunnen ook leerzaam, waardevol en behulpzaam zijn.