

# DE GRENS IS BEREIKT!



## Als emoties en grenzen vastlopen: hoe ons lichaam spreekt

We leven in een samenleving die emoties vaak als lastig of onhandig bestempelt. Huilen op de werkvloer? Boosheid uiten tijdens een vergadering? Het voelt ongemakkelijk, en dus slikken we het liever in. Maar wat gebeurt er als je jarenlang niet in staat bent je emoties te uiten of je grenzen te bewaken? Steeds meer onderzoek laat zien dat er een duidelijke verbinding bestaat tussen emotionele onderdrukking en het ontstaan van lichamelijke ziekten.

De Canadese arts en schrijver Gabor Maté schreef er een baanbrekend boek over: Als het lichaam nee zegt. In dit werk onderzoekt hij hoe patronen van zelfopoffering, het onderdrukken van gevoelens en het niet durven stellen van grenzen rechtstreeks invloed hebben op ons immuunsysteem en onze gezondheid.





## Het verband tussen emoties en ziekten

Maté beschrijft hoe ernstige aandoeningen als ALS, MS en zelfs bepaalde vormen van kanker vaker voorkomen bij mensen die structureel hun emoties wegstoppen. Deze mensen lijken vaak de “sterke” pilaren in hun omgeving: ze zorgen voor iedereen, ze klagen niet, ze slikken hun frustraties in. Maar onder dat masker van kracht en zorgzaamheid schuilt vaak een diep gemis aan zelfzorg.

Het lichaam kan dit jarenlang compenseren, maar uiteindelijk komt er een moment dat het zegt: **“Nu is het genoeg.”** Dan uiten zich de opgebouwde spanning en stress in lichamelijke klachten of ziektebeelden die we niet zomaar kunnen wegedeneren.

## Het lichaam liegt niet

Hij benadrukt dat ziekte geen persoonlijke schuld is. Niemand “kiest” ervoor ziek te worden. Maar het lichaam vertelt wel iets essentieels: er is een grens bereikt. Ziekte kan, hoe pijnlijk ook, de boodschap zijn dat we moeten terugkeren naar onszelf, naar wat we voelen en nodig hebben.

Dat vraagt moed. Want emoties uiten betekent jezelf laten zien in al je kwetsbaarheid. Grenzen stellen betekent soms anderen teleurstellen of conflicten aangaan. Maar beide zijn noodzakelijk om gezond te blijven.

## Van overleven naar leven

Het verhaal van Gabor Maté is geen sombere boodschap, maar juist een uitnodiging. Het laat zien dat gezondheid niet alleen gaat over voeding of beweging, maar net zo goed over emotionele eerlijkheid en het recht om jezelf te zijn.

Door onze emoties serieus te nemen en onze grenzen te respecteren, geven we ons lichaam de ruimte om te herstellen en vitaal te blijven. Het is een weg van overleven naar werkelijk leven.

Wanneer zei jij voor het laatst “nee” terwijl je voelde dat je het echt nodig had? En wanneer liet je je emoties ongecensureerd de vrije loop? Misschien is vandaag een goed moment om daar eens bij stil te staan.



## Waarom grenzen zo belangrijk zijn

Een ander cruciaal thema in het onderzoek is het stellen van grenzen. Grenzen zijn niet alleen sociale afspraken tussen mensen; ze zijn letterlijk onze eerste verdedigingslinie tegen overbelasting. Wanneer we continu over onze grenzen gaan, of dat nu in werk, relaties of zorg voor anderen is, belasten we ons zenuwstelsel en immuunsysteem enorm.

Mensen die geen “nee” durven zeggen, lopen een groter risico op somatische ziekten. Het immuunsysteem raakt uitgeput door de voortdurende stressrespons. Het lichaam komt in een staat van voortdurende paraatheid, wat op lange termijn leidt tot ontstekingen, hormonale ontregeling en uiteindelijk chronische ziekte.

## De prijs van ‘de sterke zijn’

Een veelvoorkomend patroon in de verhalen van mensen met ernstige ziekten is dat ze jarenlang de rol van “de sterke” op zich hebben genomen. Zij waren degenen die alles konden dragen, die anderen hielpen en zichzelf wegcijferden.

Maar kracht zonder kwetsbaarheid heeft een prijs. Als er geen ruimte is om verdriet, boosheid of angst te voelen en te uiten, zet het lichaam dit om in spanning. Spanning die zich vastzet in spieren, organen en het immuunsysteem.



## Hoe kunnen we leren luisteren?

### 1. Word je bewust van patronen

Merk je dat je vaak je emoties inslikt? Of dat je “ja” zegt terwijl je eigenlijk “nee” voelt? Dat bewustzijn is de eerste stap naar verandering.

### 2. Geef emoties ruimte

Emoties willen stromen. Schrijf, praat, huil, schreeuw desnoods in een kussen. Het gaat niet om perfectie, maar om eerlijkheid naar jezelf.

### 3. Oefen met kleine grenzen

Begin met een simpele “nee” tegen een verzoek dat te veel voelt. Elke kleine grens die je stelt, versterkt je vertrouwen dat je dit mag en kan.

### 4. Zoek steun

Vaak zitten er diepgewortelde overtuigingen onder deze patronen: “Ik moet sterk zijn” of “Ik mag geen last zijn”. Het kan helpend zijn om met een coach of therapeut te onderzoeken waar dit vandaan komt.

WHITEPAPER



## Rouwbegeleiding als essentiële steun in moeilijke tijden?

Rouwzorg biedt geaccrediteerde trainingen, ondersteuning bij verlies en rouw, geeft herstelbegeleiding en bijscholing (denk aan onderwerpen zoals vitaliteit, eenzaamheid, verandermanagement, grenzen leren stellen, kwetsbaarheid, copingstijlen in kaart brengen etc). Met drie ervaren trainers, ieder met een schat aan kennis en praktijkervaring, zijn wij jouw gerenommeerde partner in het begeleiden en verdiepen van je expertise rond verlies, rouw en herstel.

## Loop jij tegen jouw grenzen aan of loop je zelfs vast?

Neem dan vandaag nog contact met ons op voor een oriënterend gesprek en ontdek hoe onze verlies- en rouwbegeleiding je kan helpen om je leven opnieuw vorm te geven.

# WHITEPAPER

[www.rouwzorg.nl](http://www.rouwzorg.nl)  
[info@rouwzorg.nl](mailto:info@rouwzorg.nl)  
Telefoon: 06 - 83679037

