



## Relatietherapie, visualiseren van de eigen grens in het bijzijn van de partner

Magda Leenen-Nelissen

---

*In een relatie is er niet alleen sprake van een eigen persoonlijke innerlijke ruimte, maar ook die van de ander. Het blijkt dat het visualiseren van de eigen ik-grens in het bijzijn van de partner leidt tot nieuwe inzichten en tot meer begrip en respect voor elkaar. Patronen worden zichtbaar en herkenbaar. Ter plekke kan nieuw meer constructief gedrag geoefend worden. De 3-dimensionale grensvisualisatie kan het begin zijn van een nieuw gezamenlijk leerproces.*

---

**I**n onze relaties wordt ons een spiegel voorgehouden. Deze laat ons zien wie we zijn, hoe we met onszelf omgaan en met de ander.

Als we verliefd zijn gaan de dingen vaak vanzelf. Vanuit het verlangen om dicht bij elkaar te zijn strijken we de minder leuke kanten van elkaar glad. Als de verliefdheid naar de achtergrond gaat komen bij beide partners patronen naar boven, die ons laten zien waarom we elkaar uitgekozen hebben. Na de verliefdheid begint de relatie pas echt. Het wordt spannend op een andere manier dan in de begintijd.

Wat kunnen we elkaar leren in de relatie?

Conflicten kunnen waardevol zijn als we er constructief mee omgaan. Het gaat niet om gelijk krijgen maar om onszelf te openen en heel eerlijk naar het deel van onszelf te gaan kijken dat wordt aangeraakt in plaats van met de vinger naar de ander te wijzen.

Als we in onze relatie respect hebben voor de ander zoals hij /zij is en we verlangens en ongenoegens op een goede manier kenbaar maken aan elkaar blijft de energie stromen en blijft de relatie levendig.

Inzicht en begrip voor onszelf en voor de ander ontstaat als we een bewustzijn voor de eigen en de vreemde grens ontwikkelen. Een methode die daarvoor geschikt is, is de 3-DGV (Drie-dimensionale grensvisualisatie) van Nick Blaser. In deze werkvorm maakt de cliënt met blokjes een beeld van zijn eigen innerlijke ruimte. Deze ruimte wordt 'de tuin' genoemd. Deze werkvorm zet ik in als 'redmiddel' bij relationele conflicten en problemen. Ik noem het soms een „redmiddel“ omdat deze methode visueel en emotioneel diepe impact heeft en daardoor relaties vaak een nieuwe kans biedt.

Een voorbeeld: Een paar kwam met de vraag of ze met elkaar verder wilden gaan of dat beiden een eigen weg zouden inslaan. In hun relatie was veel onenigheid en ruzie. Dit zorgde voor verwijdering waardoor de hulpvraag ontstond.



### Innerlijke ruimtes t.o.v. elkaar

Na de begrippen „ik-grenzen en relatiegrenzen“ uitgelegd te hebben heeft het paar met blokjes een 3-DGV gemaakt van de eigen innerlijke ruimte. Vervolgens werd tijd genomen om elkaar opstelling zonder oordeel te bekijken. Gevraagd werd om te beschrijven wat er gezien wordt. De observaties werden benoemd en aan elkaar toegelicht. Het werd onmiddellijk duidelijk en voelbaar hoe dit echtpaar omgaat met elkaars grenzen, gevoelens en meningen. Er werden opmerkingen geplaatst als: 'Jij moet dat veranderen'. Er werd boos weggelopen. Een opmerking als: "Ga a.u.b. weer in je eigen tuin zitten in plaats van bij mij te komen spitten" was een opmerking die geplaatst werd om eigen wensen te benoemen en de partner grensbewust te maken. Er werd in taal en gedrag nabijheid en afstand opgeëist. Door samen er over te praten en stil te staan bij de patronen ontstonden nieuwe inzichten en konden blokkades en patronen besproken en uiteindelijk doorbroken worden. De ik-grenscommunicatie bleek een openend en helend effect te hebben.

De kunst voor dit echtpaar was om zelf de volle verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen innerlijke tuin en de eigen grenzen en tevens de ander in zijn/haar waarde te laten. Ze leerden gaandeweg om beter voor zichzelf te zorgen en naar eigen verlangens te luisteren en de ander met zijn grenzen te zien en te respecteren.

Ze herkenden nu de dynamiek van elkaar afwijzen, afstand nemen en zich fysieke verwijderen. Het werd het echtpaar duidelijk dat vluchten niet constructief zou zijn, dat de confrontatie aangaan met zichzelf en met elkaar in contact blijven heilzamer zou werken.

Ze gingen met de opdracht naar huis: "Wat speelt er in mij en wat ga ik inzetten in de relatie met mezelf en met de ander?". De uitkomst werd daarna met elkaar gedeeld. Na twee weken werden de opgedane ervaringen tijdens een sessie, besproken. De deelnemers vertelden dat er meer helderheid was ontstaan over wat er nodig is om niet verstrikt en geblokkeerd te raken in oud gedrag. Het werd duidelijk hoe oude patronen de relatie verstoorden. De deelnemers zagen helder welke thema's zij in hun innerlijke wereld nog op te ruimen hadden waardoor er energie en nieuwe ruimte voor de relatie zou kunnen ontstaan. Ook werd gedeeld wat elk van de partners nodig had in het eigen proces om de partner weer met een frisse en nieuwsgierige blik te kunnen zien. De grensvisualisatie had er toe geleid dat ze minder met de vinger naar de ander wezen. Het besef van de eigen binnenwereld maakte het mogelijk elkaar anders te kunnen waarnemen en ontmoeten. Deelnemers gaven aan dat het soms hard werken is om de ander zonder oordeel en liefdevol te kunnen waarnemen. Tevens valt het niet makkelijk om bij zichzelf te zijn en te blijven. Het was ook best moeilijk om de overtuigingen over de ander los te laten en de ander met een nieuwe blik te zien en te respecteren. Dat vraagt commitment en oefenen.

De gezamenlijke 3-dimensionele grensvisualisatie leidt tot een leerproces voor beide partners. Het is een mooie werkvorm om inzicht te krijgen op hoe eigen overtuigingen, ervaringen en patronen een rol spelen in onze relatie(s). Inzicht en helderheid ontstaat door het zien en bespreken van elkaars afbakening. Wanneer we ons met onszelf verbinden kan een verbinding met de ander ontstaan. Als het leren stopt, stopt het leven.



## Samenvatting

Relationele conflicten hebben hun oorsprong in intermenselijke grensdynamieken. In deze casus laat Magda Leenen-Nelissen zien hoe het samen kijken naar elkaars gevisualiseerde ruimte en grenzen inzicht geeft in patronen en alledaags gedrag in de relatie. Het zien van zowel de eigen innerlijke ruimte en grens als die van de ander versterkt ieders verantwoordelijkheid binnen de relatie. Het geeft naast inzicht ook handvatten om op een andere en nieuwe manier met elkaar te relateren.

## Literatuur

Blaser, N. (2011), IN EN OM MIJ, grenzen stellen door systeemopstellingen, Uitgeverij Synthese, Rotterdam



**M**agda Leenen – Nelissen

't Malsche Land  
[www.malscheland.nl/](http://www.malscheland.nl/)  
[info@malscheland.nl](mailto:info@malscheland.nl)  
0345 56 99 63