



Wat is IFS?

“Zelf trauma leren helen, door een veilige hechting met jeZelf”

IFS staat letterlijk voor Intern Family Systems. Het richt zich op de “familie” in jezelf. IFS gaat uit dat ieder mens een persoonlijkheid heeft dat bestaat uit meerdere delen. De theorie en de therapeutisch werkwijze is ontwikkeld door Richard Schwartz in de tachtiger jaren in Amerika en is altijd in ontwikkeling gebleven. Schwartz geeft aan dat hij de werkwijze met vallen en opstaan geleerd heeft van de mensen die hij behandelde. In Amerika is het inmiddels een zeer gangbare therapie bij trauma, naast EMDR en Schema-therapie. In Nederland is het nog betrekkelijk nieuw, maar zeker in opkomst.

Jouw uit delen opgebouwde persoonlijkheid

In IFS is de basisaanname dat mensen, door de dingen die ze meemaken in het leven, een persoonlijkheid ontwikkelen doordat we steeds delen ontwikkelen. Delen hebben we nodig om met het leven om te gaan. Richard Schwartz ziet delen als sub-persoonlijkheden die net als leden van een familie met elkaar samenwerken, of juist elkaar tegenwerken. Soms kennen ze elkaar goed, soms weten ze niet goed van elkaars bestaan af. Delen zijn ontwikkeld om voor jou te zorgen en grijpen daarom vaak het stuur in het leven. Dan zijn we bijvoorbeeld perfectionistisch of ongekend kritisch en lukt het niet om milder te zijn voor onszelf of anderen.

Delen kun je ook zien als ‘kanten’. We spreken vaak over kanten in onszelf. Dan zeggen we bijvoorbeeld: “Aan de ene kant ben ik het er niet mee eens, maar aan de andere kant snap ik ook het voordeel ervan wel”. We spreken soms ook over ‘buien’. Dan belanden we bijvoorbeeld in een eetbui en na een halve zak chips komt er een andere toestand in onszelf. Dan komt bijvoorbeeld een boze bui dat zegt dat je oerdom bent zoveel te eten en dat dik zijn je eigen schuld is.

Delen ontstaan doordat we leren in het leven. We leren omgaan met wat het leven ons brengt. Zo ontwikkelen we delen die flink kunnen doorzetten en delen die ons juist helpen te ontspannen. Delen die nogal eigenwijs zijn en delen die zich snel aanpassen. Alle delen hebben een positieve intentie en willen iets dat goed is voor ons. Allemaal op hun eigen manier. Delen kunnen emoties, gedachten, overtuigingen, herinneringen en lichaamssensaties hebben en helpen je het leven te leven. Delen kunnen ook vastzitten in het verleden en in de pijn van toen. Deze delen hebben niet het doel je te helpen, maar dragen een wond. Ze kunnen wel geraakt worden door een gebeurtenis die vandaag plaatsvindt. Dan ben je ineens helemaal van slag door iets en weet je even niet meer wat je kunt doen.

Delenontwikkeling na trauma



Ook voor IFS is trauma (= letterlijk wond) niet de gebeurtenis zelf, maar de verwonding die er veroorzaakt is in ons wezen als gevolg van de gebeurtenis. We hadden iemand nodig gehad die ons hielp te herstellen van de gebeurtenis en het leed dat je ervaarde, maar die hulp was er niet of niet voldoende. Om te kunnen doorleven sluiten we de pijn af. We stoppen het ver weg zodat we het niet meer hoeven te voelen. Als het zich herhalende pijn is, dan kunnen we het bagatelliseren of ontkennen. Zo leren we de pijn te verstoppen op een manier die ons minder schaadt.

Traumadelen

Delen die het trauma dragen worden zo vergeten of blijven onbesproken. We noemen ze traumadelen of gewonde delen. We hebben ze als het ware verbannen. Als volwassene kan je dat soms ook bewust zijn. Dan zegt iemand: “Daar wil ik nooit meer aan denken anders ga ik huilen en dan hou ik nooit meer op”. Of je zegt: “Ach we hebben allemaal wel wat, ieder huisje heeft toch zijn kruisje”. Pijn is zo ogenschijnlijk veilig opgeborgen, maar de wond is niet geheeld en kan zo ook niet worden geheeld.

Beschermende delen: de voorkomers

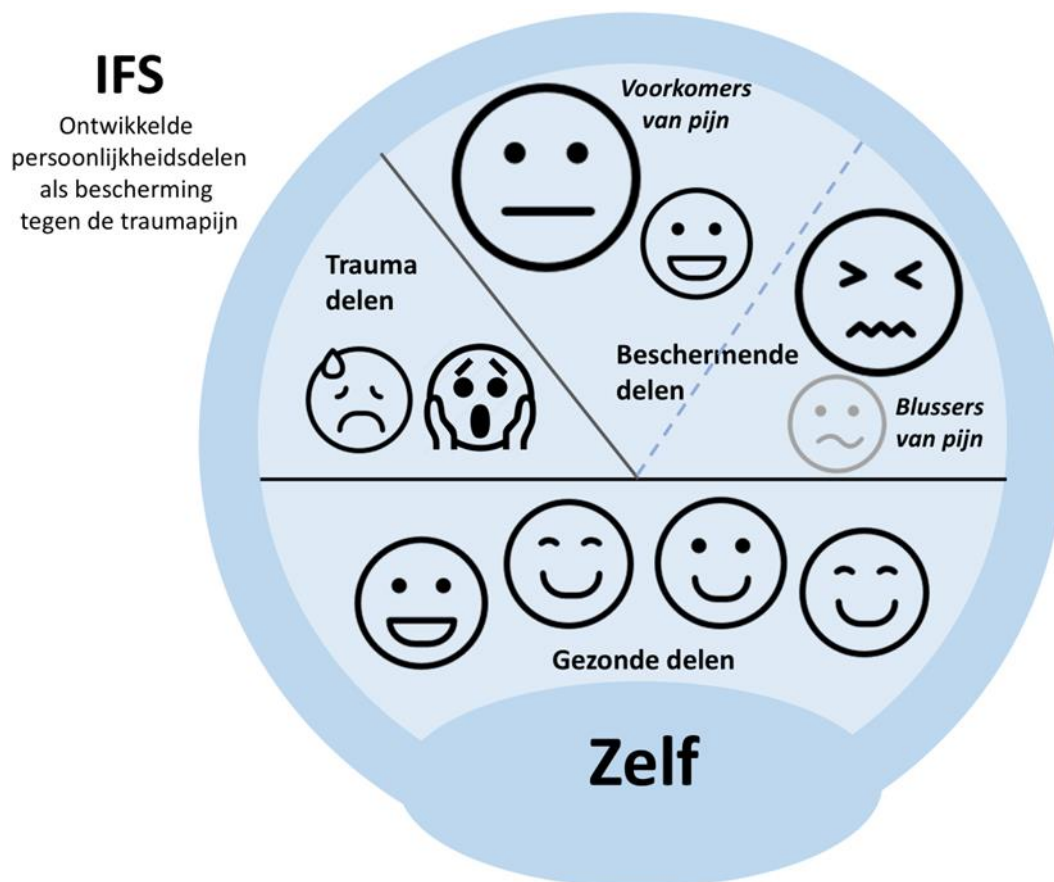
Pijn staat voor gevaar in ons overlevingssysteem. We kunnen het maar beter voorkomen of proberen het te mijden. Daarom ontwikkelen we delen die ervoor gaan zorgen dat we de oude pijn niet meer herhalen, noch goed tot ons door laten dringen. Vaak omdat we het als kind ervaarden als ondraaglijke pijn. Zo kan je heel hard gaan werken en erg je best doen om te voorkomen dat je ooit nog wordt afgewezen. Of misschien heb je vroeger geleerd hebt dat dit de enige manier was waarop je ooit waardering kreeg. Overigens kan het ook zijn dat je juist een deel ontwikkeld dat voorkomt dat je ooit nog een prestatie levert. Dat deel zorgt ervoor dat alles bij voorbaat al mislukt. Ook dat deel wil afwijzing voorkomen. Deze beschermers bestaan er in heel veel verschillende vormen. Bijvoorbeeld de perfectionist, de strenge organisator die controle houdt, de interne criticus, de eeuwige clown, ze helpen je de pijn voorkomen en niet meer herhalen. Daarom worden ze voorkomers of managers genoemd. Ze zijn vaak zeer gedreven, onvermoeibaar en heel actief in je interne familie. Ze voorkomen de pijn, maar zijn niet in staat om de pijn te helen. Ze zijn ook heel loyaal, ook als andere delen vinden dat het wel genoeg is, houden ze toch niet op met hun taak.

Beschermende delen: de blussers

Maar het is niet te voorkomen dat je pijn hebt vanuit je verleden. Hoe hard je managers ook werken, er kan altijd iets gebeuren en dan word je diep geraakt. Zo erg dat je het een knagende of schrijnende pijn is en je bijvoorbeeld een deel hebt dat je aanzet tot koopgedrag zodat je je weer een beetje beter voelt. Of delen die je aanzetten tot snacken, het drinken van alcohol, gebruiken van drugs, porno kijken, als het maar wat verdoving geeft. Delen kunnen zelfs jezelf pijn doen door jezelf te



slaan of snijden, omdat dit beter te dragen is dan de oncontroleerbare pijn die je in jezelf voelt branden. De blussers zorgen voor verdoving van je pijn, ook als dat betekent dat je daarmee jezelf of anderen schaadt. De pijn moet weg, dat is hun grootste en enige prioriteit. Ze blussen dus de pijn, maar zijn ook niet in staat om de wond te helen. Vaak is de omgeving erg boos op deze delen en willen vaak dat ze ophouden. Deze delen kunnen niet ophouden als de pijn ook niet ophoudt. Ze worden ook wel brandweerlieden genoemd. Net als brandweerlieden blussen ze effectief je brandende huis, en nemen op de koop toe dat je daarna wel waterschade hebt en al je spullen onbruikbaar zijn geworden.



Gezonde delen

Waar komen delen nu eigenlijk vandaan? We weten van baby's dat ze al in verschillende toestanden of delen kunnen zijn. Niet aangeleerd, geheel vanuit zichzelf. Ze zijn tevreden en rustig, of laten weten dat er iets niet goed is en huilen. Ze kunnen schrikken en stilvallen, of juist een keel opzetten. En als we opgroeien en onze vermogens groeien mee, dan leren we steeds om te gaan met de situaties die we tegenkomen. Zo leren jonge kinderen al aanpassen of juist koppig te zijn, onderzoekend en ondernemend te zijn, of juist voorzichtig omdat ze zich wat bang voelen of een ouder niet boos willen maken. Met een mix van onze aangeboren talenten en leerervaringen ontwikkelen we delen die kunnen functioneren op



school. Voor leerprestaties hebben we andere delen ontwikkeld dan voor het maken van vriendjes. We ontwikkelen een voorkeur of juist weerstand voor sport, eten of een klusje doen. Steeds is daar de interactie met de omgeving en de reacties die we krijgen, hoe onze delen zich door-ontwikkelen. Als we een omgeving hebben die gezond genoeg is, ontwikkelen we allemaal kanten in onszelf om het leven op een gebalanceerde manier te leven. Inspanning wisselt af met ontspanning, alleen zijn wisselt af met zijn in en groep. Behoeftte aan voorspelbaarheid wordt afgewisseld met nieuwe ontwikkelingen. Alles op zijn tijd.

Beschermende delen zijn in de kern vaak gezonde delen, maar door trauma hebben ze een andere rol aangenomen. Het deel met een gezonde werklust werd een workaholic. De kant in jezelf die je het juiste zetje gaf, transformeerde naar een deel wat je constant een opgejaagd gevoel geeft. Vaak willen delen wel terug naar hun oorspronkelijke vorm als de pijn van het trauma gezien en geheeld is.

Zelf

Richard Schwartz bemerkte dat zijn cliënten soms aangaven dat ze niet in een deel waren, maar dat ze het zelf waren. Dat was in momenten van zelfcompassie, geduld, verlangen om jezelf op een liefdevolle manier te begrijpen, een gevoel van rust of een situatie dat je je onderdeel voelt van een groter geheel. Hij noemde het Zelf, met een hoofdletter. Het is niet als een deel met een doel, meer een zijnstoestand. Een energie waarin er ruimte is voor de waarheid, hoe pijnlijk ook, en aanvaarding. In deze rust is er ruimte voor wijsheid en het zien van het grotere plaatje, voor creativiteit en verbinding met jezelf en anderen. Waar delen vaak al een oordeel hebben, is Zelf meer open en nieuwsgierig voor wat er is.

Zelf heeft het vermogen om nabij te zijn en je delen op een liefdevolle manier te begrijpen, hoe lastig ze soms ook uit de hoek komen. Zelf heeft ook het vermogen om gewonde delen te zien en getuige te zijn van wat ze doorstaan hebben en daar liefdevol op te reageren. Zelf zit in iedereen en bestaat in onze menselijke natuur. We hoeven het niet geleerd te hebben of te ontwikkelen. We kunnen het al, simpelweg omdat we mens zijn. Als we er niet goed bij kunnen komt dit omdat delen er steeds voor springen en dat we handelen vanuit een deel. Als delen erg hard werken zeg je wellicht zelf ook wel eens dat je je Zelf een beetje bent kwijtgeraakt.

Wat is het doel van IFS therapie?

- Het helen van trauma's met behulp van je Zelf.
- Het ontspannen van delen die hard werken om traumapijn te voorkomen.
- Het begrijpen en helpen transformeren van delen die hard werken om traumapijn te verdoven.
- Innerlijke leiding vanuit Zelf.



Wat bereik je met IFS therapie?

- Meer innerlijke rust en meer begrip van jezelf.
- Meer balans tussen de delen en liefdevolle Zelfsturing.
- Meer inzicht in jezelf met meer ruimte om het leven te leven wat bij jou past.

De werkwijze van IFS therapie

1. Inzicht in je delen en ontmengen van je delen

We starten met zien en ervaren dat je delen hebt, en dat jij ze kunt waarnemen.

Vaak denk je dat je nu eenmaal zo bent: een controlefreak, een angsthaas, een analyticus of een alcoholist... Je leert zien dat het delen van jou zijn. Je bent het niet, je hebt ze wel. Jij kunt ze waarnemen, opmerken, in jezelf voelen en zo weten wanneer dat deel actief wordt. Dat kan je vanuit een ander deel zien, en dan heb je er vaak een oordeel over. Of dat kun je vanuit jouw Zelf opmerken.

Vervolgens gaan we ermee aan het werk dat jij en een deel minder samenvalt. Als je met een deel samenvalt dat voel je Zelf niet meer maar denk en voel je vanuit een deel. Bijvoorbeeld als je boos bent uitgevallen naar je partner. Je denkt dan dingen en zegt dan ook vaak dingen die je jouw boze deel wel meent, maar als je weer tot jezelf komt en het boze deel is naar de achtergrond, dan merk je op dat je het allemaal niet zo gemeen bedoeld had.

2. Delen leren begrijpen en zien wat ze beschermen

Vaak komen mensen in therapie omdat ze “last” hebben van hun beschermers. Die beschermen je tegen een pijn, maar houden er geen rekening mee dat op den duur daar burn-out van raakt, je lichaam schaadt, je kinderen afschrikt, of steeds boze partners hebt. Vaak zeggen mensen in de intake dat ze zichzelf wat kwijt zijn geraakt.

Hoe lelijk het hierboven genoemde boze deel ook deed, we kunnen er contact mee maken en het leren begrijpen. Wat is eigenlijk de bedoeling van dit deel en waarom werd het zo actief? Wat wil het beschermen? Als jij een beetje los komt van je boze deel, dan kun je daar prima achter komen. Dat kun je doen met alle delen waar jij nieuwsgierig naar bent.

Beschermers beschermen altijd iets in jouw pijnervaringen. Als beschermers zien dat jij ook betrokken bent bij hun rol en hen begrijpt, geven ze je vaak duidelijk aan wat ze beschermen en waar ze bang voor zijn wat er met jou gebeurd als ze dat niet meer zouden doen. We werken er in therapie aan dat beschermers toestaan dat jij Zelf naar je traumadeel kan gaan om hen te gaan helpen. Daardoor hoeven de beschermers niet meer zo hard te werken.



3. Het beschermde traumadeel helpen

Eerlijk is eerlijk, soms duurt het echt wel even het vertrouwen te krijgen van alle beschermende delen die het helemaal niet zien zitten dat je weer contact gaat maken met oude pijn. Maar als het dan eenmaal toch zover is, dan is het werk in therapie dat we contact maken met een traumadeel. Vaak is dat een jong deel, al hoeft dit niet altijd het geval te zijn.

Ook hier geldt weer dat jij Zelf er bent, en jij hebt een traumadeel die de ervaring van het trauma draagt. Jij bent dat deel niet. Dat was je vroeger wel, daarom begrijp je dit deel vaak heel erg goed. Het is dus niet de bedoeling dat je trauma herbeleefd zoals je dat vroeger beleefd hebt. Wel vragen we het traumadeel te laten weten wat voor dat (vaak jonge) gaande is en voel je echt wel met dat deel mee. Dat geeft je juist de helderheid om er te zijn voor je traumadeel precies zoals je dat toen de verwonding gebeurde, het eigenlijk nodig had gehad. Als een traumadeel zich gekend voelt in de verwonding en jouw steun ervaart, is het in staat dingen los te laten die als gevolg van de verwonding zijn ontstaan. Zoals bijvoorbeeld een wanhopig verdriet gevoel of de gedachte dat je er helemaal alleen voor staat of niet goed genoeg bent. IFS kent een mooi ritueel om traumadelen te helpen om los te laten wat eigenlijk te zwaar is om te dragen en weer in te nemen wat je door het trauma kwijt was geraakt.

4 Het beschermende deel helpen transformeren

Door het beschermende deel te betrekken in de hulp die het traumadeel heeft gekregen en dat het nu beter gaat met dit deel, kan het deel dat het beschermende zien dat het niet meer zo hard hoeft te werken. Soms willen beschermende delen toch betrokken blijven bij het eerder zo verwonde deel en bijvoorbeeld helpen dat het nu wel vrij kan spelen en mag ontdekken. Soms zijn ze zelf ook erg moe van hun harde werken en kiezen ze ervoor om terug te gaan naar hun oorspronkelijke vorm in je systeem. Of zelfs helemaal los te laten. Jouw Zelf heeft de liefdevolle taak te zorgen voor je eigen kwetsbare, vroeger verwonde delen en als je dat doet hoeven beschermers niet meer als voorkomers of blussers op te treden in je systeem. Het resultaat hiervan is veel meer innerlijke rust en ruimte om meer jezelf te zijn.

Tenslotte

We zijn samen op pad

In IFS volg ik jouw systeem. Ik faciliteer en begeleid het proces. Jij groeit in Zelf geleid worden. IFS is een therapie, maar het is ook te zien als een levensstijl om goed samen te werken met jezelf. Als je jouw eigen delen beter kent, kun je ook zelf met je delen aan de slag zonder mij. Sommige trauma's zijn complex in de zin dat je veelvuldig en langdurig aan pijn bent blootgesteld, soms een hele kindertijd lang, waardoor er altijd nog wel weer gewonde delen zijn die je ook kunt helpen helen.



Het mooie van IFS is dat je leert hoe je het helende werk zelf kunt voortzetten vanuit jouw Zelf. Ook al doe je dat niet meer samen met een therapeut.

Meer weten?

Voor meer informatie kun je de (goed leesbare boeken) lezen van de grondlegger, Richard Schwartz en anderen die werkzaam zijn in het IFS-instituut in Amerika. Op YouTube vindt je lezingen en is ook mooie werk te vinden van Derek Scott.

Goed toegankelijke Nederlandstalige boeken:

- Alle delen welkom. Richard Schwartz
- Trauma overstijgen met IFS therapie. Frank G. Anderson
- Moedige liefde. Richard Schwartz

Verder twee informatieve sites:

- ifsplatvormnederland.nl
- ifsinnederland.nl