

Vrouwen moeten leren zelf hun grenzen te trekken

Haarlems Dagblad
12-1-06

door Hannah Kempers

HEEMSTEDÉ - „We zijn allemaal doodgewoon prima en onvolmaakt,” zegt Wanda Dondorp, psychologe en pedagoge met een praktijk in Heemstede.

Het publiek waaraan ze deze boodschap gisterochtend tijdens een lezing in Casca overdraagt lijkt erbij te ontspannen. Onvolmaakt, dat voelen de vrouwelijke toehoorders zich, blijkens de reacties die er gaandeweg tijdens Dondorps lezing over 'Identiteit' loskomen, maar al te vaak – maar 'doodgewoon prima'? Onzeker zijn, geen keuzes kunnen maken, eindeloos piekeren, niet kunnen omgaan met gevoelens van angst of boosheid; het zijn geen onbekende verschijnselen voor het publiek in de zaal, maar hoe ontstaat het eigenlijk allemaal, en meer nog: is er iets aan te doen?

Dondorp weet met weinig middelen – een enkele tekening, een enkel woord op de flip-over – in heldere bewoordingen oorzaken en gevolgen in beeld te brengen. Ze tekent een punt op een vel papier. „Dat is je kern,” legt ze uit. Vervolgens een ruime cirkel in een stippellijn eromheen. „Dat is je zelf; een

ruimte om je heen. Daarbinnen kun je voelen: wat wil je en wat wil je niet.” In het ideale geval verblijft men binnen die ruimte, met een open contact – de stippellijn – naar de buitenwereld. „Dan voel je je thuis in je zelf en zit je lekker in je vel,” aldus de psychologe. Echter, er wordt nogal eens aan de grenzen van de persoonlijke ruimte gemorrelt.

Dominant

Dondorp komt met het voorbeeld van de opdringerige verkoopster, of de dominante echtgenoot, en daaraan gekoppeld de noodzaak om grenzen te kunnen trekken. Waarmee zij niet wil zeggen dat ze dan maar helemaal dicht moeten: „Dat verhardt. Dan ben ik ook afgesloten voor de input van buiten en kan ik me daar niet meer mee voeden. Dan ben ik heel eenzaam.”

Voelen is volgens Dondorp de grote kracht van vrouwen, en tegelijkertijd hun zwakte. „Soms voel je de ander zo goed aan dat je je eigenheid loslaat.” En dat, zo schetst Dondorp, is nu de oorzaak van kwalen zoals depressie. „Eigenlijk rouw je dan om het verlies van jezelf.”

Bij de toehoorders vallen haar woorden in bekende aarde. Er komen vragen uit het publiek over schuldgevoelens, angsten, boosheid en hoe ermee om te gaan.

Dondorp reikt manieren aan. „Je neemt het waar dat een ander boos wordt. Punt!,” adviseert ze. „Wij betrekken alles maar op onszelf. Als de buschauffeur chagrijnig is dan vragen we ons af of wij iets verkeerd hebben gedaan. Maar hij heeft gewoon ruzie gehad met zijn vrouw.”

Bij haar raadgevingen wordt al snel duidelijk dat een intellectuele benadering van de vraag hoe men, bijvoorbeeld, angsten kan hanteren volgens de psychologe geen soelaas biedt. „Het 'hoofd' is handig, maar niet als het in de plaats van het gevoel komt. En: zoveel hoofden, zoveel zinnen – dus begin er niet aan.”

Toch wil die ene mevrouw nog weten hoe ze dan moet omgaan met dat gevoel van angst dat een bepaald persoon bij haar oproept. Dondorp: „Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'weet je, soms ben ik bang voor je.' Dan kun je een heel leuk gesprek krijgen.”