

# Drie Soorten Grenzen

Medicine Horse Way handout door Carol Roush, gebaseerd op het werk van Linda Kohanov  
NL vertaling en bewerking: Josselien Janssens

**In professionele en persoonlijke interacties ontstaat veel onnodige onrust, agitatie, woede, apathie, en inefficiëntie, door een gebrek aan training in hoe je grenzen te stellen en te respecteren.**

Maar wat zijn grenzen, en waarom is het nodig grenzen te stellen? Op het meest elementaire fysieke niveau, helpt een grens je om aanspraak te maken op de persoonlijke ruimte die je nodig hebt om je veilig te voelen, verbonden, en dus betrokken bij de persoon die je benadert en met je in interactie gaat. De meesten van ons hebben ervaren dat mensen te dichtbij kunnen staan. Het is moeilijk om helder te denken, laat staan om aandacht te besteden aan waar de ander over praat, als die te dichtbij staat en dus achteruit gaat leunen, je adem inhoudt en naar de deur kijkt, of misschien dissocieert (je gedachten op nul en gevoelloos worden) om beleefd te lijken.

Aan de andere kant, als je de anderen de fysieke of emotionele ruimte geeft die zij nodig hebben, helpt het hen om zich gerespecteerd te voelen en zal het hun geest helpen om effectiever te werken. Heel eenvoudig, ze horen en onthouden veel meer van wat je zegt. Als je een persoon bent die graag dicht bij anderen staat of zit, kan je intentie zijn om steun, kameraadschap en, soms, intimiteit te communiceren. Maar omdat mensen verschillende behoeften hebben voor de ruimte, moet je aandacht besteden aan non-verbale signalen van ongemak --- als je wilt worden gehoord. Veel mensen zullen slechts de helft van wat je zegt binnen laten en onthouden, als je je in hun zone van persoonlijke ruimte bevindt, want dit doet letterlijk hun bloeddruk stijgen en hun focus verliezen.

## 1. Grensregel voor Fysieke Veiligheid mens en paard

Voor je eigen veiligheid en comfort en voor die van het paard met wie je in interactie gaat is grenzen stellen de eerste voorwaarde. *(Dit geldt uiteraard voor elke interactie met paarden, niet alleen bij coaching sessies.)*

Eponaquest richtlijnen voor het stellen van grenzen met een paard zijn:

### **Wanneer het paard de mens nadert, bepaalt de mens de grens.**

Besteed aandacht aan je opwindingsniveau als het paard nadert - waarbij 1 volledig ontspannen is en 10 in de buurt van paniek, kies een cijfer daartussen in, dat comfortabel en veilig voor je voelt, op dit moment met dit paard.

Gebruik een 'grenssteller' (een zweepje bv.), dat geen polsslag of energieveld heeft. Gebruik dus niet je arm / hand. Als je fysiek contact maakt, heeft het paard zal je persoonlijke ruimte immers al betreden. Besteed aandacht aan het opwindingsniveau in je lichaam als het paard nadert. Geef aan waar en wanneer je wilt dat het paard stopt door heen en weer te zwaaien met de grenssteller op het niveau van de voeten van het paard.

## **Wanneer de mens het paard nadert, bepaalt het paard de grens.**

Let op de lichaamstaal van het paard. Stop wanneer je een reactie ziet, zoals een zwiepende staart, oren naar achteren en / of het hoofd draaien. Wanneer je deze vroege waarschuwingssignalen opmerkt en respecteert, zul je waarschijnlijk niet worden gebeten, geschopt, of rond geduwd door het paard en het paard zal veel meer bereid zijn om met je samen te werken.

## **2. Energetische Grenzen: de lagen van het energieveld**

The Institute of HeartMath heeft boven alle twijfel bewezen dat ons lichaam een elektromagnetisch veld heeft dat ons omringt. Dit geldt voor elk levend wezen. Deze lagen zijn als concentrische cirkels rond het lichaam en hebben randen, die ook wel grenzen of hotspots worden genoemd.

Het verkennen van de energievelden verwijst naar het opmerken van een onwillekeurige reactie van het lichaam bij “aanraking”, de fysieke stimulatie van een hotspot. Elk wezen heeft een eigen ruimtelijke nabijheidsreactie; die de ruimte aangeeft die het lichaam nodig heeft voor het bewustzijn om aanwezig te zijn.

**Energetische grenzen kunnen worden verkend met behulp van het volgende proces:**

- Benader de ander en kijk of je een onwillekeurige lichamelijke reactie opmerkt.
- Pauzeer, leun achterover en adem uit. (zucht)
- Wacht tot de spanning is verdwenen.
- Benader de ander opnieuw, kijk naar een onwillekeurige reactie en herhaal het proces.
- Benader de ander nog dichterbij tot je een plek hebt gevonden waar je je allebei comfortabel en betrokken voelt.

## **3. Grenzen om jouw eigen waarheid/werkelijkheid te beschermen.**

Dit zijn de grenzen die de ander laten weten welke voorwaarden jij nodig hebt om je emotioneel, spiritueel en intellectueel comfortabel te voelen.

Het is belangrijk om duidelijk te zijn in het stellen van een grens, om verwarring te voorkomen en om gevoelens van machteloosheid en/of machtsstrijd te vermijden, dus zet je grens op een manier die uitvoerbaar is.

Vergeet niet dat het doel van het stellen van grenzen is om te zorgen voor jezelf; niet om muren te op te trekken of anderen te manipuleren. Geef de andere persoon onmiddellijke positieve feedback als hij of zij de minste beweging maakt om je de ruimte, tijd of begrip te geven, waar je om vroeg: bijvoorbeeld in de vorm van ontspannen, verbonden lichaamstaal, een glimlach, zacht oogcontact, etc.

Je wilt de ander laten weten dat je geen grens stelt om de ander van je te vervreemden of te straffen, maar juist om meer aanwezig te kunnen zijn en met hen verbonden te zijn.