



## Over ik-grensbewustzijn: het Self Boundary Awareness-model

Radjani Edel en Ko Klootwijk

---

*In dit artikel beschrijven Radjani Edel en Ko Klootwijk enkele basisuitgangspunten van het Self Boundary Awareness-model. Dit ruimtelijk model brengt de persoonlijke ik-grens in beeld. Deze grens maakt zowel de innerlijke ruimte als de ruimte daarbuiten zichtbaar. In dit artikel gaan zij in op diverse posities die we kunnen innemen t.o.v. onszelf en anderen. Ook geven zij aan hoe dit model binnen verschillende werkvelden kan worden ingezet.*

---

**D**e meeste mensen zijn in staat om hun eigen grens te ervaren. Iemand gaat over onze grens of wij zijn er zelf overheen gegaan. In dit artikel wordt de persoonlijke grens aangeduid als de ik-grens. De Zwitsers-Nederlandse psychiater, psychotherapeut en bewustzijnsonderzoeker Nick Blaser heeft het concept ik-grensbewustzijn tot onderwerp van onderzoek gemaakt en een model ontwikkeld dat een buitengewoon hulpmiddel blijkt te zijn voor persoonlijke ontwikkeling en therapeutische begeleiding: het Self Boundary Awareness-model. Het is een op zichzelf staand model dat ontwikkeld is vanuit de systemische psychologie en mindfulness.

### Relaties

Ik-grensbewustzijn leidt tot bewustwording van je eigen mentale innerlijke ruimte. Het verheldert ook hoe we in de wereld en met anderen in contact staan. In het bijzijn van anderen veranderen onze gevoelens, ze gaan op en neer of herhalen zich, zonder dat we begrijpen welke mechanismen hieraan ten grondslag liggen.

- Je komt uitgeblust thuis. Een opbeurend woord van je partner is genoeg om je meteen weer fris en vrolijk te voelen.
- Je vriendin wil je graag iets zeer persoonlijks toevertrouwen. Je stelt je open, luistert naar haar en voelt je na het gesprek uitgeput en zwaar.
- Een vriend vertelt je een anekdote. Je lacht over zijn grappige verhaal en voelt je zorgeloos en licht.
- Je leidinggevende geeft een kritische terugkoppeling. Je merkt dat er iets meespeelt wat met je chef te maken heeft, iets wat niet past in een objectieve verklaring. Je voelt een mengeling van woede en machteloosheid.

We zijn soms geneigd te denken overgeleverd te zijn aan een bepaalde relatiedynamiek of proberen vertwijfeld de relatie te sturen zonder dat de gewenste verandering optreedt.

### Ik-grens

De ik-grens onderscheidt ons van de ander en heeft bijvoorbeeld een filterfunctie. Met onze aandacht (attention) zijn we in staat om ten opzichte van onze innerlijke wereld (ruimte binnen de mentale ik-grens) verschillende perspectieven in te nemen. Deze posities leiden allemaal tot



verschillende waarnemingen van ons zelf en ook van de ander. Elk mens blijkt tot zes vormen van zelfwaarneming en acht vormen van waarnemen van de ander in staat (Blaser 2012). De vaardigheden in deze verschillende mentale modi variëren van persoon tot persoon en worden ons in de kindertijd onbewust bijgebracht. Het kind imiteert de interpersoonlijke modi van de ouders, weet niet beter en zal deze als volwassene in zijn relaties en op zijn werk herhalen. Een groeiend en goed ontwikkeld ik-grensbewustzijn leidt tot een sterkere ik-grens en een grotere zelfwaardering en tot een meer subtiele zelfwaarneming. Deze kwaliteiten beïnvloeden, ontwikkelen en veranderen de relatie met onszelf en met anderen.

Door ons bewust te zijn van de eigen ik-grens en van de eigen innerlijke ruimte kunnen we bewust verschillende perspectieven innemen. De ik-grens maakt het ons mogelijk om een medemens bijvoorbeeld mindful dan wel cognitief waar te nemen.

## Het model

Nick Blaser heeft in de afgelopen tien jaar een model ontwikkeld waarin de persoonlijke innerlijke wereld ruimtelijk wordt voorgesteld. Hij ontwikkelde een interpersoonlijk aandachtmodel (interpersonal attention management) dat ons helpt tussenmenselijke interacties beter te begrijpen. Hij introduceert een model en een werkmethode om de ik-grens ruimtelijk zichtbaar en voor therapeutisch werk toegankelijk te maken.

Door gebruik te maken van de ruimtelijke voorstelling van onze innerlijke ruimte, creëert hij een nieuwe taal die het, bijvoorbeeld voor families, mogelijk maakt een respectvolle omgang met elkaar te ontwikkelen. Wanneer ouders beseffen dat kleine kinderen al een mentale ik-ruimte hebben waarin gevoelens, ervaringen en beelden groeien en bloeien, kan de omgang met kinderen veranderen. De binnenwereld van het kind wordt herkenbaar en haast tastbaar invoelbaar. Zulke veranderingen hebben een helende werking.



**Afbeelding 1:** Een voorbeeld van een 3-dimensionale grensvisualisatie (Blaser 2011)

Het werken met het driedimensionale Self Boundary Awareness-model kan een persoonlijk groeiproces in gang zetten. Door het zichtbaar maken van het onbewuste ik-grensbeeld kan de individuele ik-grens gereconstrueerd worden. Nick Blaser heeft hier een eigen werkvorm voor ontwikkeld. De weergegeven innerlijke ruimte laat intermenselijke dynamieken en (relatie)patronen zien. Hierdoor worden ook eventuele beschadigingen en trauma's zichtbaar en komen onderlinge verbanden aan het licht. In de traumatherapie blijkt deze methode een nuttig en niet her-traumatiserend therapeutisch instrument te zijn. Het werken met het beeld heeft vaak een helende werking.



Het Self Boundary Awareness-model kan goed gebruikt worden om steeds terugkomende (relatie)patronen te begrijpen. De hieraan verbonden werkwijze is inzicht gevend, ik-versterkend en transformerend en daardoor goed in te zetten bij bijvoorbeeld: relatiethema's, traumaverwerking, communicatieproblematiek, opvoedingsvraagstukken, problemen met ruimte innemen of grenzen stellen, doelen stellen, teambuilding, samenwerking, leiderschap, burn-outpreventie en bij hoog sensitiviteit. Het model draagt bij aan een respectvol omgaan met ruimte en grenzen van onszelf en anderen.

## Wetenschappelijk onderzoek

Tot nu toe is in wetenschappelijk opzicht niet verklaard hoe imaginatie in therapeutisch werk werkzaam kan zijn of hoe ruimtelijke opstellingen genezend kunnen zijn. Voor Nick Blaser ligt hier een uitdaging. Zo onderzocht hij samen met bewustzijn onderzoeker Thilo Hinterberger van de universiteit Regensburg en de psychologe Milena Zlabinger neurofysiologisch het verschil tussen de verschillende mentale perspectieven ten opzichte van de verschillende intra personele ruimtes. In de EEG's van de deelnemers konden verschillende modi elektrofysiologisch van elkaar onderscheiden worden (Hinterberger 2014).

## Samenvatting

Dat we een persoonlijke grens hebben blijkt uit het feit dat we dit ervaren en in onze taal kunnen uitdrukken. Onze ik-grens is belangrijk voor ons gevoel van welbevinden. Het Self-Boundary Awareness model is ontwikkeld vanuit de systemische psychologie en mindfulness en draagt bij aan het vergoten van ons vermogen om onze ik-grens te versterken. Onze innerlijke ruimte en de afbakening ervan wordt met eenvoudige middelen zoals kapla houtjes driedimensionaal gevisualiseerd. Het model definieert onze intra persoonlijke ruimte en geeft inzicht in onze posities ten opzichte van ons zelf en anderen. De effecten van het werken met het Self Boundary Awareness model worden ook wetenschappelijk nader onderzocht.

## Literatuur

- Blaser K. (2012), Aufmerksamkeit und Begegnung, Zwischenmenschliches Aufmerksamkeitsrepertoire, Ich-Grenzen und die Kunst des Zusammenseins, Asanger Verlag, 3. Auflage, Kröning.
- Blaser N. (2011), IN EN OM MIJ, grenzen stellen door systeemopstellingen, Uitgeverij Synthese, Rotterdam.
- Hinterberger, T., Zlabinger, M., Blaser, K. (2014). Neurophysiological correlates of various mental perspectives, Frontiers in Human Neuroscience, Vol.8 Art 637, 1-16.



Ko Klootwijk

Ko.klootwijk@gmail.com

06 33758753



**R**adjani Edel

Edeladvies Coaching & Counseling

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

[edelcoaching@gmail.com](mailto:edelcoaching@gmail.com)

06-22205256