



Marlene van Lier is holistisch psycholoog-coach, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de ZelfKennisMethode en klassieke homeopathie.

Grenzen stellen vanuit je kern

Soms vraagt een situatie om grenzen en merk je dat je op de één of andere manier niet vrij bent om die duidelijk te stellen. In plaats daarvan overvalt je een gevoel van onzekerheid en schaamte. Soms heb ik dat met een cliënt, maar ik heb het ook weleens ervaren met een collega en zelfs met een onbekende op straat. Wat gebeurt er op die momenten? Ik neem je mee aan de hand van een voorbeeld.

Op een dag vroeg een collega mij of ik een cliënte van haar in behandeling wilde nemen. Pippi was ruim tien jaar in behandeling bij de ggz wegens dissociatieve identiteitsstoornis, autismespectrumstoornis en complexe trauma's door seksueel misbruik in haar jeugd. Ze had echter nog steeds geen traumatherapie gehad en sinds drie jaar had Pippi zelfs geen psycholoog meer gezien. Ze kwam drie keer per week bij het wijkteam, maar dat bood haar geen soelaas. Pippi was alleen maar verder getraumatiseerd geraakt en ten einde raad was ze op zoek gegaan naar een therapeut buiten de ggz. Mijn collega kon Pippi helaas niet helpen en daarom dronk ze elke week een uurtje thee met haar, zonder dit te factureren. Ik ging akkoord met een intakegesprek.

Pippi bleek een kleurrijke, warme vrouw met een groot hart. Ik was direct op haar gesteld en hoopte dat ik haar kon helpen. Pippi's kwetsbaarheid en levensverhaal raakten me en ik was onder de indruk van de innerlijke kracht die ze ondanks alles had ontwikkeld. Ze was in staat geweest om haar drie inmiddels volwassen kinderen de liefdevolle jeugd te geven die zij zelf had gemist en nu participeerde ze in diverse projecten om de gevolgen van kindermisbruik maatschappelijk onder de aandacht te brengen. Ik vond dat deze moedige en sterke vrouw hulp verdiende en eerlijk gezegd was ik behoorlijk

'mijn projectie werd een cirkelredenering'



verontwaardigd dat de ggz haar zo in de kou had laten staan. Pippi vertelde eerlijk dat ze moeite had om mijn uurtarief te betalen en zoveel geld in zichzelf te investeren. Niet omdat zij en haar man het niet konden betalen, maar omdat ze zich door het misbruik vies voelde. Ze was het niet waard om zoveel geld aan zichzelf te besteden. Ze vroeg of ze mij in natura mocht betalen door schoonmaakwerk te doen bij mij thuis. Ik heb dit in mijn twintigjarige carrière nooit eerder overwogen, maar ik ging akkoord vanuit mijn compassie met haar en mijn sterke wens om haar te helpen.

In de dagen daarop werd ik overspoeld door telefoontjes en mailtjes van Pippi en haar man. In drie dagen tijd wist ze mij en mijn officemanager vijf uur werk te bezorgen, van belletjes van haar zorgverzekering tot kalmerende telefoongesprekken als ze in paniek was. Ze hield zich niet aan afspraken die ik met haar had gemaakt en ze begreep niet dat ik grenzen stelde aan de tijd die zij van mij vroeg. Toen ik haar hiermee confronteerde, verweet Pippi mij misbruik te maken van mijn



‘alleen als je leert onvoorwaardelijk van jezelf te houden, kun je de ander werkelijk ontmoeten en grenzen stellen vanuit je eigen kern’

macht. Verbouwereerd en met een schuldig gevoel hield ik mijn mond. Pippi vertelde mij dat de beste therapeut die zij had gehad vijf jaar lang, 365 dagen per jaar, tweemaal per dag met haar had geappt en dat zij sinds een paar jaar iedere vrijdagavond haar casemanager thuis ophaalde om samen twee uur te wandelen.

Wat deed deze vrouw met mij – en met andere therapeuten – waardoor ik haar tot in mijn privéleven liet doordringen en het bijna onmogelijk werd om grenzen te stellen?

Jan Geurts beschrijft hoe ieder mens in de eerste tien levensjaren een negatief geloof over zichzelf ontwikkelt.^[1] Afhankelijk van wat we meemaken en hoe kwetsbaar we zijn, gaan we geloven dat we niet goed genoeg, slecht of waardeloos zijn. Vervolgens gaan we er alles aan doen om onszelf te bewijzen in de ogen van anderen. We stellen regels op waar we ons aan moeten houden en wanneer we dit niet doen, zorgt de innerlijke criticus ervoor dat we ons schamen. Hieruit ontstaan denk- en gedragspatronen plus een imago waarmee

we hopen erbij te horen, terwijl we onbewust zijn van onze vertekende kijk op onszelf en de wereld. We geloven dat de werkelijkheid zoals wij die zien de waarheid is. In werkelijkheid projecteren we ons negatieve geloof op een ander in de vorm van oordelen en irritaties. Ik zal dat hieronder uitleggen, door mijn eigen reacties op Pippi onder de loep te nemen.

Mijn eerste reactie op het verhaal van mijn collega was verontwaardiging en schaamte over die slechte ggz. Mijn gevoelens confronteerden mij met mijn innerlijke regels: ‘Zo hoort het niet!’ Ik had niet in de gaten dat mijn irritatie een projectie was van het negatieve geloof over mijzelf dat ik slecht ben en daardoor werden mijn bijbehorende innerlijke regels actief: ik moet compassievol verantwoordelijkheid nemen. In mijn denk- en gedragspatronen betekende dit dat ik er onvoorwaardelijk voor Pippi wilde zijn en mijn uiterste best voor haar wilde doen. Grenzen aangeven komt in dit denk- en gedragspatroon bij mij niet voor en door betaling in natura te accepteren, bevestigde ik onbedoeld Pippi's negatieve geloof over zichzelf dat zij vies was en zoveel geld niet waard was. Toen ik uiteindelijk wel grenzen móest stellen en Pippi mij daarop beschuldigde van machtsmisbruik, voelde ik me door haar afgewezen en dat raakte rechtstreeks aan mijn negatieve geloof dat ik slecht ben. Daar schaamde ik me voor, maar dat wilde ik niet laten merken en dus legde ik mezelf het zwijgen op. Ik liet mij intimideren door de verhalen over tijd en geduld die andere therapeuten voor Pippi hadden opgebracht. Door te zwijgen, voorkwam ik dat ik mijn grenzen doorzette en Pippi inderdaad van mij zou afstoten. Ze had bedreigd niet bij mij in therapie te willen blijven en door geen grenzen te stellen, vermeid ik dat scenario. Een verantwoordelijke en empathische therapeute zoals ik kon toch geen slecht mens zijn. ‘Integendeel’, vertelde ik mezelf, ‘de ggz was slecht en verdiende mijn verontwaardiging!’ Als zij slecht zijn, ben ik het niet. Mijn projectie werd een cirkelredenering.

In relatie met andere mensen zijn we het grootste deel van de tijd in relatie met onze eigen gedachten, projecties, verwachtingen, wensen en angsten óver de ander. Zolang we gevangen zijn van het negatieve geloof over onszelf, ontmoeten we in contact met anderen keer op keer onszelf. Alleen als je leert onvoorwaardelijk van jezelf te houden, inclusief alle zelfkritiek en negatieve overtuigingen over jezelf, kun je de ander werkelijk ontmoeten en grenzen stellen vanuit je eigen kern. Dan ontmoet je de ander vanuit je ware Zelf en wordt grenzen stellen liefde geven, waarmee je de relatie beschermt. ■

Meer informatie: www.libra-coaching.nl

Bronvermelding:

1. Geurts, J. (2014) *Verslaafd aan liefde. De weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties*. Antwerpen: Veen Bosch & Keuning Uitgevers n.v.