



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Grenzen en Muren

Hoe je je zelf kunt blijven in relatie met de ander

Het prachtig boek “**jezelf en de ander**” onderzoekt de spanning die er in het leven vaak is tussen individualiteit en samen zijn, tussen je eigen gang gaan en je aanpassen.

In deze inleiding wordt er uitleg gegeven tussen grenzen, muren en het verlies van onze grenzen



Als eerste aanzet tot het antwoord op de vraag ‘**Hoe is het mogelijk jezelf en de ander, apart en verbonden te zijn?**’ beschrijft dit hoofdstuk de functie van menselijke grenzen en hoe ze van invloed zijn op deze schijnbare paradox van scheiding en verbinding.

Het onderzoekt **de betekenis** van gescheiden en verbonden; en wat er gebeurt wanneer doorlaatbaarheid van grenzen zo’n diffuus karakter krijgt dat er **geen enkele scheiding meer is**, en omgekeerd wanneer scheiding zozeer verkalkt raakt dat er **geen enkele doorlaatbaarheid meer is en daardoor elke verbinding wordt verhinderd**.

Ik ben een intelligente vrouw. Maar soms brabbel ik, verval ik eindeloos in herhaling, schreeuw ik en geef ik mijn spreken in het algemeen weinig blijk van intelligentie of coherentie. Hoe komt dat? Het antwoord is niet een vlaag van krankzinnigheid, dronkenschap of seniliteit; **het is het verlies van grenzen**. Dat ongrijpbare onderscheid tussen onze innerlijke en uiterlijke wereld, tussen onszelf en anderen.

Ik noem **grenzen ongrijpbaar** omdat je ze niet kunt zien, horen, aanraken, ruiken of proeven, maar ze bestaan echt en zijn essentieel voor ons welbevinden en functioneren in deze wereld. Heb je er ooit bij stilgestaan hoe je het verschil weet tussen jouw emoties en die van je partner, jouw gedachten en die van je kind? Besef je eigenlijk dat er verschil is? Of is het verschil misschien zo groot dat je een barrière voelt tussen jezelf en de rest van de wereld?

Grenzen en muren ?

25-06-2010 pag. 1

In het Frans dient het woord **'frontière'** voor zowel grenzen in *algemene zin als concrete grenzen*. **Concrete grenzen** duiden op het onderscheid dat we maken tussen landen, tussen waar ons eigendom ophoudt en dat van onze burens begint. Concrete grenzen zijn lijnen op landkaarten, rivieren, straten, wachtposten met gesloten hekken, omheiningen, muren, deuren. Concrete grenzen kun je zien of aanraken - dat wat landen, eigendommen, huizen, bedrijven van elkaar scheidt. 'Omheiningen betekenen goede burens.' (Robert Frost, Amerikaanse dichter).

Hoe zit het met het onderscheid dat we maken **tussen emoties, gedachten, overtuigingen, waarden; tussen jou en niet-jou, tussen jou en mij?**

Denk terug aan een keer dat je na een dag afwezigheid thuiskwam en je prima voelde. Terwijl je je huis betrad begonnen je gevoelens te veranderen; je begon je bedrukt te voelen, maar alles was in orde - je had een goede dag gehad en er stond geen vuile vaat in de gootsteen. Toen kwam de persoon - met wie je samenleeft- de kamer binnen, trok een lang gezicht, was ongewoon stil, gaf eenlettergrepige antwoorden op je vragen, deed koel en staarde vaak in de ruimte.

Toen je haar vroeg of er iets aan scheelde, antwoordde ze schouderophalend 'Ik weet het niet'. Nu voelde je je onprettig, zelfs gedeprimeerd. Wat was hier aan de hand? Zou het kunnen dat je was 'aangestoken' door de emoties van je belangrijke andere persoon, en dat je ze gewaarwerd alsof het de jouwe waren? Ik denk van wel.



Juist door de aard van een innige relatie is het gemakkelijk om je grenzen te verliezen en de emoties of gedachten van de ander over te nemen, of te verwachten dat de ander dezelfde gedachten of emoties heeft als jij.

Scheiding en doordringbaar

Grenzen zijn **het onderscheid** dat we maken tussen onszelf en de wereld, tussen onszelf en belangrijke anderen, en tussen verschillende soorten situaties, dat wil zeggen, **verschillende contexten**. Een dergelijk onderscheid **creëert scheiding en is toch doordringbaar**, doorlaatbaar, staat uitwisseling van emoties en informatie toe. Het verschil tussen doorlaatbaar en massief is vergelijkbaar met dat tussen een spons en een baksteen. Een spons neemt alle vocht op waarmee ze in contact komt - het vocht gaat door de spons heen. Een baksteen is niet bepaald poreus - alle vocht waarmee hij in contact komt glijdt er vanaf en heeft weinig invloed op de baksteen.



Door hun doordringbaarheid maken menselijke grenzen verbinding mogelijk en creëren ze tegelijk scheiding.

Grenzen en muren ?

25-06-2010 pag. 2

Onze huid

Een mooi voorbeeld van een grens is je huid. Denk eens even aan hoe je huid functioneert: hij houdt je apart van de rest van de wereld - maakt onderscheid tussen jou en de wereld om je heen. Zonder huid zou het grootste deel van je een plas op de grond zijn. Terwijl je huid vorm aan je geeft is hij tevens doorlaatbaar. Hij ademt, waardoor gifstoffen in je lichaam worden uitgestoten in de lucht en zuurstof en andere externe elementen worden opgenomen. Je kunt een nicotinepleister op je huid plakken en de nicotine komt in je bloedbaan; denk ook aan de uitwerking van andere uitwendig aangewende medicijnen - door de doorlaatbaarheid van je huid wordt de extern aangebrachte substantie in je lichaam opgenomen.

Stel je voor hoe het aanvoelt om iets ondoordringbaars op je huid te krijgen, zoals verf op oliebasis of vloeibare lijm; als je het er niet afwast begint je huid al snel te jeuken en geïrriteerd te raken en zou hij uiteindelijk afsterven. **Huid heeft beide eigenschappen die belangrijk zijn voor grenzen: het vermogen om te scheiden, om onderscheid te maken tussen jou en de wereld om je heen, en doorlaatbaarheid, waardoor je je kunt verbinden met de wereld om je heen.** '(Huid)

Het begrenzende vlies waardoor de mens het onderscheid kan maken tussen ik en niet-ik. Dat is het onderscheid tussen de uiterlijke werkelijkheid en de innerlijke werkelijkheid (met inbegrip van waarneming van de uiterlijke werkelijkheid).' (Donald W. Winnicott, de beroemde Britse kinderarts, kinderpsychoanalyticus, leraar en theoreticus; 1896-1971)

Muren en het verlies van grenzen



Wanneer deze scheiding te **star en onwrikbaar** wordt, **is het een muur**, waardoor ervaring uitwisselen en verbinding maken **onmogelijk** worden.

Wanneer de doorlaatbaarheid te **diffuus en overdadig** wordt, is er geen scheiding en versmelt je, waarbij je de ander, de natuur, iemands oordeel of waarde wordt, de emoties van de ander overneemt; **dit is verlies van grenzen.**

Wanneer je grenzen hebt ben je gescheiden én verbonden, jezelf en de ander. Voel je een sterke reactie op deze woorden nu je ze leest?

Voor sommige mensen is het ondraaglijk gescheiden, apart te zijn; apart betekent alleen, geïsoleerd, zonder enige mogelijkheid je te verbinden. Voor anderen kan verbinding bedreigend, verstikkend zijn, op verlies van de eigen persoon duiden. **Het begrip 'gescheiden én verbonden' is in zeker zin een paradox.** Het lijkt een inherente tegenspraak uit te drukken. Hoe kun je verbonden zijn terwijl je gescheiden, apart bent? En hoe kun je apart zijn wanneer je verbonden bent?

Zoals F. Scott Fitzgerald zei: *'Het criterium voor uitnemende intelligentie is het vermogen twee tegengestelde ideeën gelijktijdig in de geest te houden, en toch te blijven functioneren.'*

Laten we deze woorden en hun betekenis onderzoeken.

Volgens het woordenboek **betekent scheiden 'onderscheid maken, afzonderen'.**

De archaïsche betekenis is 'terzijde leggen met een speciaal doel'; het kon ook betekenen 'afbreken, afsluiten, isoleren, losraken'.

Verbinden betekent **'in verband brengen' of 'een verband aangaan, verenigen of aansluiten, een sociale, beroepsmatige of zakelijke relatie hebben'.**

Is dit concept dus echt met zichzelf in tegenspraak of is het zelfs volkomen logisch?

Met scheiden bedoel ik niet afbreken, afsluiten, isoleren of losraken; eerder onderscheid maken. **Verbonden zijn is verenigd zijn, een relatie hebben.**

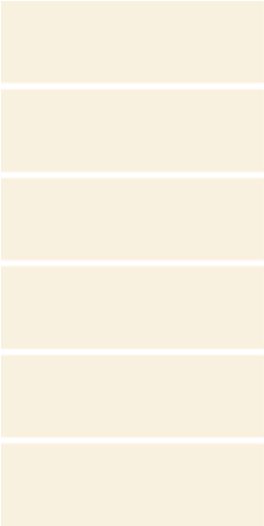
Hoe kun je een relatie hebben of verenigd zijn met iemand of iets als je niet gescheiden, apart bent? Als er geen onderscheid is tussen jou en de ander, wie brengt dan de verbinding tot stand?

Ik ben vaak op bezwaren gestuit tegen het idee van gescheiden zijn, omdat het voor sommigen afgezonderd, alleen, van de ander afgesneden inhoudt.

Ik poneer dat je, als je niet apart, gescheiden bent, je niet kunt verbinden.

Verbonden betekent niet versmolten. Versmelten of samensmelten betekent de ander worden en opgaan in de ander. **Dit is soms zeer wenselijk:** wanneer je vrijt, je emotioneel hecht aan je baby, de zon zien ondergaan, in je tuin werkt. **Er zijn veel gelegenheden waarbij je wilt samensmelten - één wilt worden met de ander; dit verliezen van je innerlijke persoon kan positief en heerlijk zijn.** Hoe wenselijk het ook mag zijn, het moet echter bewust en op basis van (gezamenlijke) **keuze gebeuren.**

Anders verliezen we onze vrijheid en onze uniekheid - letterlijk onszelf. Ieder mens is uniek en individueel, en alleen door het vermogen grenzen te herkennen en te besluiten ze al dan niet in acht te nemen, kun je jezelf echt kennen en je potentieel benutten.



Grenzen zijn niet iets wat je voortdurend nodig hebt, maar je moet het verschil weten tussen wanneer je grenzen in acht neemt, wanneer je muren optrekt en wanneer je je grenzen verliest.

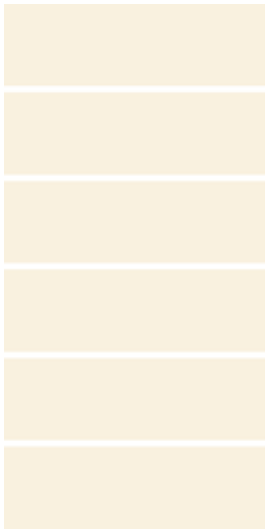
Dit bewustzijn is essentieel voor je eigenwaarde en voor positieve relaties met anderen.

- **Het doel van grenzen** is je in staat te stellen jezelf te kennen en te begrijpen (met inbegrip van je waarden en overtuigingen) als gescheiden van anderen, en uniek vergeleken met anderen, terwijl je je toch met hen verbindt; je kunt deel zijn van de wereld en je door de wereld laten aanraken, en daarbij gescheiden blijven van de wereld.
- **Het doel van muren** is jezelf te beschermen tegen de wereld, tegen overstelpt raken door de emoties van anderen, door situaties die fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel gevaarlijk zijn.
- **Het doel van geen grenzen** is alle onderscheid en scheiding op te geven en op te gaan in een andere persoon, te versmelten met de natuur of een situatie die bevredigt, voldoening schenkt en aangenaam is.

Wanneer ik mijn **vermogen verlies** om ook maar enigszins rationeel te communiceren, wanneer ik brabbel of schreeuw, maak ik dus niet langer onderscheid tussen mijn denken en voelen. Ik ben overstelpt geraakt door mijn eigen emoties of die van de ander, of door de emoties van de situatie.

Een verhaaltje als afsluiter

Er waren eens twee zeer toegewijde vriendinnen, Beatrice en Samantha. Ze genoten ervan om samen dingen te doen, waren erg blij om elkaar terug te zien als ze een poos niet samen waren geweest. Het waren echt dikke vriendinnen. Beatrice vond Samantha het mooiste, elegantste en bevalligste schepsel dat ze ooit had gezien, en ze besloot dus dat ze net zo wilde zijn als Samantha. Ze lette heel scherp op haar en deed haar best om er net zo uit te zien, net zo te bewegen en te klinken als Samantha. Hoe meer moeite Beatrice deed, hoe minder het haar scheen te lukken. Ze raakte gefrustreerd, ontmoedigd, werd ongeduldig en ten slotte neerslachtig: hoe ze zich ook inspande om op Samantha te lijken, ze bleef rampzalig tekortschieten. Ze wist dat het niet lukte, maar ze leek haar droom om net zo te zijn als Samantha niet op te kunnen geven. Ze kwelde zichzelf met de vraag: 'Waarom? Waarom kan ik er niet net zo uit zien en net zo zijn als Samantha? Ze is zo perfect, waarom kan ik niet zo zijn als zij?' Maar het leek allemaal niets uit te halen en Beatrice voelde zich steeds miserabeler. Na verscheidene weken van vergeefse pogingen om net zo te zijn als Samantha kreeg Beatrice een droom. In de droom zweefde ze hoog boven de aarde op een wolk, en terwijl ze daar zweefde keek ze omlaag en zag een groep Samantha's!



Samantha is een Afghaanse windhond, moet je weten, en terwijl Beatrice deze elegante, mooie dieren gadesloeg werd ze zich bewust van een film waarin de geschiedenis van de Afghaanse windhond werd beschreven, en die pal boven deze groep werd vertoond. Dat is de magie van dromen. Beatrice kwam te weten dat Afghaanse windhonden vele, vele jaren geleden werden gefokt om te jagen met de ruiters van Afghanistan. Ze hebben daarom een lang, slank lijf en lange poten die ze helpen snel grote afstanden af te leggen en de paarden bij te houden door steile, met ijs bedekte bergen, en een lange pluimachtige staart om hun evenwicht beter te kunnen bewaren op hert verraderlijke terrein. Hun lange zijdeachtige vacht houdt ze warm in het ijzige klimaat, en omdat het zichthonden zijn - honden die voornamelijk met gezichtsvermogen jagen - hebben ze grote ogen die zover uiteenstaan als hun smalle schedel toestaat. Hun bek en kaken zijn lang en smal, en omdat ze jagen in meuten van twintig tot dertig dieren hebben ze hulp in overvloed om hun prooi tegen de grond te werken en te houden. Omdat ze bij het jagen op hun prooi tegen de grond te werken en te houden. Omdat ze bij het jagen op hun ogen vertrouwen is hun gehoor van ondergeschikt belang; wat verklaart waarom hun oren lang zijn en bedekt met zijdeachtig haar. Alles aan de Afghaanse windhond is bedoeld voor zijn opdracht in het leven: samen met de ruiters jagen in de koude bergen van Afghanistan, en daarvoor is hij volmaakt.



Terwijl Beatrice op haar wolk verder zweefde en bleef dromen, zag ze een tweede meute honden - boxers. Nu is Beatrice toevallig een boxer, en terwijl ze deze meute gadesloeg werd erboven een film over de geschiedenis van boxers vertoond. Boxers komen oorspronkelijk uit Duitsland en behoren tot de werkhonden. De voornaamste opdracht van deze hondengroep is samenwerken met mensen om te helpen sleden te trekken, te hoeden, te redden en te beschermen. De levensopdracht van de boxer is het beschermen van haar mensenfamilie. Haar forse romp en poten dragen een brede en gespierde borst die haar in staat stelt goed te springen en haar korte, brede bek en kaken te gebruiken om te vechten met tegenstanders - mens of dier - en die vast te houden. Ze is kortharig en heeft een korte staart, waardoor het voor een vijand moeilijker is vat op haar te krijgen. Omdat het gehoor haar belangrijkste zintuig is, staan haar puntige oren rechtop om optimale ontvankelijkheid voor geluid mogelijk te maken, terwijl haar ogen heel klein zijn. Boxers zijn gefokt voor hun opdracht: ongelooflijke kracht tonen en de capaciteit om te verdedigen en te beschermen. In die hoedanigheid is de boxer perfect.

Door deze droom begint Beatrice zich te realiseren dat zowel zij als Samantha mooi is.

Ze zijn heel anders, omdat hun opdracht in het leven anders is, maar binnen de grenzen van dat doel zijn ze allebei perfect zoals ze zijn. Beatrice blijft van Samantha houden en haar bewonderen en begrijpt nu dat zij op haar eigen manier bijzonder is... En wie ben jij?

Grenzen en muren ?

25-06-2010 pag.6

Zie ook onze website voor de boekbespreking - Eddy's bibliotheek
[Click hier](#) - zin in meer zie hierna de volledige inhoudsopgave

Inhoud van het boek

Hoofdstuk 1 - Grenzen

Hoofdstuk 2 - Grenzen tussen innerlijk en uiterlijk

1. Projectie / isolement
2. Modus
3. Causaliteit
4. Polariteit
5. Drempel
6. Identiteit
7. Tijd

Hoofdstuk 3 - Grenzen tussen zelf en ander

Hoofdstuk 4 - Contextuele grenzen

1. Plaats
2. Mensen
3. Activiteit
4. Tijd
5. Sekse

Hoofdstuk 5 - Patronen die nodig zijn om grenzen te ondersteunen

1. Ik-kracht
2. Het zelf als proces
3. Inlevingsvermogen
4. Verschil opmerken
5. Het waarnemende zelf

Hoofdstuk 6 - Grenzen in acht nemen

1. Gelijktijdig denken
2. Je verbinden met je lichaam
3. Perifeer zien en horen

Hoofdstuk 7 - Grenzen en relaties

Hoofdstuk 8 - Grenzen en delen

- Principes die ten grondslag liggen aan een functionerende familie
- Communiceren met je delen
- Samenvatting
- Structuren voor het werken met delen van jezelf

Hoofdstuk 9 - Grenzen en identiteit

- Voorbeelden van zelfopvattingen
- Voorbeelden van wereldopvattingen
- Identiteitsritueel
- Identiteitsmeditatie

Hoofdstuk 10 - Grenzen en eigenwaarde

- Aanvaarding (wanneer je weloverwogen kunt denken)
- Emoties
- Gepaste en misplaatste emoties
- Het geïdealiseerde zelf
- Verwachtingen
- Ericksons principe van verandering
- Persoonlijke - opdrachtmeditatie

Grenzen en muren ?

25-06-2010 pag. 7



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be