

Grenzen



Joke Tacoma

'Je kunt het beste zo snel mogelijk je grens aangeven', zeg ik tegen een klant.

Zo, denk ik, dat mag ik dan zelf ook wel eens gaan doen. Ik heb genoeg van het gedrag van een vriendin, die naar mijn idee onze gezamenlijke tijd voor driekwart opsnoept. Niet een keer, nee, al heel lang.

'Ik vind het lastig.'

'Dat is het ook', zeg ik begripvol, 'maar het is verreweg het handigst, omdat die ander dan ook gelijk weet dat daar voor jou een grens zit.'

'Ja, dat is waar, maar hoe doe ik dat dan?'

'Als je collega weer wil dat je op je vrije dag bij een vergadering bent, zeg je bijvoorbeeld: "Ik kan die dag niet, het is mijn vrije dag zoals je weet. Ik ben je een paar keer tegemoet gekomen, maar ik wil dit niet langer. Als je wilt dat ik bij die vergadering ben, zul je hem op een andere dag moeten plannen."'

'...'

Tja, denk ik, dat is eigenlijk wel wat bot. Maar ja, het moet wel overkomen. Ik weet ook nog niet hoe ik het aan die vriendin duidelijk moet maken dat ze over mijn grens gaat.

'Als je kijkt naar de regels van feedback', doceer ik mezelf en mijn klant, 'dan begin je met het feit, dan meld je je gevoel en dan vertel je hoe je het anders wilt. Zonder dat je die ander ergens van beschuldigt. Het is tenslotte jouw probleem.'

'Maar die collega is de oorzaak.'

'Ja, dat klopt.'

'...'

'Hoe voel je je, als hij wil dat je op je vrije dag die vergadering bijwoont?'

'Klote. Hij houdt helemaal geen rekening met mij, hij walst over me heen.'

Ja, dat doet mijn vriendin ook, ze vraagt helemaal niet hoe het met mij gaat. Trut.

'Dus als hij je weer meldt dat je bij die vergadering moet zijn, kun je zeggen: "Je vraagt me om op mijn vrije dag naar die vergadering te komen, dat geeft mij het gevoel dat je geen rekening met me houdt. Ik heb liever dat je de vergadering op een andere dag plant."'

'Hij doet het denk ik niet expres.'

Nee, mijn vriendin waarschijnlijk ook niet, ze zit nu eenmaal graag op haar praatstoel.

'Des te belangrijker is het dat hij weet dat zijn gedrag jou niet gelukkig maakt. Hij moet het weten, dan kan hij er rekening mee houden. Zeker als je denkt dat hij het niet expres doet.'

'Ja, dat klopt. Ik ga het proberen.'

En ik ga mijn vriendin bellen.

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

Reageren? Mail naar [A&O-items](#).