



**Nick Blaser, *Zo ben ik... en jij bent anders, Duidelijke Grenzen verdiepen een relatie*, Uitgeverij De Driehoek, Den Haag, 2008**

Partnerrelaties kunnen gevoelige klappen oplopen als we onbewust en ongewild grenzen overschrijden. Als relatietherapeut laat Nick Blaser zien hoe partners elkaar beter kunnen aanvoelen als zij meer gericht aandacht hebben voor elkaars grenzen. Door het bewust worden van onze grenzen kunnen wij meningsverschillen, gekwetstheid en overbelasting vroegtijdig in de kiem smoren.

Vaker dan we beseffen, bemoeien we ons met zaken die ons niet aangaan en overschrijden we andermans grenzen. Maar dit werkt juist tegen ons en is ongewenst, omdat we de ander met onze voorstellingen, problemen of emoties belasten. Dit zijn typisch situaties waarin beide partners plotseling merken dat er iets doms, iets onhandigs is gebeurd. De relatie is verstoord en niemand weet precies wat er aan de hand is. De auteur maakt dergelijke onbewuste communicatieprocessen inzichtelijk met behulp van een nieuw communicatiemodel. Zo begrijpen partners beter wat er, vaak onbewust, tussen hen speelt, worden ze gevoeliger voor elkaars persoonlijkheid, voor hun eigen en andermans grenzen en lukt het steeds beter het dagelijks leven aandachtiger en vrediger vorm te geven.

**EEN VERSTOORDE RELATIE, MAAR WAT IS ER NU EIGENLIJK AAN DE HAND?**

Dr. Nick Blaser is psychiater en psychotherapeut, alsmede specialist interne geneeskunde en reumatologie. Als psychotherapeut en psychiater is hij actief in zijn eigen praktijk, waar hij gebruik maakt van systemische familietherapie, visualisatie, waarnemingstechnieken, aandachtstraining en traumatherapie.

**DUIDELIJKE GRENZEN VERDIEPEN EEN RELATIE**

Zie ook