

Grenzen geven vrijheid

✍️ Carianne Ros 📷 iStock.com

‘Gods grenzen zijn altijd in liefde
bepaald. Hij hééft hoe dan ook een
plan met jouw leven’

Grenzen? Die beperken je vrijheid toch? Integendeel, zegt Carianne Ros. Volgens haar krijg je daardoor juist de vrijheid om te mogen zijn zoals God jou heeft bedoeld! >

Als we verlangen naar vrijheid, dan ontkomen we er niet aan dan dat we te maken krijgen met grenzen. En ik hoor je denken: Grenzen? Dat beperkt toch juist mijn vrijheid? Ja, grenzen beperken onze vrijheid, maar juist door diezelfde grenzen ontvangen we ook vrijheid. We weten waar we aan toe zijn, we weten wat er van ons wordt verwacht, we weten zelf wat we wel en niet kunnen en dat we daarnaar mogen luisteren en dat geeft rust. Kijk maar eens naar spelende kinderen. Zet de kinderen op een speelveld waar geen hekken omheen staan en ze blijven een beetje zelig in het midden op het speelveld spelen. Geef dezelfde kinderen een speelveld waar wel hekken omheen staan en ze dwarrelen alle kanten op, blij rennend en springend.

Gods grenzen voor ons

God heeft bepaald dat er grenzen zijn. Al in het vierde vers van het eerste hoofdstuk van Genesis bepaalt God een grens, namelijk die van het licht en de duisternis. 'En God zeide: Daar zij licht! En daar werd licht. En God zag het licht, dat het goed was; en God maakte scheiding tussen licht en tussen de duisternis. En God noemde het licht dag, en de duisternis noemde hij nacht. Toen was het avond geweest, en het was morgen geweest, de eerste dag.' (Genesis 1:3-5, SV) Kennelijk is het van belang dat alles een grens heeft. God scheidde het licht van het donker en gaf ze verschillende namen. Grenzen geven aan dat het één bij het één hoort en het ander bij het ander; het geeft structuur en duidelijkheid. En de dag is gescheiden van de nacht, zodat we weten wanneer het tijd is om de ene



activiteit te beëindigen en een volgende te beginnen. Want ook aan tijd is een grens verbonden. 'Alles heeft een bestemden tijd, en alle voornemen onder de hemel heeft zijn tijd.' (Prediker 3:1) Alles en iedereen in deze wereld moet zich aan zijn of haar eigen grenzen houden en aan de wetten van de natuur, wat in feite ook grenzen zijn, doordat je er niet aan ontkomt (neem bijvoorbeeld de zwaartekracht). Want als mensen en de natuur zich niet aan grenzen houden, dan wordt het een grote chaos! Een rivier die buiten haar oevers treedt, vormt een gevaar voor haar omgeving. Een volk dat zijn grenzen wil verleggen, veroorzaakt oorlog. En een mens die de grenzen van een ander mens niet respecteert, brengt schade toe aan die ander.

God heeft niet alleen voor de natuur, maar ook voor ieder mens en voor ieder volk eigen grenzen bedacht. 'Toen de Allerhoogste aan de volken de erfenis uitdeelde, toen Hij Adams kinderen vaneen scheidde, heeft Hij de landpalen der volken

gesteld naar het getal der kinderen Israëls.' (Deuteronomium 32:8,9) Deze tekst uit Deuteronomium gaat over de letterlijke grenzen van iemands land die een ander niet mag verplaatsen, want dat veroorzaakt oorlog. Maar ik vind het interessant om het ook psychologisch te bekijken. Want wanneer de grenzen van een mens niet worden gerespecteerd, dan geeft dat oorlog in de mens zelf. Wanneer jij over je grenzen heengaat of laat gaan door iemand anders, dan geeft dat altijd negatieve gevoelens. Je wordt boos en verdrietig en je voelt je machteloos en gefrustreerd. Zeker wanneer het mensen betreft die je vertrouwt of zou moeten kunnen vertrouwen, zoals je ouders of vriendinnen. God heeft ons geschapen met een eigen wil, een bepaalde persoonlijkheid, een bepaald lichaamsfiguur (de ene mens is bijvoorbeeld van nature leniger of atletischer of langer of juist kleiner dan de ander), met eigen passie en met eigen talenten. En we zouden kunnen zeggen dat die unieke combinatie onze grenzen

omvatten. Wanneer je naar die grenzen luistert, dan kun je daarin Gods plan voor jouw leven ontdekken. Je kunt wel prima ballerina willen worden, omdat je het leuk vindt om te balletten, maar als je liezen niet ver genoeg uit elkaar kunnen draaien, wanneer je van nature brede heupen hebt of wanneer de wreef van je voet niet hoog genoeg is, dan kun je het absoluut vergeten om op topriveau ballet te beoefenen. En eerlijk is eerlijk... als je er goed over nadent, wil je dat waarschijnlijk toch eigenlijk niet. Want je zult zo ongelooflijk veel harder moeten werken en zoveel je best moeten doen dan anderen die ervoor in de wieg gelegd lijken te zijn, dat het je een hoop bloed, zweet en tranen kost wanneer je niet naar je eigen grenzen luistert. Waarom niet iets anders zoeken wat veel beter bij je past en ballet gewoon als hobby houden? Misschien ben jij wel iemand die ongelooflijk lekker kan koken, of die erg goed kan timmeren en dat ook leuk vindt om te doen.

'De dag is gescheiden van de nacht, zodat we weten wanneer het tijd is om de ene activiteit te beëindigen en een volgende te beginnen'

Gods grenzen zijn altijd in liefde bepaald. Hij heeft hoe dan ook een plan met jouw leven en Hij heeft je alles gegeven om dat plan te verwezenlijken. Luister naar je grenzen en je luistert naar onze liefdevolle God zelf!

Aangeleerde grenzen

Sommige grenzen moet je aanleren, die heb je niet automatisch. Een baby >

laat zich alles welgevallen. Natuurlijk huilt het kind wanneer iemand zijn grenzen niet respecteert, maar hij kan er ook niet veel aan doen. Wanneer ze anderhalf/ twee jaar zijn, worden peuters zich bewust van hun eigen autonomie. Ze begrijpen dat ze een eigen ik zijn en dat zij iets anders kunnen willen dan mama. Dat laten ze dan ook graag weten: 'Ik ben twee en ik zeg "nee".' Maar dan zeggen ze ook meteen 'nee' tegen alles, gewoon om het woordje 'nee' te proberen en te zien wat de reacties zijn.

Wanneer zijn moeder (of vader) vervolgens nog steeds laat merken dat ze van hem houdt, zal dit kind leren ontdekken dat hij zijn omgeving mag verkennen, terwijl hij toch snel naar mama kan rennen, wanneer het te eng wordt. Dit geeft een gezonde hechting. Het kind leert dat het



bepaalde dingen wel mag en andere dingen niet en daarmee leert het dat grenzen zijn afgebakend. Waarom die grenzen nodig zijn - bijvoorbeeld een kaars is heet en daar kun je je aan verbranden -, dat begrijpt het pas later.

Wanneer een kind merkt dat zijn moeder erg boos wordt en zich van hem terugtrekt, dan wil hij dat natuurlijk niet, dus zal hij er alles aan doen om te zorgen dat mama hem weer knuffelt en liefkoost. Die eerste paar jaar zijn zo essentieel in het leven van een kind!

'Het kind leert dat het bepaalde dingen wel mag en andere dingen niet en daarmee leert het dat grenzen zijn afgebakend'

Wanneer een ouder zijn kind regelmatig afwijst, bijvoorbeeld doordat hij (of zij) het te druk heeft, of doordat hij zelf niet lekker in zijn vel zit, waardoor hij zijn kind maar weinig aandacht geeft of het amper bevestigt met woorden of knuffels, dan neemt het kind dit de rest van zijn leven mee: hij zal zich ofwel continu aan zijn omgeving aanpassen, waardoor hij negatief pleasegedrag gaat vertonen, ofwel: het wordt een vervelende driftkikker of een manipulerend persoon.

Grenzen

En wat zijn die grenzen dan? Behalve de grenzen waar we het net over hadden die jou als persoon uniek maken, zijn het in feite ook alle dingen die een ander jou niet mag aandoen, emotionele en sociale grenzen. Het zijn een soort onzichtbare lijnen waar anderen niet overheen mogen gaan, zodat jij wordt beschermd en je tevens je beste zelf kunt zijn. Denk eens na over de grenzen die je hebt. Bijvoorbeeld:

Ik word niet geslagen.
Er wordt niet tegen mij geschreeuwd.



Ik word niet uitgescholden.
Ik word liefdevol en netjes behandeld.
Ik roddel niet en er wordt niet over mij geroddeld.
Er worden geen onaardige grapjes over mij gemaakt.
Er dringen geen mensen voor bij de kassa.
Er wordt geen misbruik van mij gemaakt.
Oftewel: ik word met respect behandeld!

Hoe voelt het als iedereen om jou heen deze grenzen zou respecteren ten opzichte van jou en jij ook ten opzichte van hen? Dat is toch heerlijk? Dit soort grenzen geven rust, vrede en harmonie.

Maar er zijn heel wat mensen die niet hebben geleerd dat ze eigen grenzen

hebben. En als je het zelf niet hebt geleerd, dan zul je het 1. of alsnog moeten leren, of 2. je zult die grenzenloosheid ook weer doorgeven aan je eigen kinderen. Je moet leren dat zowel jouw grenzen als die van een ander belangrijk zijn; zowel je emotionele grenzen, als je sociale en fysieke grenzen. En je mag leren dat het goed is wanneer je naar die grenzen luistert. Want wanneer jij jouw grenzen respecteert en ook duidelijk en liefdevol aangeeft aan een ander wat hij of zij wel of juist niet van jou kan verwachten en wat jij wel of juist niet fijn vindt, dan zal de ander jouw grenzen ook sneller respecteren.

Grenzen? Juist zij geven je de vrijheid om te mogen zijn zoals God jou heeft bedoeld! ■



Het is de passie en visie van **Carianne Ros** om Gods liefde over de wereld te verspreiden, door christenen te coachen om in balans te leven en om hun door God gegeven potentieel te vervullen. Dit doet zij vanuit haar praktijk TotalBalance, door middel van (online)coaching, door haar vele boeken en door het geven van lezingen en trainingen. Voor meer informatie: 🌐 www.totalbalance.nl