

Januari 2017

# IK-GRENS BEWUSTZIJN ALS PREVENTIEMIDDEL

VOOR PROFESSIONALS IN DE ZORG- EN HULPVERLENING EN IN HET ONDERWIJS

Eindwerkstuk voor de BBACC opleiding | Rianne Hekking



# Ik-grensbewustzijn als preventiemiddel

VOOR PROFESSIONALS IN DE ZORG- EN HULPVERLENING EN IN HET ONDERWIJS

Naam: drs. M.J.E. Hekking-Geelen, orthopedagoog en GZ-psycholoog

Werkzaam bij: Outside-in Psychologie Praktijk Hekking te Arnhem

E-mail adres: rhtaking@gmail.com

Eindwerkstuk voor Masterclass III, opleiding tot BBACC (Boundary Based Awareness Counsellor and Coach), nov. 2015-dec. 2016

Docent: dr. med. N. K. Blaser, psychiater en psychotherapeut, auteur te Basel, ontwikkelaar van het 3 D-grensmodel.

Arnhem, januari 2017

Geen kopieën verspreiden zonder toestemming

## Voorwoord

Dit werkstuk is geschreven als eindopdracht voor de opleiding tot BBACC (*Boundary Based Awareness Coach and Councillor*). De basis van deze opleiding vormt het 3D-grensvisualisatie model van dr. Nick Blaser, waarin de persoonlijke, innerlijke wereld ruimtelijk wordt voorgesteld. Hij introduceerde een model en werkmethode die de 'ik-grens' ruimtelijk zichtbaar en voor therapeutisch werk toegankelijk maken. Het betreft een inter-persoonlijk aandachtsmodel dat ons helpt om tussenmenselijke interacties beter te begrijpen. Daarmee vormt dit tevens een communicatie- en relatiemodel.

Sinds ca. een jaar werk ik therapeutisch met dit model en deze methode en ben onder de indruk van de inzichtgevende en helende werking bij mijn cliënten. In een 1-1 relatie laat ik de cliënt een ruimtelijke weergave maken van hun innerlijke psychische ruimte (ook wel 'de tuin' genoemd) met houten blokjes (het 'tuinhek') en een poppetje dat henzelf weergeeft. Dit kan uitgebreid worden met symbolen die zich in hun tuin bevinden en evt. andere poppetjes om relaties visueel maken en om therapeutische interventies te plegen.

Daarnaast heb ik, in het kader van deze opleiding, samen met een collega een groepstraining gegeven. Het doel voor de deelnemers was om het bewustzijn van ieders eigen psychische grens te vergroten, wat de invloed daarvan is op hun relaties en om vaardigheden te leren (gebruiken) om hun psychische grens te verstevigen. In 7 bijeenkomsten hebben we theorie en praktijkoefeningen afgewisseld. Tevens hebben de deelnemers individueel (thuis) met audio-opdrachten aan hun 'tuin(hek)' gewerkt. De deelnemers waren stuk voor stuk enthousiast over het geleerde en wat ze persoonlijk bereikt hebben. In bijlage 1. vindt u hun *reviews* over de training. Ook wij als (bege)leiders van deze training waren aangenaam verrast door de positieve impact op en de groei van alle deelnemers.

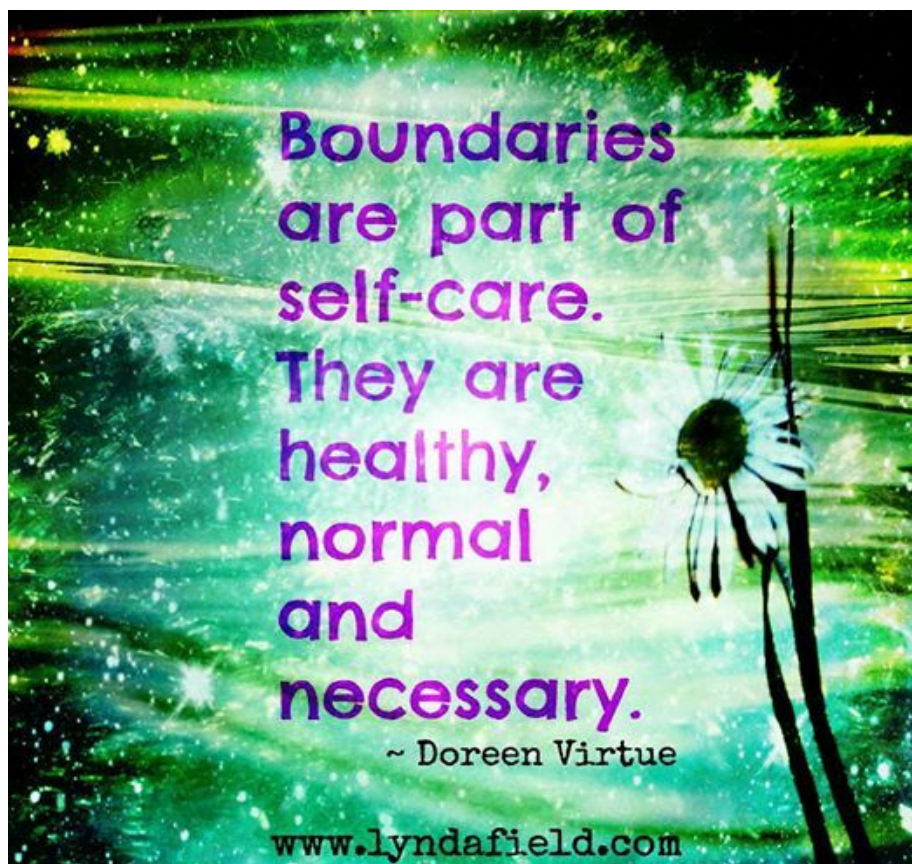
Behalve dat ik deze methode als therapeutische middel en in de vorm van een training aanbied is het model voor mij een wijze van denken geworden. Het heeft me (samen met andere theoretische modellen) een helder raamwerk geboden waardoor ik oorzaken van relatieproblemen en vele individuele problemen zoals psychopathologie nog beter kan begrijpen, het vervolgens visueel kan maken voor anderen en eventueel helende interventies kan toepassen. Voor mij betekent dit model een belangrijke verrijking van mijn therapeutische kennis en vaardigheden maar het geeft me ook een beter begrip van relaties in het algemeen. Daarnaast, en niet in de laatste plaats, heeft het mijn persoonlijke leven verrijkt.

Graag wil ik ook andere mensen kennis laten maken met deze theorie omdat ik er inmiddels van overtuigd ben dat meer kennis van, (zelf)inzicht in en oefening met het werken met je innerlijke grens ook een belangrijk en relatief eenvoudig preventiemiddel is voor het ontstaan c.q. erger worden van een aantal psychische en waarschijnlijke ook een aantal fysieke klachten en zelfs (ernstige) stoornissen. Daarnaast is het een relatief eenvoudig middel om opstandig, boos en problematisch gedrag bij kinderen beter te begrijpen en gedragsproblemen mogelijk te voorkomen. Dit geldt net zo voor moeilijk (te begrijpen) gedrag in contact met mensen in de zorg, de hulpverlening, maar ook met betrekking tot relatieproblemen bij cliënten en in je eigen situatie.

In deze paper leg ik kort het model uit en daarna waarom kennis hierover zo waardevol is. Ik beschrijf de preventieve werking zoals ik die voorzie en leg uit dat dit niet alleen zinvolle kennis is voor professionals, die werken met mensen, maar voor alle mensen die in relatie staan met andere mensen... voor meer regie over en begrip en geluk in je leven. Begin eerst met jezelf..

Met dank aan Nick Blaser.

Veel leesplezier!



## Inhoudsopgave

Samenvatting	pag 6
Inleiding:	pag 7
H. 1 Het 3D-grensmodel	pag 8
H. 2 Het 3D-grensmodel en de verschillende mentale ruimtes	pag 9
H. 3 De relevantie van het 3D-grens model	pag 12
H. 4 Het model en relaties	pag 13
H. 5 Kennis van het ik-grens- theorie als preventief middel	pag 15
H. 6 Preventie van relatie-, communicatie- en gedragsproblemen	pag 23
Conclusie	pag 25
Biografie en Begrippenlijst	pag 26
Bijlage 1 reviews SBATraining 2016	pag 27
Literatuurlijst	pag 28

## Samenvatting

Kinderen worden reeds vanaf jonge leeftijd door tal van volwassenen, al dan niet beroepsmatig, opgevoed, gestimuleerd en geïnformeerd om tot een (lichamelijk, geestelijk en sociaal-emotioneel) gezonde volwassene uit te groeien. Een volwassene die een zelfstandig en waardevol leven kan leiden, belangrijke relaties kan aangaan en onderhouden en voldoende veerkracht heeft om tegenslagen op te kunnen vangen. Ook kwetsbare mensen in de zorg- en hulpverlening worden door ons, beroepskrachten, ondersteund, gestimuleerd of therapeutisch behandeld om zich zo goed mogelijk te ontwikkelen tot een psychisch en fysiek gezond mens. We weten dat het daarbij belangrijk is dat mensen, jong en oud, zich veilig, gewaardeerd en competent voelen, dat ze gehoord en gezien worden, stabiliteit en duidelijkheid ervaren en zich vrij mogen uiten. Inmiddels heeft elke school, zorg- en hulpverleningsorganisatie wel zorgplannen of richtlijnen hieromtrent.

Dit is heel goed en belangrijk! Mijn vraag is echter, hoeveel wij hier zelf, als volwassene, als beroepskracht vanaf weten? Hoe werken de innerlijke mechanismen eigenlijk die wij proberen te stimuleren en te ondersteunen? Hoe kunnen we die stimuleren en hoe merken we dat er iets mis is? Ondanks vaardigheidstrainingen ed. om eerder en duidelijker grenzen aan te geven, blijken patronen vaak hardnekkig te zijn, waardoor misbruik een risico blijft. Beseffen we ons om welke grens het eigenlijk gaat en hoe zit het met onze eigen bescherming? Welk voorbeeld geven we aan onze kinderen, leerlingen en cliënten op dit gebied? Gaan we zelf wel zo respectvol met de grenzen van anderen om? Hoe belangrijk is dat eigenlijk?

Dr. med. Nick Blaser heeft een Grens-bewustzijnsmodel (het 3-D grensmodel, ook wel de 'tuin' genoemd) ontwikkeld, op basis van meerdere bestaande theorieën, dat het bestaande mentaliseringsconcept verder heeft uitgebreid en concreet maakt. Hij beschrijft het belang van de persoonlijke 'ik-grens' voor ons allemaal, als veilige afbakening van onze innerlijke psychische ruimte en hoe je dat kunt doen.

Een duidelijk afgebakende, authentieke psychische ruimte geeft volgens Blaser namelijk zelfvertrouwen, verantwoordelijkheidsbesef, rijpheid, een gevoel van vrijheid en (naasten)liefde. Tevens voorkomt een stevige grens het weglekken van energie en het voorkomt onduidelijkheid over wat je wilt. Ook maakt een gesloten en stevige grens verbinding met anderen mogelijk. Het model maakt visueel dat er drie mentale ruimtes zijn; die van jezelf, daar buiten en die van een ander. In al deze ruimtes kun je je bevinden, waarbij het vervoermiddel je *aandacht* is. Reageren vanuit je eigen psychische ruimte (mindful) is meer oprecht, betrokken en in contact met je gevoel. Snelle wendbaarheid, flexibiliteit en vrijheid qua plaats en beweging in de ruimte(s), bied je mentale flexibiliteit en psychische veerkracht. Een prettige en complete inrichting van je 'tuin' maakt dat je er graag en vaker bent en dat je er mensen kunt uitnodigen. In je 'tuin' ben je in verbinding met je lijf en je gevoel. Dit is je levenskompas!

Inzicht in het 3-D grensmodel vergroot je bewustzijn over je functioneren ten opzichte van jezelf en anderen. Toepassing van de kennis en inzicht hierover werkt helend maar vormt ook een preventief middel ter voorkoming van psychische (en lichamelijke) schade en problemen. Daarnaast biedt het inzicht in het ontstaan en daarmee ook het voorkomen van communicatie- en relatieproblemen.

Kennis van dit model en deze theorie moet mijn inziens basiskennis voor iedereen worden en al helemaal voor professionals die werken met mensen.

## Inleiding

Het onderwerp voor dit werkstuk kon ik moeilijk bepalen. Niet omdat ik geen onderwerp kon bedenken maar omdat ik niet goed kon kiezen. Ik zou bijvoorbeeld het verloop en het effect van de training kunnen beschrijven of de ontwikkelingen van een aantal interessante individuele casussen vast kunnen leggen. Interessant is ook om de verschillende therapeutische methoden die ik gebruik te vergelijken met het 'ik-grens' model. Mijn ervaring is nl. dat deze methoden heel goed naast of na elkaar te gebruiken zijn, op essentiële punten overeenkomen en dat cliënten een combinatie van methoden als een zinvolle aanvulling ervaren. Ook ben ik geïntrigeerd door de visuele weergave van psychopathologische stoornissen volgens dit 3-D grensmodel en wil ik dat graag vastleggen voor andere professionals of geïnteresseerden. Tevens heb ik er over gedacht om, vanuit de ervaringen die ik heb opgedaan in het werken met dit model, mijn ideeën over aanvullingen/aanpassingen van het 'tuin-concept' te beschrijven als onderwerp voor discussie.

Toch heb ik voor een ander onderwerp gekozen; omdat me dit het meeste bezig houdt. Toen ik vorig jaar voor het eerst kennis nam van dit '3D-grensmodel' en de relevantie ervan voor mijn leven realiseerde, vroeg ik me vertwijfeld af waarom ik dit niet als kind had geleerd en geweten! Waarom weten hulp- en zorgverleners dit niet, ouders, leerkrachten, artsen, therapeuten? Daar begint het mee! Ook de deelnemers aan onze training gaven allemaal aan dat kennis van dit model toch een 'must' is voor iedereen die zorg verleent en iedereen die zijn eigen zelfontwikkeling serieus neemt.

In hoofdstuk 1 leg ik kort het 3D-grensbewustzijnsmodel uit, waarna in hoofdstuk 2 de verschillende ruimtes, de functie daarvan en de bewegingen die mogelijk zijn in en tussen die ruimtes beschreven.

Elk mens is zelf verantwoordelijk voor het opbouwen en in stand houden van zijn eigen 'ik-grens'. Dat blijkt in het dagelijkse leven al moeilijk genoeg te zijn. Hoe zit dat dan met kinderen en kwetsbare groepen zoals mensen met een verstandelijke beperking, een autisme spectrum stoornis of getraumatiseerde mensen? Daarover leest u meer in hoofdstuk 3.

De metafoor van 'de tuin' als innerlijke mentale ruimte, ook wel onze identiteit genoemd, geeft ons middels een visuele afbeelding eenvoudig inzicht in (de aard van) onze relaties en contacten en wat daarin mis kan gaan. Dit wordt beschreven in hoofdstuk 4.

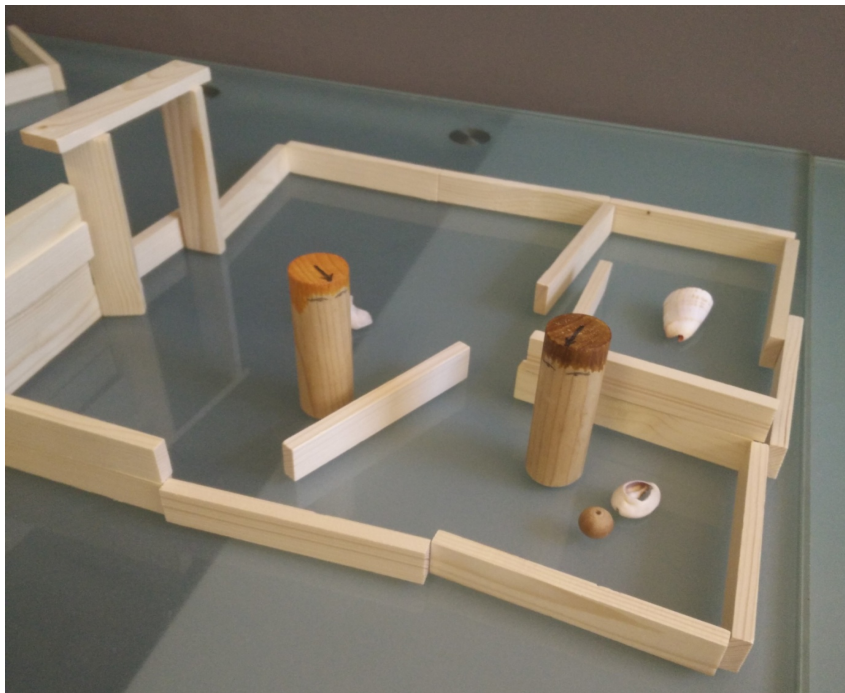
Mijn inziens kan veel onbegrip en ellende bespaard blijven als mensen een beter inzicht hebben in hun eigen grenzen, die van anderen en hoe ze daarmee om (kunnen) gaan. Daarnaast kan de professionaliteit van zorg-/hulpverleners, onderwijzers en managers hierdoor in korte tijd aanzienlijk vergroot worden. Relaties in het algemeen of specifiek tussen kinderen en ouders kunnen meer als afgestemd en respectvol ervaren worden. Aan de hand van de 5 universele emotionele basisbehoeften (volgens de schemagerichte theorie van Young e.a.) geef ik in hoofdstuk 5 uitleg en een aantal voorbeelden van de preventieve werking op het voorkomen van psychische, relationele en zelfs fysieke problemen door kennis van en inzicht in de theorie en het model van 'ik-grensbewustzijn'.

Kortom kennis en ervaring met het 'ik-grens model' dient mijn inziens niet enkel als zelfontwikkelingen of therapeutisch middel maar biedt ook een belangrijk preventief middel voor gedragsproblemen, relatieproblemen, miscommunicatie, het gevoel van overbelasting, een tekort aan (levens)energie en nog veel meer. U leest hierover meer in hoofdstuk 6.

## Hoofdstuk 1; Het 3D-grensmodel

Hoewel onze psychische grens niet zichtbaar is kunnen we allemaal voelen dat die er wel is. Dit ervaar je vaak pas als andere mensen over je grens heen gaan of als je dat zelf doet c.q. laat gebeuren, zoals steeds maar weer overwerk verrichten of eindeloos naar verhalen van een ander luisteren terwijl hij/zij geen interesse toont in jou. Andersom kun je dit zelf ook doen door b.v. ongevraagd je mening te geven over het uiterlijk van iemand anders, onder het mom van 'spontaniteit'. Vroeg of laat leidt grensoverschrijdingen tot een onprettig gevoel.

Onze grens kun je zien als afbakening van onze psychische 'ik-ruimte' van de buitenwereld en die van een ander. Deze afbakening kan iemand (intuïtief) visueel maken met behulp van plankjes/blokjes, zoals dat vaak gebeurt tijdens 'ik-grensbewustzijn' therapie of coaching. Hierdoor werk je enerzijds aan (meer) bewustwording van je eigen grenzen (en die van anderen) en aan bewustwording van de 'ik-ruimte' daarbinnen. Tevens kun je werken aan het verbeteren/veranderen van je grenzen en het vormgeving van de ruimte tussen die grens ('tuin onderhoud plegen').



Een voorbeeld van een grensvisualisatie met blokjes

'Ik-grens bewustzijnstherapie' op basis van dit model leert je op een beeldende manier je grenzen te kennen en vorm te geven. Het doel is ook om je meer bewust te raken van waar jij je veelal bevindt in dit model, welk effect dat heeft op je ervaringen en relaties en om je mobiliteit en flexibiliteit te vergroten. Het werken aan een sterke, gezonde 'ik-grens' is belangrijk voor je persoonlijke ontwikkeling en ter voorkoming van psychische en relationele problemen.



## Hoofdstuk 2; Het 3 D-grensmodel en de verschillende mentale ruimtes

Onze psychische begrenzing speelt dus een belangrijke rol in de wijze waarop we in het leven staan en in relatie met anderen. De kwaliteit van deze psychische grens beïnvloedt ons gevoel van bescherming, ons energieniveau, ons gevoel van vrijheid en hoe anderen en wijzelf ons waarnemen en het beïnvloedt daarmee zelfs ons welbevinden en dagelijks geluk. Grensoverschrijdingen resulteren meestal in een negatieve gewaarwording, zoals stress, onmacht, verdriet, boosheid en als het lang aanhoudt kan het leiden tot *burn-out*, of depressieve gevoelens, agressief gedrag of het zich afwenden van andere mensen.

Iedereen krijgt wel eens te maken met grensoverschrijdingen (iemand die ongevraagd privé-zaken of negatieve emoties aan je vertelt of over anderen roddelt, iemand die te dicht bij je gaat staan of je ongewenst aanraakt). Hiermee dring je de 'tuin' van een ander binnen. Mensen die dit vaak ervaren blijken (op dat moment) een open 'ik-grens' te hebben of een afbakening die laag of kwetsbaar is. Er zijn allerlei gebeurtenissen die daartoe kunnen leiden, zowel ingrijpende als alledaagse ervaringen. Daarnaast kan het ook zijn dat mensen al heel jong weinig bescherming tegen grensoverschrijding tonen omdat ze eenzelfde 'tuinbegrenzing' als (een van) hun ouders hebben.

Ieders 'tuin' is uniek en heeft een specifieke vorm, grootte en inrichting. Ook de hoogte, dikte, toegankelijkheid en sterkte zijn per persoon verschillend. Het gaat hierbij tenslotte om de identiteit van een mens. Toch kan het uiterlijk en de inhoud van een 'tuin' van een persoon in de loop der tijd veranderen. Ervaringen, relaties, persoonlijke ontwikkeling, therapeutische interventies kunnen zoal invloed hebben op de verschijningsvorm van iemands innerlijke mentale ruimte. Je kunt een visuele momentopname van de psyche en zijn bescherming krijgen door deze 'tuin' op gevoel te visualiseren met houtjes. Hierdoor krijg je (samen met de therapeut) niet alleen meer inzicht in je mentaliseringsproces maar ook een mogelijkheid om daaraan iets te veranderen op een efficiënte en effectieve wijze. Bewuste interventies in het 3-D model hebben een direct effect op het werkelijke inzicht en functioneren. Ik heb zowel persoonlijk als bij cliënten ervaren dat het inderdaad werkt en dat de resultaten als indrukwekkend worden ervaren.

Meer inzicht in je eigen psychische ruimte en bescherming daarvan draagt bij aan het besef hoe we in de wereld staan en hoe we in contact met anderen staan. Hierdoor krijgen we ook meer zicht op evt. (onbewuste) negatieve effecten op de relatie met anderen, voortkomend uit de wijze waarop onze 'ik-grens' er uit ziet. Dit betreft relatie in het algemeen maar ook specifiek in het beroepsmatig omgaan met mensen. Nu kan of wil niet iedereen met een therapeut of coach werken aan zijn persoonlijke grensvisualisatie. In dat geval kunnen theoretische kennis hierover, zelfreflectie, oefening in mindfulness en evt. het delen van ervaringen met anderen ook bijdragen aan een betere afstemming met anderen. Dit kan b.v. in de vorm van een groepstraining of een inservice-training bij organisaties waarin met mensen gewerkt wordt. Hieronder volgt kort meer informatie over het 3-D grensmodel.

Het 'ik-grensbewustzijns model' is een eclectische model, gebaseerd op de systemische, dialogische, transactionele en contextuele theorie en het heeft links met o.a. familie-opstellingen, mindfulness en focussing.

Als iedereen een 'tuin' heeft dan is er dus sprake van 3 gebieden; je eigen tuin, de tuin van een ander en de ruimte tussen de tuinen. Deze ruimtes worden gedefinieerd door de grenzen van je eigen psychische ruimte en die van anderen. In principe kunnen we ons bevinden in deze drie gebieden, alleen of met anderen. Deze keuze kan vrijwillig zijn of als gevolg van een gebeurtenis. Allereerst volgt er een uitleg over het verschil tussen deze ruimtes en hoe we die ervaren.

### **In je eigen psychische ruimte:**

Alleen in onze eigen psychische ruimte staan we in verbinding met onze gevoelens. Deze gevoelens zijn een deel van een innerlijk psychisch systeem dat bestaat uit 6 elementen die met elkaar verbonden zijn; beelden, ervaringen, opdrachten, verantwoordelijkheden, overtuigingen en gevoelens. In onze tuin, dus in onze eigen 'intra-psychische ruimte' staan we in verbinding met gevoelens die we kunnen waarnemen in en met ons lijf. Voor dit laatste wordt in het 3D-grensmodeel ook wel de metafoor van 'de gitaar' gebruikt. Middels de snaren van de gitaar kunnen we resoneren en gevoelsmatig in contact staan met een ander als beide personen zich met hun aandacht in 'hun tuin' bevinden. Zodra iemand iets vertelt of voelt (en in deze tuinmetafoor een bepaalde snaar aanslaat op zijn gitaar) wat de ander ook heeft meegemaakt dan resoneert de snaar van de gitaar van de toehoorder mee. Er ontstaat een gevoelsmatige verbinding met elkaar. Dit noemen we in dit model meeleven of 'compassie'.

### **In de inter-psychische ruimte:**

Indien we ons bevinden buiten onze tuin (en niet in de tuin van een ander) dan bevinden we ons in het 'tussengebied', de 'inter-psychische ruimte'. Buiten onze tuin zijn we niet meer verbonden met onszelf. We staan dan niet in contact met de hierboven genoemde 6 elementen en hebben we geen gitaar bij ons. In dit gebied staan we in contact met onze cognitieve functies, de functies waarmee we kunnen analyseren, rationaliseren, plannen, reflecteren, meta-communiceren, etc. Vanuit de 'inter-psychische ruimte' kun je dus b.v. nadenken over je eigen gedrag en houding.

### **In de intrapsychische ruimte van een ander:**

Soms komt het voor dat we ons in de ruimte van een ander bevinden. Dit is een intra-psychische ruimte, maar niet die van onszelf. Als we daar op uitnodiging zijn en dus gewenst zijn, dan is dat meestal een intieme beleving. We ervaren van dicht bij de gevoelens van een ander. Zo kunnen we b.v. verdriet en vreugde delen of intens meeleven met die ander. Toch hebben we zelf geen gitaar en geen gevoel, noch de andere 5 elementen bij ons. Op die manier kun je je inleven in een ander, dat gevoel is anders dan meeleven vanuit je eigen 'tuin'. In de tuin van een ander kun je samen op de gitaar spelen van de eigenaar van de tuin.

Het is niet goed of slecht om je in of buiten je 'tuin' te bevinden. Soms is het goed om in je tuin te zijn, soms om buiten je tuin te zijn en soms om in de tuin van een ander, afhankelijk van de situatie (en de toestemming). Je kunt niet in beide ruimtes tegelijk zijn (dit komt soms wel voor maar daar lijden mensen dan onder). Het is wel goed om regelmatig voeling te houden met je lijf en je 6

elementen, waaronder je gevoel. Ben je erg ver of erg lang verwijderd van je eigen psychische ruimte dan kan dat wel grote gevolgen hebben voor je (gevoelsmatige) functioneren.

Hoe komen we eigenlijk in en uit een ruimte en gaat dat bewust of onbewust?

Aandacht is het vervoermiddel om in en uit je psychische ruimte te gaan. Dat gebeurt vaak onbewust maar het kan door mindful te zijn en door je aandacht te richten ook een bewust proces zijn of worden.

Psychische gezondheid (beter gezegd: gezond interpersoonlijk aandacht-management) volgens dit model bestaat uit: bewustzijn over waar men zich bevindt met de aandacht op dat moment, een grote beweeglijkheid (dat je je met je aandacht vrij in alle ruimtes kunt bewegen, dat je je in alle richtingen kunt focussen en dat je de afstand tot de innerlijke ruimte kunt variëren) en een grote flexibiliteit van de aandacht (dat de plaats en richting van de aandacht op elk tijdstip gewijzigd kan worden).

Wat daarbij in de dagelijkse praktijk allemaal mis kan gaan kunt u lezen in hoofdstuk 4.



**TUSSEN  
DIE GRENZEN  
VOND IK MOOI  
MIJN VRIJHEID  
TERUG**

*Loesje*

## Hoofdstuk 3; De relevantie van het 3D-grens model

Een volwassen mens, is in principe verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag, zijn eigen leven en ook zijn eigen 'ik-grens' en dus de manier waarop hij met zichzelf en anderen omgaat. Vaak weten we echter niet hoe we gedrag blijvend kunnen veranderen, ook al willen we dat graag! Ons gedrag en onze manier van contacten aangaan en relaties onderhouden is echter wel een essentieel deel van ons leven en al helemaal als we zelf het instrument zijn in het werk, zoals bij een zorg- of hulpverlener, een onderwijzer of opvoeder.

Vanaf jonge leeftijd worden we in deze westerse wereld door ouders, oppassen, leerkrachten en groepsleiders opgevoed, gestimuleerd en geïnformeerd om tot een gezonde volwassene uit te groeien. Een volwassene die een zelfstandig en waardevol leven kan leiden, belangrijke relaties kan aangaan en voldoende veerkracht heeft om tegenslagen op te kunnen vangen. Maar hoeveel weten wij volwassenen er eigenlijk zelf van? Hoe goed beschermen we ons zelf en welk voorbeeld geven we daarmee aan onze kinderen, leerlingen, cliënten, pupillen etc.? In hoeverre respecteren we als ouder, opvoeder, leerkracht, begeleider, partner wel de grenzen van de ander en al helemaal die van kinderen? Gaan we niet soms bewust over grenzen van een ander heen om iets gedaan te krijgen? Hoe effectief is dat dan? Welke consequenties heeft dat? Kunnen de jonge en kwetsbare mensen in onze samenleving zichzelf (beter) leren beschermen en hoe dan?

Mijn mening is dat dit onderwerp momenteel in onze opvoeding, op school en in de begeleiding van kinderen/kwetsbare mensen veel te weinig aandacht krijgt. Dat we vaak niet weten hoe dit werkt voor onszelf en voor anderen. We doen pogingen om regie te ervaren over onze (levens)agenda, om niet geleefd te worden door onze omgeving en niet te bezwijken onder ons werk. We doen ons best om relaties te onderhouden, onze kinderen op te voeden en ook op ons werk op een doelmatige en prettige wijze onze taken uit te voeren. Maar hoe vaak gaat hierin niet iets mis?

Juist nu, in deze hectische en veeleisende tijd zien we het aantal mensen met een depressie of een *burn-out* stijgen, voelen we ons vaak niet gezien en gehoord, ervaren we geen tijd en rust voor belangrijke zaken, hebben we het gevoel dat anderen iets van ons willen en begrijpen we niet waarom (onze) kinderen zo vaak boos, opstandig of zelfs agressief reageren. Ook horen we steeds meer over misbruik in allerlei vormen bij kinderen en kwetsbare mensen of voelen we ons zelf 'gebruikt' door een ander.

Onze aanpak hiervan is vaak symptoomgericht; het straffen van een boos kind, iemand die zich overvraagd voelt zo snel mogelijk weer in een re-integratie traject krijgen, teleurgesteld een vriendschap laten verwateren, wraak nemen, frustratie veroordelen, medicatie bieden, etc.



## Hoofdstuk 4 Het model en relaties

Zoals in hoofdstuk 2 beschreven kunnen we ons niet alleen in onze eigen psychische ruimte bevinden maar ook daarbuiten en zelfs in de ruimte van iemand anders. Mensen kunnen voelen/ervaren in welke ruimte ze zich bevinden maar kunnen dat ook actief beïnvloeden middels het richten van de aandacht; focussen. Waar de aandacht zich op dat moment bevindt bepaalt daarmee hoe we onszelf, een ander of een object waarnemen.

Indien we onze aandacht naar binnen richten bevinden we ons in onze 'tuin'. Van daaruit kunnen we ons eigen gevoel, de omgeving of het gevoel van iemand anders waarnemen. Dat noemen we mindful waarnemen van jezelf of iets of iemand anders; dus in contact met je gevoel (en alle andere elementen). Zodra we met onze aandacht buiten onze 'tuin' zijn dan ervaren we onszelf, iets of iemand anders op een cognitieve wijze; vanuit een metapositie maken we een rationele analyse en zijn dus niet lijfelijk in contact met ons gevoel. Indien we ons in de 'tuin' van een ander bevinden dan nemen we onszelf, iets of iemand anders waar door de gevoelsbril van de eigenaar van de tuin. Dit noemen we invoelen of empathie indien de intenties goed zijn.

We kunnen anderen, onszelf en objecten dus vanuit verschillende posities waarnemen; in een mindfuller of in een niet mindfuller mentale staat. Indien we ons hier even beperken tot het waarnemen van andere mensen dan betekent dit dat je anderen kunt waarnemen vanuit je tuin (mindful/compassie), vanuit buiten je tuin (cognitief) en vanuit hun tuin (invoelen/ empathie).

Dit heeft een grote invloed op hoe het contact met de ander ervaren wordt; als rationeel, zakelijk, oordelend, sturend, als verplichting, als opdracht (buiten de tuin), of als warm, betrokken, meelevend, (vanuit de eigen tuin) of als inlevend, via het gevoel van de ander (vanuit de tuin van de ander).

In het contact met een ander zijn er minstens twee personen. Niet alleen de positie van de ene maar ook de positie van de andere persoon bepaalt hoe het contact door beiden ervaren wordt. Indien beide personen zich buiten hun 'tuin' bevinden, in het 'inter-psychische gedeelte' dan kan er best een afstemming met elkaar ervaren worden, weliswaar op cognitief niveau maar dat kan in bepaalde situaties prima zijn, zoals bij het plannen van een datum voor overleg of bij het snel handelen na een ongeluk.

Indien beide personen zich in hun eigen 'tuin' bevinden en ze hebben het over een onderwerp dat beiden interesseert of dat ze zelf meegemaakt hebben dan kunnen de snaren van beide gitaren met elkaar resoneren, waardoor er een mindful contact mogelijk is en beide personen met elkaar kunnen meevoelen. Dit is minder intens dan het invoelen vanuit de 'tuin' van een ander maar in dit geval zijn beide personen in contact met hun gevoel en alle andere psychische elementen (zoals hun verantwoordelijkheidsgevoel, hun ervaringen etc.) hetgeen niet het geval is bij 'invoelen'. Bovendien wordt het overschrijden van een grens niet altijd gewaardeerd of gewenst. Zo is het niet wenselijk dat een therapeut of andere hulpverlener in de 'tuin' van een cliënt komt. Dat kan (terecht) als bedreigend ervaren worden.

Mindful contact, waarbij beide personen zich met hun aandacht in hun eigen psychische ruimte bevinden heeft dus meestal de voorkeur. In sommige gevallen is empathie (invoelen) prettig als de persoon uitgenodigd wordt om in de tuin van een ander te komen. Dit kan b.v. bij een partner, een kind, een goede vriend. Maar gebeurt dat ook alleen maar in die gevallen en hoe wordt onderling contact ervaren als de twee personen zich in verschillende posities bevinden? Als b.v. de ene in contact is met zijn gevoel (in de mindfulle modus) en de ander niet (in de cognitieve modus)? Of als iemand ongevraagd of zelfs ongewenst de tuin van een ander binnendringt? Dit blijkt dus vaak de bron te zijn van problemen in het contact, van relatieproblemen, opstandig, boos of zelfs agressief gedrag van kinderen of partners, teleurstelling in de ander en/of onbegrip. Hierover kunt u meer lezen in hoofdstuk 6.



## Hoofdstuk 5; Kennis van de 'ik-grens theorie' als preventief middel

Dat het werken met het 3-D grensmodel een uniek middel is om therapeutische interventies mee te plegen en dat het richting geeft bij persoonlijke ontwikkeling, staat uitgebreid beschreven in de boeken en publicaties van Blaser<sup>1</sup>. In deze paper wil ik graag ingaan op de preventieve werking van kennis over en het werken met de theorie omtrent dit model. Dit met als doel relatieproblemen maar ook tal van psychische en zelfs lichamelijke problemen te voorkomen. Dit geldt voor iedereen in het algemeen maar vooral voor kwetsbare groepen zoals mensen die afhankelijk zijn van zorg of hulpverlening en kinderen die voor hechting, opvoeding, begeleiding en onderwijs afhankelijk zijn van volwassenen.

Hoe dit werkt vanuit het perspectief van het 3-D grensmodel met concrete voorbeelden vindt u hierna.

'Problemen ontstaan wanneer één of meer emotionele basisbehoeften van de mens niet zijn of worden bevredigd in de kindertijd. De interactie tussen het aangeboren temperament van het kind en de vroege omgeving heeft tot gevolg dat deze basisbehoeften worden bevredigd of gefrustreerd. De 5 universele basisbehoeften betreffen:

1. Een veilige hechting aan anderen (incl. veiligheid, stabiliteit, koestering en acceptatie)
2. Autonomie, competentie en identiteitsgevoel
3. De vrijheid om uitdrukking te geven aan gerechtvaardigde behoeften en emoties
4. Spontaniteit en spel
5. Realistische beperkingen en zelfbeheersing (Young e.a. 2015)

Hieronder volgen voorbeelden van vroege/preventieve interventies met betrekking tot deze 5 basisbehoeften waarbij zal blijken dat er ook overlap en/of een ontwikkeling van het ene naar het andere punt zal zijn, vanwege leeftijd en omdat een aantal van deze punten met elkaar samen hangen. Hierbij is de theorie volgens de Schemagerichte therapie gekoppeld aan de 'Ik-grens' bewustzijnstheorie.

### **Ad 1. Een veilige hechting aan anderen**

Volgens de theorie van de 3-D grensvisualisatie ontstaat er een veilige hechting van een kind aan zijn ouders (of verzorgers) door twee soorten ervaringen. De eerste is dat de ouder regelmatig positieve acties in 'de tuin' van het kind verricht. Ten tweede kan er hechtingsgedrag ontstaan als het kind een positieve ervaring in de tuin van de ouder opdoet. Gebeurt een van beide of beiden niet dan kan er een hechtingsstoornis ontstaan met alle ingrijpende gevolgen van dien. Bij kwetsbare kinderen of in kwetsbare situaties kan het vroegtijdig stimuleren van deze kindervaringen essentieel hechtingsgedrag stimuleren en mogelijk een hechtingsstoornis voorkomen.

- Een voorbeeld van een kwetsbaar kind is een kind met een ASS (**Autisme Spectrum Stoornis**). Uit ervaringen met het werken met dit model blijkt dat mensen met ASS niet (of pas heel laat in hun leeftijd) uit hun 'tuin' komen. Dat betekent dat de ouder wel in de tuin van het kind kan komen en daar positieve ervaringen achter kan laten maar het kind kan niet in de tuin van de ouder omdat het niet uit zijn/haar eigen 'tuin' durft. Het hechtingsproces komt helemaal in gevaar als de ouder zelf ook ASS heeft. Een helende oplossing en daarmee een preventiemiddel voor het ontwikkelen van een hechtingsstoornis is als de moeder regelmatig iets vertelt over 'haar tuin' aan het kind. Het kind kan nu visualiseren hoe dat is, passend bij de leeftijd.
- Een ander risico met betrekking tot een gezonde hechting en het opgroeien tot een stabiele volwassene die zich veilig en geaccepteerd voelt betreft: een **psychisch trauma**. Traumatische ervaringen laten hun sporen na in de staat van de psychische grens en hebben invloed op waar iemand zich daarna met zijn aandacht (meestal) bevindt. Zo kan het zijn dat je na een zeer onprettige ervaring je 'tuin' in vlucht, de deuren sluit, daar langdurig blijft en niemand meer binnen laat. Dit kan zich uiten als een depressie, als afzondering, wantrouwen, gebrek aan reflectie op eigen handelen. Het kan ook zijn dat nare ervaringen zulke sporen in je 'tuin' achter gelaten hebben dat je je niet meer prettig voelt daar en daarom naar 'buiten' vlucht (cognitief overlevingsgedrag). Personen met een psychisch trauma kunnen vaak hun 'tuin' niet meer in. Dit is geen psychisch gezond gedrag meer; de beweeglijkheid en flexibiliteit van de aandacht zijn ernstig beperkt, evenals het welzijn. Ook hierbij is effectief therapeutisch ingrijpen mogelijk door 'ik-grensbewustzijn' en helende interventies. Hoewel je een traumatische gebeurtenis meestal niet kunt voorzien liggen er ook hier preventieve mogelijkheden. Een mogelijkheid ligt in het al jong bewust maken van mensen (als kinderen/jongeren) dat ze hun grens zelf stevig kunnen maken en houden en daarmee het risico verkleinen op schadelijke invloeden. Alleen al het begrijpen van hoe psychische bescherming er uit ziet (je tuin, de tuinen van anderen en hoe mensen zich al dan niet bewust bewegen daarin) en dat ze het zelf kunnen beïnvloeden, heeft mijn inziens al een positief effect op het gevoel van veiligheid en autonomie. Mogelijk kan daarmee voorkomen worden dat er disfunctionele schema's (valkuilen) in het latere leven ontstaan op het gebied van met name: wantrouwen, afhankelijkheid/incompetentie, kwetsbaarheid voor gevaar en pessimisme. Daarvoor moeten de volwassenen (zoals ouders, leerkrachten, begeleiders, oppas, hulpverleners) die een rol hebben in het leven van kinderen wel zelf op de hoogte zijn hiervan om het vervolgens weer te kunnen doorgeven en om 'ik-(grens)versterkende' acties te kunnen plegen of het kind te stimuleren daartoe.

Een ander aspect met betrekking tot psychisch trauma betreft het besef dat getraumatiseerde grenzen transgenerationeel doorgegeven kunnen worden. In het algemeen wordt een kind geboren met een 'ik-grens' als een lijn op de grond die de innerlijke psychische grens van het jonge kind markeert. Er is dan nog geen sprake van een hekwerk, haag of muur als afgrenzing van de tuin van de baby. Ouders, en vooral de moeder heeft een grote rol in het vormgeven van de prille tuin van hun kind. Door positieve sociaal-emotionele ervaringen op te doen met zijn ouders/opvoeders kan er een mooie tuin ontstaan maar door negatieve invloeden wordt de tuin minder mooi, toegankelijk of prettig om daar te vertoeven als kind. Deze grote invloed van ouders maakt een gezonde innerlijke ontwikkeling van de



tuin van het kind dan ook afhankelijk van hun kennis, inzicht, vaardigheden en van hun bereidheid om de tuin van hun kind van mooie zaadjes en plantjes te voorzien. Indien één of beide ouders getraumatiseerd zijn en een getraumatiseerde grens hebben dan ontwikkelt het kind door imitatie zeer waarschijnlijk ook zo'n gehavende 'ik-grens'. Dan gedraagt het kind zich alsof het getraumatiseerd is (**secundaire traumatisering**). Het preventieve effect van het begrijpen van dit mechanisme ligt in het anders beoordelen en toeschrijven van het gedrag van het jonge kind, dat zijn ouder imiteert. Hierdoor is ook beter te begrijpen wat het betreffende kind nodig heeft (bescherming, veiligheid, een gezond voorbeeld, respect voor de grenzen van het kind, het helpen dichten en verstevigen van zijn/haar grens zodat ze zich kunnen ontwikkelen tot psychisch gezonde volwassenen).

## **Ad 2: autonomie, competentie en identiteitsgevoel**

Het gevoel dat je tekortschiet, slecht, zwak, ongewenst, minderwaardig of niet de moeite waard bent voor anderen, als je niet mag zijn wie je bent of voorwaardelijke aandacht krijgt, leidt vaak tot aanpassingsgedrag dat ten koste gaat van het ontwikkelen van een veilig en waarachtig zelfgevoel en een gevoel van autonomie. Dit resulteert vaak weer tot belangrijke levensbeslissingen die onoprecht of onbevredigend zijn of in overgevoeligheid voor afwijzing. Op latere leeftijd kan zich dat uiten in overbelasting/burn-out door alles te doen om erkenning te krijgen, door zelfopofferend gedrag, door niet te weten wat je wil en door vermijdend gedrag (te veel alcohol, drugs, werken etc.). Het is dus van belang om tijdig te onderkennen of een kind belemmerd wordt in een gezonde autonome ontwikkeling en een gezond identiteitsgevoel maar het begint al eerder!

- Zoals hierboven reeds beschreven spelen ouders een belangrijke rol in het vormgeven van de tuin van hun jonge kind, dus in het ontwikkelen van een eigen identiteit door het kind. Behalve de inhoud van de tuin is daarbij een sterke en afgesloten afgrenzing ook zeer belangrijk voor het ontwikkelen van een eigen identiteit en om (op een gezonde manier) relaties met anderen aan te kunnen gaan. Zonder duidelijke grens is het moeilijk onderscheid te maken tussen de ander en jezelf en is het moeilijk autonomie te ontwikkelen. Bovendien is het voor de ander niet helder waar je grens begint; een diffuse grens kan eenvoudig leiden tot een oncomfortabel gevoel in relaties en tot conflicten. Hoewel ouders een belangrijke rol spelen bij het opbouwen en bijhouden van de tuin van hun jonge kind is het anderzijds ook heel belangrijk dat ze deze tuin niet zien als hun eigen tuin, als hun bezit. Door respectvol om te gaan met de grenzen van hun opgroeiende kind (en andere kinderen) leert het kind zijn afgrenzing te herkennen, verder te verstevigen en tijdig aan te geven naar anderen toe. Ook goed voorbeeldgedrag in het helder en op een sociaal acceptabele wijze, aangeven van hun eigen grens naar anderen toe, zal het kind verder helpen in zijn ontwikkeling naar een stabiele en veerkrachtige identiteit (tuin). Ouders behoren stukje bij beetje meer verantwoordelijkheid te leggen bij het kind, passend bij hun ontwikkeling(sleeftijd). Dit vergt een werkelijk waarnemen van de tuin(grens) van hun kind. Echter, hoeveel informatie en scholing krijgen wij hierover voordat we kinderen krijgen? Wie helpt ons hierbij als we twijfelen of het ook niet meer weten? Hoe vaak krijgen we niet tegenstrijdige pedagogische adviezen? Hoe vaak gaat dit niet goed en krijgen we opstandige, ontspoorde of psychisch zieke kinderen? En hoe vaak wordt dan herkend dat het te maken heeft met het niet

waarnemen van de tuin(grens) van het kind door ouders, opvoeders, begeleiders, leerkrachten?

Indien ouders/opvoeders de grens van hun kind niet waarnemen of niet respecteren en deze te pas en te onpas overschrijden dan is dit een teken voor het feit dat de ouder zijn/haar kind niet waarneemt. Dan willen de ouders b.v. dat het kind zich gedraagt of ontwikkelt zoals zij dat graag willen. Dan moet het kind (al dan niet bewust) voldoen aan een ideaalplaatje. Of de ouder gebruikt de tuin van het kind omdat ze iets daaruit zelf willen hebben (zoals liefde, aandacht, onbevangenheid) of ze deponeren er negatieve zaken in zoals frustratie, relatieproblemen, negatieve emoties of schuldgevoelens. Hier ondervindt een kind last van en kan, afhankelijk van temperament en omstandigheden, verschillende copingsstijlen gaan hanteren om toch te kunnen (over)leven.

Wanneer een kind hierdoor niet (goed) een eigen identiteit kan opbouwen, heeft dat invloed op zijn gevoel van competentie en dus zelfvertrouwen. Bovendien wordt het dan moeilijk zich tot een autonome volwassene te ontwikkelen, tenzij anderen die rol van ouders overnemen of ouders daarin (tijdig) bijsturen.

Een therapeutische ingreep volgens dit 3D-grensmodel kan bestaan uit het laten terug halen van de elementen die uit de tuin van het kind gehaald zijn (zoals b.v. zelfvertrouwen) of het teruggeven van negatieve invloeden van anderen die in de tuin van het kind zijn gedeponneerd. Een preventieve werking zal uitgaan van vroegtijdige educatie aan ouders over het feit dat hun kind een 'eigen tuin' heeft met een grens en een poort. Door uit te leggen wat de verantwoordelijkheid is van ouders en de (schadelijke) invloed die ze hebben op het ontstaansproces van de identiteit van hun kind kun je risico's beperken.

Mochten ouders tot inzicht komen hoe schadelijk hun gedrag is voor hun kind en in staat zijn en bereid zijn dit te veranderen dan kunnen ouders hun excuus aanbieden aan hun kind over wat ze (waarschijnlijk onbewust) gedaan hebben. Kinderen reageren er meteen op als ouders hun excuus aanbieden, hoe jong ze ook zijn. Dat werkt helend en daar is het nooit te laat voor. Mochten ouders niet in staat zijn een stimulerende invloed te hebben op een gezonde ontwikkeling en bescherming van 'de tuin' van hun kind dan kunnen hulpverleners daar nog een rol in spelen. Een mogelijkheid bestaat uit het vertellen over mooie dingen uit hun eigen tuin.

- Een ander risico op het gebied van het ontwikkelen van een gezonde identiteit, een gezond competentiegevoel en het gevoel van autonomie is *parentificatie*. Als een kind door omstandigheden te vroeg in zijn leven te veel en te grote verantwoordelijkheden krijgt die eigenlijk bij zijn ouders horen dan heeft dat vaak een (destructief) effect, ook op latere leeftijd.

Een jong kind kan niet voor zijn eigen tuin en grens zorg dragen, dat is de taak van zijn ouders. Daarbij zijn er dus grensoverschrijdingen noodzakelijk door ouders, wel graag na toestemming van het kind. Als wij als ouders vanuit onze tuin deze interventies plegen dan voelen we feilloos de grens van ons kind aan, dan zien we het kind echt en oprecht en veroorzaken zo geen schade bij het kind. Dit 'tuinonderhoud' kan bestaan uit kleine of

subtiële acties maar soms zijn ook ingrijpende reorganisaties noodzakelijk in een tuin van een kind omdat er b.v. iets traumatische gebeurd is. Zo kan een ouders b.v. regelen dat een kind naar een therapeut gaat als dat nodig is. Ook zal een goede ouders, bij dreigend gevaar, de tuin van het kind beschermen. Het kind zal langzaam steeds meer verantwoordelijkheid krijgen voor zijn eigen tuin en zo tussen de 18 en 25 jaar zal het kind vrijwel geheel zelf zorg dragen voor zijn eigen 'tuinonderhoud'. Tegen die tijd zal een jong volwassene zich meestal voldoende competent en autonoom voelen om dat ook te doen.

Vooraf vroeger maar ook nu nog gebeurt het regelmatig dat door afwezigheid, ziekte of kwetsbaarheid van een ouder, er van een kind verlangd wordt om een deel van de taken van de ouder(s) op zich te nemen. Ook komt het veelvuldig voor dat een (oudste) kind uit het gezin zich vrijwillig opoffert om een rol op zich te nemen die feitelijk niet bij een kind hoort en ook te zwaar is om te dragen. In dit 3D-grensmodel ziet dat er uit als een kind dat het gras maait in de tuin van zijn ouder(s) in plaats van andersom. De tuin van het kind zelf krijgt te weinig aandacht en wordt onvoldoende ontwikkeld. De kinderen die al jong zo zelfstandig leken te zijn, blijken als volwassenen vaak de taken die bij hun levensfase horen niet aan te kunnen. Het gevoel van overbelasting en het risico van een burn-out is groot. Bovendien is er vaak sprake van een beperkt identiteitsgevoel, gebrek aan zelfvertrouwen en een beperkt gevoel van autonomie. Dit patroon is eenvoudig te begrijpen vanuit de metafoor van de onderontwikkelde en/of verwaarloosde tuin en het onvolledige tuinhek. Kennis en begrip van ouders over de destructieve werking van het te jong opzadelen van hun kind met informatie of taken die niet bestemd zijn voor een kind, zal een preventieve werking kunnen hebben op het voorkomen van een overbelast gevoel, het gevoel van incompetentie en tevens het voorkomen van gebruik en misbruik of pestgedrag vanwege een onderontwikkelde, kwetsbare grens en een weinig ontwikkelde/onderhouden 'tuin'.

### **Ad 3. De vrijheid om uitdrukking te geven aan gerechtvaardigde behoeften en emoties en**

#### **Ad 4. Spontaniteit en spel**

De overmatige remming van spontaan handelen, voelen of communiceren, om afkeuring door anderen, schaamte of controleverlies te voorkomen heeft vaak te maken met iets wat in de 'tuin' van een kind gedeponneerd is door een ander (zoals overtuigingen dat je iets niet mag, zoals het tonen van: kwetsbaarheid, behoeften, creativiteit of emoties). Hierdoor komt een gezonde ontwikkeling van spontaniteit en spel van een kind in gevaar. Het kan ook zijn dat er (tevens) iets uit de 'tuin' van het kind gehaald is (onbevangenheid, plezier, spontaniteit). Er bestaat een kans dat het kind hierdoor (als copingstrategie) veel buiten zijn/haar 'tuin' vertoeft en daardoor overwegend rationeel communiceert. Er is dan weinig echt gevoelsmatig contact met anderen meer mogelijk, enkel functioneel contact. Het risico bestaat dan op over kritisch gedrag met strenge normen voor zichzelf en anderen, bestraffend en ongeduldig zijn t.o.v. andere mensen en continu streven naar perfectie en het beste. Perfectionisme, starre regels, afkeuring en/of preoccupatie met tijd en efficiëntie staan

in de weg van oprecht, gevoelsmatig contact, compassie voor zichzelf en een ander en genieten van creativiteit, spel en spontaniteit.

- Overtuigingen kunnen een belangrijke invloed op het gevoel hebben. Zo kan de **negatieve overtuiging**: 'ik mag niet boos zijn' resulteren in een angst om boos te worden. Hierdoor krijgt deze persoon gevoelige 'antennes' voor boosheid en probeert met bepaald overlevingsgedrag (inhouden van boosheid, situaties uit de weg gaan, ontkennen dat je boos voelt) een uiting van boosheid te voorkomen. Boosheid is echter een belangrijk gevoel om grensoverschrijding waar te nemen en te uiten. Dus als iemand niet boos mag worden dan heeft een ander een vrijbrief om in zijn of haar 'tuin' te gaan, daar rond te struinen, te spitten, te poten en/of dingen daar weg te halen. In plaats van een kind te complimenteren met dat hij/zij zich zo keurig gedraagt en rustig blijft, niet boos wordt kan het juist preventief werken door het kind wel ruimte te geven om zijn boosheid te uiten. Je kunt als volwassene het voorbeeld geven om dit op een veilige, acceptabele manier te uiten maar belangrijk is dat het kind uiting mag geven aan zijn/haar gevoelens.

De preventieve werking is dan gericht op het voorkomen van allerlei overlevingsgedrag zoals strenge zelfcontrole en zelfontkenning met als gevolg, verlies van verbondenheid met het eigen lichaam, met uiteindelijk allerlei mogelijke psychische, lichamelijke en relationele problemen als resultaat).

Overtuigingen kunnen van generatie op **generatie doorgegeven** worden, door ouders, leerkrachten, de kerk maar ook door jezelf. Een doorgegeven overtuiging kan dan een overtuiging van een ander worden. Een vreemde overtuiging kan echter een grote (negatieve) invloed op ons hebben. Kennis hierover en doorbreking van dit patroon heeft eveneens een preventieve werking op het ontstaan van de hierboven genoemde problemen.

- Mensen die proberen te voldoen aan starre, geïnternationaliseerde regels voor hun eigen functioneren doen dat vaak ten koste van geluk, zelfexpressie, ontspanning, intieme relaties en/of een goede gezondheid. De oorsprong hiervan ligt vaak in een nare, verdrongen en strenge kindertijd waarin zelfcontrole en zelfontkenning de overhand hadden op spontaniteit en plezier. Als kind zijn deze mensen **niet gestimuleerd om te spelen en geluk na te streven**. Integendeel, zij hebben geleerd om overdreven alert te zijn op negatieve levensgebeurtenissen en de positieve worden gebagatelliseerd. Zij stralen meestal een gevoel van pessimisme en zorgelijkheid uit, bang dat hun leven in elkaar zal storten als zij niet te allen tijde waakzaam en voorzichtig zijn. Deze valkuil van negativisme en pessimisme omvat meestal een breed scala van het leven (werk, sociaal, financieel), waarbij de persoon buitensporig bang is om fouten te maken en daardoor besluiteloos, ongerust en te bezorgd is. Kortom, meer kennis over de (levenslange negatieve) gevolgen op een kind dat niet heeft mogen spelen of gelukkig heeft mogen zijn door andermans overtuigingen kunnen hopelijk ingrijpende problemen in de toekomst voorkomen. (Negatieve) overtuigingen die door ouders, leerkrachten, wellicht door jezelf, in de tuin van kind geplant worden kunnen daar tot wasdom komen maar ze kunnen ook gesnoeid of teruggedaald worden. Daarvoor heeft het kind wel hulp nodig van iemand die dit proces begrijpt maar voorkomen is beter...

- Een voorbeeld van schadelijk gedrag dat, mijns inziens, alle 4 besproken basisbehoeften kan schenden is **pestgedrag**. Kinderen die gepest worden voelen zich vaak afgewezen, niet meer veilig, zijn wantrouwend en op hun hoede, durven zich niet meer te uiten, voelen zich beschaamd, minderwaardig en komen vaak in een sociaal isolement. Qua 'tuin' zie je bij gepeste mensen vaak een kleine tuin en een tuin waar dingen uit weggenomen zijn, zoals spontaniteit, vertrouwen, plezier etc. Aangezien we bij mensen met een **depressie** ook een kleine tuin tegenkomen, kan men zich voorstellen dat een kind met pestervaringen een risico loopt op een depressie, vooral als ze zich verschanst houden in hun tuin en de muren ophogen en deuren sluiten. Preventie van psychische stoornissen kan b.v. plaatsvinden door gepeste kinderen de mogelijkheid te bieden hun innerlijke ruimte te visualiseren bij een therapeut en de verschijningsvorm te gebruiken als signaleringsmiddel en om tijdig interventies te plegen.

#### **Ad 5. Realistische beperkingen en zelfbeheersing**

Mensen die als kind onvoldoende grenzen van hun ouders te zien kregen in de opvoeding en waarbij ouders overdreven veel toestonden en toelieten, hebben in het latere leven vaak problemen met betrekking tot wederkerigheid en zelfdiscipline. Ook hebben ze vaak moeite met de rechten van anderen te respecteren, samen te werken, beloften na te komen of lange termijn doelen te behalen. Ze komen vaak over als egoïstisch, verwend, buitensporig veeleisend, superieur, dominant en/of onverantwoordelijk. Ook komt het voor dat ze weinig frustratie kunnen verdragen en ongecontroleerd uiting aan hun emoties geven. Hieronder kan trouwens een emotioneel tekort zitten. (Young e.a. 2005)

- Uit de hierboven beschreven theorie en voorbeelden kunt u nu wellicht reeds zelf afleiden dat ouders die hun eigen grenzen niet (consequent) helder maken aan hun kinderen, daarmee schade kunnen berokkenen aan de psychische en gedragsmatige ontwikkeling van hun kind. Het kind krijgt daardoor niet het juiste voorbeeld en ontbeert zo gezonde impulsen voor het ontwikkelen van een duidelijke en stevige grens en daarmee een stabiele en veerkrachtige identiteit. Door al jong realistische grenzen te ervaren kan een kind zijn eigen identiteit en autonomie steeds verder ontwikkelen en schadelijke invloeden steeds meer zelf buiten 'zijn tuin' houden. De kans is groot dat een kind met ouders die een 'open of niet consequente grens' hebben, eenzelfde risicovolle tuinbegrenzing ontwikkelt. Door een open grens kunnen anderen eenvoudig in de tuin van het kind en daar ongewenst dingen doen, achter laten of weghalen. Een begrijpelijke reactie op ongewenste indringers is een heftige, boze of gefrustreerde reactie. Indien de kinderen niet van hun ouders/opvoeders leren om zich beter te beschermen en om te reageren vanuit hun tuin dan laten ze reacties zien waarmee ze anderen ook weer belasten of zelfs schaden. Dit kun je zien als vuilnis die in de inter-persoonlijke ruimte achter gelaten wordt.

Bekende voorbeelden in de klas of in de jeugdhulpverlening zijn problemen in de zelfcontrole en in de frustratietolerantie (driftige kinderen of kinderen die onmiddellijk slaan), die voort kunnen komen door onvoldoende (pedagogische) grenzen.

Dit soort gedragsproblemen kunnen ook een anderen oorzaak hebben maar als ze voortkomen uit een gebrek aan pedagogische grenzen dan heeft dat ook vaak een negatief

effect op de emotionele en sociale ontwikkeling en op het welbevinden van het kind. Ook lichamelijk kunnen ze zich onprettig of zelf ziek voelen.

Het in een vroeg stadium informeren van ouders over het nut van het stellen van duidelijke eigen grenzen t.a.v. het kind en de risico's voor het kind als hij daar een ongezond voorbeeld van krijgt, zal mijns inziens een preventieve werking hebben op het ontstaan van psychische (en lichamelijke) problemen.

*Je lichaam zegt 'nee'  
als jij zelf geen 'nee' zegt!*

*Gabor Maté*

## Hoofdstuk 6 Preventie van relatie-, communicatie en gedragsproblemen

Hierboven zijn voorbeelden van risico's geschetst die kunnen voortkomen uit basisbehoeften die niet in de kinderjaren zijn vervuld. Door kennis van en vroegtijdige interventies middels deze 'Grensbewustzijn methode', ontwikkeld door Blaser gaat mijn inziens een preventieve werking uit op de mogelijke ontwikkeling van ernstige problemen en stoornissen en ter bescherming van jezelf.

Hieronder geef ik nog enkele voorbeelden van problemen die kunnen ontstaan in relatie met anderen die wellicht meer alledaags en vast herkenbaar zijn.

### **Het overschrijden van grenzen:**

- In relatie met anderen kunnen er problemen ontstaan wanneer we bewust of onbewust, al dan niet gewild grenzen overschrijden. Vaker dan we ons beseffen bemoeien we ons met zaken van de ander die ons eigenlijk niet aangaan of we hebben een beeld van wat anderen moeten doen en laten volgens ons, achter in zijn 'tuin'. Ook komt het voor dat we een ander ongevraagd belasten met onze problemen, emoties of oordelen. Daarmee overschrijden we wel andermans grenzen. De ander heeft daar last van en uiteindelijk werkt het ook tegen ons. De relatie kan verstoord raken of ongemakkelijk voelen. Gekwettheid, woede, ruzie, overbelasting kunnen reacties van de ander daarop zijn. Echter, door het bewust worden van onze eigen en elkaars grenzen en door te leren elkaar beter aan te voelen door meer gerichte aandacht te hebben voor elkaars grenzen kunnen we veel van deze negatieve gevoelens in de kiem smoren.
- Dit geldt voor partnerrelaties maar net zo voor hulpverleningsrelaties of in communicatie binnen je eigen omgeving. Lopen we zonder kloppen de slaapkamer van onze kinderen binnen? Hoe vaak geven we een bewoner ons oordeel over iets? Gaan we boos te keer tegen een pupil in een leefgroep als die weer iets gedaan heeft wat ons niet aan staat? En wat doen we als dit kind opstandig daarop reageert? Goed om ons deze zaken eens af te vragen.

Bij grensoverschrijding plaatsen we al dan niet bewust iets in de tuin van een ander of halen er iets weg. Als we daar lang genoeg mee doorgaan dan voelt die ander zich straks niet meer thuis in zijn 'tuin' en vlucht weg of maakt een fort ervan om iedereen buiten te houden of gaat dwangmatig zich ontdoen van alles wat ongewenst in zijn/haar tuin is gedeponeerd.

- Zelf kunnen we ons beschermen tegen iemand die onze grenzen niet respecteert door deze begrenzing tijdelijk op te hogen. Gaat iemand daar dan nog steeds over heen dan zit daar iets kwaadaardigs in. Als we in contact zijn met ons gevoel, dus verbonden met ons lichaam, kunnen we heel goed voelen en bepalen of iets wel of niet klopt, of iets goed is voor ons of niet. Hoe beter ons lichaamsbewustzijn, hoe eerder en beter we in staat zijn voor onszelf te zorgen. Dit geldt net zo voor die mensen die afhankelijk zijn van onze zorg, hulp of begeleiding.



#### **Miscommunicatie:**

- Iedereen heeft wel eens een gesprek met een ander dat ongemakkelijk voelt, de energie zakt weg uit het gesprek en je vindt elkaar niet echt tijdens het gesprek. Dat is een teken dat je niet met elkaar resoneert. In elk geval een van beiden bevindt zich dan buiten zijn intrapsychische ruimte, zijn 'tuin' en is dus niet in verbinding met zijn gitaar (lijf) en gevoelens.
- Dit is vaak ook het geval als je het gevoel hebt dat de ander je niet begrijpt. Jij, verbonden met je gevoel, vertelt iets over wat je hebt ervaren en de ander komt met een rationele oplossing of een oordeel.
- Wat ook voor komt is dat iemand iets vertelt, b.v. iets vervelends dat hij heeft meegemaakt, en dat boos en opgewonden doet, met luide stem en grote gebaren. Jij bent in contact met je gevoel maar ervaart deze manier van communiceren als onprettig. Wat er dan gebeurt is dat de ander met zijn gevoelens onder de arm buiten zijn tuin gaat. In dit model worden dat dan 'emoties' genoemd. Je mag best je gevoelens delen met een ander maar blijf ermee binnen je tuin en breng het rustig, in contact met je lichaam.

- Het kan ook voorkomen dat het niet goed lukt om verbinding met iemand te krijgen, dat het verwarring oplevert omdat die persoon geen gesloten grenzen heeft. Gesloten en stevige grenzen bieden je bescherming maar daardoor kun je ook beter verbinding maken!
- Het komt ook wel voor dat kinderen of volwassenen buitenproportioneel fel reageren of onredelijk boos worden. Dat kan tot schokreacties, onbegrip of zelfs een gevoel van onveiligheid leiden. Explosieve gevoelens zijn echter vaak vreemde gevoelens, die niet van de spreker zijn maar die door een ander in zijn 'tuin' zijn gedeponerd. We horen dan de energie van de 'dader' in deze reactie. Je gesprekspartner wil dat kwijt en wordt te fel of te boos terwijl die dat niet wil. Ben jij misschien zelf die 'dader'?

**Kennis over en inzicht in deze relationele werkingen, het versterken van je eigen grenzen en oefening in het in contact blijven met je gevoel (mindful zijn) kunnen zaken als miscommunicatie of grensoverschrijding in je eigen contact met anderen, al dan niet beroepsmatig, voorkomen.**

## Conclusie

Indien er niet voldaan is aan de sociaal-emotionele basisbehoeften van mensen in de jonge jaren leiden die onvervulde behoeften vaak tot valkuilen voor een gezond sociaal-emotioneel functioneren op latere leeftijd. De manier waarop mensen met basale tekortkomingen in hun jeugd omgaan als volwassene kan verschillend zijn. Helaas gebeurt dat meestal op een disfunctionele manier, waarbij er een risico ontstaat op het ontwikkelen van psychische, relationele en mogelijk zelfs lichamelijke problematiek. Onze huidige Westerse aanpak is in toenemende mate gebaseerd op farmacologische behandeling en in geval van psychotherapie wordt dat meestal curatief ingezet, vaak pas nadat mensen ernstig vastgelopen zijn in hun leven. Reguliere behandeling vindt veelal plaats op symptoomniveau en is nauwelijks gericht op de onderlinge mentale en gevoelsprocessen, zeker niet in de medische wereld.

Eenzijds is dat te verklaren door de wijze waarop we met z'n allen onze maatschappij ingericht hebben, financieel-economisch en maatschappelijk qua zorg/hulpverlening en onderwijs. Anderzijds komt dit ook door een gebrek aan kennis en (zelf)inzicht als het gaat om onderliggende psychische en emotionele processen.

Ik pleit dan ook voor een verplicht curriculum op alle scholen waarbij kinderen al van jongs af aan kennis maken met deze theorie en met dit 3D-grensmodel. Hierdoor wordt hun eigen grensbewustheid gestimuleerd en bewustzijn van de grenzen van anderen. Ze zullen hierdoor sensitiever, respectvoller en socialer reageren en conflicten kunnen voorkomen. Ook hebben ze met 'de tuin' een eenvoudig middel om te kunnen communiceren over hun innerlijke processen. Uiteindelijk zal dit een preventieve werking hebben op de ontwikkeling en prevalentie van psychische (en bepaalde lichamelijke) klachten en stoornissen. Dit zal uiteindelijk het (individuele en collectieve) welbevinden maar ook de financieel-economische situatie van ons land verbeteren.



Om dit mogelijk te maken lijkt het mij een goede start om mensen die beroepshalve werken met kinderen of kwetsbare, zorg- of hulpbehoevende mensen als eerste kennis te laten maken met het beschreven model van Blaser. Deze groep is bovengemiddeld geïnteresseerd in zelfontwikkeling en uitbreiding van kennis en inzicht over het menselijk functioneren. Tevens kunnen ze een voorbeeldfunctie vormen voor kinderen. Hoewel ieder zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen 'ik-grens' kunnen we kinderen en kwetsbare mensen wel een handje helpen in de ontwikkeling tot gezonde, stabiele en veerkrachtige volwassenen.

Naast kennis en inzicht is echter ook oefening vereist om mentaal flexibel en gezond te functioneren en mindful te kunnen reageren. De SBAT (SelfBoundaryAwarenessTraining) oftewel de 'ik-grens training' biedt geïnteresseerden een goede basis voor een gezond psychisch en relationeel functioneren en biedt professionals in het onderwijs, de zorg en in de hulpverlening (evenals managers en ouders) tevens concrete handvatten als preventief middel ter voorkoming van allerlei psychische, relationele en lichamelijke klachten, problemen of zelfs stoornissen bij de mensen waarvoor ze zorg en of verantwoordelijkheid dragen.

### **Korte biografie van de ontwikkelaar van het 3-D grens(bewustzijns)model**

\*1. **Dr. med. Nick Blaser** is psychiater, psychotherapeut, specialist interne geneeskunde en reumatologie. Heeft een eigen psychotherapeutische praktijk in Basel (Zwitserland), leidt seminars en workshops in Nederland, Zwitserland en Duitsland en is auteur van meerdere boeken en publicaties over ik-grenzen en aandacht. Hij is de oprichter van het "Centre for applied Boundary Studies"

### **Begrippen:**

'De tuin' = eigen psychische/mentale ruimte = intra-persoonlijke ruimte = psyche. Deze ruimte wordt omringd door je 'ik-grens'; een gevoelsmatige grens. Die kan visueel gemaakt worden middels 3-D(imensionale) grensvisualisatie, waarbij je (onder begeleiding van een therapeut of coach) intuïtief met materiaal (houtjes) je grens op een tafel neerzet. Zie afbeelding 1.

IT'S NOT  
YOUR JOB  
TO ENFORCE  
MY BOUNDARIES  
IT'S MINE

[audreywilsoncoaching.com](http://audreywilsoncoaching.com)

## Bijlage 1



### Reviews van deelnemers aan de SBATraining in 2016.

*'Een training die op een heel bijzonder manier inzichten verschaft om situaties die in je leven gebeurd zijn en/ of kunnen gebeuren een plaats te geven, zonder jezelf of anderen tekort te doen'. ESB.*

*'Ik ben heel blij met wat deze training me heeft opgeleverd, omdat ik meer kennis heb gekregen van mijn eigen grenzen en de wijze waarop ik daarmee omging en liet omgaan. Het bewustzijn maakt dat*

*ik me sterker voel en ik bemerk dat anderen mijn grenzen als vanzelf meer zijn gaan respecteren'.  
'Eindelijk weer eens een training met een uitdagende inhoud!' G.*

*'Prima cursus, zeker aan te bevelen; eigenlijk een 'must' voor iedereen die wat meer inzicht wil hebben in zichzelf. In korte tijd krijg je inzicht in het leren van jezelf te begrenzen en hoe hier flexibel mee om te gaan. Ook het signaleren en leren omgaan wat van jou is en wat van de ander, maakt dat je patronen kan herkennen en tevens krijg je handvatten wat je hier dan mee kunt doen.'* Irene

*'Praktische en goed opgebouwde training. Door de diverse thuisoefeningen en de uitgebreide besprekingen hiervan, zet je jezelf meteen in beweging. Rianne en Sabine verstaan de kunst om de diverse persoonlijke ervaringen en tempo's te combineren tot een persoonlijk- en groeps leerproces. Ik heb direct resultaat bemerkt in mijn handelen in mijn dagelijkse leven.'* Monique.

*'Deze cursus is een reis naar vrijheid en flexibiliteit. Je krijgt er handvatten om meer greep op jezelf en in relatie met anderen te krijgen. De metafoor van de tuin lijkt tot afscheiding te leiden maar het tegendeel is het geval. Bewustwording van jouw 'tuin' leidt tot grotere verbondenheid met de ander.*

*Iedereen zou hier iets van moeten weten!* Jolanda

Met dank aan Sabine Boss, mijn collega trainer.

#### **Literatuurlijst:**

- Blaser K. (2015), No Empathy without Self-Boundaries: A New Spatial Attention Concept for Understanding Empathy, Journal of Studies in Social Sciences Vol. 12, Number 2, 219-234
- Blaser N. (2011), IN EN OM MIJ, grenzen stellen door systeemopstellingen, Uitgeverij Synthese, Rotterdam.
- Blaser K. (2013) Aufmerksamkeit und Begegnung, Asanger.
- Blaser Nick (2012), Gevoelens komen en blijven, Oefeningen in mindfulness, De Driehoek,
- Blaser K. (2010), Mentalisierung und Boundary based Awareness, 20th IFP Congress of Psychotherapy, June 16th-19th 2010 Lucerne, Switzerland.
- Blaser N. (2008), Zo ben ik... en jij bent anders, Duidelijke grenzen verdiepen een relatie, De Driehoek, Den Haag
- Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Scager, L. (2014), De psyche en het tuinhek, impressie van een NVPA-studiedag, Keerpunt, 4-6.
- Young J.E. Klosko J.S. en Weishaar M.E. (2005) , Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten. Bohn Stafleu van Loghum.