

GABRIELLE BERNSTEIN

SELF HELP

Doorbreek belemmerende patronen en verander je leven
met Internal Family Systems-therapie



VOORWOORD

Ik heb dit boek net uitgelezen en ik heb tranen in mijn ogen. Ik ben erg dankbaar voor en vereerd door wat Gabby Bernstein in dit boek heeft gedaan. Gedurende de afgelopen veertig jaar heb ik de therapie Internal Family Systems (IFS) ontwikkeld, de aanpak waar zij in dit boek aandacht aan besteedt, en dertig jaar lang heb ik in relatieve obscuriteit gewerkt. Tijdens die magere jaren was een van mijn dromen dat een gerespecteerd leider die betrouwbaar is op het gebied van zelfhulp én spiritualiteit IFS onder de aandacht van het publiek zou brengen, op een veilige manier die de kracht van het model recht deed. Die droom is met dit boek uitgekomen.

Al mijn hele carrière leer ik therapeuten hoe ze IFS bij hun cliënten kunnen introduceren, maar ik wist altijd al dat het, met de juiste vertaalslag, een dagelijkse gewoonte zou kunnen worden die het leven en de relaties van mensen zou kunnen verbeteren. Alleen wist ik niet hoe ik die vertaalslag moest maken. En toen kwam Gabby. Ongeveer vier jaar geleden nam ze contact met me op om aan haar podcast mee te doen. Ik had haar naam al weleens gehoord, maar ik zou veel nerveuzer zijn geweest als ik had geweten hoe belangrijk ze is. We hadden een geweldig gesprek en ik was onder de indruk van de manier

waarop ze haar huiswerk had gedaan en hoe enthousiast ze over IFS was. Daarop volgden veel informele gesprekken; we werden vrienden en ik was opgetogen toen ze besloot de training op niveau 1 te gaan volgen.

Tot ik dit boek las, had ik me echter niet gerealiseerd hoe vaak ze IFS op zichzelf had toegepast (waarvan vaak op eigen houtje) en hoeveel invloed dat werk heeft gehad op haar vermogen om Zelfgeleid te worden, zoals ik het noem. Behalve opgewonden was ik ook een beetje ongerust. Door mijn jarenlange werk met getraumatiseerde cliënten had ik geleerd hoe delicaat dat werk kan zijn en dat was een van de redenen dat ik niet had geprobeerd om deze aanpak rechtstreeks bij het publiek te introduceren. Dit geldt vooral wanneer ze toegang krijgen tot wat ik een banneling noem (een jong, kwetsbaar deel van hen dat in een traumatische gebeurtenis uit het verleden vast is komen te zitten), een deel dat ze in zichzelf hebben opgesloten. Aan de andere kant komt veel van Gabby's succes voort uit haar vermogen om spirituele en psychologische concepten en gebruiken over te brengen aan het publiek.

In dit boek heeft Gabby de oplossing voor mijn bezorgdheid gevonden. Ze maakt duidelijk dat ze niet adviseert dat lezers het hele IFS-model gebruiken. In plaats daarvan brengt ze je in contact met de delen die bij jou de rol van manager-beschermer hebben (ook wel je ego genoemd) en helpt ze je niet alleen om hen op een andere manier te leren kennen, maar helpt ze hen ook om op jouw Zelf te vertrouwen (vandaar de titel van het boek: *Self help*), wat een kern is van eigenschappen zoals kalmte, compassie, zelfvertrouwen en verbondenheid. Bovendien biedt ze oefeningen en meditaties met duidelijke instructies aan om je te helpen die doelen te behalen. Als je tijdens het gebruik van die oefeningen toch toegang krijgt tot een banneling, raadt

ze aan om contact op te nemen met een van de duizenden IFS-therapeuten of -beoefenaars om je te helpen dat deel te genezen en daarna je dagelijkse bezoeken van vijf minuten aan je beschermers weer op te pakken.

Een van de sterke punten van Gabby als schrijver en presentator is haar moed om openhartig te zijn, niet alleen over haar eigen traumatische verleden, maar ook over de extreme rollen die veel van haar delen moesten aannemen om haar te beschermen. Veel lezers zullen zich kunnen identificeren met haar beschrijvingen van haar werkverslaafde deel, haar verslaafde deel, de controlfreak, de agressieve ‘messentrekkende’ beschermer, het defensieve deel, de veroordeler vol zelfkritiek, het codependente deel en de perfectionist. Haar verhalen over deze beschermers, hoe die ooit haar leven domineerden en die rollen nu achter zich hebben gelaten om innerlijke helpers te worden die erop vertrouwen dat haar Zelf de leiding neemt, zijn inspirerend. Naarmate ze meer Zelfgeleid werd en meer gebruikmaakte van IFS kon ze ophouden met al die innerlijke persoonlijkheden te verguizen en kon ze hen in plaats daarvan accepteren met compassie en vergeving.

Er wordt tegenwoordig veel geschreven over hoe je in het algemeen compassie voor jezelf moet tonen, maar bij Gabby's proces gaat het er niet om dat je alleen zorg toont voor je leuke kanten. Met behulp van haar persoonlijke verhalen illustreert ze het vermogen om compassie en liefde te tonen voor alle delen van jezelf, zelfs de delen die je leven kapot hebben gemaakt, en om dat op zo'n specifieke manier te doen dat ze kunnen veranderen. Dit noemt ze haar ‘vierstappenplan voor het maken van contact’ en ze helpt je om het op veel verschillende en lastige delen van jezelf toe te passen. Dit kun je niet alleen gebruiken

bij je dagelijkse routine waarin je je delen helpt, maar ook wanneer iemand je triggert. In dat geval leer je je focus helemaal om te keren naar jezelf en de beschermers die geprikkeld zijn te aanvaarden, in plaats van hen de boel te laten overnemen en de persoon die je triggerde aan te vallen. Dan kun je vanuit je Zelf namens die beschermers spreken, wat altijd veel beter werkt.

Zoals Gabby over haar eigen proces verklaart: hoe meer je een gewoonte maakt van het proces van contact maken, hoe meer je delen jou als leider gaan vertrouwen, wat een van de belangrijke doelen van IFS is. Het wordt dan een virtuele cirkel: hoe meer ze je laten leiden en zien dat het beter gaat als ze dat doen, hoe meer ze erop vertrouwen dat het verstandig is om jou te laten leiden. Net als ‘geparentificeerde’ kinderen in een extern gezin, die erop beginnen te vertrouwen dat de ouders het over kunnen nemen, is het voor je delen een grote opluchting om zich van al die verantwoordelijkheid te ontdoen, omdat ze te jong zijn om je leven te runnen. Hoe meer ze jou zien leiden, hoe minder extreem en hoe behulpzamer ze worden.

Met dit boek maakt Gabby het voor mij en anderen mogelijk om op verschillende manieren wat van de helende kracht van IFS bij een groter publiek te introduceren en het voor iedereen betaalbaar te maken.

Zoals ik eerder al zei: dit is een droom die uitkomt en ik ben heel dankbaar!

Richard C. Schwartz PhD

Grondlegger van de Internal Family Systems-therapie

WIE ZIT ER VANBINNEN?

Ik zit alleen in mijn appartement in New York met een grote kop koffie naast mijn laptop. Wanneer ik een boek schrijf, is koffie mijn metgezel.

Vol opwinding zweven mijn vingers boven het toetsenbord. Hoewel ik er klaar voor ben om te beginnen, is een deel van mij ook doodsbang.

Ik voel me een bedrieger. ‘Wie ben ik om een zelfhulpboek te schrijven dat gebaseerd is op de principes van de Internal Family Systems-therapie?’ De innerlijke stem gaat verder: ‘Ik heb geen kwalificaties op het gebied van psychologie en het zal niet goed genoeg zijn. Ik voel me dom en onbekwaam. Ik ben een oplichter.’

In plaats van voorbij te gaan aan dit deel van mij, kies ik ervoor om er contact mee te maken.

Terwijl ik mijn aandacht naar binnen richt, word ik nieuwsgierig: ik neem de gedachten, gevoelens en emoties waar die eraan verbonden zijn. Ik merk spanning op in mijn buik en angst in mijn borst. Het voelt beklemmend. Het is net een knoop.

Ik besteed meer tijd aan het verzamelen van informatie. Ik weet dat dit deel van me vrouwelijk is. Ik vraag me af hoe oud ze is. ‘Ik ben tien,’ zegt ze. ‘Ik zit in de wiskundeles en de jongen

op wie ik verliefd ben, zei net dat ik dom ben. Het voelt als een stomp in mijn maag. Ik schaam me en diep vanbinnen geloof ik hem. Ik ben slecht in wiskunde. Ik kan me niet concentreren; ik ben zo dom.'

Ik ken dit innerlijke kritische deel van mezelf goed; tenslotte bestaat ze al 35 jaar. Ik sluit haar niet af, maar ben getuige van wat geuit moet worden. 'Ik voel me zo dom,' herhaalt ze.

Ik merk een deel van mezelf op dat haar vast wil houden en haar eraan wil herinneren hoe slim ze eigenlijk is. Ze is een #1 *New York Times*-bestsellerauteur die bezig is met het schrijven van haar tiende boek! Ze heeft een training gevolgd om het Internal Family Systems-therapiemodel te leren. Ze heeft zeer moeilijke principes van spirituele en persoonlijke groei uitgelegd op een manier die voor iedereen eenvoudig te begrijpen is. Ik ben trots op haar en mijn hart staat nu open.

Vol medeleven maak ik contact met haar door mijn hand op mijn hart te leggen en te vragen: 'Wat heb je nodig?'

'Geloof in mij,' antwoordt ze.

Een kalme energie van liefde begint te stromen en mijn innerlijke dialoog verandert: 'Deel je eigen ervaring; dit is jouw gave. Jouw verhalen en opgedane ervaringen zullen helend zijn.'

Ik voel moed in me opkomen. Dit moedige gevoel vertrouwt ze; ze is niet langer verlamd door de beschamende gevoelens van onbekwaamheid. Ze voelt zich hoopvol. Ze voelt zich veilig.

Ik haal diep adem en leg mijn handen op het toetsenbord.

'Oké, nu zijn we klaar om te beginnen.'

WIE ZIT ER VANBINNEN?

Hoewel deze innerlijke dialoog kort was, zou het een vergissing zijn om te denken dat hij niet bijzonder diepgaand was. Zelfs

korte, meelevende gesprekken met een deel van mezelf dat zich onbekwaam voelt, stellen me in staat om te resetten en terug te keren naar de kern.

Door mijn vermogen om nieuwsgierig te blijven naar de angst en met de innerlijke criticus mee te leven heb ik de moed om door te gaan.

Wat gebeurde hier nu echt? Hoe kon ik zo snel van angst op moed overgaan? Hoe kwam het dat compassie zo probleemloos verscheen om te helpen? En waardoor vertrouwde ik de energie van die aanwezigheid genoeg om de angst het veld te laten ruimen?

Mijn vermogen om op deze manier voor mezelf te zorgen is het gevolg van mijn betrokkenheid bij de therapie Internal Family Systems (IFS), het therapeutische model dat mijn leven heeft veranderd.

Als toegewijde kenner van het spirituele heb ik meer dan twee decennia lang gebruikgemaakt van veel verschillende genezingsstijlen en trajecten voor spirituele en persoonlijke ontwikkeling. IFS is verreweg de meest transformerende toepassing van mijn leven geweest. Ik heb IFS naadloos geïntegreerd in elk facet van mijn leven, zowel persoonlijk als beroepsmatig. Dit houdt onder andere in dat ik met mijn therapeut meer dan zeven jaar met het model heb geoefend, dat ik bij het IFS-instituut heb deelgenomen aan de opleiding tot gespreksleider en dat ik de toepassing bij mijn publiek heb geïntroduceerd via mijn podcast, lezingen en sociale platforms. Dit model heeft voor grote veranderingen gezorgd in mijn carrière, mijn huwelijk, mijn ouderschap en mijn ervaringen als mens. Zozeer zelfs dat ik heb besloten om over het wonder van IFS te schrijven en het in dit boek te delen.

WAT IS IFS?

Wanneer iemand zegt: ‘Vertel me eens over jezelf...’ wat is dan je eerste reactie? Misschien som je je professionele kwalificaties op of misschien haal je foto’s van je kinderen tevoorschijn om je rol als ouder te laten zien. Het is hoogst onwaarschijnlijk dat je iets zou zeggen als ‘Ik ben leuk totdat ik gekwetst word. Als ik gekwetst ben, wordt een deel van mij heel boos. Als ik boos ben, vecht ik terug. En wanneer terugvechten niet werkt, sluit ik me af en dwaal ik doelloos op het internet rond.’

We identificeren onszelf op basis van een uiterlijke perceptie die we in de loop van de tijd hebben opgebouwd: wat we doen, van wie we de ouders zijn, ons gender, onze etnische afkomst, onze religie, waar we wonen, enzovoort. Door onze focus op de buitenkant en de schijn die we van onszelf hebben gecreëerd, is wat er het meest toe doet verborgen gebleven: wie we vanbinnen echt zijn.

Innerlijke reflectie wordt vaak beperkt tot een uur per week tijdens therapie of een moment op een meditatiekussen. Het grootste deel van de tijd is ons leven te druk om de tijd uit te trekken die noodzakelijk is om na te denken over wie we werkelijk zijn, waar we oprecht naar verlangen en wat we echt nodig hebben. In plaats van ontvankelijk te zijn voor onze gevoelens, gaan we aan ze voorbij. In plaats van te herstellen van onze moeilijke levenservaringen negeren we ze, worden we ongevoelig en richten we onze aandacht naar buiten om wat vanbinnen gebeurt uit de weg te gaan. Wanneer de omstandigheden buiten ons een uitdaging worden en de strijd in ons overweldigend voelt, nemen we misschien onze toevlucht tot verslavend gedrag zoals drugs, alcohol, overeten, gokken en andere zaken. Dit doen we zodat we niet onder ogen hoeven te zien wie er vanbinnen zit.

Het onder ogen zien van onze diepste gevoelens en emoties gaat de meeste mensen niet gemakkelijk af. Ons is veel te vaak geleerd dat we onze innerlijke ervaringen moeten onderdrukken, vermijden of minimaliseren. Het IFS-model bevat echter een opmerkelijke benadering van genezing: een meelevend perspectief dat de potentie heeft om je leven diepgaand te veranderen. Internal Family Systems is een op bewijs gebaseerde vorm van psychotherapie die uitgaat van de vooronderstelling dat de geest van nature uit meerdere delen bestaat zoals subpersoonlijkheden. IFS leert ons dat al onze grote gevoelens, gedachten, gewaarwordingen, gedragingen, reacties en patronen niet zijn *wie we zijn* maar *delen van wie we zijn*. We zijn niet een enkel persoon. We bestaan uit veel verschillende delen die zijn ontstaan uit overweldigende gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden toen we kinderen waren.¹

Het doel van IFS is om je te helpen deze verschillende delen van jezelf te identificeren en te leren kennen, zodat je op een meelevende, vriendelijke en liefhebbende manier met je innerlijke gedachten en emoties kunt omgaan – als een innerlijk gezin. Met behulp van het proces van IFS kun je leren met een kalme energie met deze delen in verbinding te komen en hen uiteindelijk helpen om zich veilig te voelen.

DE MAN ACHTER DE METHODE

Op een middag in 2020 stuitte ik op een YouTube-interview met de ontwikkelaar van de Internal Family Systems-therapie, dr. Richard Schwartz (die Dick wordt genoemd). Al tijdens de eerste minuut van Dicks uitleg van IFS riep ik: ‘Dat is wat ik al die jaren met mijn therapeut heb gedaan!’ Toen ik zag hoe duidelijk Dick IFS uitlegde en ik de modaliteit herkende die

mijn therapeut had gebruikt, voelde het als het grootste aha-moment in mijn leven. Ik voelde zijn kalme en meelevende energie door het computerscherm heen komen. Ik wilde graag meer leren over deze therapie die me indirect al zoveel jaren had geholpen, dus kocht ik al zijn boeken en werd ik van veraf zijn leerling!

Binnen zes maanden nadat ik de boeken van Dick had gelezen, nam ik contact op met zijn team om hem voor mijn podcast uit te nodigen. Ik was opgewonden toen hij de uitnodiging aannam, maar voor de opname bleek ik nerveus te zijn, wat ongebruikelijk voor mij is. Vanaf het moment dat hij inlogde voor de opname kwam mijn energie echter tot rust.

We hadden meteen een connectie. Zijn kalme, nieuwsgierige energie zorgde ervoor dat ik me echt veilig kon gaan voelen tijdens ons gesprek van een uur. Ik had ontzag voor zijn vermogen om zo kwetsbaar en authentiek te zijn tegenover een vreemde. Voordat we uitlogden, deed ik mijn plannen voor het volgen van de IFS-beoefenaarstraining.

‘Ik wil dit werk op de een of andere manier gaan onderwijzen,’ zei ik. Dick was het direct met me eens dat dit de volgende stap voor mij was en bood aan om me tijdens het proces te ondersteunen.

IFS is op een zeer intuïtieve manier ontwikkeld. Toen Dick begin dertig was, was hij een gezinstherapeut die geloofde dat gezinstherapie de heilige graal was. Als onderdeel van zijn gezinstherapiepraktijk werkte hij aan een uitkomstenonderzoek op een psychiatrische afdeling voor adolescenten, waar patiënten met boulimie werden behandeld. Hij merkte dat zijn traditionele training bij zijn patiënten niet de resultaten opleverde waar hij op hoopte. Eigenlijk leek het in sommige opzichten

meer kwaad dan goed te doen. Als hij patiënten vroeg om de boulimie te bestrijden en te proberen met het gedrag te stoppen, werd hun zelfbeschadiging erger. Als hij vroeg hoe dat kwam, gaven de patiënten hetzelfde antwoord: ze vertelden dat het voelde alsof ‘een ander deel van hen’ het overnam als ze een buitensporige eetbui hadden. Bij een dergelijk antwoord is een therapeut gewoonlijk geneigd om de diagnose meervoudige persoonlijkheidsstoornis te overwegen. Maar in plaats daarvan werd Dick benieuwd naar hun deel dat veel wilde eten. Met zijn nieuwsgierigheid zorgde hij voor een veilige omgeving waarin zijn patiënten zich gezien, gerespecteerd en gehoord voelden. Toen hij hen met nieuwsgierigheid en compassie tegemoet trad, begonnen de patiënten rustiger te worden, zich open te stellen en meer te vertellen over de verschillende ‘delen’ die tevoorschijn kwamen als ze werden geactiveerd. Als gevolg hiervan deed Dick een belangrijke observatie. Het extreme gedrag dat door deze patiënten werd vertoond, leek een soort beschermingsmechanisme te zijn dat hen tegen diepere, onopgeloste wonden uit hun jeugd beschermde. Dick begon zijn gezinstraining te gebruiken als hulpmiddel om in contact te komen met het deel van de patiënt dat met boulimie worstelde. Hij benaderde het ‘deel’ bijna alsof het een sessie voor gezinstherapie was. In dit geval maakten alle leden echter deel uit van het innerlijke gezin van de patiënt.

Al meer dan veertig jaar wijdt Dick zijn leven aan IFS en het helpen van mensen om het grote aantal delen in zichzelf te herkennen. Zijn therapeutische proces heeft talloze levens hersteld, inclusief het mijne. ‘Er zijn geen slechte delen,’ zegt hij en hij biedt mensen een rustig traject om alle delen van henzelf met liefde en respect te erkennen.²

EEN RUSTIG TRAJECT NAAR GENEZING

IFS benadert genezing op een bijzonder meelevende manier. IFS probeert je niet te repareren of te veranderen, maar leert je om nieuwsgierig en meelevend te worden naar elk deel van wie je bent. Dit kan helpen om een dieper begrip van jezelf en je innerlijke wereld te ontwikkelen en kan uiteindelijk leiden tot grotere eigenliefde en acceptatie. Met een beetje nieuwsgierigheid, compassie en moed kun je leren om te genezen en al je verschillende delen te integreren en een leven te creëren dat meer voldoening en vreugde geeft.

Een goede vriendin zei eens tegen me: ‘Gabby, ik heb een probleem op mijn werk. Ik ben heel goed in mijn werk en ik kan goed opschieten met mijn collega’s, maar zodra ik me door mijn baas uitgedaagd voel, komt er een heel andere kant van me naar boven. Ik word ontzettend agressief en vecht terug. Het lijkt net alsof een ander deel van me het overneemt.’

Ik probeerde meer te weten te komen door haar voorzichtig te vragen: ‘Is het mogelijk dat je agressie je tegen iets probeert te beschermen?’

Ik zag hoe ze haar focus naar binnen verlegde. Na een korte stilte antwoordde ze: ‘Ja, ik bescherm mezelf al zo lang ik me kan herinneren.’

‘Kun je je aandacht naar binnen richten en contact maken met het deel van jezelf dat je beschermt?’ vroeg ik.

Ze knikte ja.

‘Wat ervaar je? Merk je specifieke gedachten, gevoelens of emoties op?’ informeerde ik.

‘Ik voel me onpasselijk en misselijk en ik denk steeds dat ik perfect moet zijn en alles onder controle moet houden.’

‘Hoe oud was je toen je begon om jezelf op deze manier te beschermen?’

Zonder te aarzelen flapte ze uit: ‘Het begon toen ik heel jong was. Mijn ouders zetten vraagtekens bij alles wat ik deed. Ze probeerden me dingen perfect te laten doen. Ik kwam erachter dat ik in hun ogen nooit perfect zou zijn. Dus toen perfectionisme niet werkte, kon ik om mezelf te beschermen alleen maar heel agressief worden en terugvechten. Sindsdien ben ik aan het vechten.’

Door deze rustige ervaring waarbij ze zich naar binnen richtte, kreeg ze een nieuw perspectief op zichzelf, wat een grote impact had. Voor deze verandering hoefde ze alleen maar bereid te zijn om naar binnen te kijken en nieuwsgierig te worden, waardoor ze deze ervaring met een nieuwsgierige blik en zonder kritiek kon waarnemen. Deze korte waarneming zorgde voor een complete verandering in haar perceptie. In plaats van haar agressieve reactie te veroordelen, kon ze het op dat moment zien als een beschermingsmechanisme dat haar hielp de gevoelens van tekortschieten uit haar kindertijd te onderdrukken. Door deze waarneming kreeg ze de kans om te zien hoe hard ze had gewerkt om zichzelf te beschermen en welke impact het had op haar leven en haar relaties.

BESCHERMENDE DELEN

We dragen allemaal unieke verdedigingsmechanismen met ons mee die verschijnen wanneer we ons getriggerd of geactiveerd voelen door een toestand, situatie of persoon buiten onszelf. Deze patronen zijn in de loop der jaren ontwikkeld als poging om ons te beschermen tegen onopgeloste emotionele stoornissen uit ons verleden, inclusief ervaringen waar we ons mis-

schien niet bewust van zijn. Wanneer diepgaande emotionele stoornissen niet aangepakt worden, kunnen het blijvende energiepatronen in je lichaam en hersenen worden. Als gevolg daarvan zouden we instinctief onze toevlucht kunnen nemen tot vecht-, vlucht- of bevroezingsreacties als een oude onopgeloste emotie wordt geactiveerd. Ons onbewuste instinct is om het ervaren van deze intense emoties te vermijden, waardoor we verschillende gedragspatronen aannemen om die emoties te beheersen en te onderdrukken.

Wat wij vaak als automatische reacties, verslavingen of gewoonten beschouwen, worden binnen Internal Family Systems ‘Beschermden delen’ genoemd. Dit kan het deel van jezelf zijn dat zich verzet tegen autoriteit of dat opgeeft als het moeilijk wordt. Misschien heb je een perfectionist die onvermoeibaar aan het werk is om diepere gevoelens van tekortkoming te vermijden. Of een woedend deel dat altijd klaarstaat om terug te vechten als je je getart voelt. Of misschien een deel dat iedereen tevreden wil stellen en de behoeften van anderen boven die van jezelf stelt in een poging om beminnelijk te zijn. Beschermden delen zijn treffend vernoemd naar hun ene, belangrijkste missie: je tegen ontoelaatbare emoties uit het verleden beschermen. Gevoelens die op jonge leeftijd zijn ontstaan, zoals niet beminnelijk, niet goed genoeg, onveilig of zelfs getraumatiseerd zijn.

Het zou je op kunnen vallen dat deze delen tevoorschijn komen als bepaalde mensen of situaties je triggeren. Als je bijvoorbeeld moeite hebt met autoriteit, zou je defensief kunnen reageren als je baas je vragen stelt en later spijt hebben dat je op die manier gedroeg. Of misschien merk je dat je in relaties overdreven snel hecht en in paniek raakt als de ander na een date niet meteen op je berichten reageert. Deze gedragingen

kunnen zo ingesleten raken dat je kunt gaan geloven dat zij zijn wie je bent. Maar wat als ze slechts een deel van je zouden zijn dat je beschermt tegen een gevoel of herinnering?

Neem dit in overweging: je bent geen controlfreak, niet iemand die razend is, niet codependent. In plaats daarvan belichaamt je diverse unieke persoonlijkheden die allemaal gedreven worden door een gemeenschappelijke intentie: om onopgeloste gevoelens van tekortschieten, schaamte en angst te onderdrukken. Deze delen van jezelf zijn al lange tijd bezig om je te beschermen en af te schermen.

Er zijn twee soorten Beschermende delen: Managers en Brandbestrijders.

Managers zijn vaak de baas en dit zijn doorgaans de delen die ons dagelijks bijstaan. Voorbeelden van Managers kunnen delen zijn die naar controle streven in een poging om zich veilig te voelen of kritische delen die over anderen oordelen zodat ze zichzelf niet beoordeeld voelen. Managers zijn de Beschermende delen waar we regelmatig op vertrouwen om een gevoel van stabiliteit te behouden en om kwetsbaarheid en emotionele pijn te blokkeren.

In situaties waarin het leven een uitdaging wordt en de beschermende technieken van onze Managers niet langer werken, neemt een andere vorm van bescherming de leiding. Dit tweede Beschermende deel staat binnen IFS bekend als de Brandbestrijder. Zoals zijn naam suggereert, is het doel van de Brandbestrijder het doven van de vlammen van de intense emoties die de Manager niet langer kan onderdrukken. Brandbestrijders spannen zich op een veel extremere manier in om je te beschermen: in veel gevallen manifesteren ze zich als verslaafde, schadelijke of zelfdestructieve delen.

De dynamiek tussen een Manager en een Brandbestrijder kan er zo uitzien: een Managersdeel kan naar voren komen als heel georganiseerd en perfectionistisch – het deel dat erop staat om actielijstjes te maken, zich aan een strikt schema houdt, elk detail van het dagelijks leven nauwgezet organiseert en in het werk naar perfectie streeft om kritiek of falen te voorkomen. Dit deel is altijd aanwezig en houdt zijn perfectie vol om zich maar niet overweldigd, afgewezen of beoordeeld te voelen. Als deze perfectionistische Manager echter faalt of een fout maakt, kunnen intense gevoelens van tekortkoming en schaamte opkomen. Wanneer deze emoties overweldigend worden en de Manager ze niet langer kan beheersen, kan een Brandbestrijder verschijnen en extremer en soms schadelijk gedrag toepassen om de beangstigende emoties te onderdrukken. Dit gedrag kan bestaan uit zelfbeschadiging, misbruik van middelen of eetstoornissen. Urgente, impulsieve acties krijgen de overhand om de ondraaglijke gevoelens te verdoven of eraan te ontsnappen.

WIE BESCHERMEN DE BESCHERMERS?

Beide soorten Beschermende delen (Brandbestrijders en Managers) zijn ontwikkeld als bescherming tegen ontoelaatbare gevoelens van schaamte, angst, paniek en verdriet die voortkomen uit traumatiserende en compromitterende gevoelens uit de kindertijd. Laten we kijken hoe dit zich voltrekt.

Hoe gelukkig onze opvoeding ook was, als jonge kinderen hebben we allemaal te maken gehad met grote en kleine onverdraaglijke ervaringen die ertoe leidden dat we bevroren en ons voor het leven afsloten. Het ontbrak onze kinderhersenen aan hulpmiddelen om met deze intense emoties om te gaan. Als gevolg daarvan onderdrukten we ze, sloten we ze buiten en

begroeven we ze diep vanbinnen. In feite hebben we ze verbannen. Maar onze jonge, getraumatiseerde delen die deze emoties ervoeren blijven bij ons. Binnen IFS staan ze bekend als de Bannelingen.

Alle kinderen krijgen te maken met momenten waarop ze zich ontoereikend of niet geliefd voelen, maar wanneer de ervaring te intens is en heftig verdriet of extreme angst met zich meebrengt, zijn ze niet in staat om met de stortvloed aan emoties om te gaan en de ervaringen veilig te verwerken. Daarom worden de kind-delen verbannen, of bevroren en in ons opgesloten, en gaan Beschermers zich ermee bemoeien om de grote emoties van het bange innerlijke kind te onderdrukken.

Zelfs iets wat een klein incident kan lijken, zoals geplaagd worden op de speelplaats zonder een veilige volwassene die kan helpen om de ervaring te verwerken, kan de oorzaak zijn van een verbannen deel dat jarenlang verborgen kan blijven. Ik heb regelmatig gehoord dat mensen hun ervaringen achteeloos bagatelliseren als ze over hun jonge jaren praten. Ze spreken dan van hun traumavrije jeugd terwijl ze het tegelijkertijd over de scheiding van hun ouders of de alcoholistische verzorger hebben. Ook deze nonchalante verwijzingen naar tegenspoed in de kinderjaren dienen als een middel om zich af te sluiten voor de realiteit dat er inderdaad iets belangrijks is gebeurd en dat ze het niet volledig konden verwerken.

Deze Bannelingen dragen de last mee van ontoereikendheid, schaamte, hevige angst of de vrees dat er niet van hen kan worden gehouden; gevoelens die voor een kind veel te overweldigend waren om mee om te gaan. En voor deze getraumatiseerde, beschaamde, onverwerkte emotionele kinderen in ons werken de Managers en Brandbestrijders zo hard om ze te beschermen.