

**Denise Matthijssen**

**innerlijk  
werk  
boek**

**Boom**

**Innerlijk werk(boek)**

Denise Matthijssen

# Innerlijk werkboek

Boom

© D. Matthijssen, p/a Boom, 2026

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Annabel Keijzer  
Binnenwerk: Simone van Rijn  
Foto auteur: René Martens

ISBN 978 90 2447 258 1  
ISBN 978 90 2447 259 8 (e-book)  
NUR 770

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	8
<b>Inleiding</b>	11
Wat is innerlijk werk?	11
De basis: ACT en IFS	12
De uitgangspunten van dit boek	19
De route in dit boek	23
Intenties	25
<b>Blok 1 Onderzoeken: van verwarring naar helderheid</b>	30
<b>1 Je innerlijk</b>	33
Je bewust worden van je innerlijk	33
Meervoudigheid	38
Zelf	41
Zelf-leiderschap	42
Eigenheid en verbinding	44
Regelen	53
Ons stresssysteem	54
<b>2 Vastzitten</b>	68
Managerdelen, brandweerdelen en verbannen delen	69
Je beschermende delen in kaart brengen	78
Innerlijke strijd	94
Eigenheid én verbinding zijn lastig vorm te geven	103
De invloed van overweldigende omstandigheden	107

<b>Blok 2</b>	<b>Transformeren: van vastzitten naar flexibel zijn</b>	118
<b>3</b>	<b>Aanwezig zijn</b>	120
	Ankeren	121
	Delen-taal	124
	In je raam blijven	126
	U-turn	133
<b>4</b>	<b>Ruimte maken</b>	137
	Ontmengen	137
	Voor je delen spreken	142
	In contact met een managerdeel	144
	Loskomen uit verhalen	150
	Update voor delen	156
<b>5</b>	<b>Richten</b>	162
	Het keuzepunt	164
	Jouw innerlijke kompas	168
<b>6</b>	<b>Bewegen</b>	174
	Doen wat werkt voor jou	174
	Leiding nemen bij innerlijke strijd	181
	Compassie voor delen met extreem gedrag	187
	Ruimte maken voor verbannen delen	191
	Jouw draagkracht laten voelen	197

<b>Blok 3</b>	<b>Integreren: ACTief en in contact blijven</b>	207
<b>7</b>	<b>Blijven doen wat werkt</b>	210
	Jouw pad blijven volgen	210
	Blijven doen wat werkt	213
	In je lijf en je raam	216
	Relaties met delen verdiepen	221
	Overleggen bij innerlijke strijd	226
	Ruimte blijven maken voor verbannen delen	235
	Zijn met wat je voelt tijdens waardegerichte acties	239
	In contact blijven met al jouw delen	242
	Blijven ontwikkelen	243
	<b>Afsluiting</b>	245
	<b>Overzicht van alle oefeningen</b>	246
	<b>Literatuur</b>	249
	<b>Over de auteur</b>	250

# Voorwoord

'W'at is waar voor jou?' vroeg Anna Thomas Tijsseling tijdens een van de eerste keren dat ik met haar, Nina van der Hoek en Wisse Tanis online over dit boek zat te sparren. Die vraag heeft me langere tijd beziggehouden. En toen ineens was het antwoord er.

Wat waar is voor mij, is dat wij mensen authentieke, levendige wezens zijn met twee krachtige verlangens: we willen eigen zijn én we willen verbonden zijn. En wat ook waar is voor mij, is dat als we zijn vastgelopen of afgedwaald van ons eigen pad, we dat pad altijd weer kunnen terugvinden via innerlijk werk.

Dat verlangen naar eigenheid én verbinding leeft in ons allemaal.

Of zoals filosoof René Gude het ooit verwoordde: 'Mensen hebben twee machtige drijfveren: ze willen bij een groep horen en ze willen er een beetje boven uitsteken.' De geslaagde combinatie van erbij horen en erboven uitsteken is, zegt hij, erkenning.<sup>1</sup>

Toen ik dat een aantal jaar geleden las, vielen er bij mij een heleboel kwartjes. Ik begreep ineens waarom ik me soms zo heen en weer geslingerd kon voelen. Waarom ik mezelf kon kwellen met de vraag: wanneer ben ik nou echt oké? Ik wil mijn eigen trainingen ontwikkelen, mijn eigen bedrijf runnen, mezelf onderscheiden – én ik wil deel uitmaken van een groep gelijkgestemde collega's. Ik wil op mezelf, alleen thuis zijn – én met mijn vriend, vriendinnen en familie samen zijn. Ik wil mijn eigen weg volgen, authentiek zijn – én erbij horen. Niet het een of het ander, maar allebei. Tegelijkertijd.

Die twee verlangens tegelijk in jezelf dragen, brengt onvermijdelijk spanning, twijfel en innerlijke dilemma's met zich mee. Dat weet ik nu. En ik weet ook: het kan. We kunnen beide verlangens naleven – steeds opnieuw. We kunnen eigenheid en verbinding telkens weer met elkaar verweven.

Bij collega's aan wie ik supervisie en leertherapie geef, en bij cliënten, zie ik dat dit zoeken is. Hoe verenig ik die twee krachtige verlangens? Veel mensen met wie



ik werk worstelen met vragen als: mag ik deze verlangens wel hebben? Moet ik me niet meer op anderen richten dan op mezelf? Mag ik behoefte hebben aan tijd voor mezelf – is dat niet egoïstisch? Mag ik ervoor kiezen om ook eens alleen op vakantie te gaan, zonder mijn gezin – ben ik dan nog wel een betrokken ouder? Mag ik vragen of er in mijn relatie rekening wordt gehouden met mijn wensen? Is het niet ‘ANWB-stellerig’ als ik vaker iets samen wil doen? Mag ik aangeven wat mijn verlangens zijn rond intimiteit en seks – ben ik dan niet opdringerig?

Zeker als er in het verleden weinig ruimte is geweest voor het verlangen om zowel eigen als verbonden te mogen zijn, ligt het gevaar van vastlopen in vermijdingsgedrag of aanpassing op de loer. Want toen was overleven belangrijker dan ruimte houden voor onze eigen wensen. En overleven hebben we allemaal gedaan – ieder op onze eigen manier. Daarvoor hoeft je jeugd niet traumatisch te zijn geweest.

We nemen allemaal overtuigingen en onhandige manieren in het omgaan met emoties mee uit onze jonge jaren. Dat is simpelweg omdat we toen jong waren. We deden wat toen mogelijk was – met de capaciteiten van een kind of een jongere.

En nu? Nu zijn we volwassenen. En we weten diep vanbinnen dat het mag. En dat het kan. Dat we ons eigen pad mogen volgen. Dat we goed voor onszelf mogen zorgen. Dat we authentiek mogen zijn. Dat we niet eerst aan allerlei voorwaarden hoeven te voldoen om dat te mogen voelen. Dat we al goed zijn. Dat we tegelijkertijd eigen én verbonden kunnen zijn.

Dit boek heb ik kunnen schrijven dankzij het contact met ongelooflijk veel moedige en openhartige mensen. Ik ben hun enorm dankbaar voor de momenten waarop ze mij in vertrouwen namen en in contact gingen met ervaringen in hun binnenwereld. De binnenwereld die soms spannend of zelfs beangstigend kan aanvoelen. De wereld waar veel verborgen ligt. Maar ook de wereld die vol wijsheid zit. De wereld waar antwoorden verscholen liggen, inzichten ontstaan, en we onszelf steeds dieper kunnen leren begrijpen. De plek van waaruit we kunnen zien of wat we doen nog bij ons past. De plek van waaruit nieuwsgierigheid weer oplicht. Waar energie weer begint te stromen. Waar keuzes ontstaan.

Vanuit wat voor mij waar is, heb ik dit boek geschreven. Vanuit het onstuitbare vertrouwen dat we allemaal eigen én verbonden kunnen leven – niet één keer, maar keer op keer.

## **Taal**

In dit boek heb ik bewust gekozen voor inclusief taalgebruik, zodat iedere lezer zich gezien en aangesproken voelt.

# Inleiding

**V**oordat je verder leest, wil ik je laten weten dat ik je zal begeleiden, als professional en als medereiziger. Vanuit mijn kennis en ervaring geef ik je informatie over wat kan helpen om jezelf te ontwikkelen en te helen. Zo nu en dan richt ik me ook persoonlijk tot jou, alsof we samen in gesprek zijn. Af en toe zal ik je iets vertellen over mijn eigen ervaringen met innerlijk werk. Je zult kennismaken met mijn kritische, wantrouwende, analyserende en voorzichtige delen. Door het boek heen vertel ik je hoe ik heb geleerd om me comfortabel en vertrouwd te voelen met deze delen in mezelf. Hoe ik – met behulp van de modellen die ik in dit boek gebruik – heb leren reageren op een ontspannen en werkbaar manier in situaties die bij delen in mij voor onrust en paniek kunnen zorgen. Ik ben, net als jij, nog steeds onderweg in het leren begrijpen van en omgaan met alles in mijn innerlijke wereld. Het is een doorgaand proces waarin ik steeds sneller herken wat er in me gebeurt.

## Wat is innerlijk werk?

Om helder te krijgen wat innerlijk werk in dit boek betekent, leg ik het hier uit. Innerlijk werk is een manier om jezelf op een diepgaande manier te leren begrijpen en nieuwe manieren te ontdekken om met je innerlijke ervaringen om te gaan. Zo leer je je anders te verhouden tot wat je vanbinnen ervaart, verdiep je de relatie met jezelf en ontstaat er meer keuzevrijheid in je leven. Je begint meestal met innerlijk werk wanneer je het gevoel hebt vast te zitten, je ontevredenheid ervaart of heling nodig is.

Innerlijk werk doe je zelf – op jouw eigen tempo, vanuit het vertrouwen dat jij de enige bent die jouw weg kent. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Innerlijk werk kan ook samen: zoals hier in dit boek (wij samen), met iemand anders die ook

dit pad bewandelt, of onder begeleiding van een professional. Zo ontstaat ruimte om te groeien, in verbinding met jezelf én met anderen.

In mijn werk als therapeut, supervisor en leertherapeut ben ik vaak getuige van het innerlijke werk van cliënten. Ik ben er altijd weer van onder de indruk wat er gebeurt als cliënten meer in contact komen met innerlijke ervaringen en meer regie over hun leven nemen.

Innerlijk werk heeft mij geholpen om sneller te herkennen wanneer een wantrouwend deel in een piekermoeras terecht is gekomen, en om het er liefdevol uit te halen. Of om te merken dat een analyserend deel naar voren schuift wanneer er iets onverwachts gebeurt.

Vanuit mijn kennis en ervaring met ACT en IFS neem ik je mee, zodat jij jouw innerlijke werk kunt doen. Ik stel je vragen die je helpen om stap voor stap dieper contact te krijgen met de delen in jouw binnenwereld. Daarnaast geef ik je oefeningen waarmee je op een nieuwe manier leert omgaan met alles wat in jou leeft. Sommige oefeningen kun je prima alleen doen. Bij andere is het fijn als er iemand is die meekijkt of met wie je achteraf kunt delen wat je hebt ervaren. En op sommige momenten in je leven kan het juist helpend zijn om ze samen met een coach of therapeut te doen.

## De basis: ACT en IFS

Dit boek is gebaseerd op een visie op hoe je eigenheid en verbondenheid kunt combineren, ondersteund door twee wetenschappelijk onderbouwde en effectieve therapeutische modellen: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Internal Family Systems (IFS). Over deze modellen leg ik zo meteen meer uit. Je hoeft dit niet te onthouden of volledig te begrijpen. Lees het vooral als je interesse hebt. Anders kun je direct doorbladeren naar pagina 17.

## Differentiëren: eigen én verbonden

In de psychologie wordt de combinatie van eigenheid en verbondenheid aangeduid als *differentiatie*: het proces waarin je authentiek jezelf bent, terwijl je in verbinding bent met anderen. Je geeft hierbij tegelijkertijd vorm aan twee verlangens:

1. *Eigen zijn*: in contact zijn met je innerlijke ervaringen (zoals lichamelijke sensaties, gedachten en emoties) en je waarden, jezelf kunnen uitdrukken en reguleren. Op je eigen benen staan met heldere wensen en grenzen.
2. *Verbinding*: in contact zijn met anderen, communiceren, rekening houden met elkaar, steun en troost bieden én elkaars grenzen respecteren.

Differentiatie betekent simpelweg: een eigen persoon zijn met wensen en grenzen, terwijl je je verbindt met anderen. Hoe je dat voor jezelf vormgeeft, wordt gaandeweg dit boek steeds duidelijker. Aan het einde beschik je over genoeg ervaring om bewust te kiezen wat voor jou past bij eigenheid en verbinding.

## Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Toen ik in 2008 in aanraking kwam met ACT, voelde het minder als een therapievorm en meer als een levensfilosofie. Ik was op zoek naar handvatten om cliënten in relatietherapie te helpen omgaan met hun ongemakken, gedachten en emoties, zodat ze zowel authentiek als verbonden kunnen leven.

In mijn zoektocht naar manieren om om te gaan met negatieve overtuigingen, angsten en sombere gevoelens, heb ik veel gehad aan de combinatie van zen-boeddhistische meditatie en een focus op wat voor mij zinvol en betekenisvol is. Binnen ACT kwam dit alles op een wetenschappelijk onderbouwde én praktisch toepasbare manier samen.

Ik volgde opleidingen bij Steven Hayes (de grondlegger van ACT), Russ Harris, Robyn Walser, Kelly Wilson en vele anderen. Met collega's begon ik ACT toe te passen in de begeleiding van ouders, gezinnen en jongeren. Het bleek een waardevolle aanvulling. Ik schreef meerdere boeken op basis van ACT: *ACT your way*, *ACT in balans* en *ACT in love*, en geef les aan docenten, coaches en therapeuten. Na achttien jaar werk met ACT ben ik nog steeds enthousiast.

ACT is een ervaringsgerichte vorm van gedragstherapie. Ze helpt mensen om hun gedrag zodanig te veranderen dat ze op de lange termijn meer kwaliteit van leven ervaren. De basisaannames van ACT zijn:

- We zijn geneigd veel in ons hoofd te zitten en controle te willen houden.
- We proberen ongemakkelijke ervaringen zoals lichamelijke sensaties, gedachten en emoties te vermijden.
- We besteden te weinig tijd en energie aan het maken van keuzes op basis van onze waarden.

Stel, je hebt vaak de gedachte: ik ben niet goed genoeg. Misschien ga je steeds harder je best doen om het tegendeel te bewijzen. Je negeert je vermoeidheid, zoekt afleiding in series of eten en overschrijdt je grenzen op werk. Op den duur kan dat leiden tot uitputting, somberheid of zelfs een burn-out.

In ACT leer je de gedachte dat je niet goed genoeg bent op te merken en er met afstand naar te kijken. Het is maar een gedachte – een van de vele die opkomen en weer gaan. Door contact te maken met je waarden – bijvoorbeeld zorgzaamheid – kun je bewust kiezen wat je wél wilt doen. Misschien besluit je dan om tijd met vrienden door te brengen, of die ene opleiding te volgen, maar op een manier die bij je past.

De twee kernprocessen van ACT zijn:

1. een accepterende houding ontwikkelen ten opzichte van je innerlijke ervaringen (*acceptance*);
2. toegewijd handelen in lijn met je waarden (*commitment*).

ACT vergroot je psychologische flexibiliteit: het vermogen om bewust te kiezen wat je doet. Deze praktische vaardigheden zijn helpend voor veel mensen – ik merk dit in het bijzonder bij jongeren die werken met mijn boek *ACT your way*. Ze leren beter omgaan met tegenslagen en zetten stappen richting wie ze willen zijn.

ACT is gebaseerd op de Relational Frame Theory (RFT), die beschrijft hoe we als mens betekenissen leggen tussen gebeurtenissen en hoe die betekenissen ons gedrag sturen. Denk aan de associatie tussen iemand die niet op je bericht rea-

geert en de ervaring dat je vroeger niet werd uitgenodigd voor een feestje. Je trekt de conclusie: ik ben niet belangrijk – een gedachte die zich kan vormen tot een zelfbeeld.

Daarnaast is ACT gebaseerd op de filosofische stroming van het *functioneel contextualisme*. De kernvraag is steeds of jouw gedrag werkt – in de context van jouw waarden. Werkt het gedrag dat je nu laat zien voor het leven dat je wilt leiden?

ACT helpt je om:

- afstand te nemen van je gedachten (*defusie*);
- aanwezig te zijn in het moment (*zelf als context*);
- ongemakkelijke ervaringen toe te laten (*acceptatie*);
- keuzes te maken vanuit jouw waarden.

Je zou kunnen zeggen dat de centrale vraag is: ‘Hoe wil ik leven?’ ACT leert je om gevoelens niet weg te duwen, maar ze op een werkbare manier te dragen – zoals je een bal niet onder water probeert te houden, maar leert om ermee te zwemmen.

## Internal Family Systems (IFS)

In 2021 leerde ik het door Richard Schwartz ontwikkelde IFS-model kennen. Het bleek een waardevolle aanvulling op ACT, vooral als ik met cliënten meer de diepte in wilde. IFS bood mij extra mogelijkheden om innerlijk werk te verdiepen.

IFS ziet de mens als meervoudig: we bestaan uit Zelf en meerdere delen of sub-persoonlijkheden. Overweldigende ervaringen laten volgens IFS sporen (‘lasten’) achter – in het lichaam, in ons denken, in onze emotionele reacties. Die lasten beïnvloeden ons gedrag, vaak zonder dat we het merken.

Sommige delen van onszelf nemen beschermende taken op zich. Andere, vaak kwetsbare, delen worden verbannen. Zo kan een kind dat zich niet gezien voelt, de overtuiging ontwikkelen dat het er niet toe doet. Een ander deel neemt vervolgens de taak op zich om erkenning te zoeken, om die pijn van zich niet gezien voelen niet meer te hoeven voelen.

IFS helpt ons om deze delen te herkennen, hun goede intenties te begrijpen en ruimte te maken voor herstel. Vanuit Zelf – onze innerlijke, kalme en compas-

sievolle kern – kunnen we helen. We ontlasten de beschermers van hun taak, en bevrijden de verbannen delen uit hun positie.

IFS noemt zichzelf een ‘transformatieve’ psychotherapie. Als het deskundig wordt toegepast, kan het diepe emotionele lading blijvend verlichten. Het uitgangspunt van meervoudigheid geeft een helder inzicht in innerlijke dynamieken en strijd.

IFS is gericht op het herstellen van de relatie en samenwerking tussen alle delen. Richard Schwartz omschrijft IFS als ‘een liefdevolle verstandhouding met je innerlijk (met je delen) en de buitenwereld (met de mensen om je heen). In dat opzicht is IFS eveneens een manier van leven.’<sup>2</sup>

De vier doelen van IFS zijn:

1. vertrouwen herstellen in Zelf-energie en in Zelf-leiderschap;
2. delen ontlasten van hun taak of bevrijden uit de positie waarin ze gedwongen zijn geraakt;
3. innerlijke flexibiliteit bevorderen;
4. zelf-geleide interactie met de buitenwereld versterken.

Voor mij is IFS een diepgaande aanvulling op ACT. Het model helpt gedrag van delen in ons te begrijpen en er op een helende wijze mee om te gaan.

## **De combinatie van ACT en IFS**

Waarom deze combinatie? Omdat ze elkaar versterken. Beide modellen richten zich op psychologische flexibiliteit en Zelf-leiderschap, en zijn bijzonder krachtig voor mensen die vastlopen in gedrag dat ooit nodig was, maar nu niet meer dient.

### *Dieper innerlijk contact*

IFS erkent de meervoudigheid van onze psyche en de relatie tussen het Zelf en de delen. Daarmee ontstaat een persoonlijker en relationeler contact met onze binnenwereld dan binnen ACT gebruikelijk is.



### *Vertrouwen op innerlijke veerkracht*

ACT spreekt van 'zelf als context', IFS van 'Zelf-energie' – beide geven woorden aan het vermogen om met kalmte, acceptatie en mildheid aanwezig te zijn. IFS benadrukt daarbij expliciet de helende kracht van het Zelf.

### *Authenticiteit en werkzaamheid*

ACT biedt kaders om te bepalen of gedrag werkt in het licht van je waarden. IFS laat zien hoe innerlijke delen je keuzes beïnvloeden. De combinatie maakt dat je kunt kiezen vanuit waarden, met oog voor de reacties van je delen.

### *Sterke vaardigheden in omgaan met innerlijke ervaringen*

ACT-technieken zoals defusie, acceptatie en aandachtstraining helpen je bij het omgaan met wat je denkt, voelt en fysiek ervaart. IFS leert je om te ontmengen, met delen in contact te blijven en vertrouwen te herstellen in Zelf-leiderschap.

### *Emotionele verwerking en heling*

Waar ACT zich richt op het toelaten van emoties, biedt IFS ruimte voor diepe heling: het erkennen, begrijpen en verwerken van oude pijn. Dat creëert rust, ruimte en verbinding met jezelf.

## **Tempo én vertrouwen**

Ik wil je uitnodigen om bij het lezen van dit boek volledig jouw eigen tempo te volgen. Neem de tijd. Als je jezelf die ruimte gunt, zul je merken dat inzichten of ervaringen in jezelf vanzelf naar boven komen – als heldere, voor jou bestemde signalen. En je zult ontdekken dat je die signalen kunt gebruiken als richtinggevend informatie op jouw pad.

Vertrouw erop dat je al goed bent. Ook met al je twijfels, dilemma's en worstelingen. Ook met gevoelens van onzekerheid, machteloosheid of waardeloosheid. Weet dat jij, voor alle delen in jezelf, de zorgzame en liefdevolle 'ouder' kunt zijn die zij nodig hebben. Alles wat je nodig hebt, is al in jou aanwezig.

De schat ligt in jou – niet buiten jou.

## Vertrouwen

*Het is een durven geloven*

*Een overgeven aan*

*Zien waarheen het water stroomt*

*Waar voeten zullen gaan*

*Ontvankelijk, met open armen*

*De toekomst tegemoet*

*Berustend in onwetendheid*

*Voelen: het komt altijd goed<sup>3</sup>*

## Tegelijkertijd

Het leven is een zoektocht – en wij zijn ontdekkingsreizigers. We onderzoeken, we leren, en tegelijkertijd zijn we al goed zoals we zijn. Tegelijkertijd. Herken je die verwarrende ervaring? Intuïtief wéét je: ik ben al goed, en toch is het steeds weer zoeken. Die twee waarheden bestaan naast elkaar. Tegelijkertijd.

Dat woord zul je vaker tegenkomen. Het is een woord dat helpt om ervaringen niet tegenover elkaar te zetten, maar naast elkaar te laten bestaan. Niet het een of het ander, maar het een én het ander. Dingen tegelijkertijd kunnen ervaren helpt je om in een liefdevolle relatie te blijven met alles wat je vanbinnen voelt. Het vermogen om tegenstrijdige ervaringen in jezelf te kunnen dragen opent de deur naar nieuwsgierigheid en mildheid, in plaats van naar strijd en verzet.

Het leven zal je onvermijdelijk momenten blijven geven waarop je jezelf beter kunt leren kennen. Daar hoeft je niets voor te doen. In alles wat je meemaakt, schuilt een uitnodiging – en vaak ook een uitdaging – om stil te staan en jezelf de vraag te stellen: hoe wil ik hiermee omgaan?

Hoe moeilijk die vraag soms is, weet jij als geen ander. In het omgaan met wat ons overkomt, vallen we vaak automatisch terug in oude gewoonten. We lopen vast, raken van ons pad, rijden rondjes op de rotonde tot we er duizelig van worden. Vanuit patronen die we als kind al ontwikkelden om ons veilig en beschermd

te voelen. En dat is normaal. Volstrekt logisch. En precies daar begint ruimte. Tegelijkertijd.

## De uitgangspunten van dit boek

In deze paragraaf beschrijf ik de uitgangspunten van dit boek. Lees ze op je gemak en sta stil bij wat ze in jou teweegbrengen.

- Als je tijdens het lezen *lichamelijke sensaties* opmerkt, probeer dan te voelen waar je lichaam op dat moment behoefte aan heeft. Misschien merk je gespannen kuiten, een samentrekkend gevoel in je maag, een versnelde hartslag, of dat je je adem inhoudt. Wat het ook is, kijk of je er bewust en liefdevol bij aanwezig kunt zijn. Wat probeert deze plek je te vertellen? Heeft die iets van jou nodig? En kun jij dat bieden?
- Als er *gedachten* bij je opkomen over wat je leest, luister er dan met nieuwsgierigheid naar. Stel dat je denkt: dit is te moeilijk voor mij, dit snap ik niet. Kijk dan of je zonder oordeel kunt luisteren naar die gedachte. Gaat het over onzekerheid? Over een druk om te moeten presteren? Welke wens zit er misschien achter deze gedachte? En kun jij daar op een zorgzame manier op reageren?
- Als je iets herkent of als iets je raakt, neem dan de tijd om die ervaring echt toe te laten. Wat herken je precies? Wat raakt het in jou? Kun je die geraaktheid zien als een klein peutertje dat troost zoekt? Iets wat geen oplossing nodig heeft, maar gewoon even tegen je aan wil leunen? En kun jij daar oké mee zijn?

Wat we lezen, raakt ons op verschillende manieren – in ons lichaam, in onze gedachten en in onze emoties. Hoe bewuster we worden van die innerlijke signalen, hoe zorgzamer we ermee kunnen omgaan. Zo leer je steeds meer om te doen wat innerlijk nodig is.



**In een wereld vol prikkels en verwachtingen verlies je gemakkelijk het contact met jezelf. Je leeft in je hoofd en verliest het contact met je lijf en emoties. Je loopt vast en raakt uitgeput. Hoe blijf je trouw aan jezelf onder aanhoudende twijfels? Hoe houd je het vertrouwen in jouw innerlijke kompas? Hoe vind je de weg terug naar eigen zijn én verbonden met anderen?**

**Tijd nemen voor innerlijk werk helpt je om meer rust en regie te ervaren. Het is dé manier om jezelf diepgaand te onderzoeken. Wat onbewust was, wordt bewust. Wat verwarrend is, wordt helder. Vaste patronen maken plaats voor vreugde en energie vanuit jouw eigen keuzes.**

**Met praktische oefeningen, verdiepende vragen en creatieve opdrachten begeleidt *Innerlijk werk*(boek) je stap voor stap naar inzicht, groei en heling. Het maakt daarbij gebruik van inzichten uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Internal Family Systems (IFS). ACT helpt je bewuste keuzes te maken en trouw te blijven aan wat je werkelijk belangrijk vindt. IFS nodigt je uit om alle delen in jezelf te (h)erkennen en meer innerlijke harmonie te creëren.**

**Denise Matthijssen** is ACT-, IFS-informed therapeut en systeemtherapeut, opleider, supervisor en leertherapeut voor therapeuten in opleiding tot systeemtherapeut (NVRG). Daarnaast is ze oprichter van de opleidingsinstelling De ACT-fabriek.

