



Radjani Edel in gesprek met Nick Blaser

Radjani Edel

Radjani Edel stelt Nick Blaser enkele vragen over de mentale ik-grens, de samenhang tussen therapie en mindfulness, het visualiseren van de ik-grens en zijn fascinatie voor dit onderwerp. In Nederland is Radjani Edel vanaf het begin betrokken bij de organisatie van de trainingen voor professionals. Zij is tevens contactpersoon voor het Centrum voor ik-grensbewustzijn in Nederland.

Radjani: **W**at versta je onder ik-grensbewustzijn?

Nick: Dagelijks worden wij met grensoverschrijdingen geconfronteerd. Dit kunnen grensoverschrijdingen zijn die we b.v. onder de roddelrubrieken over „celebrities“ vinden, wantoestanden in bedrijven en instellingen waarop we geschokt op reageren en ze komen regelmatig in de politiek voor en kunnen zelfs tot oorlogen leiden. Bij alle voorbeelden hebben we met het fenomeen te maken dat de één geen respect toont voor de grens van de ander, deze zonder te vragen overschrijdt en in de ruimte van de ander iets deponeert wat daar niet hoort of van de ander ongeoorloofd iets wegneemt.

In de psychotherapie speelt de ik-grens een centrale rol. Grensoverschrijdingen vinden hier niet pas plaats als het tot lichamelijk geweld komt, meestal worden al in een veel vroeger stadium op het psychisch vlak grenzen overschreden. Omgangsvormen met de eigen en de vreemde ik-grens leren wij onbewust al heel vroeg als kind kennen. Een bewuste respectvolle omgang met de psychische ik-grens kan preventief veel leed doen voorkomen, tussenmenselijk, maar ook in de politiek, interregionaal en ook tussen mens en natuur.

Radjani: **W**aarom is de mentale ik-grens belangrijk voor kwaliteit van leven?

Nick: Door het ontwikkelen van een ik-grensbewustzijn krijgen we een sterker zelfbewustzijn. Met zelfbewustzijn is niet bedoeld dat we zonder zenuwachtig te zijn voor honderd mensen een sinterklaasliedje durven te zingen, maar dat we onze gevoelens, levenservaringen en overtuigingen bewust waarnemen en kunnen toestemmen. Als we geen angst moeten hebben voor onze gevoelens kunnen we de boodschap die onze gevoelens voor ons hebben in ontvangst nemen. Een goed ik-grensbewustzijn gaat ook gepaard met een subtiel bewustzijn voor de ik-grens van de ander, waardoor een respectvol en vredig samenzijn vanzelfsprekend kan worden.

Radjani: **B**estaat er een relatie tussen systemisch werken en de methode ik-grensbewustzijn en zo ja op welke manier?



Nick: Vereenvoudigd weergegeven bestaat een systeem uit verschillende delen die met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden. Elk systeem probeert een evenwicht op te bouwen en als dat éénmaal bestaat in stand te houden. Onze innerlijke beelden, gevoelens, ervaringen, overtuigingen en opgaves vormen zo'n systeem, een intrapsychisch systeem.

Alle systemen zijn een deel van een groter geheel, hebben dus een omgeving en zijn van deze omgeving afhankelijk, zijn van deze afgegrensd en met deze in contact. Dat zelfde zien we ook bij ons intrapsychische systeem dat van de buitenwereld is afgegrensd en met haar is verbonden. Op dit niveau is deze nieuwe therapievorm een systemische therapie. Dit is een andere laag als de systemische familietherapie, het is de laag waarop je kunt zien hoe familieleden b.v. gevoelens en ervaringen uitwisselen.

Radjani: **Op welke wijze maakt mindfulness deel uit van jouw werkwijze? Kun je het belang van mindfulness toelichten bij jouw manier van werken?**

Nick: Ik-grensbewustzijn heeft met aandacht te maken. In het Engels zeggen we „attention“ in het Duits „Aufmerksamkeit“. Aandacht, attention is het vervoersmiddel waarmee we ons tussen de eigen innerlijke wereld, de buitenwereld en de innerlijke wereld van de ander kunnen verplaatsen. Met het ruimtelijke aandachtsmodel (interpersonal attention management) zijn we mindful wanneer we met onze aandacht in onze innerlijke psychische ruimte zijn. Dus als ik gecentreerd ben, bij mij ben, mijn lichaam subtiel waarneem, van binnen uit naar binnen of van binnen naar buiten kijk, ben ik mindful. Als ik met patiënten werk gebruik ik de metafoer „tuin“ voor de innerlijke ruimte. Goed voor je eigen tuin zorgen, je tuin zodanig vorm geven dat je het fijn vindt in je eigen tuin te zijn, je graag bezoek ontvangt in je eigen tuin, je je veilig voelt in je tuin, zijn kwaliteiten die heel belangrijk zijn voor een voldaan en tevreden leven.

Radjani: **Hoe werkt deze therapievorm?**

Nick: De helende werking van deze therapievorm wordt enerzijds bepaald door het belangrijke gevoel te weten dat je „ thuis“, in je eigen tuin bent aangekomen. Anderzijds is het van essentieel belang voor onze sociale vaardigheden dat we ons flexibel tussen de drie aandacht ruimtes kunnen bewegen, dat we in de buitenwereld onze maatschappelijke opgaves kunnen vervullen en ook bij goede vrienden en familie in hun tuin op bezoek mogen gaan en daar graag te gast zijn. Deze rijkdom leren we in de therapie stap voor stap weer kennen.

Radjani: **Hoe leren cliënten hun ik-grens versterken? Op welke wijze draagt jouw werkmethode daaraan bij?**

Nick: Met de metafoer van de innerlijke tuin en het tuinhek krijgt de client een krachtig beeld en een nieuwe taal waarmee hij vele situaties uit het verleden en het heden beter kan begrijpen. Met de driedimensionale grensvisualisatie wordt onder deskundige begeleiding het onbewuste ik-grensbeeld van de client met Kaplahoutjes en een poppetje zichtbaar en (be)-grijpbaar gemaakt. M.b.v. dit driedimensionale beeld kan de ik-grens ook verbeterd en naar de wens van de client aangepast worden. Op deze manier kunnen tussenmenselijke patronen en schema's doorbroken worden en door nieuwe adequate reacties vervangen worden. Ook bieden wij een acht weken durend training aan waarin de deelnemer door dagelijks doelgericht oefenen zijn ik-grens kan versterken (Blaser



2018 en 2019). Van andere 8 weken durende trainingen weten we dat twee maanden dagelijks oefenen al tot zichtbare veranderingen in de hersenen kan leiden.

Radjani: **Hoe kwam je ertoe om de ik-grens te laten visualiseren?**

Nick: Ik werkte al een hele tijd met de tuinmetafoor en hoopte dat visualiseren van het ruimtelijke grensbeeld het werk eenvoudiger en krachtiger zou kunnen maken. Het werken met een touw dat de client staand om zich op de grond legt was mij bekend. Op deze manier kan echter de tussenmenselijke complexiteit, b.v. de hoogte van de ik-grens en de verschillende vormen van doorlaatbaarheid niet weergegeven worden. Met de kaplahoutjes is dit wel mogelijk. Ook de lichamelijke reacties op de verschillende grenssituaties zijn voor de cliënten tijdens de grensvisualisatie goed waarneembaar.

Radjani: **Wat maakte dat ik-grensbewustzijn je specifieke aandacht kreeg?**

Nick: Enerzijds zien we in de therapie dagelijks hoe niet geoorloofde grensoverschrijdingen tot conflicten leiden en grove grensovertredingen groot psychisch leed kunnen veroorzaken. Bij vele psychiatrische ziektebeelden spelen trauma's die b.v. in de kindheid hebben plaatsgevonden een rol. De vraag hoe we een beter ik-grensbewustzijn kunnen ontwikkelen waardoor we ons zelf beter kunnen beschermen en waarmee we ook ongeoorloofde grensoverschrijdingen bij de ander kunnen voorkomen, is eigenlijk voor de hand liggend. Tevens speelden ook de overdracht mechanismen zoals deze al honderd jaar geleden in de psychoanalyse werden beschreven een rol. Ik vroeg me af, hoe een gevoel van de grootvader aan zijn dochter kan worden doorgegeven, daar 30 jaar kan worden bewaard en dan verder gegeven wordt aan haar zoontje. Waar vandaan komt dit gevoel, waar wordt het opgeslagen en waar komt het uiteindelijk terecht? Deze vraag was medebepalend voor het ontstaan en ontwikkelen van het ruimtelijke aandachtsmodel en dus ook voor het inzicht dat de afgrenzing van deze ruimtes van groot belang moet zijn.

Samenvatting

Grensoverschrijding gaan vaak onbewust en kan met goede bedoelingen zijn. We komen grensoverschrijdingen overal tegen, in persoonlijke relaties, op het werk, in de politiek en ook tussen mens en natuur. Grensoverschrijdingen kunnen leiden tot conflicten of tot afhankelijkheid. Dat de mentale ik-grens belangrijk is voor het welbevinden van mensen komt tot uitdrukking in de vele hulpvragen van cliënten aan hulpverleners maar ook aan andere professionals die met mensen werken. Een gezonde ik-grens is belangrijk voor de kwaliteit van ons leven. Werken met de mentale ik-grens wil zeggen dat er op systemische wijze gekeken wordt naar de eigen innerlijke ruimte en naar haar omgeving. Het ik-grensbewustzijn wordt versterkt door het werken met 'de aandacht' en mindfulness.

Literatuur

- Blaser Nick (2018), Grenzen stellen met compassie, leer in 8 weken je ik-grens kennen, Lannoo Campus.
- Van der Lee P. (2019), Tot hier en niet verder, zo bewaak je de ik-grens, Psychologie Magazine nr 13, 16-27.



Radjani Edel

Centrum voor ik-grensbewustzijn Nederland

www.ikgrensbewustzijn.nl

ikgrensbewustzijn@gmail.com

0622205257



Nick Blaser

Centre for applied Boundary Studies

www.horizologie.ch

info@horizologie.ch

+41 61 683 98 52