

Frank G. Anderson

Trauma
overstijgen
met
Internal
Family
Systems-
therapie
IFS

WERKBLADEN

Een neurowetenschappelijk
onderbouwde benadering
voor herstel



Uitgeverij Mens!

LIJST VAN IFS-TERMEN*

5 kenmerken van een IFS-therapeut (in het Engels de '5 P's' genoemd): aanwezigheid, geduld, volharding, perspectief en speelsheid (*presence, patience, persistence, perspective en playfulness*).

6 stappen die we gebruiken om beschermende delen te onderscheiden van het Zelf (in het Engels de '6 F's' genoemd): ontdekken, aandacht geven, invullen, gevoelens waarnemen, vriendschap sluiten en angsten aangaan (*find, focus, flesh-out, feel, befriend en fears*).

8 kenmerken van Zelf-energie (in het Engels de '8 C's' genoemd): nieuwsgierigheid rust, helderheid, verbondenheid, vertrouwen, moed, creativiteit en compassie (*curiosity, calm, clarity, connectedness, confidence, courage, creativity en compassion*).

Ballingen (gewonde delen): deze delen dragen pijnlijke gedachten, gevoelens en lichaamssensaties als gevolg van overweldigende of traumatiserende gebeurtenissen. Het kost de cliënt veel innerlijke energie om deze ballingen buiten het bewustzijn te houden. Voorbeelden van ballingen zijn delen die zich alleen, beschaamd of waardeloos voelen of delen die het gevoel hebben dat niemand van hen houdt.

Belast: wanneer delen negatieve overtuigingen over zichzelf (bijvoorbeeld 'niemand kan ooit van mij houden', 'ik ben niets waard') of intense traumagerelateerde gevoelens (zoals paniek, angst, schaamte of woede) bij zich dragen of onaangename lichaamssensaties ervaren (bijvoorbeeld lichaamsherinneringen of visuele flashbacks).

»

* Sommige van deze termen zijn overgenomen uit *Internal Family Systems-therapie (IFS)* (Anderson et al., 2017).

Bijpraten: het proces waarbij een deel (beschermer of balling) dat in contact staat met het Zelf uit het verleden wordt voorgesteld aan het huidige Zelf.

Brandweelieden (reactieve/extreme delen): beschermers die verschijnen nadat een gewond deel getriggerd wordt. Brandweelieden reageren extreem en kunnen ook overreageren. Doorgaans hebben ze geen oog voor het welbevinden van anderen en doen ze er alles aan om de pijn van de balling weg te nemen. Hiervoor maken ze gebruik van extreme maatregelen, zoals zelfmoord, zelfbeschadiging, alcoholmisbruik, vreetbuien, woedeaanvallen, anderen (of zichzelf) vernederen en dissociatie.

Delen: innerlijke entiteiten of subpersoonlijkheden die onafhankelijk functioneren. Volgens IFS bestaan er drie verschillende categorieën: ballingen (gewonde delen), managers (proactieve beschermers) en brandweelieden (reactieve/extreme delen). Delen zijn onafhankelijk van het Zelf.

Differentiëren (ontmengen): een mentale toestand van differentiatie, waarbij delen aanwezig kunnen zijn, maar gescheiden blijven van het Zelf en het Zelf niet domineren of overspoelen.

Getuigen: een van de stappen van het verlossingsproces. Hierbij kan een balling aan het Zelf vertellen of laten zien wat hij heeft meegemaakt, net zolang tot het deel zich begrepen, gezien, gehoord, erkend en geaccepteerd voelt.

Herschrijven: een van de stappen van het verlossingsproces. Nadat het Zelf getuige was van wat de balling wilde delen, gaat het samen met de balling naar de tijd en plek in het verleden waar deze is blijven vastzitten. Het Zelf biedt de balling dan een corrigerende ervaring.

»

Innerlijke communicatie (ook wel 'in-zicht' genoemd): innerlijke communicatie is de primaire methode die therapeuten gebruiken om cliënten met hun delen te leren communiceren. Hierbij is het Zelf van de cliënt in staat om naar een deel te luisteren en ermee te communiceren. Als de innerlijke communicatie wordt tegengehouden door beschermers, gebruiken we rechtstreekse communicatie.

Integratie: een van de stappen van het verlossingsproces. Nadat de balling geheeld is, halen we de beschermers terug en nodigen we hen uit om hun beschermende rol los te laten.

Loslaten: een van de stappen van het verlossingsproces. Als het gewonde deel eenmaal veilig is in het heden, mag het de gedachten, gevoelens en lichaamssensaties loslaten die het draagt in verband met het trauma.

Managers (proactieve beschermers): managers zorgen ervoor dat ballingen verborgen blijven door erover te waken dat ze niet worden getriggerd. Er bestaan verschillende soorten managers, waaronder conflictvermijdende, intellectuele, obsessieve, piekerende en erg hardwerkende delen.

Overspoeling: een van de kernangsten bij trauma, en een belangrijk aspect van het uitnodigen van beschermers. Bij het uitnodigen van een beschermer zal de therapeut een intens deel rechtstreeks vragen om het systeem niet te overspoelen. Hierdoor zijn beschermers meer bereid om de therapeut toegang te geven tot een wond die moet worden geheeld.

»

Polarisatie: een conflict dat doorgaans, maar niet altijd, bestaat tussen twee beschermers die het niet eens zijn over de manier waarop er met een balling moet worden omgegaan. Meestal worden hun tegenstrijdige standpunten in de loop van de tijd steeds extremer en vragen een steeds hogere prijs van de cliënt, met name bij trauma. Als de bedoelingen en positieve bijdragen van elk deel door het Zelf van de cliënt worden (h)erkend, zijn gepolariseerde delen echter meestal wel bereid om het Zelf toe te laten dit dilemma op te lossen.

Rechtstreekse communicatie: een manier van communiceren met delen. Wanneer een deel vermengd is en de cliënt geen toegang heeft tot zijn Zelf, spreekt de therapeut rechtstreeks met het deel van de cliënt. Dit is een alternatief voor innerlijke communicatie (dat ook wel 'in-zicht' wordt genoemd).

Terughalen: een van de stappen van het verlossingsproces. Wanneer een balling is ontdekt en het Zelf hem een corrigerende ervaring heeft geboden, kan hij het verleden verlaten en naar een veilige plek in het heden gaan.

Uitnodiging aan ballingen: een van de stappen van het verlossingsproces. Na het loslaten kan een balling de ruimte die voorheen werd ingenomen door zijn last invullen met eigenschappen naar keuze.

Uitnodiging aan beschermers: wanneer de therapeut toestemming vraagt om een wond te benaderen, doet hij de beschermers ervan een aanbod. Hierbij kan de therapeut de beschermer ervan verzekeren dat een ander deel het systeem niet zal overspoelen, kan hij de beschermer een nieuwe rol voorstellen en kan hij aanbieden om de wond te helen.

»

Verlossingsproces: over het geheel genomen bestaat het verlossingsproces uit getuigen, herschrijven, terughalen, loslaten, het uitnodigen van nieuwe eigenschappen en de integratiefase.

Vermengd (of ongedifferentieerd): wanneer een deel zodanig vermengd is met een ander deel of met het Zelf dat het moeilijk is om de delen van elkaar te onderscheiden.

Zelf: de aangeboren aanwezigheid in ieder van ons die evenwichtigheid en harmonie uitdraagt naast niet-oordelende kwaliteiten (nieuwsgierigheid, rust, helderheid, verbondenheid, vertrouwen, moed, creativiteit, compassie, aanwezigheid, geduld, volharding, perspectief en speelsheid). Het Zelf is een ervaringstoestand die niet vernietigd kan worden, noch kan ze worden gecreëerd.

Zelf-energie: de eigenschappen en essentie van het Zelf van de cliënt die de therapeut probeert in te schakelen in de innerlijke relaties met delen en in de relaties met anderen in het leven van de cliënt.



