

Ik
kan er
iets
aan
doen

Delia Amoruso

Ik kan er iets aan doen

**Verbind met je
innerlijke kind en stap uit
oude patronen**

P E L C K M A N S

Voor alle innerlijke kinderen.
Mogen jullie eindelijk de liefde, aandacht en
erkenning ontvangen waar jullie zo lang op
hebben gewacht, en die jullie altijd al hebben
verdiend.

Inleiding	8
------------------	---

1 Wat is het innerlijke kind?

Je persoonlijkheid als discobol	15
Identificatie	17
Spiegels in conflict	22
De kern van de discobol	28
Je innerlijke kind als spiegel	32
Het authentieke en het gekwetste innerlijke kind	33
Je innerlijke baby	35
Je innerlijke kind	44
Je innerlijke puber	45
Je innerlijke jongvolwassene	47

2 Het ontstaan van je discobol

Het ontstaan van het ego en patronen	53
Overtuigingen	57
Mindset en model van de wereld	67
Het belang van overtuigingen en het model van de wereld	74

3 Barsten in de spiegels

Trauma en trauma	84
Trauma en je lichaam	88
Kernwonden	102
Verlating	104
Afwijzing	106
Machteloosheid	109
Emotionele verwaarlozing	110
Fysiek misbruik	112
Emotioneel misbruik	113

4 Barsten in de disco

Transgenerationeel trauma	123
Systemische patronen	128
Parentificatie	137
Triangulatie	145
De last van een ander dragen	149
Onderbroken uitreiking	153
Het aannemen van je ouders	157
Schuld en vergeving	161

5 Van overleven naar leven

Triggers	169
De glijbaan en de zandbak	173
Overlevingsstrategieën	188
Je reddingsteam	191
Poortwachters	191
Redders	199
En wat nu?	207

6 Relaties als spiegelpaleizen

In de spiegel kijken	215
Relaties en de glijbaan	219
Verbinding, uit verbinding, herstel: de essentie van duurzame relaties	222
Liefdesrelaties	226
Wederkerigheid in liefdesrelaties	230
Relaties in de disco	232
Ouderschap	236
Het innerlijke kind oudert mee	237
Zelfzorg als voorwaarde voor goed ouderschap	239
Het beter willen doen dan je ouders	242
Leven voor je kind	244
Vriendschap	246
Werkrelaties	251
Projecties op leidinggevend	253
Overlevingsstrategieën	256
Balans tussen authenticiteit en professionaliteit	258

7 Je innerlijke kind heropvoeden

Leren leven vanuit je heelheid	264
Wat levert het op?	267
Wees een liefdevolle ouder voor je innerlijke kind	270
Liefde is een werkwoord	274
Je blijven verbinden met je innerlijke kind	277

Nawoord	282
Dankwoord	284
Literatuurlijst	286

Inleiding

Verval je ook keer op keer in dezelfde patronen? Ben je je ervan bewust dat je dat anders wilt, maar grijp je toch steeds terug naar gedrag dat je eigenlijk wilt loslaten? Misschien zeg je vaak ja, terwijl je eigenlijk nee voelt. Of voel je je schuldig wanneer je iets voor jezelf doet, ook al weet je dat je daar recht op hebt. Je vraagt je wellicht af waarom het zo moeilijk is om grenzen te stellen? Waarom je jezelf klein blijft houden, terwijl je weet dat je recht hebt op meer?

Als deze vragen bij je resoneren, weet dan dat je niet de enige bent. Velen ervaren deze innerlijke strijd. Ondanks je beste bedoelingen blijf je hangen in hetzelfde gedrag en hoop je, vaak stilletjes, dat de uitkomst op magische wijze zal veranderen. Zoals Einstein ooit zei: 'Waanzin is altijd hetzelfde blijven doen en toch een ander resultaat verwachten.' Is iedereen dan niet een beetje waanzinnig? Wat zorgt ervoor dat je telkens weer hetzelfde blijft doen, terwijl je weet dat het je niet verder helpt?

De antwoorden op die vragen liggen vaak dieper dan je denkt. Ze gaan terug naar je innerlijke kind – het deel van jou dat gevormd werd in je vroegste jaren. Dit kind draagt zowel je speel-se, spontane energie, als je kwetsuren en pijn. En het is dat gekwetste innerlijke kind dat vaak aan het stuur van je leven zit wanneer je vastzit in oude patronen.

In mijn werk als psycholoog en coach heb ik talloze mensen begeleid – directeurs, ondernemers, ouders, professionals – die worstelden met dezelfde uitdagingen: grenzen stellen, nee zeggen, ruimte innemen en authentiek durven te zijn. Ondanks hun inzicht en intelligentie bleven ze vastzitten. Pas wanneer ze contact maakten met hun innerlijke kind, vond een diepgaande transformatie plaats.

In mijn eigen ontwikkeling liep ik ook vaak vast in dezelfde patronen. Als dochter van Italiaanse migranten die zo goed als altijd aan het werk waren, heb ik me heel vaak alleen gevoeld als kind. Ik had een zeer complexe relatie met mijn moeder, wat niet alleen mijn zelfbeeld maar al mijn relaties zeer sterk beïnvloedde. Daardoor raakte ik al van jongs af aan gefascineerd door de menselijke psyche. Dit leidde tot een master psychologie aan de KU Leuven, waar ik bewust koos voor arbeids- en organisatiepsychologie omdat klinische psychologie in mijn ogen te veel focuste op labels en afhankelijkheid. Mijn honger naar persoonlijke ontwikkeling en vrijheid bracht me uiteindelijk naar een carrière als coach en trainer. Hier ontdekte ik, door mijn eigen zoektocht en die van mijn cliënten, dat veel van je diepste blokkades hun oorsprong vinden in je innerlijke kind.

Dit boek is een uitnodiging tot zelfonderzoek. Een uitnodiging om een liefdevolle relatie op te bouwen met het kind in jou dat ooit gekwetst werd. Het is dit kind dat ervoor zorgt dat je blijft pleasen, moeite hebt om grenzen te stellen of bang bent om je plek in te nemen. Wanneer je leert om je innerlijke kind te omarmen en er een liefdevolle relatie mee op te bouwen, kun je beginnen te leven vanuit emotionele volwassenheid.

Ik schrijf dit boek aan de hand van mijn eigen ervaringen, zowel persoonlijk als professioneel. Ik heb het geschreven vanuit mijn visie op de werkelijkheid. Het is in die zin mijn waarheid op dit moment, niet dé absolute waarheid – als er al zoiets bestaat – en het hoeft al helemaal niet jouw waarheid te zijn. Neem mee wat voor jou juist voelt en laat achterwege wat voor jou niet klopt. De weg naar volwassenheid impliceert dat je je eigen innerlijke autoriteit ontwikkelt. Dingen klakkeloos aannemen hoort daar niet bij. Dus blijf dicht bij jezelf wanneer je informatie consumeert, en wees je ervan bewust dat iedereen een verhaal vertelt vanuit zijn eigen perspectief, en dat hoeft niet noodzakelijk jouw perspectief te zijn.

De inzichten in dit boek kunnen je raken, triggeren en misschien zelfs irriteren en confronteren. Dat is oké. De weg naar groei en ontwikkeling ligt vaak buiten je comfortzone. Het staat je vrij om mij heel vervelend te vinden als wat ik schrijf stevig binnenkomt. Je kunt er tegelijk ook voor kiezen om te onderzoeken wat in jou geraakt en getriggerd wordt en waar dus nog ruimte is voor groei. Ik beloof je dat de tweede keuze je aanzienlijk meer zal opleveren dan de eerste, al is dat absoluut niet de makkelijkste.

Mijn intentie met dit boek is je bewustzijn over jezelf te vergroten. Ik wil je helpen inzicht te krijgen in de overtuigingen en de mechanismen die je als kind hebt ontwikkeld, zodat je de regie over je eigen leven kunt nemen en begint te leven vanuit je waarde in plaats van je wonden.

Ik wens je veel leesplezier en ik hoop dat dit boek je mag brengen wat je nodig hebt.

**Veel liefs,
Delia**

Hoofdstuk 1

Wat is het innerlijke kind?



Je persoonlijkheid als discobol

Life is short, be a vibrant disco ball of love and energy, not a dimmed light in the corner.

Case Kenny

Ik vergelijk persoonlijkheid altijd met een discobol¹. Een glimmende, glinsterende bol, gemaakt van allemaal verschillende spiegeltjes. Al die spiegels vertegenwoordigen de verschillende delen van jouw persoon. Een van die spiegeltjes is misschien wel vader, moeder, zoon, dochter, broer, zus, maar evengoed ondernemer, yogi, sensuele vrouw, perfectionist, doorzetter, pleaser...

De spiegeltjes vertegenwoordigen verschillende aspecten van je persoonlijkheid. Deze deelpersoonlijkheden² vervullen uiteenlopende rollen en functies. Elk van deze spiegels heeft een eigen set aan overtuigingen, emoties en gedragingen. De kern van de discobol is wie je écht bent. Het is 'het Zelf', je 'hogere zelf' ofwel je 'emotionele volwassenheid'. Daarover lees je verderop in dit hoofdstuk meer.

¹ Deze metafoor leerde ik van Eric Schneider, oprichter van Arcturus.

² De theorie dat je persoonlijkheid bestaat uit verschillende deelpersoonlijkheden, komt uit het boek *Thuiskomen in jezelf* van Hal Stone en Sidra Stone. Dit boek introduceert het concept van Voice Dialogue, een methode waarmee je je spiegels of deelpersoonlijkheden leert (her)kennen en begrijpen.

Elk van de spiegeltjes op je unieke discobol heeft het beste voor met de kern van de discobol en dus met jou. Ja, zelfs de roker en de snoeper bedoelen het goed. Ook al is hun gedrag niet altijd even handig, hun intentie is positief. De roker zorgt immers vaak voor wat me-time, en de snoeper biedt je misschien wel comfort wanneer je overspoeld wordt. Het is belangrijk dat je achterhaalt wat ze de kern van de discobol komen brengen. Door met de spiegels in dialoog te leren gaan, leer je hen beter kennen en leer je ontdekken wat hun positieve intentie is. Een voorbeeld uit mijn praktijk verduidelijkt dit:

Langs het raam van mijn praktijk zag ik haar naar de voordeur wandelen. Ik kwam haar tegemoet en opende de deur. Ze nam nog snel een paar teugen van haar sigaret en zei met rollende ogen: 'Vieze gewoonte hè, ik raak er maar niet van af.' 'Wat brengt het jou?' vroeg ik haar. 'Niets,' zuchtte ze, 'het stinkt, het is duur, het brengt me niets.' 'Als het je niets zou brengen, zou je het niet doen', antwoordde ik. Ze keek me aan alsof ze het in Keulen hoorde donderen.

We gingen naar binnen en deden een oefening waarbij we in dialoog gingen met verschillende delen die in conflict waren. We gingen in gesprek met de roker in haar en vroegen aan dat deel waarom het rookte. Dat deel zei dat roken hielp om te ontspannen, om even weg te zijn van de stress, het is een resetmoment. De positieve intentie van dat deel werd al snel duidelijk: het wilde zorgen voor wat me-time. Door dat deel te bekritisieren en af te breken raakte ze geen stap verder in haar proces. Wat wel zinvol was, was een gesprek aangaan met de roker in haar en vragen hoe er op een andere manier voor ontspanning kon worden gezorgd. Alternatieven kwamen naar boven, zoals korte wandelpauzes nemen en even mediteren.

Een belangrijke stap in je groeiproces is inzien dat elke spiegel, hoe lastig je die soms ook vindt, een positief doel dient, anders zou hij niet bestaan. De manier waarop die dat doel dient, kun je lastig vinden of verkeerd, maar de intentie van dat deel is altijd positief. Als je ander gedrag wilt vertonen, zul je moeten achterhalen wat de positieve intentie is achter dat gedrag. Stoppen met oordelen over je spiegels en in dialoog gaan om andere manieren te vinden om dat doel te realiseren, is de duurzaamste weg naar echte transformatie. Helen gaat over het insluiten van al je spiegels, niet uitsluiten. Spiegels die gedrag vertonen waar je niet blij van wordt, uitsluiten, helpt je in die zin niet vooruit.

Identificatie

‘Ik ben een perfectionist’, zei ze tijdens het intakegesprek.

‘Wat als je nu niet meer zegt: “Ik ben een perfectionist”, maar: “Een deel in mij is perfectionistisch”, of: “Ik gedraag me perfectionistisch”?’ stelde ik haar voor.

Jezelf identificeren met één spiegel op de discobol geeft meestal problemen. Je bent immers zoveel meer dan die ene spiegel, je bent al die spiegeltjes. Als je een onderscheid leert maken tussen wie je bent en wat je doet, zet je zaken minder vast en geeft dat veel meer bewegingsruimte. Wat je doet, kun je immers veel makkelijker veranderen dan wie je bent.

Als je je toch identificeert met een van spiegels of deelpersoonlijkheden – denk maar aan ‘ik ben moeder’ of ‘ik ben een perfectionist’ of ‘ik ben single’ – dan raak je tijdelijk verstrikt in de

overtuigingen, emoties en gedragingen van dat specifieke spiegeltje. Dit kan verschillende gevolgen hebben:

- **Beperkt perspectief.** Identificatie met één deelpersoonlijkheid kan je visie en reacties op situaties vernauwen. Je bekijkt de wereld vanuit die ene rol, waardoor je andere mogelijkheden en perspectieven over het hoofd kan zien. Bijvoorbeeld: je identificeert je sterk met 'de perfectionist' in jezelf. Je krijgt op het werk een zeer groot project toegewezen en omdat je vastzit in de spiegel van de perfectionist, verlies je je in details, kun je hoofden bijzaken niet meer van elkaar onderscheiden, waardoor je deadlines mist, het overzicht verliest en helemaal ontmoedigd raakt. De identificatie met de perfectionist heeft je beperkt in je vermogen om het grotere plaatje te zien, de juiste prioriteiten te stellen en voortgang te maken in je project.
- **Automatisch gedrag.** Je gedrag wordt grotendeels bepaald door de behoeften en doelen van de deelpersoonlijkheid waarmee je je identificeert. Dit kan leiden tot reacties die niet altijd in je eigen belang zijn of passen bij de situatie. Denk maar aan de schoonmoeder die niet uit haar moederrol kan stappen en nog steeds onderbroeken koopt voor haar volwassen en getrouwde zoon.
- **Verlies van balans.** Omdat je gefocust bent op één aspect van je persoonlijkheid, kunnen andere belangrijke delen van jezelf onderdrukt of genegeerd worden. Deze onbalans kan leiden tot innerlijke conflicten en stress. Leven vanuit één spiegeltje is sowieso een verarming van wie je bent. Als de pusher in jou het overneemt, dan ga je heel makkelijk over je grenzen en het deel in jou dat het rustig aan wil doen, wordt volledig overschaduwd.
- **Minder bewustzijn.** Identificatie met een deelpersoonlijkheid vermindert je vermogen om jezelf en je acties neutraal te ob-

serveren. Dit kan leiden tot een verminderd zelfbewustzijn en weinig inzicht in je eigen motieven en gedrag.

- **Invloed op relaties.** Interacties met anderen kunnen worden beïnvloed. Als je jezelf vereenzelvigd met je innerlijke criticus, kan dit ertoe leiden dat je anderen voortdurend beoordeelt en bekritiseert, wat relaties kan belasten.
- **Verminderde flexibiliteit.** Je vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden kan beperkt zijn. Als je te sterk gericht bent op een deelpersoonlijkheid, kan het moeilijker zijn om te schakelen naar een geschiktere rol wanneer de situatie daarom vraagt. Als je je heel sterk vereenzelvigd met 'de moeder' in jou, kan het voorvallen dat je je partner als een extra kind gaat behandelen. Meer dan eens heb ik deze dynamiek zien terugkomen in mijn praktijk. Vrouwen die hun man zien als een extra kind, een extra last, voor wie ze gedetailleerde boodschappenlijstjes maken omdat ze anders niet geloven dat die volwassen man de juiste benodigdheden zal meenemen. Of de vrouw die bij het verlaten van hun huis iedere keer aan haar partner vraagt of hij geen jas of trui moet meenemen. Wanneer je je zo geïdentificeerd hebt met de moederrol, is het moeilijk om hiervan los te komen.

Heelheid en helen betekent dat je je bewust wordt van de volledige discobol. Dat je de verschillende spiegeltjes leert kennen en herkennen, en ze doelbewust leert inzetten, zonder je er volledig mee te identificeren. Je leert leven vanuit de kern van je discobol, wat leidt tot meer flexibiliteit, zelfbewustzijn en innerlijke harmonie.

Reflectieoefening

Nu je weet dat je persoonlijkheid uit een heleboel spiegeltjes bestaat, het ene al meer opgepoetst en blinkend dan het andere, is het interessant om inzicht te krijgen welke spiegeltjes je het meest gebruikt en welke spiegeltjes amper mogen schitteren. De volgende reflectieoefening kan je hierbij helpen.

Stap 1

Ga zitten op een rustige plek waar je niet gestoord wordt. Neem een notitieboekje en een pen, zodat je je gedachten kan neerschrijven. Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit om tot jezelf te komen. Of doe wat yogaoefeningen, maak een kop thee, zet wat rustige muziek op. Doe wat je helpt om te ontspannen.

Stap 2

Welk spiegeltje gebruik je op dit moment erg vaak en zou je graag wat minder gebruiken?

- Hoe zou je dit spiegeltje noemen?
- Wat brengt dit spiegeltje jou? Waarvoor zorgt het?
- Wat is de positieve intentie van dit spiegeltje?
- Als je een symbool zou moeten zoeken voor dit spiegeltje (zoals een beeld, een tekening, een metafoor), wat zou het dan zijn?
- Wat is een stapje dat je zou kunnen zetten om dit spiegeltje wat minder in te zetten? Maak dit heel concreet. Dus niet: 'Ik ga minder perfectionistisch zijn', maar wel: 'Ik ga mezelf vaker belonen voor het proces en niet alleen voor het resultaat.'

Stap 3

Welk spiegeltje gebruik je nu het minste en zou je graag meer op de voorgrond zetten?

- Hoe zou je dit spiegeltje noemen?
- Wat brengt dit spiegeltje jou? Waarvoor zorgt het?
- Wat is de positieve intentie van dit spiegeltje?
- Als je een symbool zou moeten zoeken voor dit spiegeltje (zoals een beeld, een tekening, een metafoor), wat zou het dan zijn?
- Wat is een stapje dat je zou kunnen zetten om dit spiegeltje wat meer in te zetten? Maak dit heel concreet. Dus niet: 'Ik ga liever zijn voor mezelf', maar: 'Telkens als ik iets negatiefs zeg of denk over mijn lijf, ga ik het vastpakken, me excuseren en het bedanken voor alles wat het voor mij doet.'

Stap 4

Bekijk nu je aantekeningen en denk na over wat je hebt ontdekt. Achterhaal hoe je meer balans kan vinden tussen je actieve en minder actieve spiegels. Denk ook na over specifieke situaties waarin je kunt oefenen met het in balans brengen van deze spiegels.

Groei en ontwikkeling hebben betrekking op de volledige discobol. Het gaat erom dat je van een gefragmenteerd bewustzijn kan groeien naar eenheid.

Spiegels in conflict

De verschillende delen in jezelf gaan soms in conflict met elkaar. Denk maar aan de businessvrouw en de moeder, of de grenzensteller en de pleaser, de conflictvermijder en de voor zichzelf opkomer. Soms is het moeilijk om beslissingen te nemen of stappen te zetten omdat het ene deel iets totaal anders lijkt te willen dan het andere deel. Het is dan nuttig om met die delen in gesprek te gaan, om zo te achterhalen wat zij nodig hebben en te kijken hoe je tot iets kan komen dat voor beide delen werkt. Om dit wat te verduidelijken, deel ik graag onderstaande casus uit mijn praktijk:

Marie was veertig jaar, single en had een tijd geleden besloten om bewust alleenstaande moeder te worden. Na verschillende interventies (iui en ivf) was ze niet zwanger geraakt en ze begon de moed te verliezen. Ze twijfelde of ze dit eigenlijk allemaal nog wel wilde. Ze boekte een sessie omdat ze helderheid wilde krijgen in die kinderwens. Tijdens het intakegesprek werd duidelijk dat een deel in haar helemaal klaar was om moeder te worden, maar een ander deel in haar helemaal niet. Er was geen medische verklaring voor het feit dat ze niet zwanger werd, dus mogelijk gaf de strijd tussen beide deelpersoonlijkheden (spiegels) een psychologische blokkade om zwanger te worden. Via een dieptesessie gingen we aan de slag en vroegen we de spiegel die zich niet klaar voelde wat het nodig had om het moederschap te omarmen. Een paar weken later onderging ze een nieuwe ivf-poging en werd ze zwanger. Negen maanden later beviel ze van een dochter.

Of ze zwanger werd mede dankzij de sessie, zullen we nooit weten. Wat ik wel weet, is dat als een deel in jou iets niet wil, het heel moeilijk is om echt in beweging te komen en waar te maken wat je wilt. Verder geloof ik heilig dat je lichaam en geest hecht met elkaar verbonden zijn en je onbewuste een enorme impact kan hebben op wat zich wel of niet manifesteert in je lijf en je leven.

Sommige new-age-filosofieën³ beweren dat wat je wenst zich instant manifesteert als al je spiegels in harmonie zijn. Als je diep vanbinnen niet weet wat je wilt omdat een deel zus wil en een ander deel zo, dan is de kans klein dat je het voor elkaar krijgt om te manifesteren wat je verlangt. Je innerlijke conflict oplossen leidt in die zin niet alleen tot meer innerlijke rust, maar ook tot het realiseren van je wensen.

Joke had een directiefunctie in een bedrijf en vond geen balans meer tussen haar carrière en haar jonge gezin. Ze had het gevoel dat ze vastzat. De moeder in haar wilde om half vier aan de schoolpoort staan, de businessvrouw in haar wilde doelen bereiken en groeien met haar team. Beide verlangens leken niet met elkaar te verzoenen. Tijdens de loopbegeleiding keken we eerst naar deze twee spiegels die in conflict met elkaar waren, en naar wat er nodig was om deze delen te laten samenwerken. De businessvrouw in haar geloofde niet dat het moederschap te combineren was met een boeiende en uitdagende functie. De moeder in haar wilde geen compromissen maken als het aankwam op de tijd met haar zoontje.

³ New age, soms ook nieuwtijdsdenken genoemd, is een westerse spirituele beweging die ontstond in de twintigste eeuw. De aanhangers van new age kijken sinds de jaren zeventig uit naar de komst van een 'nieuw tijdperk' van liefde en licht, waar ze zich op voorbereiden door te werken aan eigen spirituele groei. Ze gaan uit van een holistisch mens- en wereldbeeld, met daarbij het geloof in persoonlijke ontwikkeling, en het geloof dat de mensheid een nieuw tijdperk ingaat. (Bron: Wikipedia)

Wanneer spiegels met elkaar in conflict zijn, is het in eerste instantie belangrijk om te achterhalen wat de positieve intentie is van elke spiegel en wat ze nodig hebben. Vervolgens kun je kijken hoe je deze twee (soms ook meer) spiegels met elkaar kan verzoenen, zodat het gevoel van vastzitten plaatsmaakt voor beweging en stroming.

Een paar maanden na de start van het coachingtraject startte Joke als businessconsultant op zelfstandige basis. Ze kreeg een enorm interessant aanbod waarbij een bedrijf haar drie dagen per week inhuurde als freelance consultant, waardoor ze er naast nog voldoende tijd had voor haar man en zoontje. Zelfs financieel hoefde ze er niet op achteruit te gaan.

Als ik haar aan het begin van de loopbaanbegeleiding gezegd had dat dit mogelijk was, had ze dit wellicht niet geloofd. Je zit zo vast in de beperkende overtuigingen van de spiegels waarmee je je identificeert, dat je de eindeloze mogelijkheden gewoon niet meer ziet. Het is dan handig als je een coach vindt die je blik kan verruimen en je leert loskomen van de identificatie met bepaalde spiegels en het bijbehorende conflict.

Reflectieoefening

Tijdens deze oefening ga je onderzoeken welke spiegels in jou met elkaar in conflict zijn. Het doel van deze oefening is om inzicht te krijgen in de intenties van deze conflicterende delen en manieren te vinden om deze te balanceren.

Stap 1

Ga zitten op een rustige plek waar je niet gestoord wordt. Neem een notitieboekje en een pen zodat je je gedachten kan noteren. Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit om even tot jezelf te komen.

Stap 2

Denk na over de momenten in je leven waarop je innerlijke conflicten ervaart. Identificeer twee spiegels die vaak tegenover elkaar staan. Noteer deze delen en geef ze namen die voor jou betekenisvol zijn. Bijvoorbeeld:

- De werkende vrouw vs. de moeder.
- De pleaser vs. de grenzensteller.
- De conflictvermijder vs. de assertieve persoon.

Stap 3

Schrijf voor elk geïdentificeerd innerlijk conflict op wat de intenties zijn van de betrokken delen. Wat proberen ze voor jou te bereiken? Welke behoeften of doelen vertegenwoordigen ze? Vragen die je hierbij kan stellen:

- Wat wil elk deel voor jou bereiken of beschermen?

- Welke angsten of zorgen drijven elk deel aan?
- Hoe denkt elk deel dat het jou helpt of beschermt?

Bijvoorbeeld:

- De werkende vrouw: ze wil succes behalen, financiële stabiliteit creëren en persoonlijke ambitie nastreven.
- De moeder: ze wil liefde en zorg bieden, emotionele verbondenheid met de kinderen onderhouden en een veilige thuishaven creëren.

Stap 4

Denk eens na over wat je nodig hebt om de conflicterende spiegels in balans te brengen. Noteer concrete stappen die je kunt nemen om beide delen te eren en ruimte te geven in je leven. Vragen die je hierbij kan overwegen:

- Wat zou elk deel nodig hebben om zich minder bedreigd of genegeerd te voelen?
- Hoe kun je ruimte maken voor beide delen in je dagelijks leven?
- Wat zijn de compromissen of afspraken die je kunt maken met jezelf?

Bijvoorbeeld:

- De werkende vrouw: structuur in de werkdag creëren, specifieke werktijden aanhouden en doelen stellen.
- De moeder: kwaliteitstijd inplannen met de kinderen, bewuste rustmomenten inbouwen en aanwezig zijn tijdens gezinsactiviteiten.

Stap 5

Maak een actieplan waarin je concrete stappen noteert om de conflicterende spiegels te integreren en in balans te brengen.

Schrijf op wat je dagelijks, wekelijks of maandelijks kan doen om aan de behoeften van beide delen te voldoen. Bijvoorbeeld:

- **Dagelijks:** plan specifieke werktijden en aparte gezinsmomenten.
- **Wekelijks:** denk na over de balans tussen werk en gezin en pas waar nodig aan.
- **Maandelijks:** organiseer een evaluatiemoment om te kijken hoe het verloopt en maak aanpassingen indien nodig.

Stap 6

Neem de tijd om na te denken over wat je hebt geleerd van deze oefening. Noteer je inzichten en eventuele vragen of zorgen die zijn opgekomen. Houd een dagboek bij waarin je je ervaringen en vooruitgang met betrekking tot deze oefening documenteert. Wat je ook kan doen is je ervaringen delen met een vertrouwde vriend(in) of je therapeut.

Dankzij deze oefening kun je dieper inzicht krijgen in je innerlijke conflicten en manieren vinden om een beter geïntegreerd en evenwichtiger leven te leiden.

De kern van de discobol

De kern van de discobol is wie je écht bent. Dat wordt in Internal Family Systems (IFS) 'het Zelf' genoemd. IFS is een therapeutisch model dat is ontwikkeld door dr. Richard Schwartz. Het model ziet de psyche als een 'systeem' van verschillende innerlijke delen, elk met een eigen rol, overtuigingen en gevoelens. Volgens IFS draagt iedereen innerlijke 'delen' in zich, die samen een interne familie vormen. Wanneer deze delen in balans zijn, kunnen ze positief bijdragen aan je leven, maar door trauma of stress kunnen ze juist disfunctionele patronen gaan vormen. Wat IFS onderscheidt van andere therapeutische modellen die met 'delen' werken, is het concept van 'het Zelf'. Het Zelf heeft het vermogen om met liefdevolle nieuwsgierigheid naar de verschillende delen te kijken en zo een helende relatie ermee op te bouwen. Door te werken vanuit het Zelf kunnen mensen hun innerlijke delen beter leren kennen, waarderen, en in balans brengen. In die zin zijn de spiegels op de discobol je verschillende delen en is het Zelf de kern van de discobol. Groei en ontwikkeling betekent alle spiegels op de discobol omarmen en flexibel leren inzetten. Het is leren leven vanuit het Zelf, vanuit de kern van de discobol. Je kunt de kern van de discobol zien als je 'hogere zelf' of je emotioneel volwassen zelf. Wanneer je leert leven vanuit de kern van de discobol, zul je je minder identificeren met een spiegel en daarin verstrikt raken, en leer je conflicten tussen spiegels op een goede manier aan te pakken. Vanuit je kern leven betekent de regie over je leven nemen. De kern van de discobol helpt je van fragmentatie naar eenheid gaan.

Helen – heel worden – betekent in die zin alle spiegels omarmen, ook de spiegels die nu misschien in de schaduw staan. Je komt