

ELFDE AMMY VAN HEUSDENLEZING
 GEHOUDEN TIJDENS HET VCW CONGRES 2007 TE UTRECHT

Datum :14 maart 2007
 Spreker : Annelies Onderwaater

OVER GRENZEN - samenvatting

Er werd mij gevraagd om over het thema 'Over Grenzen' een lezing te houden en dit in een contextueel perspectief te plaatsen. Hieronder volgt een samenvatting van deze lezing.

'Over grenzen' gaan kan op zichzelf zinvol zijn. Grenzen kun je verleggen door bijvoorbeeld nieuwe uitdagingen aan te gaan in je werk of in je persoonlijk leven, door nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe landen te gaan verkennen.

In de hulpverlening heeft het 'over grenzen' gaan al snel een negatieve lading. Daar wordt men geconfronteerd met de negatieve gevolgen wanneer mensen over de grenzen van anderen heen gaan of mensen over hun eigen grenzen laten gaan.

Binnen de contextuele theorie wordt over grenzen gesproken in het kader van zelfafgrenzing. *Zelfafgrenzing is het ontwikkelen van het vermogen om in een relatie je eigen 'individuele' zelf af te grenzen van de ander.* Het resultaat van dit proces is dat je in staat bent om op te komen voor je eigen recht van 'geven en nemen' en tegelijkertijd ook recht doet aan de ander. Met zelfafgrenzing hangt nauw samen het begrip *zelfvalidatie*. Dit begrip houdt in dat je je zelf alleen kunt valideren als je ook rekening houdt met *de zelfafgrenzing van de ander*.

Vragen die door het bovenstaande opkomen zijn: hoe ontwikkel je het vermogen om jezelf af te grenzen van de ander en niet met de ander te vervloeien? Hoe is de samenhang tussen het in staat zijn tot zelfafgrenzing en het in staat zijn om voor je eigen belangen en die van de ander op te komen? Hieraan wordt binnen de contextuele theorie weinig aandacht besteed.

Kijkend vanuit de dimensies kun je volgens mij zeggen dat op de psychologische dimensie het ervaren van grenzen als basisbehoefte centraal staat. Op de dimensie van de interacties gaat het om het leren kennen van grenzen in veilige interactie met anderen. De dimensie van de relationele ethiek speelt eveneens een basale rol in het leren kennen van grenzen:

- het behoort mijns inziens tot het natuurlijk 'recht' van het kind om grenzen in voldoende mate te kunnen ervaren. Dit omdat het noodzakelijk is om zich te kunnen ontwikkelen tot een 'gezonde' volwassene.
- zelfafgrenzing veronderstelt een dialoog. Het leren van zelfafgrenzing vindt plaats in een ontmoeting met de ander, waarbij gestreefd wordt naar een rechtvaardige balans van geven en nemen.

We begeven ons nu dus op het gebied van de ouderlijke verantwoordelijkheid.

Vervolgens wordt in de lezing ingegaan op de ontwikkeling van een kind met betrekking tot het leren kennen van de eigen grenzen en die van de ander, waarbij verwezen wordt naar de ontwikkelingspsychologische literatuur en de Pessotherapie.

Benadrukt wordt dat het eerste ik-besef niet verbaal, maar lichamelijk, zintuiglijk van aard is. Het ontstaat door geknuffeld worden, huidcontact voelen, vastgehouden worden, gewiegd worden, dus door lichamelijke grenzen. Deze eerste concrete, lichamelijke ervaringen van de

baby leggen het fundament voor de vorming van het psychologische ego of het 'ik'. Later gaat de taal een steeds belangrijker rol spelen. Door steeds te stuiten op grenzen leert het kind de eigen persoonlijkheid afgrenzen, het vervloeit niet met de ander en met de ruimte om hem heen.

Binnen veilige grenzen, in interactie met anderen, leert het kind zichzelf kennen met al zijn gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst, jaloezie, de eigen krachten en de creatieve energie. Het noodzakelijk stuiten op grenzen wordt geïllustreerd aan boosheid. Boosheid, grenzen en ik-gevoel blijken namelijk erg veel met elkaar te maken te hebben.

Boosheid is een emotie die veel lichamelijke kracht geeft. Als een klein kind een driftbui krijgt, is het van essentieel belang dat de ouders reageren. Dat het ervaart dat boosheid gezien, erkend en ontvangen wordt door het op te pakken en het vast te houden. Het kind krijgt hier dus *op lijfelijk niveau existentieel erkenning voor zijn gevoelens van boosheid en zijn krachten, deze hebben recht van bestaan.*

De taal zal naarmate het kind ouder wordt een steeds belangrijker functie krijgen. Met behulp van woorden, regels e.d. wordt het kind gecorrigeerd, begrensd. Het leren omgaan met kritische feedback ten aanzien van het eigen functioneren is daarbij essentieel. Ervaringen opdoen met de grens net wél over te gaan, zijn eveneens belangrijk. Geconfronteerd worden met de gevolgen van een grensoverschrijding kan een belangrijk leermoment zijn.

Wanneer je als kind de gelegenheid hebt gekregen om hier veelvuldig mee te experimenteren, dat wil zeggen je hebt leren uiten, maar ook jezelf in hebt leren houden, dan heb je als volwassene voor begrenzing de buitenwereld niet meer zo nodig, je bent in staat jezelf te *begrenzen van binnenuit.*

Daarna wordt besproken wat er gebeurt als ouders de woede van het kind negeren. Door gebrek aan begrenzing van buitenaf, wordt het kind angstig voor de eigen heftige gevoelens van binnenuit, er ontbreekt een grens. Boosheid wordt een duistere, onbekende kracht. De woedegevoelens overspoelen het kind, het heeft er geen greep op. De wereld wordt hierdoor uiterst onveilig: er is geen grens, er zijn geen mensen die hem in bescherming nemen tegen zijn eigen gevoelens. Ouders kunnen het kind ook te strak begrenzen, er is dan te weinig ruimte om vertrouwd te raken met gevoelens van boosheid. Een andere mogelijkheid is dat ouders er heel verschillend op reageren, hetgeen heel verwarrend werkt voor het kind omdat het niet duidelijk is waar de grenzen liggen.

Aan de orde komt vervolgens dat kinderen dan hun eigen oplossingen zoeken om met boosheid om te gaan, welke ieder hun eigen consequenties hebben.

Boosheid is een gevoel dat bij ons hoort. Hoe boosheid geuit wordt zal uiteraard ook afhangen van het temperament van een kind. Maar elk kind loopt in zijn leven op tegen vele frustraties. Een natuurlijke reactie op frustratie is irritatie, boosheid. Ook als een kind gekwetst wordt, doet dit pijn en dit maakt boos.

Belangrijk is dat kinderen ook op symbolisch niveau in spelvorm, in gedachten, in fantasie kunnen experimenteren met gevoelens van boosheid, wraak, doodswensen e.d., met als doel om er vertrouwd mee te raken. In het dagelijks leven wordt een ieder immers geconfronteerd met situaties, frustraties die heftige gevoelens van haat en wraak kunnen oproepen. Wanneer je op deze wijze deze gevoelens hebt kunnen leren verkennen, ben je als volwassene veel beter voorbereid om met deze gevoelens om te gaan.

Bij veel volwassenen en jongeren die in de problemen zijn geraakt en hulp zoeken, is boosheid vroeger niet welkom geheten. Boosheid is niet als bruikbaar, nuttig en belangrijk ervaren en ze zijn er dus ook niet vertrouwd mee geraakt, ze konden het zich niet toe-eigenen.

Vaak wordt boosheid geassocieerd met destructie en vergeten wordt dan dat boosheid op zich een heel positieve kracht kan geven. Boosheid geeft de kracht die je nodig hebt om bijvoorbeeld in te grijpen als een kind gevaarlijke dingen doet of een kind iets onrechtvaardigs wordt aangedaan. De verontwaardiging die zich dan van je meester maakt is een energie, die maakt dat je ingrijpt, het kind gaat beschermen en zondig verdedigen. Het onrecht wordt hierdoor gestopt, de boosheid is gerechtvaardigd! Mijn stelling is dan ook dat:

De kracht die 'gerechtvaardigde' boosheid geeft, vormt een essentiële basis voor de ethisch relationele dimensie.

'Gerechtvaardigde' boosheid maakt dat we onrecht begrenzen, dat we opkomen voor de eigen belangen en die van de ander. Je kunt dit volgens mij 'gerechtvaardigde' boosheid noemen omdat het hier gaat over een boosheid die ertoe dient om recht te doen aan jezelf en de ander. Dit is mijns inziens een voorbeeld van hoe de psychologische, de interactionele en de ethisch relationele dimensie uit elkaar voortvloeien en elkaar veronderstellen.

Binnen betrouwbare grenzen heb je boosheid:

- *leren kennen en uiten (2^e dimensie)*
- *leren vorm geven in interactie met anderen (3^e dimensie)*
- *'gerechtvaardigde' boosheid leren inzetten om jezelf te begrenzen en onrecht te begrenzen (4^e dimensie).*

We hebben daarmee ook een antwoord op hoe zelfafgrenzing kan leiden tot: het opkomen voor je eigen behoeften en belangen en die van de ander. Als je je eigen grens hebt leren voelen, heb je 'gerechtvaardigde' boosheid tot je beschikking, die je daarvoor kunt inzetten. Wellicht herkenbaar voor velen: als je je diep verontwaardigd voelt, kun je jezelf, je eigen grens heel duidelijk voelen. Heel lijfelijk kun je dat ervaren: "Ho stop, dit wil ik niet!" Als dit mogelijk is, is er een belangrijke basis gelegd voor het kunnen aangaan van 'rechtvaardige' relaties.

In het tweede gedeelte van de lezing wordt het voorafgaande geïllustreerd aan de praktijk en de consequenties besproken die dit heeft voor de hulpverlening. Daarbij komt eveneens aan de orde dat:

- bij *destructieve parentificatie* niet alleen de ouder over de grenzen van het kind gaat, maar ook het kind over haar of zijn 'nog weinig ontdekte' eigen grenzen gaat doordat het kind zichzelf groter maakt dan het is.
- bij het in werking treden van *het mechanisme van de roulerende rekening* er eveneens over een grens gegaan wordt namelijk van iemand die onrecht aangedaan is (of nog steeds wordt) naar iemand die zelf ook onrecht veroorzaakt, schade aanricht. Met behulp van de kracht die 'gerechtvaardigde' boosheid geeft, kan men zichzelf beter af gaan grenzen, ook ten opzichte van de ouders. Dit is een noodzakelijke voorwaarde om het onrecht dat de roulerende rekening veroorzaakt te kunnen stoppen c.q. te verminderen.
- *begrenzen alleen onvoldoende* is. Het grensoverschrijdend gedrag wordt niet getolereerd maar daarop moet wèl volgen de vraag: "*Waar gaat het hier om? Wat zijn de behoeften (2^e dimensie), wat zijn de belangen (4^e dimensie)?*"
- om de ouderlijke verantwoordelijkheid om te begrenzen te realiseren, ouders mijns inziens over de kracht moeten beschikken die voortvloeit uit 'gerechtvaardigde' boosheid.

OVER DE AUTEUR

Annelies Onderwaater is contextueel therapeut en auteur van het boek 'De theorie van Nagy. De onverbreekelijke band tussen ouders en kinderen'. Ze studeerde orthopedagogiek en klinische psychologie en is werkzaam als psychotherapeut, systeemtherapeut en Pessotherapeut bij het RIAGG te Deventer. Als medewerker is zij verbonden aan KERN (Sint-Niklaas).