

NICK BLASER

GRENZEN STELLEN  
MET COMPASSIE

Leer in acht weken je ik-grens kennen

D/2018/45/333- 978 94 014 5414 8- NUR 870

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's Hertogenbosch  
Vormgeving binnenwerk: Studio Jan de Boer

© Uitgeverij Lannoo NV, Tiel, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van  
Uitgeverij Lannoo NV.

Oorspronkelijke titel: Durch das Tor zur Innenwelt  
Vertaling: Sandra van Oudenaarden en Sylvia Wevers

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid. Ieder persoon die afgebeeld wordt, is een model.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

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

---

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>6</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>9</b>
<b>VOORBEREIDING</b>	<b>17</b>
<b>OPBOUW VAN DE CURSUS</b>	<b>21</b>
Week 1: Mijn poort	25
Week 2: Samen kijken	39
Week 3: Het deurvenstertje	49
Week 4: Een mooi gevoel	59
Week 5: Voor jou	69
Week 6: Mijn tuinhuisje	79
Week 7: Op reis	91
Week 8: Op bezoek	105
<b>LITERATUUR</b>	<b>117</b>
<b>BIJLAGE 1</b>	<b>122</b>
<b>BIJLAGE 2</b>	<b>136</b>
<b>DANKWOORD</b>	<b>139</b>
<b>OVER DE AUTEUR</b>	<b>141</b>

---



---

# INLEIDING

Stel dat ik je op de man af vraag: 'Waarom lees je juist nu dit boek?' Zou ik dan een grens overschrijden? Merk je een verschil met de zin: 'Beste lezer, mag ik je iets vragen?' Je antwoordt met: 'Ja natuurlijk, vraag maar.' En vervolgens vraag ik: 'Waarom lees je dit boek?' Voelt dat anders? Wat is het verschil? En stel dat je aan de rand van het bos op een bankje zit. Er komt een man met een hond langs. Hij blijft staan, gaat naast je zitten en vraagt: 'Waarom leest u dat boek?' Is dat weer anders?

Deze drie voorbeelden zijn principieel verschillend, ook al is de inhoud van de vraag dezelfde. Niet je verstand maar je lichaam registreert het verschil.

Elke lezer zal waarschijnlijk anders antwoorden op de vraag waarom hij of zij dit boek leest. De een zal zeggen dat hij nieuwsgierig is naar het onderwerp omdat hij geen besef heeft van ik-grenzen. Een ander zal antwoorden dat zijn lichaam sterk reageert wanneer anderen zijn grens overschrijden, dat hij dit bijna dagelijks meemaakt, eronder lijdt en dit graag wil veranderen. Een derde persoon denkt: ik heb geen idee hoe mijn ik-grens eruit ziet en ik weet niet of ik er zelfs een heb, en zegt: 'Ik heb het gevoel dat ik iets wezenlijks mis.' En de vierde

en vijfde persoon zeggen weer heel wat anders. Er bestaan net zo veel verschillende ik-grenzen als er verschillende mensen zijn. Veel ik-grenzen zijn in het verleden beschadigd en konden slechts ten dele weer worden opgebouwd. Sommige mensen konden als kind geen goede beschermende ik-grens ontwikkelen. Gelukkig zijn er ook veel mensen die wel een goed werkende, beschermende en ontvankelijke ik-grens bezitten. Ik hoop dat dit aan het einde van de training, maar wellicht al eerder, ook voor jou geldt.

Stop heel even met lezen en probeer voor jezelf te beredeneren waarom je een boek over het verstevigen van je ik-grens hebt gekocht of geleend. Pak een vel papier en schrijf spontaan op wat er in je opkomt. Lees je aantekeningen vervolgens zorgvuldig door. Kun je daaruit een wens formuleren? Kun je er een of meerdere vragen uit filteren? Haal deze wens of die vragen tijdens de training steeds weer voor de geest. Maar besef wel dat je grenswens in de komende acht weken ook kan veranderen, zich verder kan ontwikkelen of zelfs helemaal kan verdwijnen en dan plotseling weg is.

Misschien merk je dat het helemaal niet zo makkelijk is om een reden te



vinden waarom je deze training wilt doen. Wellicht voel je je gewoon tot het thema aangetrokken. Of was er een innerlijk stemmetje dat toen je over dit boek hoorde tegen je zei: 'Dat is het, dat boek wil ik nu lezen.' Als je het lastig vindt om antwoord te geven op de vraag waarom je dit boek wilt lezen, kan dat ook komen doordat je je, net als de meesten van ons, nauwelijks bewust bent van je ik-grens. In de interactie met anderen zijn we ons er zelden van bewust dat er zich op dat moment op het gebied van de eigen ik-grens en die van de ander iets tussenmenselijks afspeelt. We voelen ons misschien wat onbehaaglijk, maar beseffen niet dat dit gevoel te maken kan hebben met de actuele grensdynamiek. Onbewuste grensdynamieken tussen mensen kunnen zich tot tussenmenselijke patronen ontwikkelen en kunnen soms tot diepgeworteld, destructief gedrag leiden. Dat kan veel leed veroorzaken.

## EEN NIEUWE TAAL LEREN

Het ontbreken van een ik-grensbewustzijn heeft onder meer te maken met het feit dat we geen taal kennen waarmee we de eigen en andermans ik-grens kunnen beschrijven. We kennen wel uitdrukkingen als haar gedrag was grensoverschrijdend en 'hij is over een grens gegaan'. Maar daarmee hebben we de ik-grenzen niet precies omschreven. Daar hebben we geen woorden voor. We missen niet

alleen een taal, maar ook nauwkeurige grensbeelden. Het is verbazingwekkend dat we geen antwoord kunnen geven op vragen als: Is je ik-grens hoog of laag, dik of dun, oud of nieuw, uitnodigend of afstotend? Is je ik-grens groen of bruin, lijkt hij op de ik-grens van je moeder of meer op die van je vader? Sinds wanneer ziet je ik-grens er uit zoals nu? Zag hij er vroeger anders uit en wat veroorzaakte die verandering? Zou het kunnen dat je medemensen jouw ik-grens beter kunnen waarnemen dan jij zelf? Ziet je mentale afgrenzing er altijd hetzelfde uit of is dit op je werk anders dan thuis? Is het wanneer je met je partner samen bent anders dan wanneer je een gesprek voert met je baas? Verloopt deze verandering altijd hetzelfde of kun je die actief sturen?

Als je een grensbewustzijn hebt, kun je de meeste vragen zonder problemen beantwoorden. Aan het einde van de cursus kun je de genoemde vragen nog eens doornemen. Je zult zien dat het je dan veel minder moeite kost om ze nauwkeurig te beantwoorden.

Laten we naar een paar voorbeelden van geanonimiseerde mensen kijken, die graag een goed werkende, aangename ik-grens wilden hebben.

## ANNA

Anna is een vrouw van vierendertig die onlangs gescheiden is. Martin, haar ex, is een jaar ouder dan zij en al twee jaar werkloos. Als gediplomeerd kok had

hij waarschijnlijk makkelijk een nieuwe baan kunnen vinden. Hij bleef echter liever thuis, gebruikte dagelijks al vanaf 's ochtends cannabis en werkte slechts een paar uurtjes als eenvoudige invalkracht. Anna werkte vier dagen per week bij een opticien. Ze droeg zorg voor de financiële zekerheid van het stel, betaalde de vakanties en de auto en deed naast haar werk nog in haar eentje het huishouden. Martin klaagde over het arbeidsbureau en kocht van Anna's geld regelmatig spullen van Marktplaats die ze helemaal niet nodig hadden. Vaak zat hij 's avonds high van het blowen voor de televisie en liet zich door haar bedienen.

Wat heeft de beschrijving van dit jonge stel met de ik-grenzen te maken, vraag je je wellicht af. Heel veel! Als een van de partners de ander belast – en dat deed Martin op allerlei manieren –, is dat een grensoverschrijding. Hij overschreed haar ik-grens doordat hij haar met zijn werkloosheid en zijn wietgebruik belastte en probeerde zijn problemen en blokkades bij haar neer te leggen. Omgekeerd nam hij ook geld en energie van haar weg. Iets wegnemen van anderen lukt alleen als je de ik-grens van de ander overschrijdt. Anna is in therapie gegaan omdat ze onlangs een nieuwe man heeft leren kennen en al na een paar weken merkte dat hij een alcoholprobleem had. Ze vertelde dat haar vader ook te veel alcohol dronk en dat haar moeder regelmatig bij haar over hem klaagde en onder andere vertelde over zijn potentiële stoornissen.

Het is waarschijnlijk dat Anna in haar jeugd nooit een gezonde ik-grens heeft kunnen ontwikkelen omdat haar moeder bijna dagelijks haar ik-grens overschreed. Ook de woede-uitbarstingen van haar vader kunnen als grensoverschrijdingen worden aangemerkt, ook al waren zijn verbale aanvallen niet direct op haar gericht. De energie van de ongecontroleerde woede-uitbarstingen belandde in het tedere gevoelsleven van Anna, zonder dat ze zich daar als kind tegen had kunnen beschermen.

Het is niet verrassend dat Anna relaties aanging met mannen die haar doorlaatbare ik-grens aanvoelden. We hebben een zintuig waarmee we de ik-grens van de ander meestal onbewust kunnen waarnemen. Zowel haar ex-partner als haar nieuwe vriend merkten snel dat ze hun eigen problemen op haar konden afschuiven en positieve energie bij haar konden wegnemen. Door een nieuwe, goed werkende ik-grens te vormen, leerde Anna dit relatiepatroon te doorbreken en te veranderen.

In dit voorbeeld gaat het om herhaaldelijke, respectloze grensoverschrijdingen. Het verband met de ik-grens is volkomen duidelijk. Anna had echter meer dan dertig jaar nodig om tot dit inzicht te komen. Voor haar waren de grensoverschrijdingen vanzelfsprekend. Een vriendin hielp haar op weg. Ze vertelde Anna over het bestaan van doelgericht werken aan grenzen.

## WALTER

Walter is een man van tweeënveertig. Hij is zeer succesvol werkzaam bij een grote farmaceutische onderneming. Hij heeft zich in relatief korte tijd opgewerkt en heeft sinds anderhalf jaar een leidinggevende functie. Dat betekent dat overuren niet opgeschreven, uitbetaald of gecompenseerd kunnen worden. Het is voor hem vanzelfsprekend dat hij 's avonds om elf uur zijn mails leest en beantwoordt en dat hij in de vakanties altijd telefonisch of via internet bereikbaar is. Toen Walter anderhalf jaar geleden met zijn vrouw en hun zesjarige dochter zijn promotie vierde, had hij nog geen idee wat er allemaal op hem af zou komen. Al snel merkte zijn nieuwe baas welke vaardigheden Walter bezat. Hij gaf hem almaar meer verantwoordelijkheid en liet steeds grotere projecten aan hem over. Walter voelde zich zeer vereerd en was trots dat zijn werk gewaardeerd werd. Zijn vrouw Sofie was aanvankelijk blij voor hem, ze zag hoe hij opbloede en enthousiast over zijn werk vertelde. Zij begon zich echter al na een paar maanden te storen aan de mails laat op de avond. De gezellige avonden saampjes werden steeds schaarser en Sofie merkte dat Walter er ook in de vakanties steeds minder met zijn gedachten bij was. Hij interesseerde zich nauwelijks nog voor de uitjes in de omgeving en voor de culturele bezienswaardigheden. Niets kon zijn belangstelling wekken. Hij controleerde elk uur zijn

mail, keek voortdurend op zijn telefoon en leek ook in de vakantie niet meer tot rust te komen. Twee maanden na de zomervakantie raakte hij steeds geïrriteerder, hij was ongedurig en sprak steeds vaker kritisch tot cynisch over zijn werk en werkomgeving. Bovendien kreeg hij lichamelijke klachten zoals rugpijn. Hij kreeg voor het eerst een migraineaanval en had last van spijsverteringsproblemen. Walter zat dicht tegen een burn-out aan. Zijn huisarts schreef hem twee weken rust en ontspanning en joggen in de natuur voor.

Walter had de deur wijd opengezet voor zijn baas en hem het signaal gegeven dat die hem onbeperkt kon opzadelen met opdrachten, werk en verantwoordelijkheid. Ook de humeurigheid van zijn baas belastte Walter. Stress vanwege deadlines, personeelsveranderingen binnen het bedrijf en ontslagdreigingen bedierven de stemming van zijn baas en die reageerde dit op Walter af.

Walter werd zich ervan bewust dat zijn onvermogen om 'nee' te zeggen te maken had met zijn persoonlijke afgrenzing. Toen hij over onze cursus hoorde, meldde hij zich aan voor een informatief gesprek. Hij kreeg inzicht in het functioneren van zijn ik-grens, deed oefeningen en had de moed iets nieuws te proberen. Dit alles hielp hem zelfvertrouwen te winnen en vastberaden een nieuw groot project af te wijzen. Toen hem dit lukte, voelde hij zich trots en vol vertrouwen. Tot zijn verrassing accepteerde zijn baas zijn 'nee' zonder bezwaar. De succesver-



halen die hij nu 's avonds in bed aan zijn vrouw vertelde, hadden een heel andere toon gekregen en waren ook inhoudelijk veranderd. Sofie was blij met het herenvonden evenwicht en vooral ook met de ontspannende uurtjes samen.

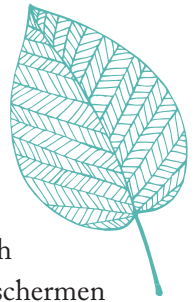
## CAROLINE

Caroline is een vrouw van zesenvestig. Ze is een alleenstaande moeder die vanwege haar zestienjarige zoon Sebastiaan om hulp vroeg. Sebastiaan zit op het gymnasium en sinds een half jaar waren zijn cijfers drastisch gekelderde. Hij kwam met slechte cijfers thuis en deed alsof het hem niet echt interesseerde. Zodra hij thuiskwam verdween hij in zijn kamer en zat hij urenlang achter zijn computer. Hij was lid van verschillende sociale netwerken, twitterde als een merel in het voorjaar en stuurde honderden selfies naar zijn vrienden. Hij reageerde op elk plinggeluidje van zijn mobieltje of computer, was blij met elk berichtje en meende dat hij steeds nieuwe en actuele dingen van zichzelf op Facebook moest posten. Caroline klaagde dat er nauwelijks nog een normaal gesprek met hem mogelijk was en dat ze hem niet kon bereiken. Ze maakte zich grote zorgen om hem. Uit angst dat hij het contact met haar helemaal zou verbreken, durfde ze zijn computer niet af te pakken of het internetten voor een paar uur te verbieden.

Sebastiaan was geheel overgeleverd aan een te grote dosis informatie, sms-

en Whatsapp-berichten. Hij was van een zelfbewuste puber veranderd in een transparante 'doorlatende' internetgebruiker. Hij kon zich niet tegen de buitenwereld beschermen omdat hij geen goed werkende ik-grens had. Waarschijnlijk was ook de ik-grens van Caroline geen lichtend voorbeeld voor hem. Bovendien was er geen vader met intacte, krachtige grenzen die een voorbeeldrol had kunnen vervullen. En zo was het Sebastiaan met zijn fragiele ik-grenzen niet gelukt zich te weren tegen het geweld van de moderne technologieën.

Hoe kon Caroline haar zoon helpen? Ze kon hem er niet van overtuigen dat de honderden uren die hij online doorbracht schadelijk voor hem waren. Uiteindelijk besloot ze dat ze zich eerst moest richten op haar eigen ik-grens en ze nam deel aan de cursus over grenzen. Ze deed de televisie uit als niemand er gericht naar keek. Ze voerde een verbod op het gebruik van mobieltjes tijdens het eten in. Ze praatte alleen tegen haar zoon als hij vooraf zijn koptelefoon afdeed. Enzovoorts. Ze leerde hoe ze haar grenzen in het algemeen en in het bijzonder tegenover haar zoon kon tonen. Ze werd zich bewust van haar wensen en kon deze ook uitspreken. Ze bezocht een meditatiecursus en zat elke avond twintig minuten op haar meditatiekussen in de woonkamer. Voor Caroline gebeurde er iets onverwachts. Hoe meer ze bij zichzelf bleef, hoe beter ze zich kon



afgrenzen. Dit leidde ertoe dat het ook haar zoon lukte de plinggeluiden te negeren, appjes niet meteen te beantwoorden en het computergebruik van acht uur per dag terug te brengen naar twee uur. Sebastiaan was emotioneel weer bereikbaar, werd ondernemend en kreeg belangstelling voor nieuwe dingen. Zo meldde hij zich aan voor een wekelijkse fotocursus en trok hij er zondags soms urenlang op uit op zijn racefiets.

## PRIVE LEVEN

Anna, Walter en Caroline hadden hun geheel eigen wensen. Die heb jij ook. Het is belangrijk dat je je wens serieus neemt. Met goed werkende, beschermende ik-grenzen zul je veel energie sparen, zelfvertrouwen winnen en innerlijke rust verkrijgen.

We leven in een tijd waarin de bescherming van het persoonlijke en het eigen zeer onder druk staat en als onbelangrijk en ouderwets wordt gezien. Er zijn tegenwoordig enkele krachten actief die niets minder dan het opheffen van de persoonlijke en mentale ik-grenzen tot doel hebben. Dit boek en de training van het versterken van de mentale ik-grens zijn niet vanuit een conservatief wereldbeeld ontwikkeld en willen ook geen achtergebleven mensbeeld conserveren. Mijn werk als psychiater en psychotherapeut heeft te maken met de overtuiging dat elk mens recht heeft op bescherming van zijn eigen innerlijke wereld, het recht heeft op een

eigen mening zoals dat in het verdrag van de mensenrechten van 1963 staat en het recht heeft op een privéleven. Dag in, dag uit word ik met mensen geconfronteerd van wie de ik-grens niet gerespecteerd wordt, van wie de grenzen vaak eenmalig ernstig geschonden werden of van wie de ik-grens jarenlang steeds opnieuw werd vernield. Als je het leed ziet dat ontstaat wanneer we andermans grenzen niet respecteren en medemensen pijn doen of als we onszelf niet kunnen beschermen, dan is verplichte transparantie en het verlangen naar 'doorlaatbare' mensen een aanfluiting. De richting die grote internetbedrijven propageren, is niet alleen naïef, maar ook destructief en gevaarlijk. In een wereld waarin het gezin en de staat ons steeds minder bescherming kunnen bieden, zal uiteindelijk alleen de eigen ik-grens onze innerlijke wereld kunnen beschermen. Zonder ik-grens geen innerlijke wereld, zonder innerlijke wereld geen zelf en zonder zelf, wat dan (Blaser 2018)?

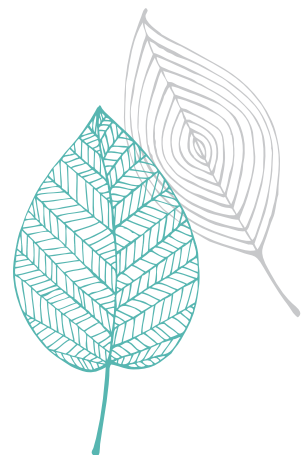
## OVERTUIGINGEN OVER GRENZEN

Aan het einde van dit hoofdstuk wil ik nog een paar misverstanden opnoemen met betrekking tot onze psychische ik-grens. De lijst is niet volledig. Waarschijnlijk behoren enkele voorbeelden ook tot jouw vaste overtuigingen. Het kan zijn dat je de komende weken soortgelijke uitspraken in je omgeving

opvallen. Enkele overtuigingen zijn oud en bijvoorbeeld van generatie op generatie doorgegeven. Andere zijn typisch voor de cultuur waar ze vandaan komen. En weer andere hebben we gewoon uit de media of van vrienden en kennissen overgenomen.

## LIJST MET ENKELE ONJUISTE OVERTUIGINGEN OVER GRENZEN

- Als je je terugtrekt, verlies je het contact met de buitenwereld.
  - Als je 'nee' zegt, stoot je anderen voor het hoofd.
  - Mensen die open zijn, zijn socialer, geliefder en succesvoller.
  - De toekomstige mens is transparant. Transparantie moet gestimuleerd worden.
  - Ik heb niets te verbergen.
  - In een relatie moet je geen geheimen voor elkaar hebben.
  - Als iemand zich afsluit en niet aanspreekbaar is, wordt dat als negatief ervaren.
  - Liefde betekent versmelten.
  - Openheid staat voor leergierigheid, hartelijkheid en welwillendheid.
  - Als iemand tegen zijn grens aanloopt is hij een loser.
- 





---

# OPBOUW VAN DE CURSUS

Als je aan deze ‘mentale grenscursus’ zou deelnemen in het *Centre for Applied Boundary Studies* in Basel, zou je zeven weken lang, een avond per week, van zeven uur tot half tien groepsessies hebben. In week zes komt er nog een extra zaterdag bij. De grootte van de groep ligt tussen de zes en twaalf deelnemers plus een docent en eventueel een assistent.

De avonden zijn zo georganiseerd dat deelnemers ervaringen kunnen uitwisselen. Dit wordt ook gestimuleerd. Deze mogelijkheid heb je als lezer niet. Of het moet zo zijn dat je het boek bijvoorbeeld tegelijkertijd met je partner leest. Je kunt op dezelfde dag aan de training beginnen en over de opgedane ervaringen praten. Als je de training in je eentje volgt, hoop ik dat het boek je zal stimuleren om aanvullend over je ervaring na te denken. Het bijhouden van een dagboek (de wekelijkse toepassingsoefeningen) helpt je hierbij.

## THEORIE

Een ander belangrijk onderdeel van de cursusavond is de theorie. Het voordeel

van het boek is dat de theorie veel uitgebreider beschreven wordt en je die op elk gewenst tijdstip nog eens kunt nalezen. Het theoretische gedeelte gaat in op de dankzij het ruimtelijke aandachtsmodel verkregen nieuwe inzichten. Veel van deze inzichten zijn in wetenschappelijke artikelen en boeken gepubliceerd (zie de literatuurlijst) en op congressen gepresenteerd. In dit boek zijn de belangrijkste daarvan samengebracht en op een nieuwe manier gerangschikt en beschreven.

Het ruimtelijke aandachtsmodel helpt je om de grensdynamieken tussen mensen beter te begrijpen. Als je met z'n tweeën of zelfs met meerdere mensen de training volgt, ontwikkel je een gemeenschappelijke taal. Deze taal stimuleert het begrip tussen mensen.

## LUISTEROEFENINGEN

Als lezer van dit boek heb je toegang tot de internetsite van de uitgever waar je de luisteroefeningen vindt. Om didactische redenen is het belangrijk dat ik je erop wijs dat je oefening één in week

één maakt, oefening twee in week twee, enzovoorts. Dat betekent dat je niet uit nieuwsgierigheid of om andere redenen al voortijdig naar de oefeningen luistert. Lees ook niet het volgende hoofdstuk voordat je dagelijks de oefeningen van de betreffende week gedaan hebt. Ik zal dit nog vaak herhalen. Bij de luisteroefeningen kan het zijn dat je de pauzes tussen de zinnen soms te lang of te kort vindt. Ik heb in de praktijk gemerkt dat dezelfde pauzelengte in de loop van de tijd door de deelnemers verschillend wordt waargenomen. Zo kan het zijn dat je bij de eerste keer luisteren de pauzes te lang of te kort vindt, maar bij de derde of vierde keer precies lang genoeg.

## GRENSTEST

Het *Centre for Applied Boundary Studies* streeft ernaar de training op een wetenschappelijk niveau aan te bieden. Dat betekent dat de deelnemers aan de training in Basel een aantal vragenlijsten krijgen die ze aan het begin en aan het einde kunnen invullen. Op de website [www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl) vind je de Boundary Protection Scale-vragenlijst (Blaser 2014a). Er is me veel aan gelegen dat je deze vragenlijst voor het begin van het volgende hoofdstuk, dus voor het begin van de training en binnen een week na beëindiging van de training invult. Voor jou als lezer is het interessant, want met de vragenlijsten kun je je ontwikkeling controleren. Voor ons is de beantwoording van de vragen een ondersteuning

bij het verdere onderzoek van de ik-grens en bij het verder ontwikkelen van de training. Zodoende kunnen toekomstige lezers en deelnemers van je medewerking profiteren.

## MBSR

Ten slotte wil ik nog iets zeggen over de vorm en de opbouw van de training. Degenen die de aandachtstraining 'Mindfulness Based Stress Reduction' (MBSR) kennen (Kabat Zinn 2005), zullen parallellen tussen de grenstraining, hier ook wel Self-Boundary Awareness Training (SBAT) genoemd, en MBSR herkennen. Dat is geen toeval, maar de gekozen overeenkomst is ook geen eenvoudige kopie. Graag wil ik hier de samenhang nader toelichten.

Mindfulness of aandachtig zijn is niets nieuws. Ook aandachtstraining bestaat al sinds duizenden jaren. In de boeddhistische traditie of bijvoorbeeld bij het beoefenen van yoga wordt de vaardigheid aandachtig te zijn stap voor stap ontwikkeld. Vijftig jaar geleden was meditatie in de westerse wereld iets vreemds waar slechts weinig, en dan vooral 'excentrieke' mensen zich mee bezig hielden. Het duurde vele jaren tot de wetenschap interesse ging tonen voor deze mentale toestanden. De door Jon Kabat Zinn ontwikkelde MBSR met de gestructureerde trainingsopbouw heeft daar fundamenteel aan bijgedragen. Dankzij de gestandaardiseerde training werd het overal op de wereld mogelijk

mensen en in het bijzonder groepen patiënten voor en na de training met elkaar te vergelijken. Deze vergelijk- en herhalingsmogelijkheid vormt de basis voor een wetenschappelijke aanpak. Zo laten wetenschappelijke onderzoeken zien dat de MBSR-training een positieve werking heeft bij chronische pijn (Rosenzweig 2010), psoriasis (Kabat Zinn 1998, 2005), op de terugvalquote bij depressie (Segal et al. 2008), bij eetstoornissen (Kristeller 1999) en ook bij slaapstoornissen (Heidenreich 2006).

Waarom noem ik zoveel voorbeelden op? Ik wil graag laten zien hoeveel je kunt bereiken als je acht weken lang dagelijks mentaal oefent. Britta Hölzel bijvoorbeeld kon aantonen dat de MBSR-training van acht weken tot aanwijsbare veranderingen in de hersenen leidt. Zo was er een toename te zien van de grijze hersensubstantie in het gebied van de hippocampus die verantwoordelijk is voor het reguleren van emoties. Ook waren er veranderingen te zien in het gebied van de insula die bij interoceptieve waarneming en bij empathie een rol speelt; in de temporale parietale overgang, die belangrijk is voor het zelfbewustzijn; en in de kleine hersenen, die, naast de integratie van zintuiglijke waarnemingen, tevens verantwoordelijk zijn voor het reguleren van emoties (Hölzel 2011).

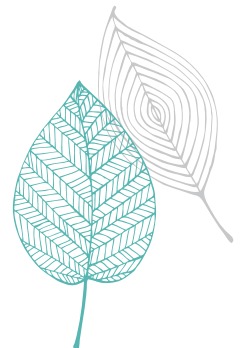
De mentale ik-grens is, zoals we uit de geschiedenisboeken en de romanliteratuur weten, eveneens al duizenden jaren een specifieke karaktereigenschap

van mensen. Ook wordt sinds mensenheugenis van generatie op generatie het oefenen in je 'afgrenzen' doorgegeven, zij het meestal onbewust. In tegenstelling tot MBSR is het doelbewust gestructureerd en vooral bewust trainen van het ik-grensbewustzijn geheel nieuw. Het dagelijks doen van luisteroefeningen en het bijhouden van een dagboek, evenals het uitwisselen van ervaringen met anderen vormen samen een methode van leren die bij de westerse mens past. De geïnstrueerde opwarmoefeningen hebben we hier in dit boek schriftelijk opgenomen. Ze helpen je bij het switchen van een leesmodus naar een actieve ervaringsmodus. Uit ervaring weten we dat deze flexibiliteit het leerproces stimuleert en het plezier bij het trainen verhoogt.

Ik hoop dat je nieuwsgierig bent en wens je veel succes en plezier.

**NICK BLASER, BASEL 2018**

Ga nu naar de website: [www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl) en vul de vragenlijst in.







---

# WEEK 1: MIJN POORT

Misschien ben je benieuwd naar wat er in de eerste week allemaal op je afkomt. In dit hoofdstuk zal ik dat nauwkeurig beschrijven. We beginnen met een mindfulnessoefening die ik hier schriftelijk instrueer. Aansluitend volgt een theoretisch deel. Daarna zal ik iets over de eerste luisteroefening vertellen. Aan het einde van het hoofdstuk vind je het 'huiswerk'. Dit verloop volgen we tijdens de hele training. We beginnen dus altijd

met een opwarmoefening zoals dat ook in de groep gedaan wordt. De opwarmoefening dient ertoe je aandacht naar een ander niveau te brengen, weg te voeren van je alledaagse drukke bezigheden, weg van je gebruikelijke levenstempo, weg van je rationele denken. Als de oefening je bevalt mag je die natuurlijk ook vaker doen, als extra oefening, maar dat is niet noodzakelijk.

## OPWARMOEFENING WEEK 1

Kies een plek waar je tien minuten ongestoord kunt zijn. Doe je telefoon uit. Zorg ervoor dat de televisie en de radio uit zijn en vraag je huisgenoten of ze je niet willen storen. Als je een plekje in huis of buiten in de natuur hebt gevonden, ga dan zo rechtop mogelijk op een stoel, kussen of de grond zitten. Zet je voeten op de grond. Je kunt de oefening als je wilt ook liggend doen. Als je moe bent kan het zomaar zijn dat je tijdens de oefening in slaap valt. Dat betekent voor lezers die moeite hebben om in slaap te vallen dat deze oefening ook zeer geschikt is om te gebruiken als inslaapoefening.

Als je een fijne plek hebt uitgezocht en je lekker zit of ligt, sluit dan je ogen. Adem diep door je neus in en uit en concentreer je op het verschil in temperatuur van de ingeademde en uitgeademde lucht. Je zult merken dat de ingeademde lucht kouder is dan de uitgeademde lucht. Tel tegelijkertijd de ademhalingen en herhaal de oefening vijf keer. Breng daarna je aandacht naar het gebied van je mondholte. Je merkt dat ook hier de lucht van je

ademhaling circuleert en je een verschil kunt voelen tussen de ingeademde en uitgeademde lucht in je mond. Tel ook nu weer je in- en uitademingen en wissel na de vijfde keer naar de volgende locatie. Ga nu met je aandacht naar je keelholte en observeer hoe de lucht met verschillende temperaturen langs je keelholte stroomt. Als je gedachten tijdens de oefening afdwalen, als die plotseling heel ergens anders zijn, stel dat dan vast zonder dat je er een waardeoordeel aan geeft. Zeg liefdevol tegen jezelf: nu was ik met mijn aandacht kort ergens anders en ik ga weer terug naar mijn keelholte. Het volgende gebied waarop je je concentreert ligt achter het borstbeen, daar waar de luchtpijp zich splitst in de linker- en rechterluchtpijpvertakking. Dat is ongeveer achter het bovenste derde deel van het borstbeen. Hier is het een beetje moeilijker om het temperatuurverschil waar te nemen tussen de ingeademde en uitgeademde lucht. Aan de ene kant omdat we het niet gewend zijn daar bewust de temperatuur waar te nemen. Aan de andere kant omdat de ingeademde lucht op deze plek al gedeeltelijk is opgewarmd. Het geeft niet als het je niet lukt om het verschil waar te nemen. Als je de oefening liggend doet kan het zijn dat je op dit punt al in slaap bent gevallen. Zo niet, ga dan met je aandacht naar het volgende, een na laatste deel. Let nu op de beweging van je middenrif. Voel hoe dit bij het inademen naar beneden beweegt en bij het uitademen naar boven. Er geldt nog steeds dat als je gedachten afdwalen je dit liefdevol accepteert en met je aandacht terugkeert naar de oefening.

Tot slot neem je vijf keer waar hoe de buikwand bij de uitademing naar binnen gaat en bij de inademing naar buiten. Laat je buik echt lekker gaan, er is niemand die kijkt en je 'boeddhabuik' ziet.

Als je het laatste deel van de oefening hebt gedaan, keer dan met je aandacht

terug naar het boek. We gaan nu met het eerste theoretische deel beginnen.





## DE INNERLIJKE WERELD EN ZIJN GRENZEN

We leven in een tijd waar dingen die persoonlijk en intiem zijn steeds meer tentoongesteld en openbaar gemaakt worden. De privésfeer wordt kleiner en er zijn op het moment enkele krachten aan het werk die om allerlei redenen propageren dat je je maar onvoorwaardelijk moet openstellen. De ik-grens staat ter discussie en Facebook en dergelijke profiteren van het ontkiemende narcisme. Geheime diensten zoals de Amerikaanse NSA gebruiken de nieuwe openheid en ook internetgiganten zoals Amazon gebruiken de internetgegevens en digitale bewegingen van miljoenen aardbewoners. De dwang tot transparantie breekt grenzen en drempels af. De privésfeer wordt transparant wanneer deze wordt gepolijst, geëgaliseerd en 'ontruimd' (Han 2013).

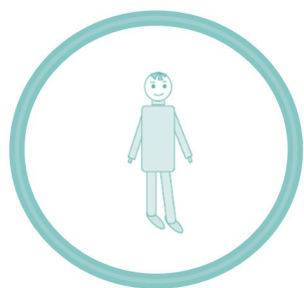
Vanuit psychotherapeutisch oogpunt is het duidelijk dat wij mensen een innerlijke wereld hebben die beschermd moet worden. Een innerlijke ruimte waar we onze intieme ervaringen mogen bewaren, waar we geheimen mogen hebben die we met ons mee het graf in nemen. De menselijke ziel heeft sferen nodig waar hij bij zichzelf kan zijn zonder de blikken van anderen (Han

2013). We hebben een innerlijke ruimte nodig waar we met onze gevoelens alleen kunnen zijn, waar we met ons verdriet kunnen zijn, een plek waar alleen wij zijn. Vroeger en ook nu nog werden de ik-grenzen door traumatische ervaringen ondermijnd, vernield of poreus gemaakt. Vroeger en ook nu hebben kinderen en jongeren vaak niet de kans om een stabiele, bescherming biedende, goed werkende ik-grens op te bouwen. Tegenwoordig volgen velen tot op een ongekende omvang de trend van de transparantiemaatschappij. Ze heffen vrijwillig hun ik-grens op in de hoop dat ze worden gezien en waargenomen. Maar precies het tegenovergestelde gebeurt.

## DRIE MENTALE RUIMTES

Als we ervan uitgaan dat elk mens vanaf zijn geboorte een psychisch-geestelijke innerlijke wereld heeft, dan moet er om deze innerlijke wereld ook een buitenwereld bestaan. Als deze beide ruimtes er zijn, dan is er ook een grens, een mentale ik-grens die deze beide ruimtes van elkaar scheidt en ze tegelijkertijd met elkaar verbindt. Dat betekent dat er drie mentale ruimtes bestaan: jouw innerlijke wereld, mijn innerlijke wereld en de ruimte die daartussen ligt (zie afbeelding 1).

Waarmee kunnen we onze mentale ik-grens overschrijden? Met onze aandacht. De drie ruimtes, jouw en mijn innerlijke wereld en de interpersoonlijke ruimte ertussen zijn aandachts-



innerlijke ruimte=  
intrapersoonlijke  
ruimte persoon A

Tussenruimte=interpersoonlijke ruimte



innerlijke ruimte=  
intrapersoonlijke  
ruimte persoon B

Afbeelding 1: De drie mentale ruimtes en hun grenzen grafisch afgebeeld.

gebieden waar we ons met onze aandacht in bewegen en kunnen vertoeven. Zoals we later nog zullen zien, zijn we aandachtig wanneer we met onze aandachtspositie in onze innerlijke wereld verblijven. We zijn empathisch wanneer we ons in de innerlijke wereld van de ander begeven en we zijn in een cognitieve, rationele modus wanneer we met onze aandachtspositie in de tussenruimte zijn. Een grens onderscheidt. Zonder grenzen kunnen we twee voorwerpen niet uit elkaar houden. Jouw innerlijke wereld ziet er anders uit dan de mijne, ook anders dan die van je partner. De grens is ook de plek waar tussen de ruimtes uitgewisseld wordt. De grens maakt opname en penetratie, uitscheiding en wegneming mogelijk. Waarin verschilt jouw innerlijke wereld met die van je partner, je ouders, je broers en zussen of je kinderen? En wat wisselen we uit?

## GEVOELENS

In de psychotherapie is gebleken dat het daarbij nuttig is zes elementen in onze innerlijke wereld te onderscheiden. Zes elementen die we kunnen uitwisselen (Blaser 2008): onze gevoelens, b.v. ons verdriet, onze angsten, ons plezier, onze woede, ons geraakt-zijn. Al deze gevoelens vinden in onze innerlijke wereld een plekje waar ze jarenlang kunnen overleven.

We kunnen bewust of onbewust gevoelens uitwisselen (Blaser 2008). Als iemand zijn frustratie kwijt wil, doet hij dat zeer waarschijnlijk niet bewust. Als zo iemand een grensbewustzijn zou hebben, met andere woorden als het voor hem duidelijk zou zijn dat zijn gevoel van frustratie bijvoorbeeld in de innerlijke wereld van zijn partner kan belanden, zou hij deze uitwisseling vermijden. Een liefdesgedicht is een gewenst gevoelsgeschenk. De man of