

‘Een prachtig geschenk: transformerend, meedogend en wijs. De eenvoudige en briljante leerstellingen verruimen je denken en bevrijden je geest en hart.’

- **Jack Kornfield**, PhD, auteur van *Het wijze hart*

‘De therapie Internal Family Systems (IFS) heeft een grote vooruitgang betekend voor traumatherapie, samen met het inzicht dat ieder van ons over delen beschikt die een extreme rol moeten spelen om met pijn en teleurstelling om te kunnen gaan. Als we inzien welke rol deze delen hebben gespeeld in onze overleving en als we ons kunnen verlossen van de oorspronkelijke trauma's, leidt dat tot zelfcompassie en innerlijke harmonie. Het idee dat al onze delen welkom zijn, is werkelijk revolutionair en wijst een weg naar zelfacceptatie en zelfleiderschap. IFS is een van de hoekstenen van effectieve en duurzame traumatherapie.’

- **Bessel van der Kolk**, MD, auteur van *Traumasporen*

‘In dit bondige en uiterst leesbare boek beschrijft en illustreert Richard Schwartz trefzeker een van de meest vernieuwende, intuïtieve, veelomvattende en transformerende therapieën die in deze eeuw zijn opgekomen.’

- **Gabor Maté**, MD, auteur van *Wanneer je lichaam nee zegt*

‘Internal Family Systems is een bijzonder effectieve, hoopgevende en opbeurende benadering voor het omgaan met en helen van psychische wonden, en het betekent een revolutie voor de psychotherapie. In dit helder geschreven boek biedt Richard Schwartz de grondbeginselen van IFS, een reeks oefeningen waarmee je leert om je op een open en meedogende manier te verhouden tot al je innerlijke delen (zelfs de angstaanjagendste en extreemste delen) en de boeiende spirituele gevolgtrekkingen van IFS. Deze benadering betekent een radicale verandering van de manier waarop je je tot jezelf en anderen verhoudt!’

- **Diane Poole Heller**, PhD, auteur van *De kracht van gehechtheid*

‘Wil je wijzer worden, meer compassie ontwikkelen, meer rust vinden in jezelf en je meer verbonden voelen met anderen? Dit boek laat je zien hoe je dat voor elkaar krijgt. Op basis van tientallen jaren klinische ervaring en contemplatie biedt Richard Schwartz een effectieve, praktische stap-voor-stap-benadering voor het helen van vroegere verwondingen en het ontginnen van je aangeboren vermogen tot liefde, helderheid, warmte en gezondheid. Het is verplichte kost voor iedereen die een rijker, vrijer, gelukkiger en inniger leven wil leiden.’

- **Ronald D. Siegel**, PSyD, hoogleraar psychologie aan de Harvard Medical School en auteur van *Mindfulness als uitweg*

Richard C. Schwartz

# Alle delen welkom

Herstellen van trauma en  
innerlijke harmonie creëren  
met het Internal Family Systems-  
model (IFS)



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Ghislaine de Thouars  
Met advies van Coen de Koning, IFS-therapeut

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *No Bad Parts: Healing Trauma & Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model*

Copyright © 2021 Richard C. Schwartz

Foreword copyright © 2021 Alanis Morissette

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc., Boulder, CO, U.S.A

Nederlandse uitgave: Copyright © 2022 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 080 3

NUR 770

# Inhoud

Voorwoord door Alanis Morissette 11

Inleiding 15

## Deel 1: Internal Family Systems 21

1 We zijn allemaal meervoudig 23

Oefening: Kennismaken met een beschermer 44

Oefening: Je delen in kaart brengen 48

2 Waarom delen vermengen 51

Oefening: Ontmengen en belichamen 55

Sessie een: Sam 64

3 Dit verandert alles 75

Oefening: Dilemmameditatie 78

Oefening: Werken met een lastige beschermer 82

4 Meer over systemen 87

Oefening: Dagelijkse IFS-meditatie 99

5 Ons innerlijke systeem in kaart brengen 103

Sessie twee: Mona 115

## **Deel 2: Zelf-leiderschap 121**

- 6 Genezing en transformatie 123
  - Oefening: Het pad 128
  - Oefening: Het Zelf bereiken via ont mengen 132
- 7 Het Zelf in actie 145
  - Sessie drie: Ethan en Sarah 148
- 8 Visie en doel 169
  - Oefening: Brand oefening 176
  - Oefening: Meditatie met een verdrietige persoon 178

## **Deel 3: Zelf in het lichaam, Zelf in de wereld 193**

- 9 Levenslessen en tor-mentoren 195
  - Oefening: Delen in kaart brengen voor gevorderden 200
  - Oefening: Werken met triggers 203
- 10 De natuurwetten van het innerlijk 207
  - Oefening: Werken met beschermers voor gevorderden 212
  - Sessie vier: Andy 215
- 11 Belichaming 221
  - Sessie vijf: TJ 229
  - Oefening: Lichaamsmeditatie 235

Afsluitende overwegingen 239

Dankwoord 247

Noten 249

Over de auteur 255

# Inleiding

Als psychotherapeut heb ik met veel mensen gewerkt die contact met me opnamen kort nadat hun leven was ingestort. Alles ging prima tot aan die plotselinge hartaanval, de echtscheiding of het overlijden van hun kind. Zonder deze gebeurtenis die alles door elkaar schudde, hadden ze nooit overwogen om een therapeut op te zoeken, omdat ze dachten dat hun leven geslaagd was.

Na deze gebeurtenis kunnen ze hun vroegere gedrevenheid of doelgerichtheid niet meer terugvinden. Eerdere doelen zoals een groot huis of goede reputatie hebben hun betekenis verloren. Ze zijn gedesoriënteerd en kwetsbaar op een manier die ze niet kennen en die hun angst aanjaagt. Opeens ligt alles open. Er piept licht door de barsten in hun beschermende fundament.

Zo'n gebeurtenis kan mensen wakker schudden, als ik ze tenminste kan helpen om te voorkomen dat hun ambitieuze, materialistische, competitieve delen die voorheen hun leven domineerden, hun oude rol weer oppakken. Dan kunnen mensen verkennen wat ze nog meer in hun innerlijk aantreffen. Tijdens die verkenning kan ik ze helpen om contact te maken met *het Zelf* – een essentie van rust, helderheid, compassie en verbondenheid – om vandaaruit te luisteren naar de delen van

hun persoonlijkheid die zijn verbannen door dominantere delen. Zodra ze ontdekken hoeveel ze houden van de simpele genoegens van de natuur, lezen, creatieve bezigheden, speelse activiteiten met vrienden, meer intimiteit met hun partner of kinderen of het helpen van anderen, beslissen ze om hun leven te veranderen en meer ruimte te maken voor hun Zelf en de pas ontdekte delen van hun persoonlijkheid.

Het is geen toeval dat deze cliënten (en wij trouwens allemaal) te maken hebben met dominantie van dergelijke ambitieuze, materialistische en competitieve delen. Juist dit soort delen zijn dominant in de meeste landen op onze planeet en dan met name mijn eigen land, de Verenigde Staten. Zolang mijn cliënten in de greep zijn van deze specifieke delen hebben ze weinig oog voor de schade die dat aanricht in hun gezondheid en relaties. Op eenzelfde manier hebben landen die geobsedeerd zijn met een ongebreidelde groei, weinig oog voor de impact daarvan op hun bevolking, het klimaat en de aarde.

Dergelijke hersenloze ambities – van mensen of landen – lopen meestal uit op een ineenstorting in welke vorm dan ook. Terwijl ik dit schrijf, zitten we midden in de covid-19-pandemie. Misschien schudt die ons wakker zodat we nog ergere pandemieën kunnen voorkomen, maar het valt nog te bezien of onze leiders deze pijnlijke stilstand zullen aangrijpen om te luisteren naar het leed van de meerderheid van onze bevolking en daarnaast leren om met andere landen samen te werken in plaats van ze te beconcurreren. Is de verandering die ik vaak zie bij mijn cliënten ook mogelijk op nationaal of internationaal niveau?

## Aangeboren goedheid

De noodzakelijke veranderingen zijn niet mogelijk zonder een nieuw model van de psyche. Ecoloog Daniel Christian Wahl zegt: ‘De mensheid wordt volwassen en heeft een “nieuw verhaal” nodig dat genoeg kracht en betekenis heeft



heeft niet alleen geleid tot een ontstellende ongelijkheid, maar ook tot het gebrek aan verbondenheid en de polarisatie onder mensen die we tegenwoordig zo indringend ervaren. Het is tijd voor een nieuwe opvatting over de menselijke aard die ruimte biedt aan samenwerking en de zorgzaamheid die in ons hart leeft.

## De belofte van IFS

Ik weet dat het als grootspraak klinkt, maar dit boek biedt het opbeurende denkmodel en een aantal werkwijzen die voor de noodzakelijke verandering kunnen zorgen. Het bevat allerlei oefeningen die mijn radicaal positieve beweringen over de aard van de psyche bevestigen, zodat je die zelf kunt ervaren (en niet zomaar van mij hoeft aan te nemen).\*

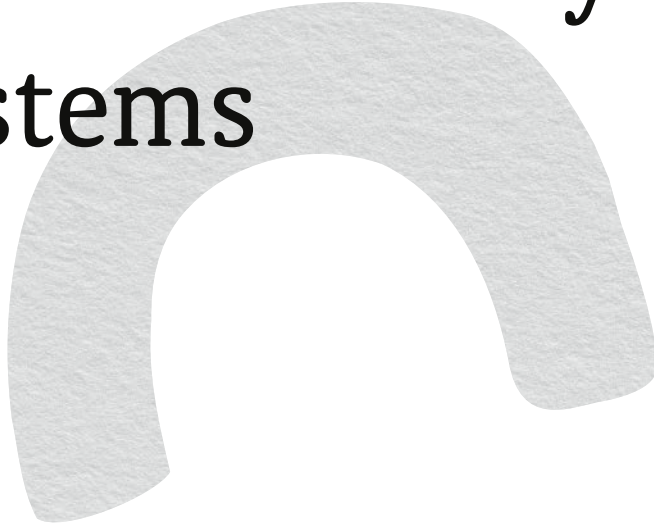
Ik ben al bijna veertig jaar bezig om IFS (Internal Family Systems) te ontwikkelen. Het is voor mij een lange, boeiende en (zoals ik in dit boek benadruk) spirituele reis die ik met jou wil delen. Deze reis heeft een transformatie betekend voor mijn overtuigen over mijzelf, over wat mensen beweegt, over de essentie van menselijke goedheid en over hoeveel transformatie er mogelijk is. IFS heeft in de loop van de tijd een ontwikkeling doorgemaakt, waarin het eerst uitsluitend draaide om psychotherapie, terwijl het nu een soort spirituele werkwijze is, hoewel je niet spiritueel ingesteld hoeft te zijn om het in de praktijk te brengen. In essentie is IFS een liefdevolle verstandhouding met het innerlijk (met je delen) en de buitenwereld (met de mensen in je leven), en in dat opzicht is IFS eveneens een manier van leven. Het is iets wat je elke dag van moment tot moment in de praktijk kunt brengen, in welke periode van je leven dan ook, alleen of samen met anderen.

\* De audiobestanden van de oefeningen kunnen online worden beluisterd. Zie hiervoor blz. 8.

Op dit punt kan een deel van jou sceptisch zijn. Tenslotte is het nogal een grote belofte in de inleidende alinea's van een boek. Alles wat ik vraag, is of dat sceptische deel jou genoeg ruimte vanbinnen wil geven om deze ideeën een poosje uit te proberen, plus een paar oefeningen, zodat je het zelf kunt ondervinden. In mijn ervaring is het lastig om de belofte van IFS te geloven totdat je het daadwerkelijk uitprobeert.

Deel 1

# Internal Family Systems



# 1

## We zijn allemaal meervoudig

We zijn allemaal opgegroeid met het overtuigingsstelsel van de ‘enkelvoudige psyche’, zoals ik het noem: het idee dat je één psyche hebt waaruit allerlei gedachten, emoties, impulsen en driften voortkomen. Dat is het paradigma waar ik zelf ook in geloofde, tot ik steeds opnieuw met cliënten te maken kreeg die mij iets anders lieten concluderen. Doordat de opvatting van de enkelvoudige psyche in onze cultuur alomtegenwoordig en onomstreden is, trekken we haar eigenlijk nooit in twijfel. Ik wil je helpen om te zien – of weer te gaan zien – wie jij werkelijk bent. Ik nodig je uit om aan de slag te gaan met dit wezenlijk andere paradigma van meervoudigheid dat IFS omarmt en je open te stellen voor de mogelijkheid dat jij een meervoudige persoonlijkheid bent, net als iedereen. En dat dat positief is.

Ik beweert niet dat je lijdt aan een meervoudige-persoonlijkheidsstoornis (die tegenwoordig ‘dissociatieve identiteitsstoornis’ wordt genoemd), maar ik denk wel dat mensen met die diagnose niet zo veel verschillen van ieder ander. Wat bij deze mensen *alters* wordt genoemd, is wat ik binnen IFS *delen* noem en zij bestaan in ons allemaal. Het enige verschil is dat mensen met een dissociatieve identiteitsstoornis te maken hebben gehad met vreselijke mishandeling, waardoor hun systeem van delen uiteengerukt is, zodat elk deel meer op

zichzelf staat, meer gepolariseerd is en verder ontkoppeld is geraakt van de andere delen.

Met andere woorden, we worden allemaal geboren met subpsyches die binnen in ons voortdurend interacties met elkaar aangaan. Dit is wat wij doorgaans *denken* noemen, want de delen praten voortdurend met elkaar en met jou over de dingen die je moet doen, over de manier waarop je iets het best kunt aanpakken enzovoort. Als je terugdenkt aan een dilemma waar je mee hebt geworsteld, hoorde je waarschijnlijk dat één deel zei: 'Vooral doen!', terwijl een ander deel zei: 'Begin er maar niet aan!' Dat zien we gewoon als tegenstrijdige gedachten en daarom besteden we geen aandacht aan de innerlijke spelers achter zo'n debat. IFS helpt je niet alleen om aandacht aan ze te besteden, maar ook om de actieve innerlijke leider te worden waaraan je systeem van delen behoefte heeft.

Ook al kan het aanvankelijk griezelig of gestoord lijken om jezelf te beschouwen als een meervoudige persoonlijkheid, toch hoop ik je ervan te overtuigen dat het eigenlijk juist heel bekrachtigend is. Het is alleen maar verontrustend omdat meervoudigheid binnen onze cultuur gepathologiseerd is. Iemand met afzonderlijke autonome persoonlijkheden wordt als ziek of beschadigd beschouwd, en het bestaan van hun alters wordt gezien als een gevolg van trauma: de fragmentatie van hun psyche. Vanuit het standpunt van de enkelvoudige psyche is een ongefragmenteerde psyche onze natuurlijke toestand. Tenzij er natuurlijk een trauma voorbijkomt dat haar aan gruzelementen slaat, als de scherven van een vaas.

Het paradigma van de enkelvoudige psyche heeft ons bang gemaakt voor onze delen, zodat we die met ziekte associëren. We proberen grip te krijgen op dingen die we als verontrustende gedachten en emoties beschouwen, maar uiteindelijk loopt dat uit op vechten, negeren, bestraffen, verbergen en beschamen van impulsen die ons belemmeren om in ons leven te doen wat we willen. En daarna schamen we ons, omdat het ons niet lukt om die impulsen te beteugelen. Met andere woorden, we haten wat ons in de weg staat.

Zo'n benadering is logisch als je deze innerlijke obstakels alleen maar ziet als irrationele gedachten of extreme emoties die voortvloeien uit je enkelvoudige psyche. Als je bijvoorbeeld bang bent om in het openbaar te spreken kun je proberen om die angst met wilskracht de kop in te drukken of met rationele gedachten te corrigeren. Als die angst niet overgaat, kun je je pogingen om hem te beteugelen opvoeren door jezelf te bekritisieren dat je laf bent, door jezelf te verdoven tot je je van geen angst bewust meer bent of door te mediteren om eraan te onttijgen. En als geen van die tactieken werkt, kun je je leven aanpassen aan die angst, door situaties te vermijden waarin je in het openbaar moet spreken, jezelf als mislukkeling te beschouwen en je af te vragen wat er mis is met je. Dat wordt alleen maar erger als je naar een therapeut gaat die een diagnose geeft die past bij het uitgangspunt van een enkelvoudige verwarde psyche.

Door die diagnose krijg je het gevoel dat je tekortschiet, zodat je eigenwaarde keldert, en vanwege je schaamtegevoel probeer je elke zwakte te verbergen en een perfect imago aan de wereld te presenteren. Of misschien trek je je terug uit relaties, omdat je bang bent dat mensen je zullen ontmaskeren en veroordelen. Je identificeert je met je zwaktes, want je denkt dat je werkelijke persoonlijkheid tekortschiet en dat mensen van je zouden walgen als ze je ware gezicht kenden.

## Hoe ik op het spoor kwam van delen

Aanvankelijk dacht ik net als iedereen dat de psyche een eenheid is, ook tijdens mijn jarenlange opleiding tot gezinstherapeut (uiteindelijk ben ik gepromoveerd in dit vakgebied). Als gezinstherapeuten besteedden we vrij weinig aandacht aan de psyche. Wat ons betrof, was het tijdverspilling om te wroeten in die innerlijke wereld, want alles was gewoon bij te stellen door externe relaties te veranderen.

Het enige probleem was dat die benadering niet werkte. Toen ik de resultaten bestudeerde van behandelde cliënten met boulimia, ontdekte ik tot mijn schrik dat ze bleven overeten en braken. Toen ik ze vroeg hoe dat kwam, vertelden ze over verschillende delen van hun persoonlijkheid. En ze praatten over die delen alsof die autonoom waren, alsof die het heft in handen konden nemen en ervoor zorgden dat ze dingen deden die ze helemaal niet wilden doen. In het begin was ik bang dat ik te maken had met een uitbraak van meervoudigepersoonlijkheidsstoornissen, maar toen ik binnen in mijzelf begon te luisteren ontdekte ik tot mijn schrik dat ik zelf ook delen bleek te hebben. Sterker nog, een paar van mijn delen waren behoorlijk extreem.

Daardoor werd ik nieuwsgierig. Ik vroeg cliënten om hun delen te beschrijven en dat bleken ze tot in detail te kunnen. En dat niet alleen, ze vertelden ook hoe deze delen interacties en relaties met elkaar hadden. Sommige delen maakten ruzie, andere sloten bondgenootschappen en sommige beschermden andere delen. Na verloop van tijd drong het tot me door dat ik een soort innerlijk systeem aan het doorgronden was dat leek op de 'externe' families waar ik mee werkte. Vandaar de naam Internal Family Systems (innerlijke-familiesystemen).

Cliënten hadden het bijvoorbeeld over een innerlijke criticus die hen genadeloos aanviel zodra ze een fout maakten. Die aanval triggerde vervolgens een deel dat zich diepbedroefd, eenzaam, leeg en waardeloos voelde. Het was zo akelig om dat waardeloze deel te ervaren dat een eetbui bijna een redder in de

nood was, om cliënten uit hun lichaam te halen en te veranderen in gevoelloze eetmachines. Daarna viel de criticus hen aan vanwege de eetbui, wat opnieuw het gevoel van waardeloosheid triggerde. In deze vreselijke cirkel bleven ze dagenlang gevangen.

Eerst probeerde ik mijn cliënten over te halen om contact te leggen met deze delen, om ze af te weren of te zorgen dat ze ophielden. Ik stelde bijvoorbeeld voor om het kritische deel te negeren of tegen te spreken. Die benadering maakte alles alleen maar erger, maar ik wist niet wat ik anders moest doen behalve cliënten aanmoedigen om harder te knokken om hun innerlijke strijd te winnen.

Ik had een cliënt met een deel dat ervoor zorgde dat ze in haar polsen sneed. Oké, dat kon ik niet toestaan. Mijn cliënt en ik knokten tijdens een therapie sessie urenlang met dat deel, totdat het toezegde dat het niet meer in haar polsen zou snijden. Na afloop was ik uitgeput, maar tevreden dat we de strijd gewonnen hadden.

De keer erna kwam mijn cliënt opdagen met een enorme snee in haar gezicht. Op dat moment stortte ik emotioneel in en zei ik spontaan: 'Ik geef het op, ik kan je niet verslaan', waarna het deel ook een ander standpunt innam en zei: 'Ik wil jou ook helemaal niet verslaan.' Dat was een keerpunt in de geschiedenis van dit therapeutische werk, want ik stapte uit mijn sturende houding en koos voor een geïnteresseerde benadering: 'Waarom doe je haar dit aan?' Het deel vertelde dat het nodig was geweest om mijn cliënt uit haar lichaam te halen terwijl ze mishandeld werd en om de woede te bedwingen die alleen maar tot meer mishandeling zou hebben geleid. Opnieuw veranderde ik mijn houding en gaf ik uitdrukking aan waardering voor de heldhaftige rol die dat deel in haar leven had gespeeld. Het deel barstte in tranen uit. Iedereen had het deel gedemoniseerd en geprobeerd om het te verjagen. Dit was de eerste keer dat het de kans kreeg om haar verhaal te vertellen.

Ik zei tegen het deel dat ik het volstrekt logisch vond wat het vroeger had gedaan om het leven van mijn cliënt te redden, maar waarom moest het haar nu nog steeds snijden? Het vertelde dat



het andere, zeer kwetsbare delen moest beschermen en de nog altijd aanwezige woede beheersen. Terwijl het deel daarover praatte, werd het me duidelijk dat het snijdende deel niet in het heden leefde. Het leek vast te zitten in vroegere situaties van mishandeling en geloofde dat mijn cliënt nog kind was en in groot gevaar verkeerde, ook al was dat niet het geval.

Het drong tot me door dat deze delen misschien niet waren wat ze leken. Misschien waren ze net als kinderen in disfunctionele families uit hun natuurlijke, waardevolle toestand verdrongen en moesten ze een rol spelen die soms destructief was, maar – naar hun inschatting – ook noodzakelijk voor het beschermen van deze persoon of het systeem waar het deel bij hoorde. Daarom probeerde ik mijn cliënten te helpen luisteren naar hun lastige delen in plaats van zich ertegen te verzetten. Het viel me op dat hun delen allemaal gelijksoortige verhalen vertelden over hoe ze op een bepaald punt in het verleden een beschermende rol hadden moeten vervullen, vaak een rol waaraan ze een hekel hadden, maar die volgens die delen nodig was om de cliënt te redden.

Als ik deze beschermende delen vroeg wat ze liever zouden doen als ze zeker wisten dat ze niets meer hoefden te beschermen bleken ze vaak iets te willen doen wat het tegenovergestelde was van de rol die ze nu vervulden. Innerlijke critici wilden juist supporters worden of verstandige adviseurs. Extreme verzorgers wilden helpen grenzen aan te geven. Woedende delen wilden helpen onderscheiden wie er veilig was. Het leek erop dat de delen niet waren wat ze leken en dat ze eigenschappen en hulpmiddelen aan de cliënt konden aanbieden die niet beschikbaar waren zolang ze nog vastzaten in hun beschermende rol.

Nu, tientallen jaren en duizenden cliënten later (en duizenden therapeuten die zich overal ter wereld bezighouden met IFS), weet ik een paar dingen zeker over delen. Ze kunnen heel extreem zijn en veel schade aanrichten in iemands leven, maar er is geen enkel deel dat intrinsiek slecht is. Zelfs de delen die zorgen voor overeten of uithongeren, die mensen laten verlangen naar zelfdoding of moord, al die delen die jij benadert vanuit een

mindfulle houding (met respect, openheid en nieuwsgierigheid), vertellen over een verborgen voorgeschiedenis waarin ze gedwongen waren om deze rol op zich te nemen, doodsbang dat er iets vreselijks zal gebeuren als ze dat niet doen. En over dat ze vastzitten in het verleden, midden in de traumatiserende periode toen ze die rol op zich moesten nemen.

**IFS helpt mensen om de bodhisattva van hun eigen geest te worden.**

Laten we eens stilstaan bij de spirituele gevolgtrekkingen van deze ontdekkingen. In feite was mijn conclusie dat liefde het antwoord is voor de innerlijke wereld, zoals dat ook geldt voor de buitenwereld. Naar ze luisteren, ze omarmen en van ze houden werkt voor delen net zo helend en transformerend als voor mensen. Vanuit een boeddhistisch standpunt bezien, helpt IFS mensen om de bodhisattva van hun eigen geest te worden, in die zin dat ze elk innerlijk wezen met bewustzijn (oftewel elk deel) kunnen helpen om via compassie en liefde verlichting te bereiken. Of vanuit een christelijk standpunt: mensen doen via IFS in hun innerlijke wereld wat Jezus in de buitenwereld deed: ze benaderen hun innerlijke ballingen en vijanden met liefde, helen ze en brengen ze thuis, precies zoals Jezus dat deed met de melaatsen, de armen en de verschoppelingen.

De belangrijkste conclusie is dat delen heel anders zijn dan waar ze meestal voor worden aangezien. Ze zijn geen cognitieve aanpassingen of zondige impulsen, maar sacrale, spirituele wezens, die als zodanig behandeld moeten worden.

Een ander thema dat we in dit boek zullen uitdiepen, is het thema van de parallellen: hoe we ons verhouden tot de binnenwereld is gelijk aan hoe we ons tot de buitenwereld verhouden. Als we waardering en medegevoel voor onze delen kunnen hebben, zelfs voor die delen die we als onze vijand hebben beschouwd, kunnen we hetzelfde doen met mensen die op deze delen lijken. Dat betekent echter ook dat als we onze delen haten of minachten, we iedereen die ons aan die delen doet denken, op eenzelfde manier bejegenen.

Een paar dingen die ik over delen heb ontdekt:

- Zelfs de allerdestructiefste delen hebben beschermende bedoelingen.
- Delen zitten vaak vast in vroegere trauma's, toen hun extreme rol noodzakelijk was.
- Zodra ze erop kunnen vertrouwen dat het veilig is om hun rol los te laten zijn ze bijzonder waardevol voor het systeem.

## Lasten

Dit is nog een essentiële ontdekking die ik heb gedaan: in of op 'hun lichaam' dragen delen extreme overtuigingen en emoties, die hun gevoelens en handelingen bepalen.

Dat delen lichamen hebben die op zichzelf staan en zich onderscheiden van het lichaam van degene met wie ze verbonden zijn, is een idee dat in het begin misschien vreemd of absurd lijkt. Daarom zeg ik vooraf dat ik alleen maar verslag doe van wat ik heb geleerd in de vele jaren waarin ik dit innerlijke territorium heb verkend, zonder oordeel over de ontologische realiteit van deze gegevens. Als jij jouw delen bevraagt over hun eigen lichaam, voorspel ik dat jij dezelfde antwoorden krijgt die ik hier uit de doeken doe.

Lange tijd wist ik niet wat ik met deze ontdekking aan moest. Niettemin is dit de manier waarop delen zichzelf beschrijven – dat ze een lichaam hebben en dat hun lichaam emoties en overtuigingen omvat die bij hen binnendrongen en niet bij ze horen. Vaak kunnen ze je exact vertellen op welk traumatiserend moment deze emoties en overtuigingen naar binnen drongen of zich in hen vastzetten, en ze kunnen je

Voor mij is dit de belangrijkste ontdekking die ik heb gedaan. Dit is wat alles verandert. Het Zelf bevindt zich dicht onder de oppervlakte van onze beschermende delen, en zodra er ruimte voor gemaakt wordt, komt het spontaan naar voren, vaak heel plotseling en universeel.

## Jouw beurt

Oké, dit is mijn inleiding tot IFS. In het begin zien mensen er een zekere conceptuele logica in, maar totdat je het werkelijk hebt ervaren, is het lastig om goed te begrijpen wat ik precies bedoel. Daarom is het nu jouw beurt. Ik nodig je uit om een oefening uit te proberen die is ontworpen om jezelf te leren kennen op deze nieuwe manier.



### Oefening: Kennismaken met een beschermer\*

Neem de tijd om er goed voor te gaan zitten, bijvoorbeeld zoals je doet voordat je gaat mediteren. Als het je helpt om een paar keer diep adem te halen, doe dat dan.

Voer nu een scan uit van je lichaam en je geest en wees opmerkzaam op elke gedachte, emotie, sensatie of impuls die je opvalt. Tot nu toe lijkt de oefening op mindfulness, waarbij je gewoon opmerkt wat er is en daar een beetje afstand bij bewaart.

Terwijl je opmerkzaam bent, let je op of een van die emoties, gedachten, sensaties of impulsen contact met je legt, je aandacht probeert te trekken. Als dat zo is, richt daar dan je volledige aandacht op om te ontdekken of het zich op een bepaalde plaats in of rondom je lichaam bevindt.

\* Op blz. 8 staat vermeld waar je de audiobestanden van de oefeningen kunt beluisteren.

Probeer tegelijkertijd op te merken hoe jij je erover voelt. Daarmee bedoel ik: staat het je tegen? Ergert het je? Ben je er bang voor? Wil je het kwijt zijn? Ben je er afhankelijk van? Onthoud dat je alleen maar opmerkt dat je een relatie hebt met deze gedachte, emotie, sensatie of impuls. Als je er behalve een soort openheid of nieuwsgierigheid iets anders bij voelt, vraag dan aan de delen van je persoonlijkheid die weerstand voelen, bang zijn of een ander extreem gevoel hebben, om gewoon vanbinnen te ontspannen en jou een beetje ruimte te gunnen, zodat je er kennis mee kunt maken.

Als het je niet lukt om op deze manier nieuwsgierig te zijn, is dat oké. Neem dan de tijd om te praten met de delen van je persoonlijkheid die hun angst niet willen loslaten, zodat je een echte interactie kunt aangaan met de emotie, gedachte, sensatie of impuls van jouw keuze.

Maar lukt het je wél om die mindfulle nieuwsgierige houding aan te nemen tegenover je richtpunt, dan is het veilig om er een interactie mee aan te gaan. Misschien voelt dat voor jou nog een beetje vreemd op dit moment, maar probeer het gewoon eens. Richt je op deze emotie, impuls, gedachte of sensatie en merk op waar die zit in je lichaam. Vraag het deel ondertussen of het je iets wil laten weten en wacht vervolgens op een antwoord. Denk niet zelf over het antwoord na, zodat eventuele denkende delen ook kunnen ontspannen. Wacht gewoon in stilte, met je aandacht gericht op die plaats in je lichaam tot er een antwoord komt, en als er niets komt, is dat ook oké.

Als je een antwoord krijgt, kun je vervolgens vragen wat het deel vreest dat er zou gebeuren als het niet binnen in jou actief was. Wat het vreest dat er zou gebeuren als het niet zou doen wat het doet. Wordt die vraag beantwoord, dan heb je waarschijnlijk iets geleerd over de manier waarop dit deel jou probeert te beschermen. Als dat zo is, probeer dan je waardering te laten blijken voor zijn of haar poging om je veiligheid te garanderen en merk op hoe het deel reageert op je waardering. Vraag dan aan dit deel wat het in de toekomst van jou nodig heeft.