



Hoe ik een hulpverlener werd

met aandacht en respect voor mijn eigen grenzen

Maddy de Bruin

Maddy de Bruin beschrijft in dit artikel de weg die zij is gegaan, van braaf en aangepast meisje, naar zorgzame pleegmoeder, naar levensbeschouwelijke pastor naar uiteindelijk een zichzelf liefhebbende hulpverlener. Eenvoudige grensoefeningen en het bewust ervaren van een eigen innerlijke ruimte hielpen haar door dit proces te gaan. De stappen die zij heeft gezet worden helder en inzichtgevend weergegeven.

Mijn avontuur met ik-grensbewustzijn begon met een vraag in mijn spreekkamer: 'Hoe kan het, dat ik mijn grens pas ontdek als iemand er overheen is?' Toen deze vraag aan mij werd gesteld werkte ik als levensbeschouwelijk counselor/pastor voor mensen met een trauma op het gebied van seksueel misbruik.

Die vraag was voor mij een eyeopener. Ik besepte weinig te weten over hoe een persoonlijke grens er uit ziet. We gingen het gesprek aan, maar dat was niet voldoende. Ik miste een hulpmiddel om mensen op een natuurlijke wijze de eigen grens te laten ontdekken.

Ik was verrast over deze constatering, want grenzen spelen in mijn leven al jarenlang een grote rol. Bij elk kind wat in ons pleeggezin kwam wonen kwamen de grenzen weer in beweging en was het een grote kunst om opnieuw in balans te komen.

Ik had in mijn jeugd twee ervaringen met grenzen. In mijn ouderlijk huis gehoorzaamde ik om de lieve vrede te bewaren, maar in mijzelf was ik het hier beslist niet altijd mee eens. Bij mijn opa en oma had ik een andere ervaring: in hun veilige ritme kon ik echt mijzelf zijn.

Mijn verlangen als (pleeg)moeder was om onze (pleeg)kinderen in zo'n veilig ritme met goede gewoontes groot te brengen, zodat zij zich zouden kunnen ontwikkelen tot vrije en zorgzame mensen. Van sommige kinderen die bij ons kwamen wonen wist ik niet of zij dit ritme ooit konden oppakken. Andere kinderen konden zich zoetjes aan in dit ritme voegen en voor hen ging het een bedding vormen voor hun ontwikkeling. Dat was te merken aan het goed gaan slapen, lekker eten, spelen en groeien.

De vraag naar mijn eigen grens kwam alleen bij mij op als ik moe was en mij afvroeg wat ik nodig had om goed te blijven zorgen. Grenzen waren voor mij verbonden met het goed willen zijn voor de ander.



Op een gegeven moment ben ik met deze eigen ervaringen op het gebied van grenzen en de vraag uit mijn spreekkamer "hoe kom je aan een persoonlijke grens?" op internet gaan zoeken naar informatie over grenzen. Uiteindelijk ben ik op de site www.ikgrensbewustzijn.nl terecht gekomen.

Ik heb mij opgegeven voor de eerste masterclass werken met Ik-grensbewustzijn in therapie, counseling, coaching en (samenwerkings)relaties.

Tijdens deze driedaagse masterclass heb ik veel geleerd en inzicht gekregen in mijn persoonlijke grens en mijn manier van hulpverleners. Hoewel anderen mij dit al gezegd hadden, voelde ik in de meditatie van de eerste dag pas hoe 'hard' ik aan het werk was. Hard werken vond ik geen punt, zolang ik er maar 'tegen kon', dan kon het toch geen kwaad?

De eerste ik-grensbewustzijns oefening, die we in tweetallen deden, heb ik als prettig ervaren. Met behulp van houten blokjes én je eigen handen vorm je de grenzen van je persoonlijke innerlijke ruimte. In deze ruimte plaats je, met behulp van een houten poppetje, jezelf op een plek die goed voor je aanvoelt. En de ander, die het proces begeleidt, is op een bescheiden wijze aanwezig, stelt misschien een enkele vraag of doet een suggestie, zodat het werkelijk je eigen ruimte mag worden.

Ik heb veel inzicht gekregen door de tweede grensbewustzijns-oefening, die wij ook in tweetallen uitvoerden. Om beurten de eigen opstelling maken: van jouw innerlijke ruimte en van één van je ouders. Ik zag in deze oefening na het neerzetten van beide innerlijke ruimtes in een flits hoeveel ik gegeven heb in mijn gezin van herkomst: mijn tuindeur was vanzelfsprekend open. Vanuit de eerste oefening met mijn eigen innerlijke ruimte heb ik een indruk kunnen opvangen van de innerlijke ruimte in mijn jeugd. Het patroon van veel-moeten-geven is ergens in mijn jonge jaren ontstaan.

Het was confronterend om inzicht te krijgen in mijn harde werken en vele geven. Toch ben ik dankbaar naar huis gegaan met de gedachte: ik wil het anders gaan aanpakken. Ik wil van een veelgever een geconcentreerde hulpverlener worden.

Mijn vraag werd toen: hoe vind ik mijn menselijke maat terug? Ik kwam op het spoor van het boek 'Super normaal: van een moeilijke jeugd naar een evenwichtig leven', geschreven door Meg Jay (hoogleraar klinische psychologie). Meg Jay beschrijft in haar boek de vele verschijningsvormen van veerkracht en hoe 'van veerkrachtige kinderen verwacht wordt, dat ze het thuis of op het werk alles wel even zullen fiksen' (blz. 17). Ze stelt, dat deze kinderen hun veerkracht niet alleen inzetten in hun strijd tegen alles wat slecht is, maar ook veel baat vonden in wat er goed was in hun omgeving: 'De echte bofkonten hadden tenminste één ouder of een volwassene die van ze hield en daar permanent blij van gaf en een oogje op ze hield (blz.17)'. Meg Jay beschrijft deze veel gevende kinderen en later volwassenen met behulp van het model van Superman. 'Hoe graag superman een gewoon leven wil leiden als Clark Kent- misschien zelfs liefde wil vinden bij Lois Lane- de wereld doet telkens weer een beroep op hem' (blz. 23). Ze noemt hoe deze super normale volwassenen precies weten wat hen te doen staat, maar ze voelen zich tot hun verdriet wel verborgen achter hun masker.

De eerste masterclass heeft mij wakker gemaakt op het gebied van grenzen en het boek Supernormaal heeft mij inzicht gegeven in mijn valkuil van het altijd maar moeten geven:

Geaard zijn

Als ze zich te zeer inspant. Verbreekt ze haar verbindingen. Als ze steeds te druk bezig is,



heeft ze geen tijd meer over. Terwijl ze zich voor anderen inzet, verwaarloost ze zichzelf. Terwijl ze zichzelf alleen door anderen aftekent, verliest ze haar eigen identiteit. De wijze vrouw geeft haar eigen tuin het eerst water.

(uit Tao van vrouwen, Pamela K. Metz & Jacqueline L.Robin)

Ik wilde verder gaan op dit nieuwe spoor. Ik ben daarom ook de tweede masterclass (de verdiepingstraining) gaan volgen. Ik wilde leren om mijn gevoelens lichamelijk waar te nemen, om mijn eigen innerlijke ruimte te kunnen bewaren én de grens tussen mij en de ander goed te kunnen onderscheiden.

Een van de oefeningen van deze masterclass was plenair antwoorden verzamelen op de vraag: 'welke overtuigingen heb je op het gebied van gevoelens meegekregen?' Kijkend naar de overtuigingen, die ik heb meegekregen springen er twee uit: flink zijn en heilig zijn. Als katholiek meisje hoorde ik verhalen over heiligen en die legde ik op mijn eigen manier uit. Ik vond het geruststellend dat heiligen, ondanks alle ellende die zij meemaakten, lief bleven. Ik maakte mij ook zorgen, ik vond het behoorlijk lastig om constant rekening te moeten houden met één van mijn ouders. Ik maakte mij zorgen, dat ik het niet fijn vond thuis en naar een gezellig gezinsleven verlangde, met zulke gedachten (gevoelens) zou je wel nooit heilig worden!

Een andere oefening die we gedaan hebben is de tuinmeditatie. In deze meditatie visualiseer je jouw tuin: een gekozen omheining en toegang, een tuinhuisje in een zelfgekozen vorm van bijvoorbeeld een bunker, een rommelhok, een kerkje, een kapel, een Pyramide, enz. In het tuinhuisje kunnen onaangename eigen ervaringen een nieuwe waardige plek krijgen om tot rust te komen. De deur van het tuinhuisje heeft een slot, want jijzelf bent de enige die toegang heeft tot deze heilige plek. Ik ben nog steeds diep ontroerd door deze tuin ervaring. Ik herkende mijn oorspronkelijke tuin weer terug! En bij die oorspronkelijke vorm horen mensen, zoals mijn oma, opa en mijn kleuterjuffrouw. Mensen door wie ik mij in mijn kindertijd gezien voelde.

Een vervolgoefening op de tuinmeditatie is het onderzoeken van je tuin: is er iets vreemds in jouw tuin gekomen, wat je aan een ander terug wilt geven? Het was voor mij wennen om deze oefening te doen; mag je werkelijk aan de ander iets lastigs teruggeven? Nadat ik de oefening had gedaan en met veel moeite een grote steen met een kruiwagen uit mijn tuin naar de eigenaar terug had gebracht is er, maanden na deze oefening, een onverwachte ontmoeting met de mens van de steen gekomen. Ik droomde s 'nachts, dat ik aan mijn vader de vraag mocht stellen hoe de oorlog voor hem geweest was. Toen ik hem dit vroeg is hij gaan vertellen en de angst die in ons gezin heerste ben ik gaan verstaan als zijn angst.

Deze verdiepingsmodule heeft mij blij gemaakt met de vondst van mijn tuin en heeft mij een nieuw idee over de waarde van gevoelens gegeven. Gevoelens zijn niet bedoeld om erover heen te stappen, gevoelens zijn er om mee samen te werken. Of zoals Nick Blaser omschrijft: gevoelens zijn het kompas om door het leven te navigeren.

Na de twee masterclasses heb ik besloten om die plekken los te gaan laten waar van mij verwacht wordt om te werken als Superwoman. Ik ben mijn werk gaan voortzetten in mijn eigen praktijk.

Ik merkte dat ik, na al die jaren met liefde werken voor kinderen en volwassenen met een ernstig trauma, behoefte heb aan zorg voor mijzelf. Ik had er behoefte aan om mijn tuin op te ruimen en ik



was iets van mijzelf kwijt geraakt, maar ik wist niet wat. Het woord uitlijnen kwam bij mij op: daar verlangde ik naar.

Ik ben bij een craniosacraal therapeute terecht gekomen die het woord uitlijnen meteen begreep. Met haar begeleiding ben ik mijn tuin gaan opruimen. Na een aantal keren noemde de therapeute, dat ik ook in de therapie hard aan het werk was. Ik mag 'gewoon' voelen, maar hoe doe je dat?

Op een gegeven moment ben ik het boek van Nick Blaser 'Gevoelens komen en blijven' met aandacht gaan lezen, met name hoofdstuk 3 over het ervaren van gevoelens. In dit hoofdstuk worden vragen aangereikt die helpen om gevoelens precies te beschrijven. Ik heb aan de therapeute gevraagd of zij met mij op deze wijze wil werken en daar stemde zij mee in.

Dit heeft mij geholpen om in mijn eigen taal, geuren en kleuren mijn gevoelens te kunnen beschrijven en dan komen de beelden en kan ik die gevoelens plaatsen. Het ontroert mij dat ik zelf kan ontdekken of een gevoel geworteld is in mijn verleden, een gevoel van een ander is of een nieuw eigen gevoel is. Zelfs heel pijnlijke gevoelens zijn te hanteren als ik toestem in het voelen hiervan dan lossen ze als het ware op. En de beweging van het tuinmodel is prettig: mijn tuin weten, opruimen, terugbrengen of opbergen in mijn zelf ontworpen tuinhuisje. Ik heb geleerd te voelen en mijn gevoelens serieus te nemen als goede raadgevers op mijn pad.

Dagelijks doe ik een aantal keren de waarneem oefening, die te vinden is in 'Gevoelens komen en blijven': (blz.7) Ik neem een moment van rust op een voor mij aangename plaats en stel mijzelf de vraag hoe het mij gaat en welke gevoelens ik waarneem. Het dagelijkse tuinonderhoud doet mij goed.

Op een dag ben ik, tot mijn verwondering, wakker geworden in het woordeloze besef er voor mij Zelf te mogen zijn.

Het kunnen zijn in mijn goed begrensde tuin (heilige innerlijke ruimte) betekent dat ik als mens en hulpverlener mijzelf niet meer hoeft te verliezen in hard werken, flink en heilig moeten zijn. Er is tijd ontstaan voor fijne bezigheden zoals yoga en iconen schilderen. Aanwezig in mijn tuin kan ik er werkelijk voor de ander zijn. Ik hoeft mij niet meer aan te passen, maar mag mij afstemmen.

Fluidum

De wijze vrouw kan de gedaante aannemen van de ruimte die zij inneemt, maar ze verliest haar vorm niet. Het is voor haar wezen niet noodzakelijk om binnen de lijnen te blijven.

Zij geeft niet op wat haar compleet maakt: daarom is ze vrij.

Pamela K. Metz

Samenvatting



Maddy de Bruin beschrijft in dit persoonlijke verhaal dat het geven van zorg en aandacht aan anderen veel te maken heeft met de eigen ik-grens. Zij zag dat het voldoen aan verwachtingen van anderen had geleid tot verwaarlozing van haar eigen innerlijke ruimte. Vanaf het moment dat zij aan de slag ging met de ontdekking en verzorging van haar eigen innerlijke ruimte, groeide haar waardering en liefde voor zichzelf. Daar ontdekte ze ook het belang om als hulpverlener te leren afstemmen in plaats van aan te passen.

Literatuur

Metz, P.K. & Robin J.L. (2001), Tao van vrouwen, Milinda uitgevers.

Blaser, N. (2012), Gevoelens komen en blijven, oefeningen in mindfulness, De Driehoek, Rotterdam.



Maddy de Bruin, Biografisch coach en levensloopkundige

Biografisch bewust
biografischbewust.nl
maddy@biografischbewust.nl
0636511279