

# INTERNAL FAMILY SYSTEMS THERAPY (Anderson, Sweezy, Schwartz)

## Inleidende gedachten

- Gesprekstherapie richt zich doorgaans op **exteroceptie**: de aandachtsfocus ligt op de dialoog met de therapeut. Bij exteroceptie is vnl. de neocortex betrokken.

IFS-therapie echter doet beroep op **interoceptie** (focus naar binnen, op de relatie tussen innerlijke delen, en op de beleving die samenhangt met de activatie van bepaalde delen – vergelijk meditatie). Hiermee worden dieper in het brein gelegen structuren aangesproken: de hersenstam (stuurt belangrijke levensfuncties, zoals ademhaling, bloedsomloop...), het limbisch systeem (emotieregulatie), de insula (lichaamsbewustzijn), en de cortex cingularis posterior (zelfbewustzijn). Dit zijn precies de hersenstructuren die nadelige invloed ondervinden van trauma.

- De **psychè** wordt in IFS-therapie beschouwd als **meervoudig**, w.w.z... als bestaand uit psychische delen en een Zelf. Deze delen en dat Zelf vormen samen een doelgericht innerlijk collectief dat geen regulatie van buitenaf behoeft, te vergelijken met een soort mentale bijenkorf.

### Er zijn drie soorten delen

- **Getraumatiseerde delen / ballingen**, met een uitgesproken invloed op het gedrag van de andere (beschermende) delen. Zulke 'balling' is de spreekwoordelijke koning(in)/gevangene in de bijenkorf.  
Doordat kinderen zich onder invloed van hun context schamen, of door het ervaren van ondraaglijke gruwelijkheden, ontwikkelen deze 'ballingen' vaak bedreigende overtuigingen zoals 'ik ben niets waard' of 'ik ben niet om van te houden'.
- Daaromheen vinden we beschermers (de werkbijen in de bijenkorf), die deze getraumatiseerde delen beschermen/afschermen, maar hun emoties en hun ervaringen tegelijkertijd als 'gevaarlijk' en overweldigend ervaren.

Er zijn **twee soorten beschermers**...

- o **Proactieve beschermers/managers**, die de taak hebben ervoor te zorgen dat de persoon blijft functioneren, wat de ballingen ook voelen, door dit voelen te voorkomen: ze houden m.a.w. emotionele pijn, en het genoemde soort overtuigingen, buiten het bewustzijn.  
Deze 'managers' doen dat door ervoor te zorgen dat iemand hard werkt, sociaal wenselijk gedrag vertoont. In extreme vorm wordt dit perfectionisme, intellectualisering, het aangaan van eenzijdige relaties, obsessie met het eigen uiterlijk, conflictvermijding ten koste van de persoon zelf, en de neiging om anderen te manipuleren.
- o **Reactieve beschermers/brandweerlieden**, die zorgen voor afleiding van en onderdrukking van de emotionele pijn en van de genoemde overtuigingen van de ballingen, in reactie op 'triggers' (uitlokkende gebeurtenissen, indrukken...). Zij doen dit a.h.v. vreetbuien, overgeven, verslaving, gevoelloosheid, dissociatie, zelfbeschadiging, suicidale gedachten of gedragingen, en dit zonder stil te staan bij de gevolgen.

Het gedrag van de brandweerlieden kan ook worden ingezet door de managers, bijvoorbeeld om te *voorkomen* dat de persoon überhaupt nog iets voelt. In oorsprong

reactief gedrag is dan proactief geworden (bijv. van dissociëren in reactie op bepaalde gevoelens/situaties naar zich *de hele tijd* vervreemd voelen).

De inspanningen van de beschermers hebben als sterk belastend neveneffect dat de getraumatiseerde delen voorgoed alleen achterblijven, a.h.w. gevangen/bevroren in het verleden.

**Het 'Zelf'** daarentegen is geen deel. Het is de unieke 'kern' van een persoon, intrinsiek en aangeboren. Het Zelf hoeft niet ontwikkeld te worden, en kan niet vernietigd worden. In verbinding met dit Zelf zijn we in staat om een nieuwsgierige, open houding aan te nemen tegenover onze ervaringen, ook als die geladen en bedreigend zijn (niet samenvallen, of differentiatie). In die toestand noemen we iemand 'zelfgeleid'.

Delen die zich weten los te maken van hun beschermende rol, en een relatie aangaan met het Zelf, voelen zich geliefd en veilig (integratie). Hetzelfde geldt voor 'ballingen'.

Deze toestand van differentiatie staat in contrast met wat we met '**vermengd**' of 'ongedifferentieerd' bedoelen: een deel is zodanig vermengd met een ander deel of met het Zelf dat het voor de betrokkene moeilijk is onderscheid te maken. Iemand is dan niet in staat om aandachtig en bewust, vanuit het Zelf dus, afstand te nemen van de ervaring (niet Zelf-geleid). Volledige vermenging is wat er gebeurt bij een herbeleving. Dit werkt dan ook absoluut niet therapeutisch.

Een basisidee uit IFS is dus dat de psychè uit verschillende delen bestaat. Wat we 'delen' noemen, zijn, anders gezegd, mentale toestanden. Als de spreekwoordelijke 'delen' met elkaar vermengd raken, of zich terugtrekken, treedt er een wisseling van ervaringstoestanden op.

Dit basisidee wordt ondersteund door onderzoek dat aantoonde dat de psychè razendsnel **van het ene cluster van mentale activiteit** (een verzameling van neurale netwerken, op hun beurt bestaande uit groepen zenuwcellen of neuronen) **naar het andere gaat**. Elk cluster heeft een specifieke functie: brein in rust, empathie, compassie, rouw, verlangen, paniek...

De psychè is in staat om de aandacht op een specifiek cluster van neurale netwerken met een specifieke functie te richten. Dit is het basiswerk van IFS.

**Beschermende delen** (die deel uitmaken van de psychè) zijn **verbonden geraakt aan niet-geïntegreerde of gedisreguleerde neurale breinnetwerken**, die vervolgens overmatig of onvoldoende gaan functioneren.

Bij 'verlossing' van 'ballingen' (zie later) doet zich een structurele integratie van netwerken in het overkoepelend systeem voor.

Het Zelf

- Enerzijds wordt Zelf-gewaarwording aangestuurd vanuit de mediale prefrontale cortex, de cortex cingularis anterior en de dorsale laterale prefrontale cortex.

- Anderzijds is zelfidentiteit gekoppeld aan lichamelijke ervaringen en zintuiglijke prikkels. Deze worden waargenomen via de insula, de structuur die de overgang vormt tussen neo- en paleocortex.

Geen van beide komen echter overeen met **het Zelf**, zoals bedoeld in IFS.

Het Zelf is immers niet terug te brengen op een specifieke structuur in het brein. Het is een *ervaringstoestand* (deel uitmakend van *de psychè* dus), gekenmerkt door rust, nieuwsgierigheid, vertrouwen, moed, helderheid, verbondenheid, compassie en creativiteit.

Het Zelf heeft toegang tot de *geïntegreerde* neurale netwerken. Eens de beschermers zich van hun belastende taken bevrijden, beginnen ook zij gebruik te maken van geïntegreerde neurale netwerken.

## Concreet

De fundamentele doelstelling van IFS-therapie is het toegankelijk maken van het Zelf, en het helpen van alle delen om onderdeel te worden van een harmonieus innerlijk systeem, in contact met het Zelf.

- Bij het begin van de therapie gaan we er als therapeut vanuit dat we van één deel horen wat het **probleem** is.

- Prioriteit is sowieso de zorg voor iemands **fysieke veiligheid** (voedsel, onderdak, bescherming tegen geweld). Het kan immers averechts werken om de beschermende delen te helpen minder alert te zijn als er nog geen fysieke veiligheid is. Waar nodig worden eerst gepaste hulpbronnen gezocht.

- De **innerlijke ervaringstoestand** wordt getoetst: hoe zwaar of donker is die? Hoe kalm of onrustig is het daarbinnen? Hoe snel beweegt het?... Deze innerlijke ervaringstoestand is een afspiegeling van de bestaande innerlijke relaties tussen delen.

- Manier om **IFS-therapie uit te leggen** (normaliseren!)

‘In IFS-therapie gaan we ervan uit dat we vanbinnen allemaal verschillende spreekwoordelijke ‘delen’ hebben. Een simpel voorbeeld vinden we in de zegswijze ‘mijn hoofd zegt..., mijn hart...’.

We mogen die ‘delen’ beschouwen als verschillende aspecten van iemands persoonlijkheid. Die hebben bij wijze van spreken allemaal hun eigenheden, hun intenties. In moeilijke omstandigheden nemen die allemaal bepaalde rollen en verantwoordelijkheden op zich om ons te helpen.

Tegelijkertijd weet jij, diep vanbinnen, het best wat goed is voor jou. Die ‘plek’ binnenin kunnen we je essentie noemen, of ‘je Zelf’, een soort intrinsieke wijsheid of intuïtie dus. Hier gaan we, als we verder met IFS-therapie aan het werk gaan, heel vaak beroep op doen.

(Als iemand moeite heeft met het begrip ‘delen’, kan dit ook in termen van emoties worden benoemd.)

Waar consequent naartoe gewerkt wordt, is het helpen van delen in jou die pijn dragen. Je kan worden geholpen om een positieve relatie aan te gaan *met* die delen, om ‘getuige te zijn’ van hun ervaringen, en om ze te helpen om hun pijnlijke ervaringstoestanden en overtuigingen los te laten, zodat ze kunnen helen.

Elk deel heeft zijn/haar bestaansreden. Geen enkel deel hoeft iets op te geven als het dat niet wil, laat staan dat sommige zouden moeten verdwijnen.

Het werken met die delen kan je vergelijken met het volgende... stel je voor dat je vroeger met heel jullie gezin samen in therapie was gegaan, en dat ze jou - en iedereen - toen de gelegenheid hadden geboden om te zeggen wat ieder op het hart had, dat ze hadden laten merken dat ze je echt begrepen, zou je dan beter of slechter in staat zijn geweest om naar hen, en naar iedereen, te luisteren? ... Wel, hetzelfde geldt voor die delen: die worden rustiger en meer aanspreekbaar als ze goed worden beluisterd.

We kunnen *over* delen praten (innerlijke communicatie / dialoog tussen therapeut, Zelf en deel), maar we kunnen ook *rechtstreeks met* hen praten, hen zelf aanspreken (rechtstreekse communicatie / dialoog van therapeut en deel. Bij dit soort ‘rechtstreekse communicatie’ vraagt de therapeut aan het deel of hij/zij het goed vindt als ook het Zelf deelneemt of luistert).

(Innerlijke communicatie wordt altijd eerst gepoogd, omdat deze vorm van communicatie het Zelf sneller op de voorgrond brengt)...

Wil je die manier van werken eens ervaren?’

- Leren kennen van **alle delen (opstelling<sup>1</sup>)**, bv. een deel dat in paniek is over de persoonlijke situatie van de persoon, en hem tot bij de therapeut heeft gebracht, én een deel dat bezwaar maakt tegen de therapie, enz.... Sommige delen roepen een gedachte, een gevoel, een sensatie op. Sommige laten zich emotioneel of fysiek voelen. Andere laten zich horen of zien.

Basishouding bij IFS-therapie: alle delen, zonder voorbehoud, worden welkom geheten, en worden uitgenodigd om samen te werken. *Geen* delen worden veroordeeld of verbannen. Eerder dan in hoe ze zich voordoen, zijn we geïnteresseerd in het *doel* dat die delen voor de persoon proberen te bereiken. We waarderen hun goede bedoelingen en hun harde werk.

We proberen alle delen consequent duidelijk te maken dat we willen helpen, en blijven, elke keer als dat zinvol/nodig lijkt, toestemming vragen om te praten met de andere delen die bij het aangebrachte probleem betrokken zijn.

- 'Welk deel heeft als eerste aandacht nodig?' Dit noemen we **het 'gekozen deel'**. (Dit kan een beschermer, maar ook een balling, een gekwetst deel, zijn)

'Dus op dit moment staat het deel helemaal op de voorgrond dat ...? Hoe ervaar je dat deel in, op, of rondom het lichaam? Richt je aandacht daar naar toe... maak contact met dat deel.' Verrijk het beeld, de ervaring die hier mee samenhangt (visueel, kinesthetisch, auditief, anderszins).

- Spreek het Zelf<sup>2</sup> aan: 'Wat voel je t.o.v. dat deel (mate van Zelfenergie)? Voel je **bereidheid om** naar dat deel **te luisteren?**' en 'Hoe sta je nu tegenover dit deel?'

Als de houding van de persoon tegenover een deel positief en open is (nieuwsgierig...), dan is er **voldoende differentiatie**.

'Hoe heeft dit (gekozen) deel deze taak of plaats gekregen? Hoe oud is dit deel? Wat wil het deel jou (het Zelf) nog meer laten weten? (innerlijke communicatie).

Vragen, meer specifiek voor beschermers, zijn: hoe effectief voert het deze taak uit? Wat denkt dit deel dat er zou gebeuren als het deze taak niet langer zou uitvoeren? Wat zou het liever doen als het deze taak niet had?

---

<sup>1</sup> Externalisatie: wat binnen ervaren wordt 'buiten' een voorstelling of symbool geven. Maak hierbij gebruik van creatieve vaardigheden en interesses van de persoon / mogelijkheden zijn het in kaart te brengen van de binnenwereld op een whiteboard, het opstellen met poppen (matroesjka's, duplo-poppetjes...). Dit maakt het delen mogelijk om te differentiëren, maakt het mogelijk om afstand te nemen van die delen, ermee te communiceren, om ernaar te luisteren, ze te observeren, om te reflecteren en verbanden te leggen, én het begrijpen, het geven van erkenning, het vriendschap sluiten, creëert ruimte om verder te gaan...

<sup>2</sup> De kans bestaat dat je in het werk te maken krijgt met een zelf-imiterend deel: dit *klinkt* wel *als* het Zelf, maar de therapeut kan, als hij daar attent en sensitief voor is, voelen dat weinig effect wordt gesorteerd, dat het therapeutisch proces stagneert of juist *te* snel vordert. Dit deel voelt ook binnenin, voor de persoon zelf dus, aan *als* het Zelf.

Zulk deel kan doen wat het doet om de therapeut te behagen (zeggen wat het denkt dat de therapeut wil horen). Het hielp de cliënt in het verleden overleven door hem/haar te helpen aanvoelen wat de ander nodig heeft, en daaraan te voldoen.

In werkelijkheid is dit ook een beschermend deel, wat inhoudt dat dit deel niet in staat is om een banneling te verlossen. Dit deel moet, net zoals andere beschermende delen, kunnen ontspannen en het werkelijke Zelf gaan vertrouwen. Vraag de persoon wat zijn idee/aanvoelen is betreffende waar dit Zelf-imiterend deel voor staat, of spreek het deel rechtstreeks aan. Bied ook hier erkenning, of nodig de cliënt uit om erkenning te geven.

Nodig het werkelijke Zelf uit om het voortouw te nemen: wat denk jij daarvan? Hoe is het voor dit hardwerkende deel om jou te ontmoeten?...

Als de persoon zich echter akkoord verklaart met een potentieel bedreigend deel (Bv. 'Ik ben slecht. '), dan is er **onvoldoende differentiatie**. Bedoeling blijft steeds verder te blijven uitnodigen tot differentiatie.

- Als we op deze manier aan het werk gaan, kunnen de **beschermers** allerhande **risico's** ervaren. Zij worden hierdoor geactiveerd. Mogelijke door de beschermers ervaren risico's zijn dat...

- ... het deel zal moeten verdwijnen (dit wordt ervaren door het betreffende deel als verbanning). De nieuwe mogelijkheid, gedifferentieerd zijn, en tegelijkertijd toch betrokken blijven, moet door delen herhaaldelijk kunnen ervaren worden om te worden vertrouwd.
- ... de relatie met de therapeut zal stoppen.
- ... een geheim aan het licht zal komen.
- ... een balling/getraumatiseerd deel de cliënt zal overweldigen (het belangrijkste risico).
- ... de therapeut niet zal kunnen omgaan met de pijn van de balling.
- ... een beschermer met een tegenovergestelde taak het zal overnemen (polarisatie).
- ... zelfenergie gevaarlijk is /tot straf leidt (de vraag is dan wanneer dit daadwerkelijk zo was)
- ... er geen Zelf is. (... terwijl dit in feite niet verwoest kan worden)
- ... de therapeut / andere delen dit deel zal/zullen veroordelen.
- ... het innerlijk systeem van de cliënt uit balans zal raken.

**Beschermers** – managers dan wel brandweerlieden – gaan dan vaak tussenkomen, omdat zij bang worden wanneer kwetsbare delen (ballingen) van de persoon benaderd wordt (worden). Deze interventies veroorzaken echter verwarring/ontreddering.

Eveneens vaak voorkomend is dat zulke verdediger het onderwerp van vorige keer doet vergeten, of insisteert om in te gaan op een ander onderwerp. Hier kan het nodig zijn vasthoudend te zijn, en het aangezette onderwerp toch weer op te pikken.

Met het innemen van hun **beschermende rol** belasten deze delen zichzelf al heel lang.

Identificeer dit/deze beschermende deel/delen.

- Beschermers moeten gerustgesteld raken. Dit kan een tijd duren: we vragen na welke **angsten** het beschermende deel heeft. 'Wat zou je willen dat ik en die delen zouden begrijpen met betrekking tot jouw taak en de manier waarop je probeert te helpen? Wat zou er gebeuren als je deze taak niet langer uitvoert? Als we het deel dat jij beschermt zouden kunnen helpen, zou je deze taak dan nog steeds moeten doen? (rechtstreekse communicatie / hoe meer de beschermende delen zich gezien voelen door het Zelf van de cliënt, hoe meer ze zullen ontspannen).

Dit 'voeling krijgen met de rol van de beschermende delen' noemen we 'vriendschap sluiten'.

- Deze exploratie kan leiden tot de **ontdekking van één, of meerdere, andere delen** die we aandacht zullen moeten geven (de mentale bijenkorf).

Welk beschermend deel dan ook zich presenteert, de therapeut gaat het niet uit de weg, maar probeert het evenmin te controleren. Hij blijft proberen het te **overtuigen om te differentiëren**, en vraagt of het deel bereid is om te ontspannen, te luisteren, niet na te denken, **mits het potentieel overweldigende deel (de balling) kan laten weten dat het niet zal overnemen** (een soort ruil dus), zodat we verder kunnen met het gekozen deel. Vraag aan het Zelf of de balling hiervoor kan zorgen (interne communicatie)...

'Kan je (het Zelf) tegen (dat deel) zeggen dat je het wil helpen, maar dat je dat niet kan als het je overspoelt (eveneens een soort ruil). Is dat deel bereid om je niet meer zo'n overweldigend gevoel te geven?' (Interne communicatie / begeleiden! bv. 'Is dat deel bereid om te praten i.p.v. te schreeuwen?')...

... of...

Vraag toestemming om rechtstreeks met de balling te praten, en vraag het zijn/haar gevoel op te delen in stukjes (deze 'rechtstreekse communicatie' is in de regel sneller).

'Goed dat je er bent. Ik zie dat je razend bent. We willen helpen. Kan je ons helpen door je emoties gedoseerd te delen met Sam – het Zelf - (of 'een beetje ruimte te maken voor Sam')?' Als je dat doet, kun je hem getuige laten worden van wat er is gebeurd. Hij kan je dan zeker helpen om van de pijn af te raken.'

... of...

'Jij bent niet je rol. Je blijft hoe dan ook bestaan.'

... en...

'Wat zou je liever doen als je je niet genoodzaakt zag dit te doen?'

De therapeut kan hier ook aanbrengen dat de beschermer, als dit niet zou werken, nog altijd onmiddellijk zijn oude rol kan oppikken.

Waar nodig dient de therapeut eigen reactieve delen de kans geven te kalmeren (innerlijke arbeid), en blijft hij er op die manier voor zorgen dat hij consequent vertrouwen kan uitstralen.

... of...

'Denk aan een concreet moment waarop deze beschermer op de voorgrond komt... Probeer om je aandacht gericht te houden op dat deel op dat moment, en probeer dan een beetje afstand tussen jou en dat deel te creëren, zodat we er meer over te weten kunnen komen. Laat het deel weten dat je het wil begrijpen, dat je graag wil weten wat het wil dat je weet. Kan je dat deel vragen om (zijn woede...) wat te laten zakken, zodat je het beter kan gaan begrijpen?' (Innerlijke communicatie)

Dit soort bevraging kan **polarisaties** blootleggen. Bijv. 'Als ik stop met bang zijn (een beschermend deel/manager), neemt het suïcidale deel (een brandweerman) het over.'

Wanneer dit het geval is, kan de polarisatie benoemd worden, en het Zelf weer uitgenodigd. Er kan gevraagd worden of de gepolariseerde delen bereid zijn tot overleg, waarbij het Zelf kan bemiddelen... (innerlijke communicatie),

... of...

'Hoor je hoe alle delen proberen je te helpen? Kan je hun laten weten dat je hun houding waardeert, en hun vragen of ze je voldoende vertrouwen om enige ruimte te maken, zodat jullie met z'n drieën kunnen overleggen?' (innerlijke communicatie)

... of...

'Zouden jullie om de beurt willen praten?' (rechtstreekse communicatie)...

Zeker reactieve delen hebben herhaaldelijk erkenning nodig. We blijven met onze aandacht bij hen tot ze bereid zijn om ons toestemming te geven om het gekozen deel te leren kennen. Angsten van het deel/de delen dienen begrepen te worden.

Ook **vragen naar andere innerlijke perspectieven** dan dat van dat ene beschermende deel (het perspectief van andere delen) kan openingen creëren.

Eens de cliënt zich (vanuit het Zelf) bereid voelt om open te luisteren naar het deel, voelt dit deel zich erkend. Het voelt dat de cliënt (het Zelf) begrijpt waarom ze hun rol moeten spelen. Een deel/de delen kan/kunnen zich dan veilig gaan voelen, en differentiatie wordt mogelijk, waardoor er weer meer ruimte voor het Zelf komt.

Wanneer er **bereidheid** komt van de beschermer, maak dan duidelijk dat je zal **terugkomen** om te helpen met het probleem dat door dit deel naar voren is gebracht, wanneer de nodige aandacht is gegeven aan het oorspronkelijk gekozen deel.

Het kan natuurlijk zijn dat hier niet meer op kan teruggekomen worden binnen dezelfde sessie. Laat dan weten dat je hier de volgende keer op terugkomt. Wees hierin consequent en kom hier

inderdaad zelf op terug: beschermers gaan vaak proberen pijn te vermijden door er voor te zorgen dat cliënten de inhoud van eerdere sessies vergeten.

- Vraag weer aan de cliënt: **‘Wat voel je nu t.o.v. (het gekozen deel)?’** Indien er een positieve verhouding tot stand is gekomen met het gekozen deel, gaan antwoorden in de regel in de richting van nieuwsgierigheid, rust, helderheid, verbondenheid, vertrouwen, moed, creativiteit, compassie – positieve zelfenergie.

Innerlijke communicatie: ‘Kan (hij/zij) dat ontvangen?’

... of...

Rechtstreekse communicatie: ‘Heb je gemerkt dat ik aan het onderhandelen was met de delen die op jou reageren? Hoe was dat voor jou?’

- Innerlijke communicatie: ik vraag me af of dat (beschermend) deel een **manier** zou willen leren **om minder hard te hoeven werken?** ... Als het ons toestaat om (bijv. die jongen / het deel dat beschermd wordt, de balling dus) te helpen met die moeilijke gevoelens, kunnen we hem uit het verleden halen.

- De **genezing** kan beginnen vanaf het moment waarop de beschermende delen het Zelf toestaan om een relatie aan te gaan met de verbannen delen (integratie), die zich bijv. kan tonen in lichamelijke sensaties, in negatieve gevoelens en overtuigingen omtrent veiligheid of eigenwaarde... De **ervaringen van toen hebben effecten gehad die ontkracht moeten worden** in de relatie *tussen* het Zelf en het getraumatiseerde deel. Dit neemt schaamte weg en heelt het intern ervaren hechtingstrauma.

De therapeut kan vragen of de beschermers het goed vinden als het Zelf met (bv. die kleine jongen) praat? Eens die toelating er komt, ziet de cliënt plots gebeurtenissen uit het verleden. Het Zelf moet hierbij kunnen meevoelen wat de balling voelt, zonder overspoeld te worden. Helpend is hier dat Zelf en balling zich nu op elk moment bewust zijn van de therapeut en van diens compassie.

Hier is wèl voorzichtigheid geboden: een misstap in contact met een balling laat zich veel minder makkelijk herstellen dan een fout in het contact met een beschermer, omdat dit de beschermende delen in operste staat van alertheid brengt, en hun vertrouwen ernstig op de proef stelt.

Wanneer **getraumatiseerde delen** weer **contact maken met het Zelf**, worden ze in eerste instantie niet zelden **wantrouwend of kwaad** ('Waar was je de hele tijd?!' 'Waarom moest ik dit meemaken?!') De relatie tussen het getraumatiseerde deel en het Zelf dient dan hersteld te worden ('Het spijt me. Ik ben er nu. Wat heb je nodig?')

Een belangrijk specifiek doel is hier om de **parentificatie van jonge delen** ongedaan te maken. Deze delen zijn lang geleden gedwongen om verantwoordelijkheid te dragen voor verbannen 'zwakheden' in hun volwassen verzorgers, en mogelijk zijn zij zelfs niet in staat om zich voor te stellen dat een volwassene zich verantwoordelijk kan gedragen. Maak heel duidelijk dat het de bedoeling is om deze omgekeerde ouder-kind-relatie terug te draaien.

#### **Vraagstelling...**

- vraag aan de beschermers hoe oud ze denken dat de cliënt is.
- vraag aan het Zelf om hen te vertellen hoe oud de persoon nu is, en om hun te laten zien hoe de cliënt nu leeft. Regelmatig gaan de beschermers immers nog steeds uit van de volstreekte hulpeloosheid van het Zelf 'toen', of zij weten niet van het bestaan van het Zelf af. Op deze manier kan dit bijgesteld worden.

Vragen aan de beschermer en het Zelf om oogcontact te hebben is een krachtige variant.

#### **Te zetten stappen in deze fase...**

- **Getuigen**  
De balling neemt het Zelf mee door zijn/haar ervaringen. Bedoeling is dat het deel dat altijd beschermd, maar ook afgeschermd, werd, gaandeweg de kans krijgt om zijn/haar ervaringen te 'tonen' aan het Zelf, in een veilig onderling contact.  
Vraag na of het vertelde/gedeelde alles is wat hij (de balling) wilde laten weten.
- **Herschrijven**  
Het Zelf biedt aan om zich bij het deel 'toen' te voegen, en geeft aan het deel wat het destijds nodig had, maar nooit kreeg (een volwassene tegenhouden of aanspreken, het deel vasthouden, liefde geven...).
- **Terughalen**  
Pas als de balling het gevoel heeft dat het Zelf voldoende getuige is geweest van zijn/haar ervaringen, en er voldoende aan zijn/haar behoeftes is voldaan, kan het Zelf de balling uitnodigen om vanuit het verleden naar het heden en naar een veilige plek van zijn/haar keuze te komen.



Is hij/zij er klaar voor om die tijd te verlaten? (Zo ja) Hij kan met jou meekomen naar het heden, of je kan hem elders naartoe brengen waar hij zich veilig voelt.

- **Verlossen**

Is de balling klaar om zijn last los te laten? (Zo ja) Vraag hem maar om goed na te gaan vanbinnen of hij alle gedachten, gevoelens, sensaties, overtuigingen kan vinden waar hij van af wil. De balling wordt uitgenodigd om alle lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten die verband houden met het trauma los te laten (water – bv. in de zee gooien, vuur – bv. in een vuur werpen, lucht – bv. weg laten zweven, aarde – bv. begraven).

Bedoelde schadelijke overtuigingen gaan vaak gepaard met uitgesproken lichamelijke gewaarwordingen, die een aangrijpingspunt kunnen zijn om de vraag te stellen wat daarmee kan gebeuren (bv. naalden in het hart eruit trekken).

- **Toe-eigenen van kwaliteiten**

Binnenin ontstaat ruimte om te gaan exploreren welke kwaliteiten de balling wil hebben of ervaren, die eerder werden tegengehouden door zijn/haar lasten?

- **Uitnodigen...**

... van de beschermende delen om te komen kijken naar het ontlaste deel. Zij kunnen dan doorgaans ontspannen en, onmiddellijk dan wel na een zekere tijd (de tijd die zij nodig hebben), hun rol loslaten, omdat ze merken dat het deel veilig is bij het Zelf. Zijn ze er klaar voor om een nieuwe, actueel positievere taak op zich te nemen? Wat zouden ze nu liever doen?

- Na deze stadia is het belangrijk om drie à vier weken lang regelmatig te checken **hoe het gaat met het systeem** als geheel, zowel met de balling(en) als met de beschermende delen (ook beschermers hebben hun lasten, en ze hebben altijd een zware taak gehad). Er dient ook besproken te worden hoe zorgzaam om te gaan met de periode tussen sessies? 'Kun je, totdat we mekaar weerzien, elke dag even gaan kijken hoe het met hem (een balling) gaat?' 'Waar zijn (je beschermers) nu?'...

**Door familie en cultuur doorgegeven en van anderen geërfde lasten** (aanhoudende negatieve ervaringstoestanden, zoals schaamte, doodsangst..., of overtuigingen, zoals 'niemand kan van mij houden' of 'ik ben slecht') zijn onzichtbaar ('Zo is het altijd geweest'), of worden in stand gehouden door loyaliteit.

Aan de basis van deze lasten ligt/liggen in de regel een uitgesproken ervaringstoestand die tot uiting komt bij een ouder of binnen een gezin (bv. 'Het is gevaarlijk om naar het buitenland te gaan. '), zonder uitleg waar het kind uit kon leren, of historische ervaringen van een hele groep (slavernij, hongersnood, oorlog, volkerenmoord). Beladenheid met schaamte versterkt de vaagheid of de ontoegankelijkheid van het verhaal.

- Expliciet: wanneer een beschermend deel van de verzorger de delen van het kind behandelt op dezelfde manier als het eigen innerlijk systeem (Sinko, 2016).
- Impliciet, door besmetting binnen familie of cultuur (Sinko, 2016).

'Richt je aandacht op het deel dat gelooft dat... (bv. gevoelens slecht zijn).' ... 'Hooft die overtuiging bij jou?' ... (verder onderzoeken) ... 'Wil je dat loslaten nu je weet dat het niet bij jou hoort?'

Als duidelijk wordt dat het een doorgegeven last is, zijn beschermers vaak heel bereid om deze los te laten. Als dat *niet* het geval is, dienen de zorgen van de beschermende delen betreffende de loyaliteit verder onderzocht te worden.