

Innerlijk conflict



Foto: Ton Veen

Conflicterende delen zijn persoonlijkheidsdelen die tegengestelde strategieën hebben. Bijvoorbeeld: het ene deel wil naar buiten treden, het andere wil alles binnenhouden. Mensen verwoorden dit door zinnen als: "er is iets in me wat me tegenhoudt, aan de ene kant dit, aan de andere kant dat, ik voel dit, maar zeg het tegenovergestelde, ik wil dat, maar doe iets totaal anders." Klachten die hier uit voortkomen zijn onder andere dat men zich van binnen uit gesaboteerd, tegengehouden, ontmoedigd voelt en innerlijke strijd. Chronische vermoeidheid, verwarring, een gevoel van kortsluiting of verlamming, veel twijfel en onzekerheid kunnen er ook gevolg van zijn.

In het algemeen kun je zeggen dat wat er in je zit als kracht, talent, kwaliteit of drijfveer er niet uit komt, geen vorm krijgt of een andere vorm dan het nodig heeft. Twee belangrijke energieën, persoonlijkheidsdelen saboterend of werken elkaar

tegen of ze neutraliseren elkaar waardoor er niets gebeurt.

Een cruciaal moment in het onderhandelen met delen is de ontmoeting, het contact maken. Is dat eenmaal gebeurd dan

Door Henny Dekker

kan er samenwerking tot stand komen. De cliënt kan nu over de vrijgekomen energie van beide delen beschikken. Voorheen ging dit verloren in het conflict nu is er vooruitgang en innerlijke groei mogelijk. Innerlijke strijd leidt tot allerlei klachten, terwijl samenwerking levenslust en nieuwe mogelijkheden voor de cliënt betekent. De volgende stap na de kennismaking is de huidige situatie van de cliënt uitleggen aan de voorheen conflicterende delen. In overleg tussen de delen onder leiding van de cliënt worden de nieuwe wensen en mogelijkheden besproken en een gemeenschappelijk doel gekozen.

Hoe doe ik dat? Eerst identificeer ik de bij het conflict betrokken delen, laat ze een vorm aannemen en geef ze een naam. Dan ga ik op zoek naar de oorspronkelijke positieve intenties van de deelpersoonlijkheden en naar hun gemeenschappelijke doelen. Vervolgens ga ik bemiddelen door de persoonlijkheidsdelen te laten onderzoeken of ze elkaar iets te bieden hebben en wat hun belangen zijn. Kunnen ze iets goed wat de ander niet kan?

Dikwijls is een overheersend deel moe en bereid macht op te geven voor rust en samenwerking onder het motto: twee weten en kunnen meer dan een. Daarna is het van belang om te onderzoeken of er andere delen betrokken zijn bij dit conflict of kunnen helpen. Aan het eind van de sessie moet serieus gevraagd worden of er bezwaren zijn tegen samenwerking? Mensen hebben de neiging dit laatste niet zorgvuldig te doen, omdat ze blij zijn met het bereikte resultaat en dat niet willen verstoren. Maar een bezwaardeel zal als het niet serieus genomen wordt de hernieuwde samenwerking gaan frustreren of saboterend. Het moet dus betrokken worden bij de innerlijke reorganisatie.

Marga komt na deelname aan mijn cursussen bij mij in therapie. Haar probleem formuleert ze als de tegenstelling tussen begrijp-



Foto: Ton Veen

pen dat je het recht hebt emotioneel te zijn en de belemmerende overtuiging (afkomstig van haar moeder) dat dit 'aanstellerij' is. Haar moeder vond het na twee kinderen wel genoeg, maar kreeg er vervolgens nog drie, waarvan Marga de eerste was (haar zusje was toen pas 15 maanden). Ze voelde zich ongewenst, werd als lastig bestempeld en had sterk het gevoel dat mensen haar niet zagen zoals ze in wezen was.

Eigenlijk is ze een gevoelsmens, die zich heeft leren gedragen als een verstandsmens. Haar linker lichaamshelft is altijd beschermd geweest en krachtig, daar kan ze nog voelen en ervaart ze de aanwezigheid van haar vader. Haar rechter lichaamshelft daarentegen is gevoelloos geworden omdat ze bang is om kwetsbaar te zijn en overheerst te worden en daardoor heel eenzaam en moe. Dit deel vertegenwoordigt haar moeder. We zien hier een duidelijk voorbeeld van geïnternaliseerde ouders. Vroeger werd ze wél door haar vader

geaccepteerd, maar deze gedroeg zich terughoudend, omdat zijn vrouw niet met hem en zijn problematiek (een kampsyndroom) om kon gaan. Van haar vader, die altijd ziek was heeft ze geleerd zich aan te passen en dit patroon zet zich voort in haar eigen huwelijk, hetgeen ze mooi verwoordt door "Ik heb mijn leven laten leiden door mijn vader, moeder, mijn man en mijn kinderen." Als beide lichaamshelften, persoonlijkheidsdelen gaan samenwerken kunnen we haar vader en moeder wegsturen.

Marga's gevoeligheid neemt nu toe, maar wordt als een verraad ervaren aan haar vader, die nooit gevoelens heeft getoond. Alleen na zijn goedkeuring voelt het goed. Door zijn ziekte heeft ze nooit kunnen spelen en is het Kind in haar afgesloten wat heel benauwd voelt. Ze zegt: "Ze hebben het gebruikt om zelf te overleven" en komt tot het inzicht dat zowel haar ouders als haar man op haar levenskracht hebben geparasiteerd.

Na een emotionele ontlading kan Marga dichterbij het Kind komen dat vreselijk kwaad is, maar ook heel krachtig blijkt. Marga kiest er nu voor naast haar vader, die op kritieke momenten altijd voor haar opkwam, te gaan staan. Marga staat nu niet meer tussen haar ouders in en realiseert zich dat ze getracht heeft van haar moeder te houden door net te worden zoals zij. Bovendien stelt ze vast dat haar moeder niet te veranderen is.

Nu kan ook weer de herinnering aan haar oom, bij wie ze wél kind had mogen zijn, terugkomen. In de grote vakanties heeft ze veel tijd bij hem doorgebracht, maar hij is tot haar grote verdriet op haar veertiende plotseling overleden. Marga heeft daarna nooit meer piano gespeeld (goed voorbeeld van een disowned self). Door deze levendige herinnering verandert haar oom tijdens de sessie in een oude wijze die haar adviezen geeft.

Marga kan zich slechts één periode herinneren dat ze haar eigen leven leidde, namelijk toen ze in Amsterdam studeerde en op kamers woonde. Toen ze met haar man ging samenwonen kwam het oude patroon van aanpassen en zichzelf wegcijferen weer terug en was ze alleen nog maar écht aanwezig tijdens de zwangerschappen van haar drie kinderen.

Haar innerlijk kind zit in haar buik, eerst heel klein, ter grootte van een erwet met een dikke bescherm laag er omheen, die al bij de geboorte ontstaan is. Als baby ervoer Marga haar moeder als eng en heeft zich afgeschermd met als gevolg dissociatie. Als ze contact maakt met de baby en het liefde en bescherming geeft groeit het en wordt lief, creatief en behulpzaam. Marga ervaart het als onbeschadigd, maar angstig, want ze klampt zich als een aapje aan haar vast. Nu komt ook de boosheid van het Kind naar boven, wat ze in een sessie naar haar moeder en man uit. Eerst gaat het Kind nog achter Marga staan, maar later wordt ze gelijkwaardiger en 'gaan ze er samen op af'. Hierna voelt Marga zich duidelijk anders, veel meer aanwezig, wat ze verwoordt met: "Ik ben iemand". Ze laat haar moeder los, waardoor een gevoel van schuld verdwijnt en maakt zich ook steeds meer los van haar

DICHTER BIJ HET KIND.

man die ze als zeer claimend en dwingend ervaart. Door liefde en waardering krijgt het innerlijk kind nog meer ruimte en na elkaar te omhelzen kan Marga nu ook op haar werk goed voor zichzelf opkomen.

Dit is een zeer duidelijk voorbeeld van conflicterende delen, want Links is gevoelig en open, wat door Rechts belemmerd wordt. Dit veroorzaakt bij Marga een benauwd gevoel wat ze in haar innerlijke werkelijkheid ziet als een vrouw van veertig met dezelfde venijnige ogen als haar oma. Marga kan zich niets herinneren uit haar verleden, want ze heeft dit volkomen gedissocieerd ervaren. Uit solidariteit met haar overleden moeder en oma, die niet gelukkig waren mag zijzelf ook niet gelukkig zijn. Maar Rechts mag wél kwaad worden omdat dit hoort bij sterk zijn en 'het redden'. Verdriet en geluk zijn voor Links wel acceptabel, maar Rechts kwalificeert dit als zwak. Wat ze echter gemeenschappelijk hebben is vrede en 'het redden'. Dit is uiteindelijk zowel haar moeder als haar oma niet gelukt omdat ze beiden dement en dus hulpeloos zijn gestorven.

Datgene wat Rechts en Links gemeenschappelijk hebben wordt basis voor samenwerking en heeft als resultaat dat Marga wel kwaad en verdrietig, maar ook gelukkig mag zijn. Door deze gevoelens in balans te brengen wordt het doel veiligheid, harmonie en rust bereikt. Hierdoor komt er meer ruimte en stroomt het licht van haar oom naar hen beiden.

Ook hier zien we weer een belemmerende overtuiging afkomstig van de moeder, waarmee in dit geval het emotionele deel gediskwalificeerd wordt. Je ongewenst voelen op zo'n jonge leeftijd legt een springlading onder je leven, die kan werken als een boobytrap voor iedereen die de indruk geeft je niet te zien of te waarderen voor wie je bent. Niet gewenst zijn kan zelfs al in de baarmoeder gevoeld worden door het ongeboren kind als de zwangerschap een ongeluk of het gevolg van een verkrachting is of absoluut ongelegen kwam. Marga ervoer haar moeder als eng en heeft zich toen al afgesloten wat dis-



Foto: Ton Veen

sociatie, emotioneel losgekoppeld zijn van de omgeving en anderen tot gevolg had.

In deze casus wordt duidelijk dat we met een van oorsprong krachtig kind te maken hebben op wiens energie haar ouders en later haar man hebben geparasiteerd. Ik

gebruik hiervoor het beeld van de vampier omdat deze mensen net als een vampier de levensenergie wegzuigen bij een ander.



Henny Dekker heeft inmiddels 24 jaar een praktijk voor hypnotherapie, regressie- en reïncarnatietherapie.

Hij publiceerde 'De weg naar binnen', werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie. Ook publiceerde hij verschillende artikelen.

Recent is van hem: 'Reis door de innerlijke werkelijkheid' verschenen, een boek over archetypen en deelpersoonlijkheden met als subtitel: Leer de beeldentaal van je onderbewuste kennen.

Voor meer info over zijn werk zie: www.karmaweb.nl.