



## De psyche en het 'tuinhek'

Impressie van een NVPA studiedag

Door Liesbet Scager

*Graag doe ik verslag van een studiedag over Ik-grenzen, gehouden op 2 november 2013. Deze dag vond ik niet alleen erg interessant, maar ook confronterend. Ik heb er veel geleerd en wil bij deze dan ook graag beginnen met het bedanken van de collega's, die deze studiedagen voor ons organiseren. Het niveau is mijns inziens hoog en wat we er leren vaak origineel, belangrijk en leerzaam. Vanzelfsprekend gaat ook mijn grote dank uit naar de spreker, Dr. Nick Blaser, die zo'n inspirerende workshop neerzette.*

*'Onze psychische grens bepaalt ons leven  
en ze beslist over ons dagelijks welzijn'*

Dr. Nick Blaser is psychiater en psychotherapeut, alsmede specialist interne geneeskunde en reumatologie. Hij richtte het 'Centre for Applied Boundary Studies' op, waar hij vele onderzoeken heeft verricht met betrekking tot ik-grenzen. De eerste zin van de inleiding van zijn boek 'In en om mij' luidt stellig: "Onze psychische grens bepaalt ons leven en ze beslist over ons dagelijks welzijn." Deze stelling deed mij in eerste instantie fronsen, maar aan het einde van de dag was ik overtuigd. Vanuit mijn aantekeningen (dus wellicht gekleurd en onvolledig) wil ik kort de theorie weergeven, die Nick Blaser ons met veel overtuiging, helder en met kennis van zaken gaf. Ik besluit met enige toepassingen van deze theorie in mijn praktijk.

### De theorie:

Volgens deze theorie bestaat er niet alleen een binnenruimte (onze psychische ruimte), omgeven door de 'ik-grens' (te vergelijken met een tuin, die begrensd is door een tuinhek) maar ook een buitenruimte. De buitenruimte is de cognitieve, mentale ruimte. Onze identiteit is de binnenruimte tezamen met de ik-grens. Het mentale deel, oftewel gedachtenwereld, ligt dus buiten onze identiteit. Dit vond ik al verrassend om bij een psychiater en

arts terug te zien: de visie dat we niet onze gedachten zijn, want hoe sterk identificeren we ons wel niet met gedachten?

In onze psychische ruimte zijn aanwezig: gevoelens, ervaringen, beelden (zoals wereld-, mens- en godsbeelden), verantwoordelijkheid, opdrachten, meningen en overtuigingen. Onze ik-grens dient ter bescherming van ongewenste invloeden, als filter, zowel van buiten naar binnen als van binnen naar buiten. Het stelt ons in staat ons in deze ruimte vrij te bewegen, biedt ons innerlijke geborgenheid, voor zelfwaarneming en ter onderscheiding van wat van ons is en wat niet. De ik-grens kan ruim zijn of nauw, open of gesloten, sterk of kwetsbaar, gewenst of opgedrongen, oud of nieuw, hoog of laag, etc. Als de ik-grens zwak is, is lijden het gevolg, want dan wordt die overschreden en de eigen 'tuin' wordt bevuild, bezet en zo onveilig en onaangenaam.

### Grensoverschrijdend gedrag

Hier werd het voor mij confronterend, mede omdat hij het ons met oefeningen liet ervaren.

1. *Praten met iemand als je uit contact bent met jezelf, als je dus niet in je tuin aanwezig bent.* Wat ik ervoer in een oefening in tweetallen was dat, als de ander uit contact met zichzelf alleen al naar mij kijkt, dat ongemakkelijk, onveilig en inderdaad grensoverschrijdend voelt. En dan is er dus nog geen woord gewisseld. Ik heb dat een paar keer als proef en met toestemming met een paar cliënten getest en zij

- voelden dat exact hetzelfde. Ik deed mijn ogen dicht, bracht mijn aandacht naar het mentale veld en op het moment dat ik sterk analytisch over de ander begon te denken, werd dat gevoeld en als onprettig ervaren.
2. *Je negatieve emoties aan een ander vertellen. Waarom: die zijn nog onverwerkt en daarom destructief. Je dumpst ze dan in andermans tuin en dat werkt vervuilend. Dit klinkt hard, want hoe vaak komt dit niet voor in 'normale' gesprekken? 'Dat moet toch zeker wel kunnen bij vrienden en vriendinnen of je eigen partner?' Daar zijn we toch voor, voor elkaar? Toch werd het voor mij duidelijk dat ook, of juist, in deze relaties verbale hygiëne geboden is. Ik zag het als een kwestie van het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen emoties. In een oefening hoorde ik dat het voor de ander vervelend is, als ik meerdere woorden gebruik voor een emotie (frustratie, ergernis, boosheid) en die met een lading en een veroordeling uit. Toen ik in hetzelfde verhaal één woord gebruikte om mijn gevoelens te beschrijven en ook meteen uitlegde waarom ik dat zo voelde, namelijk dat het met een onvervulde behoefte te maken had, was het oké. Ik 'droeg' deze keer mijn gevoel binnen mijn ik-grens en dat voelde voor mij ook veel prettiger en krachtiger.*
  3. *Alleen cognitief beschrijven van een situatie. Ik merkte tot mijn verbazing dat, als de ander over een positieve situatie vertelde, zonder haar gevoelens erin te verwoorden, dat over mijn grens voelde: het kostte me energie en het was oninteressant. Beschreef ze haar positieve gevoelens in hetzelfde verhaal, dan voelde dat als een geschenk, en als het negatieve gevoelens waren, was het niet erg. Bij het nabespreken bleek, dat ze juist haar gevoelens uit haar verhaal had gehouden om mij te beschermen. Begrijpelijk, maar gek genoeg werkte dat dus juist niet op die manier.*
  4. *Ongevraagd kritiek, complimenten (!), meningen, overtuigingen geven. Complimenten van of aan een vriend(in) kan nog wel, mits je de ander of de ander jou vrij laat, maar anders dring je daarmee eigenlijk al de binnenruimte (tuin) van de ander binnen. Elke ongevraagde mening van een ander over mij en van mij over een ander, hoe waar of wijs ook, wordt hier dus al als grensoverschrijdend gezien. Vragen of de ander het wil horen, is 'aankloppen'.*
  5. *Ongevraagde empathie! Hierbij wordt empathie gezien als invoelen in de tuin van de ander. Meevoelen, waarbij je dus in je eigen tuin blijft, kan natuurlijk wel.*

*Elke ongevraagde mening, hoe waar of wijs ook, wordt als grensoverschrijdend gezien*

Mij trof dit allemaal behoorlijk, omdat het volgens mij vaak voorkomt en we dus vaak in elkaar tuintjes rondlopen, zonder op de deur geklopt te hebben om toestemming te vragen om binnen te komen. Ik zie het als respectvol en liefdevol om bovengenoemde grensoverschrijdingen niet voor mezelf te bagatelliseren, maar serieus te nemen. Alertheid op de grens van de ander en daar zorgvuldig mee omgaan behelst veel meer dan ik tot nu toe dacht.

En hoe kunnen we onszelf het beste beschermen tegen dit grensoverschrijdende gedrag? In onze eigen tuin blijven en onze ik-grens versterken. En bepalen aan wie we wat wanneer vertellen. Alleen bij iemand, die in zijn/haar eigen tuin blijft en een goede, beschermende ik-grens heeft, is wat we vertellen echt veilig. Wat er vaak gebeurt bij iemand, die 'in z'n hoofd zit', dus die niet aanwezig is in zijn eigen tuin, is dat we zelf ook uit onze tuin gaan, dissociëren, in de illusie dat we zo de ander toch ontmoeten. Dit is gevaarlijk, want we laten onze tuin dan onbeheerd. Iedereen kan inbreken, uit onze tuin snoepen en/of zijn of haar vuil (negatieve emoties en overtuigingen) in onze tuin dumpen. Depressieve mensen blijken volgens Blaser een zwakke en nauwe ik-grens te hebben. Ze dragen dan kennelijk veel van anderen.

#### Ouders

Ouders hebben de belangrijke taak hun kind te leren om hun tuintjes mooi en aangenaam te maken en te onderhouden met mooie gevoelens. Het is nodig om de frustraties en andere moeilijke gevoelens van hun kind in hun eigen tuin op te vangen en voor hen te reguleren, zodat ze hun kind ontlasten en leren hoe daarmee om te gaan, totdat ze dat zelf kunnen. En door in contact te blijven met hun eigen ik-grenzen kunnen ze het kind leren zijn eigen ik-grens te maken, versterken en beschermen en zullen ze er zelf niet overheen gaan.

#### Wat kun je hiermee doen in de praktijk met cliënten?

Dr. Nick Blaser werkt met driedimensionale grensvisualisaties d.m.v. het neerzetten van blokjes op een tafel, om zo de psychische grens zichtbaar te maken. Daarbij gebruikt hij houten poppetjes, die de cliënt zelf representeren, of andere belangrijke figuren in hun leven. In zijn boek 'In en om mij' geeft hij tien voorbeelden van hoe hij werkt, met veel foto's, letterlijke weergaven van zijn begeleiding en na elke casus een aanvullende uitleg. Bij gebrek aan blokjes heb ik de vrijheid genomen om met andere middelen te werk te gaan (eerst voor mezelf), om uit te proberen en te ontdekken wat deze visie voor mijn cliënten kon betekenen. Tot mijn verbazing hadden deze cliënten het er weken later nog over, zoveel had het gedaan. Bij de één had ik

hem met kussentjes zijn ik-grens om zich heen laten leggen, net zo lang tot het helemaal goed voelde. Bij de ander had ik haar ik-grens laten tekenen en andere keren legde ik slechts de theorie uit. Ook de partners hadden er baat bij: ze begrepen nu waarom bepaald gedrag van of voor de ander niet prettig voelde en ze helpen elkaar om uit elkaars tuinen te blijven. Wel kan het mijns inziens soms nodig en behulpzaam zijn om de angst en de patronen te onderzoeken, die ten grondslag liggen aan het grens overschrijden. Anders kan het te moeilijk zijn om helemaal met dat gedrag te stoppen. Dit werd me duidelijk nadat ik de partner van een cliënt een keer had uitgenodigd voor een relatiegesprek. De cliënt was nooit ziek, maar nu was hij overspannen geraakt. Zij was overbezorgd over zijn gezondheid en bleef voor hem thuis of kwam eerder terug om te controleren of het wel goed met hem ging. Ze bleef steeds aan hem vragen hoe het met hem ging. Hij ervoer dat als grensoverschrijdend. Na onderzoek bleek dat zij als kind al thuis bleef voor haar vader om te controleren dat hij niet teveel dronk. Ze durfde hem niet alleen te laten.

#### Conclusie:

Het werken aan een sterke, gezonde ik-grens is volgens mij onmisbaar voor de persoonlijke ontwikkeling. Het is me duidelijk geworden, dat veel van de problemen van mijn cliënten voortkomen uit of te maken hebben met een te zwakke ik-grens. Het proces kan versnellen door hier één of twee sessies aan te besteden. Een duidelijk afgebakende, authentieke psychische ruimte geeft volgens Blaser zelfvertrouwen, verantwoordelijkheidsbesef, rijpheid en (naasten)liefde. Ik heb veel aan de workshop van Dr. Nick Blaser gehad en ik kijk uit naar de volgende studiedag!

*In haar 'Praktijk voor Zijnstraining' in Utrecht helpt Liesbet mensen die op een bepaald levensgebied vastgelopen zijn weer op de rails. Zij geeft ook relatiebegeleiding en supervisie.*

[www.liesbetscager.nl](http://www.liesbetscager.nl)

Met toestemming, correcties en aanvullingen van Dr. Nick Blaser:  
[www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)

