

Gruber J. (2017), *Ein guter Grund - Beziehungen fördern Resilienz*, Pädagogisches Fachjournal Betrifft KINDER, 05/17 Verlag das Netz, Killiansroda/Weimar S. 13-17.

## **Een goede reden, relaties ondersteunen onze veerkracht**

### **Jutta Gruber**

Wie kent niet van die situaties waarbij je soms schrikt van hoe kinderen kunnen reageren? Voor elk gedrag, ook wanneer het minder aangenaam is, bestaat er een reden, ook als we die niet kennen of begrijpen. Op zoek naar antwoorden op pedagogische vragen ontmoette Jutta Gruber de psychiater Nick Blaser.

Ik ontmoette de in Bazel werkende psychiater en psychotherapeut Nick Blaser op een mindfulness congres in Berlijn (Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit). Zijn voordracht over hoe de mentale ik-grens ondersteund kan worden, is gebaseerd op een lange beroepservaring met systemische familietherapie. Hij is ervan overtuigd dat elke handeling van een kind een gegronde reden heeft, ook als je die niet onmiddellijk begrijpt. Vier- of vijfjarige kinderen kun je al vragen waarom ze iets gedaan hebben. De vraag is hoe je die vraag het beste kunt stellen.

Als een kind prikkelbaar en ongedurig is, heeft dit meestal te maken met een overschrijding van zijn ik-grens, legt Nick Blaser uit. “Ouders en opvoeders krijgen voortdurend te horen dat zij hun kinderen op hun grenzen moeten wijzen. Maar dat kinderen reeds een heel eigen individuele grens hebben en het belangrijk is dat deze stevig is, horen de ouders vaak voor het eerst van mij“.

Nick Blaser legt uit hoe je het beeld van de ik-grens beter kunt begrijpen aan de hand van de metafoer van de tuin: ieder mens wordt met een eigen tuin, een individuele psychische binnenwereld, geboren. Als de ontwikkeling van het kind optimaal verloopt ontstaat om die tuin een omheining: de ik-grens van het kind. Bij de geboorte heeft de tuin al de maximale grootte en is dus even groot als de binnenwereld van een volwassene, alleen er is nog geen omheining. Slechts een demarcatielijn op de grond geeft aan waar de grens loopt tussen de binnen- en buitenwereld van het kind. Per definitie draagt ieder mens zelf de verantwoordelijkheid voor zijn eigen innerlijke ruimte met de eigen gevoelens, beelden en ervaringen. Kinderen zijn hierop een uitzondering. Zij kunnen nog niet zelfstandig hun tuin onderhouden, zij zijn afhankelijk van de volwassene die hen leren om hun tuin goed te verzorgen en te onderhouden en om de omheining vorm te geven.



foto Katrin Giesa

## De eigen tuin

Nick Blaser onderscheidt drie vormen van grensoverschrijdingen: iemand laat iets in onze tuin achter wat daar niet hoort, b.v. een collega, die net een ruzie had met haar partner, ontdaadt haar gevoelens en beelden bij ons, waardoor wij er voor het slapen gaan nog steeds mee bezig zijn. Een tweede vorm is dat iemand iets waardevols uit onze tuin wegneemt b.v. vertrouwen in de toekomst of motivatie. Dit zien we b.v. bij een kind dat op school gepest wordt. De derde vorm is wanneer een ander iets in onze tuin wil veranderen b.v. één van de ouders probeert een puber met zijn of haar mening te beïnvloeden.

Om kinderen te leren hoe ze goed voor hun eigen innerlijke ruimte kunnen zorgen is het belangrijk zelf een goed voorbeeld te zijn en dus zelf de eigen tuin niet verwaarlozen. Bij mensen die in de zorg werken kom je dit nog al eens tegen. Zij zijn meer bezig met de tuin van de ander en hoe die opgeknapt zou moeten worden, dan dat ze hun eigen tuin opfleuren.

Peuters begrijpen veelal de tuinmetafoor al en snappen dat het niet aangenaam is als anderen iets belastends of remmends in hun tuin achterlaten of iets moois er uit wegnemen. Als een vier- of vijfjarig kind b.v. boos is, kunnen we vragen of iemand iets onaangenaams in zijn tuin heeft gelegd of iets moois heeft weggepakt. Onlangs heb ik iets dergelijks in mijn praktijk meegemaakt, vertelt Nick Blaser. De vijfjarige Anna, die het tuinbeeld al van haar moeder kende, was ongedurig, onrustig en prikkelbaar. Het meisje vertelde dat haar vriendinnetje Elisa iets in haar tuin had gegooid. Tijdens het gesprek met haar moeder werd duidelijk dat

Elisa's ouders een heel moeilijke tijd doormaakten en hun prikkelbaarheid, onzekerheid en onrust waarschijnlijk aan hun dochtertje hadden doorgegeven, waarop Elisa het op haar beurt in de tuin van Anna had geplaatst.

### **Ik-grenzen opbouwen**

Ik kom vaak tegen dat kinderen zulke verbanden heel goed en duidelijk kunnen beschrijven, vertelt Nick Blaser. Kinderen hebben vooral veel ondersteuning nodig bij de zorg voor de eigen tuin en de opbouw van de begrenzing. Het klinkt misschien eenvoudig hoe je die ondersteuning kunt geven. Probeer, zoals we bij Anna zagen, te achterhalen waar het onaangename gevoel van het kind vandaan komt. Controleer of je vermoeden juist is en vraag dan het kind of je het onaangename vreemde gevoel uit zijn tuin mag nemen en het aan de oorspronkelijke bezitter mag teruggeven. Als je toestemming hebt gekregen, neem je het belastende, met een passend gebaar, uit de imaginaire tuin van het kind en leg je het kind uit dat je het aan de betreffende persoon teruggeeft. De opluchting die het kind daardoor voelt is meestal voor de ouder of opvoeder goed waarneembaar. Kinderen leren dit op den duur te herkennen en het teruggeven van niet eigen gevoelens zelf te doen.

Mensen met een gezonde stevige ik-grens weten meestal intuïtief welke gevoelens, ervaringen en overtuigingen aan wie toebehoren. Dit geldt ook voor verantwoordelijkheden. Een sterk ik-grensbewustzijn is van groot belang onder andere voor een goede veerkracht. Kinderen die rusteloos of boos zijn hebben geen terechtwijzing nodig, maar ons begrip, want voor elk gedrag bestaat een gegronde reden.



## Oefeningen voor een goed ik-grensbewustzijn

Alle kinderen hebben volgens Nick Blaser een eigen innerlijke ruimte met een ik-grens. Hun ‘tuinhek’ moet zich echter nog ontwikkelen en is nog niet zo sterk als die van een gezonde volwassene. Daarom is het belangrijk dat de volwassene zich ervan bewust is dat de ik-grens van het kind nog laag en kwetsbaar is.

Als je met een groep kinderen te maken hebt, probeer je er dan telkens weer van bewust te zijn hoe je zelf met beide benen in je eigen tuin staat. Probeer dan het kind in de groep vanuit jouw eigen tuin in diens tuin waar te nemen. Misschien helpt het je om jouw eigen tuin imaginair voor te stellen. Je zult zien dat daardoor de omgang met het kind anders wordt en jij je ook evenwichtiger gaat voelen.

Een andere oefening die de ik-grens van het kind sterker maakt is het kind regelmatig, bijvoorbeeld om de twee weken, te vragen of er in de afgelopen periode iets gebeurd is waarvoor jij je als volwassene zou moeten verontschuldigen. Of iets van jou onbewust in de tuin van het kind terecht gekomen is of dat jij, zonder het te merken, bij het kind iets hebt weggenomen. Zo kun je dat wat je hebt achtergelaten of hebt weggenomen weer terughalen of teruggeven. Wees open naar het antwoord van het kind.

Het „*Centre for applied Boundary Studies*“ werd in 2008 in Bazel door Nick Blaser opgericht. Hier onderzoekt hij de mentale ik-grens en heeft hij o.a. de “Self-Boundary Awareness Training” (SBAT) en de “Boundary Protection Scale” ontwikkeld. Door deze training wordt de score op de Boundary Protection Scale significant beter. Het volgen van de training heeft een preventieve werking en kan als therapeutische methode o.a. bij burn-out of HSP gebruikt worden. Voor verdere informatie in Nederland zie [www.ik-grensbewustzijn.nl](http://www.ik-grensbewustzijn.nl) of kijk op de website van Nick Blaser: [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)

### Literatuur

Blaser N. (2008), *Zo ben ik... en jij bent anders, Duidelijke grenzen verdiepen een relatie*, De Driehoek, Den Haag.

Blaser K. (2012). *Aufmerksamkeit und Begegnung, Zwischenmenschliches Aufmerksamkeitsrepertoire, Ich-Grenzen und die Kunst des Zusammenseins*. Asanger Verlag, Kröning.

Blaser N. (2012). *Gevoelens komen blijven, oefeningen in mindfulness*, De Driehoek, Rotterdam.