

Radio interview met dr. Nick Blaser 27 mei 2012

<http://www.radio1.nl/items/55024-nick-blaser-duidelijke-grenzen-verdiepen-een-relatie>
<http://www.nporadio1.nl/lust/onderwerpen/57473-nick-blaser-duidelijke-grenzen-verdiepen-een-relatie>

Met dank aan Els van der Snoek (www.evandersnoek.nl) die het interview heeft uitgewerkt op papier.

Nick Blaser: duidelijke grenzen verdiepen een relatie

In een goede relatie voel je je helemaal op je gemak bij de ander. Lekker je hart luchten, met zijn joggingbroek op de bank liggen, gewoon vertrouwd. Maar onbewust overschrijden we soms ook de grenzen van onze partner. Dokter Nick Blaser is psychiater, relatietherapeut en auteur. Hij schreef o.a. het boek 'Zo ben ik... En jij bent anders'.

I = de interviewster
N = Nick Blaser

I het lijkt heerlijk punt als je in je relatie aankomt op het punt van 'we hebben geen geheimen voor elkaar'. We kunnen alles doen bij elkaar en hebben totaal geen grenzen meer voor elkaar. We kunnen helemaal onszelf zijn. Dat is natuurlijk fantastisch, maar het kan ook snel heel saai worden. Maar onbewust kan je daarbij toch vaak de grenzen van je partner overschrijden. Wat is daarvan het effect? Dat bespreek ik met dokter Nick Blaser. Hij is psychiater, relatietherapeut. En auteur, want hij schreef onder andere het boek "Zo ben iken jij bent anders".

Meneer Blaser als we het hebben over 'grenzen die we kunnen overschrijden bij onze partner', waar kunnen we dan aan denken?

N *Mijn boek gaat over de psychische grenzen en de psychische grens omgeeft onze innerlijke wereld. Dus als we ervan uitgaan dat elk mens een innerlijke wereld heeft, dan moet er ook een buitenwereld zijn. En als er een innerlijke ruimte is en een buitenruimte, dan moet er ook een grens daartussen zijn. En als we die grens overschrijden, betekent dat dat we in de ruimte van de ander komen.*

I Kunt u dat concreet maken met een voorbeeld?

N *Ja in de innerlijke wereld zijn onze gevoelens, onze ervaringen, beelden en onze meningen. En als we bijvoorbeeld iemand ongevraagd onze mening zeggen, onze mening uit onze innerlijke wereld en die proberen in de ruimte van de ander te plaatsen, dan komen we over die grens en als we dat zonder vragen doen, dan vindt er een grensoverschrijding plaats.*

I Ja ik begrijp het. Ik kan u vertellen: ik vind dat soms heel irritant in mijn eigen relatie. Ik doe het soms ook en mijn vriend doet het ook. We vertellen elkaar wat we hebben meegemaakt en automatisch vertellen we elkaar dan wat ik zou doen. Terwijl dat is helemaal niet het doel van het gesprek; we willen het gewoon delen. En eigenlijk willen we alleen maar dat de ander luistert, ipv te vertellen wat hij of zij zou doen. Dus dat is een voorbeeld van een innerlijke grens die je kan overschrijden?

N *Ja dat is een goed voorbeeld.*

I Heeft u nog één zo'n voorbeeld waardoor het gaat leven voor mij? Wat dit is meteen heel dichtbij.

N *Ja, we kunnen het bijvoorbeeld ook met gevoelens doen. Bijvoorbeeld ik beleef iets of iemand anders beleeft iets en is daardoor gefrustreerd en komt dan thuis en vertelt aan zijn partner wat hij beleefd heeft. En probeert dan dit frustrerende gevoel bij de ander te plaatsen. En dan kan dat tot gevolg hebben dat de ander gefrustreerd raakt. Dan komt de frustratie van de één in de tuin van de ander terecht.*

I En hoe doen we dat? Stel dat ik een nare dag op mijn werk gehad heb en hoe breng ik dat dan over naar mijn partner?

N *Dat doen we meestal non-verbaal. Dus deze overdracht die dan plaatsvindt, die gebeurt meestal door de mimiek, de lichaamshouding en door de toon waarop we iets vertellen. Het is meestal een onbewuste vorm op een onbewuste manier waardoor we de grens van de ander overschrijden.*

I Nu komen er allerlei situaties uit mijn eigen leven voorbij. Nu weet ik dan dat ruzies voorkomen omdat je elkaars innerlijke wereld ongevraagd betreedt. En als daar een ruzie uit voortkomt, dan zeggen we vaak tegen elkaar: ja maar ik had helemaal niet door dat jij dat zo vervelend vond. We zijn daar redelijk onbewust in toch?

N *Ja dat klopt. We kunnen het lichamelijk waarnemen als we een grens overschrijden van de ander of als iemand onze grens overschrijdt. Dan nemen we dat lichamelijk waar, doordat we een weerstand voelen of dat we zelf ook kwaad of geïrriteerd raken. Die irritatie kunnen we dan lichamelijk waarnemen. Dan merken we: nu gebeurt er iets. Dus ons lichaam is een heel belangrijk zintuig wat onze psychische grens betreft.*

I Dus de reactie van wat er plaatsvindt dat voel je in je lijf?

N *Ja precies.*

I Eén van uw motto's is 'duidelijke grenzen verdiepen een relatie'. Maar nu vraag ik me af: als je zo ontzettend op je grenzen zit en je er zo bewust van bent dat je kan zeggen: 'dit is mijn grens, daar moet je niet overheen en ik moet niet over jouw grens' dan kan dat toch ook heel erg beperken? Wordt het dan niet dat je een beetje op je tenen loopt?

N *Nee, in mijn boek 'Zo ben ik... En jij bent anders' vergelijk ik deze innerlijke wereld met een tuin en als het nu duidelijk is wat mijn tuin is en wat de tuin van de ander is, dan kan ik de ander in mijn innerlijke wereld uitnodigen. En deze uitnodiging, als de ander in mijn tuin komt, dan kan ik iets van mezelf delen met de ander. En dit bewuste delen en het bewust zijn dat je in de innerlijke wereld bent van de ander, dat verdiept de relatie. Het bewust zijn van 'ik ben nu heel dichtbij de ander, ik ben nu in zijn of haar tuin' dat geeft die diepgang.*

I Dus je moet eigenlijk juist praten over die grenzen en over wat je ervaart, wat je voelt en wat je meemaakt?

N *Ja precies.*

I En geen ruzie maken. Want meestal zetten we meteen de stap naar verdedigen en ruzie maken.

N *Ruzie ontstaat meestal als er een grensoverschrijding heeft plaatsgevonden. Als iemand een onaangenaam gevoel bij ons probeert te deponeren of dat al daar geplaatst heeft. Dan ontstaat er ruzie omdat ik dat dan eigenlijk weer terug wil geven.*

I Ja ja, ik vind het super interessant. Ik zeg nog één keer; het boek dat u geschreven heeft, heet 'Zo ben ik... En jij bent anders'. Meneer Blaser, dank u wel dat we u mochten bellen. Goedenacht.

I En dan is mijn vraag aan de luisteraar natuurlijk: ben jij je bewust van je grenzen? En wat zijn nou voor jou grenzen waar je partner absoluut niet overheen mag? En wat zijn die van je partner? Misschien dat jij soms denkt 'ik wil gewoon een goed advies geven', maar dan zegt hij 'nou ik zoek het zelf wel uit, je moet niet altijd zeggen wat ik moet doen'. Dat is een dialogetje uit mijn eigen relatie. Maar waar liggen jouw grenzen? Weet je dat, ben je je daar bewust van? Of ben je je er totaal niet bewust van en denk je 'zo belangrijk is dat ook allemaal niet?'