

# Als anderen jouw grenzen proberen te verleggen

Hoe merk je dat anderen jou voor hun karretje proberen te spannen? Wat kun je daar vervolgens tegen doen? Psycholoog Gerda Bos geeft advies.



*Door Gerda Bos*



“Ik weet dat ik beloofd had te koken, maar wil jij dat alsjeblieft doen vandaag? Ik wil zo graag dit artikel nog afschrijven.”

Met smekende ogen kijk ik mijn lief aan. Ik zie hem nadenken en voel hoe zijn bereidheid toeneemt om me nog een uurtje extra achter mijn laptop te gunnen. Dan trekt er een glimlach over zijn gezicht en zegt hij: “vooruit dan maar, wat had je willen koken?” Ik bedank hem met een kus en kruip gauw terug achter mijn laptop.

We gebruiken allemaal strategieën om anderen zover te krijgen dat ze iets voor ons doen. En daar is natuurlijk niks mis mee, als het respectvol gebeurt en als er wederzijdse uitwisseling is. De ene keer doe jij iets voor de ander, de andere keer doet de ander iets voor jou. Toch blijkt het nog niet zo eenvoudig om hierin balans te houden als je van nature graag anderen een plezier doet, of als je wat onzeker bent.

Als je de neiging hebt dienstverlenend te zijn en anderen te helpen, levert je dat in eerste instantie vaak een tevreden gevoel op. Je maakt de ander blij of minder ongelukkig en dat doet iets met je eigenwaarde. Je voelt je nuttig. Maar in de loop van de tijd kan het ook negatieve gevolgen hebben. Je komt niet meer aan je eigen werk of hobby's toe of je hebt het idee dat anderen je voor hun karretje spannen. De balans is dan verstoord.

Hoe herken je gedrag van anderen dat maakt dat jij je grenzen verlegt? En hoe kan het dat je gevoelig bent voor hun manieren van communiceren? Daarover gaat dit artikel.



Zo word je minder gevoelig voor afwijzing  
[En durf je vaker jezelf te zijn](#)

## 6 typen grensverleggers

Hieronder beschrijf ik verschillende types die ons via onze 'gevoelige plekken' voor hun karretje proberen te spannen. De een probeert je een schuldgevoel te laten ervaren als je iets niet doet of geeft je het gevoel dat je niet goed genoeg je best doet. De ander triggert je onzekerheid of juist je neiging om de ander te willen plezieren.

### De verleider

"Jou moet ik hebben! Jij bent zo goed met het systeem... wil je alsjeblieft voor mij....?" De verleider probeert je, door je aandacht en waardering te geven, voor zijn karretje te spannen. Als je de taak leuk vindt, moet je het vooral doen. Want je krijgt waardering voor je bijdrage. Maar kijk uit: voor je het weet, laat je de prioriteiten van de verleider voorgaan op je eigen prioriteiten.

### De kritische oordelaar

"Jij mag best wat behulpzamer zijn voor ons team!" Of: "De vorige collega deed dit vele malen beter en sneller." Doordat je onderhuids kritiek ervaart, krijg je de neiging om harder je best te gaan doen. En dat is precies waar de ander op uit is. Maar klopt het wel dat je niet behulpzaam genoeg bent? En kan het zijn dat de vorige collega misschien wel veel meer taken deed dan afgesproken was? Of dat het helemaal niet waar is dat je collega meer deed dan jij doet?

### **De hulpeloze**

“Ik kan dit echt niet.” Of: “Ik weet niet hoe ik zonder jou al het werk af zou krijgen.” De uitspraken van de hulpeloze triggeren onze natuurlijke neiging om anderen te helpen die klem zitten. Maar heb je door dat je, door steeds te helpen, onzichtbaar houdt dat iemand misschien wel ongeschikt is voor zijn functie? Waardoor jij veel harder werkt dan nodig is. Door alles op te lossen, voorkom je dat de ander zich moet ontwikkelen, leert en groeit.

### **De teleurgestelde**

“Het valt me tegen dat je dit nog niet klaar hebt. Je weet toch hoe hard ik het nodig heb.” Bij de teleurgestelde krijg je teleurgestelde kritiek te horen, die maakt dat je geneigd bent harder je best te gaan doen. Je doet zo je best en wilt waarschijnlijk niets liever dan dat iedereen tevreden over je is. En dus doe je er een stapje bovenop. Precies wat de teleurgestelde voor ogen had. Zou het kunnen dat de teleurgestelde zelf een gevoelige plek heeft? Dat hij bijvoorbeeld bang is dat het niet op zijn manier gebeurt? Of dat hij veel te hoge verwachtingen heeft van anderen?

### **De chanteur**

“Als jij het niet doet, gaat dat mij mijn baan kosten.” Of: “Als jij dit niet nu doet, gaat er van alles mis.” Door jou verantwoordelijk te maken voor wat misgaat, hoeft de ander zelf geen verantwoordelijkheid te nemen voor het te laat zijn of voor wat hij zelf niet goed geregeld heeft. Eigenlijk gebruikt hij de strategie van de hulpeloze door je aan te spreken op je reddersinstinct. De vraag is of jij degene bent die het probleem moet oplossen, of dat je het probleem teruggeeft aan wie er echt verantwoordelijk voor is. Zodat het óf opgelost kan worden, óf zichtbaar wordt dat iemand zijn afspraken niet nakomt.

### **De kleinmaker**

“Ik kan wel merken dat je er eigenlijk niks van afweet.” Sommigen zijn er een kei in om je onzekere gevoel te triggeren. De kleinmaker kan dat als geen ander. Zijn opmerkingen zijn niet opbouwend, maar kunnen zomaar maken dat je heel hard je best gaat doen. Gewoon, omdat het zo'n naar gevoel geeft als iemand het idee heeft dat je iets niet (goed) kunt. Dus herken de kleinmaker en vraag je af of het waar is wat hij zegt. Als het niet waar is, leg zijn kritiek dan naast je neer en bedenk maar dat zo'n uitspraak alles zegt over de spreker en niets over jou. Als wat hij zegt waar is, wordt het misschien tijd om een cursus te doen of je te laten informeren.



Ben jij hoogsensitief? [Dit zijn de kenmerken en zo ga je ermee om](#)

Iemand kan je alleen raken als je een gevoelige plek hebt

Ieder van ons heeft gevoelige plekken. De mijne is bijvoorbeeld dat ik dingen graag goed doe. Dus als iemand kritiek heeft of teleurgesteld is in wat ik bied, is mijn eerste neiging om harder te gaan werken, nog beter mijn best te doen.

Vaak hebben onze gevoelige plekken te maken met overtuigingen en ideeën die we al jong hebben geleerd en vervolgens ons hele leven onbewust hebben toegepast. Bij mijn gevoelige plek horen de overtuigingen “Ik mag geen fouten maken”, “Ik mag anderen niet teleurstellen” en “Ik moet aan de verwachtingen van anderen voldoen”.

Stel nou dat ik deze overtuigingen niet had aangeleerd... Dan zou ik veel minder gevoelig zijn voor het oordeel van anderen en zou ik vaker de tijd voor mezelf nemen, zonder een greintje schuldgevoel. Daarom probeer ik door te hebben wanneer ik de neiging voel om mijn grenzen te verschuiven ten bate van anderen, met behulp van de volgende vragen:

- Triggert de uitspraak van de ander mijn schuldgevoel, onzekerheid of andere gevoelige plek? Wat is nu mijn eerste neiging? Is dat wat ik écht wil? Heb ik tijd en zin? Wat zijn mijn mening en behoefte?
- Is het redelijk wat de ander zegt of vraagt?
- Wie is verantwoordelijk voor dit probleem? De ander of ik?
- Is de prioriteit van de ander groter dan de prioriteiten in mijn agenda?
- Welke gevoelige plek van de ander maakt dat hij zich zo gedraagt? Moet ik daar iets mee of mag ik dat bij de ander laten?

**Gerda Bos** is coach, psycholoog, relatietherapeut en trainer.