

PSYCHO-EDUCATIE · DELEN IN JEZELF

# De Matroesjka-metafoor

Wie ben ik eigenlijk 'echt'? Delen in jezelf, laag voor laag

*elke laag is ooit met de beste bedoelingen ontstaan.*

Als je geboren wordt, ben je 'gewoon' helemaal jezelf. Door negatieve ervaringen in je jeugd kun je het contact met wie je werkelijk bent verliezen. Dat contact herstellen is belangrijk: dan weet je wat je nodig hebt en kun je je grenzen aangeven.

Velen van ons merken al vroeg dat liefde niet onvoorwaardelijk is. Onze ouders of opvoeders willen wel van ons houden, mits we ons aan hun regels houden. Doen we dat niet, dan wordt ons hun liefde onthouden, of erger. We kunnen, kortom, **gekwetst** worden. Daar is geen ontkomen aan. De emoties die daarbij horen moeten doorvoeld worden om verwerkt te worden. Is daar geen ruimte voor, dan slaat emotionele pijn zich op in het lichaam.

Van nature willen we weg van pijn. Stoot je je aan een tafel, dan loop je er de volgende keer omheen. Zo zijn we geprogrammeerd, en bij emotionele pijn werkt het net zo. We duwen emoties weg zodat we ze niet hoeven te voelen. Maar wat niet doorvoeld wordt, zet zich vast en komt ooit weer naar boven.

Zo ontwikkelen we, meestal onbewust, verschillende **delen** in onszelf. De Russische matroesjka is daar een mooi beeld voor: poppen die in elkaar passen, laag om laag. Hoe meer lagen je afpelt, hoe ouder de delen. En hoe dichter je bij de massieve kern komt: wie je werkelijk bent.



DOORSNEDE · ELKE POP PAST IN DE VOLGENDE

*“ Al deze delen, ook de kritische, zijn ooit met de beste intenties ontstaan: om ons te wapenen tegen de pijn die 'leven' met zich meebrengt. Onder elk deel liggen gevoelens waar ooit geen ruimte voor was.*

# Vijf delen, en hoe je ze herkent

Elk deel heeft een eigen stem, een eigen gevoel in het lichaam en een eigen taak. Niet elk deel is even luid, en welk deel het woord neemt, verschilt per situatie.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>BUITENSTE LAAG</p> <p><b>Liefdevolle ik</b></p>    | <p>Het wijze deel dat met mildheid en afstand kan kijken. Raakt niet zo snel overmand door emoties of de waan van het moment en heeft daardoor overzicht. Kan zich goed in anderen verplaatsen, maar is dat bij onszelf vaak verleerd: we troosten anderen en zijn streng voor onszelf.</p> | <p><i>"Natuurlijk raakt dit je. Wat heb je nu nodig?"</i></p>                                            |
| <p>MENTALE STRIJD</p> <p><b>Kritische ik</b></p>      | <p>Stemmetjes in je hoofd die je willen behoeden voor het voelen van nare emoties. Lang geleden ontwikkeld om je te beschermen, bijvoorbeeld tegen afwijzing, maar inmiddels houden ze je vast in negatieve denkpatronen. Herkenbaar aan oordelen, vergelijken en vooruit piekeren.</p>     | <p><i>"Doe niet zo gek." · "Wat zou die ander van mij denken?" · "Ik kom vast belachelijk over."</i></p> |
| <p>LICHAMELIJKE STRIJD</p> <p><b>Overlever-ik</b></p> | <p>Het gedrag dat je ooit veilig hield: pleasen, hard werken, je terugtrekken, grappen maken, de vrede bewaren. Het gaat vanzelf en voelt als 'hoe ik nu eenmaal ben'. Het beschermde je vroeger, maar zorgt er nu voor dat je onvoldoende toekomt aan je eigen behoeften.</p>              | <p><i>spanning in schouders of maag · automatisch ja zeggen · doorgaan als je moe bent</i></p>           |
| <p>EMOTIES</p> <p><b>Gekwetste ik</b></p>             | <p>De laag met de oude pijn: verdriet, angst, schaamte, eenzaamheid, boosheid waar destijds geen ruimte voor was. Dit deel is niet zwak en niet 'te veel'. Het wacht tot iemand er eindelijk bij komt zitten. Meestal komt het pas aan het woord als de lagen erboven even stil zijn.</p>   | <p><i>een onverwachte huilbui · een steek in je maag bij kritiek · je ineens weer klein voelen</i></p>   |
| <p>DE KERN</p> <p><b>Authentieke ik</b></p>           | <p>Wie je was voordat je leerde je aan te passen, en wie je nog altijd bent onder de lagen. Massief, niet beschadigd. Je herkent het aan momenten waarop je zonder nadenken weet wat je wilt, spontaan lacht, of een grens aangeeft zonder je te verontschuldigen.</p>                      | <p><i>"Dit wil ik." · "Dit wil ik niet." · zonder uitleg erbij</i></p>                                   |

## Wat ooit beschermd

Negatieve ervaringen in onze jeugd kunnen ons verwijderen van wie we werkelijk zijn. Misschien was er geen ruimte om ons ware gezicht te laten zien, en leerden we onze emoties te onderdrukken omdat het niet veilig voelde ze te uiten. Op korte termijn werkt dat: je vermijdt pijn. Op lange termijn blijft de onverwerkte pijn hangen en stuurt ze je gedrag en je reacties als volwassene. Emoties zijn juist de natuurlijke manier om pijn te verwerken: toestaan en doorvoelen is loslaten.

### VOORBEELD 1 · KRITISCHE IK

#### Vaak bekritiseerd

Stel dat je in je jeugd vaak bekritiseerd werd. Dan kun je later moeite hebben met het uiten van je mening: je hebt geleerd je gedachten en gevoelens in te houden uit angst voor afwijzing. Dat ondermijnt je zelfvertrouwen en vervreemdt je van je ware ik. Er klinkt een stemmetje dat zegt: *'ik kan dit vast niet'* of *'laat ik mijn mond maar houden'*. Dat is je kritische ik.

### VOORBEELD 2 · OVERLEVER-IK

#### Opgegroeid met ruzie

Stel dat je opgroeide in een gezin met veel ruzie. Dan heb je geleerd braaf te zijn en te pleasen, zodat vader of moeder niet boos werden. Dat gedrag neem je mee: als volwassene stel je je automatisch pleasend op naar anderen. Dat is je overlever-ik. Het heeft je ooit beschermd, maar zorgt er nu voor dat je onvoldoende toekomt aan je eigen behoeften.

### DE UITWEG

## Liefdevolle ik

niet afpellen met geweld,  
maar met aandacht

Er is ook een deel in ons dat met mildheid en afstand kan kijken. Deze wijze of liefdevolle ik raakt niet zo snel overmand door emoties en houdt overzicht. Ze kan zich goed in anderen verplaatsen; alleen bij onszelf lukt dat vaak minder. Vanuit de liefdevolle ik kijk je met empathie naar wat er onder de kritiek en het overlevingsgedrag ligt, en maak je ruimte voor wat ruimte nodig heeft. De lagen hoeven niet weg. Ze mogen er zijn, en langzaam minder hard werken.

#### HERKENNEN

Merk op welk deel spreekt. Alleen al 'dit is mijn kritische ik' zeggen, schept afstand: je bēnt de stem niet, je hoort haar.

#### BEDANKEN

Vraag wat het deel voor je probeert te voorkomen. Bijna altijd is het antwoord: pijn, afwijzing, gevaar. Dat verdient erkenning, geen strijd.

#### ERBIJ BLIJVEN

Ga met je aandacht naar het gevoel eronder en blijf er even bij, zoals je bij een verdrietig kind zou blijven. Voelen is verwerken.

### WAAR DIT BEELD OP STEUNT

#### Werken met delen

In Internal Family Systems (Richard Schwartz) heeft ieder mens delen die beschermen en delen die pijn dragen, plus een kalme kern, het Zelf, die met alle delen kan praten. Kernregel: geen deel is slecht; elk deel deed zijn best.

#### Schematherapie

Jeffrey Young beschrijft 'modi': het kwetsbare kind, de straffende of eisende ouder, de beschermende overlever en de gezonde volwassene. Die laatste groeit door te oefenen, precies zoals de liefdevolle ik.

#### Vroege stress

Onderzoek laat zien dat stress en tekorten in de jeugd het stresssysteem en de emotieregulatie van volwassenen blijvend kleuren. Het onderdrukken van emoties helpt kort, maar kost op lange termijn gezondheid en welzijn.

“ Hoe meer we ons bewust raken van onze delen en de lagen eronder, hoe meer we contact maken met wie we werkelijk zijn.

## OEFENING

# Wie spreekt er nu?

één situatie per keer  
ca. 10 minuten

Kies een recent moment waarop je heftig reageerde, dichtklapte of jezelf hoorde afkraken. Pel het laag voor laag af, van buiten naar binnen. Schrijf kort; het gaat om herkennen, niet om analyseren. Neem het blad mee naar je behandelaar.

### 1 DE SITUATIE

Wat gebeurde er, feitelijk?

### 2 KRITISCHE IK

Welke zinnen klonken er in je hoofd? Schrijf ze letterlijk op.

### 3 OVERLEVER-IK

Wat deed je automatisch? Wat merkte je in je lichaam?

### 4 GEKWETSTE IK

Welk gevoel zat eronder? Hoe oud voelde dat gevoel, en waar ken je het van?

### 5 WAT BESCHERMDEN ZE?

Waar wilden je kritische ik en overlever-ik je voor behoeden?

### 6 LIEFDEVOLLE IK

Wat zou je tegen een goede vriend zeggen die dit meemaakte? Schrijf dat hier op, gericht aan jezelf.

## TOT SLOT

# In therapie

Therapie helpt je om contact te maken met je liefdevolle ik, met compassie naar je onderliggende emoties te kijken en ruimte te maken voor wat ruimte nodig heeft. Zo kom je weer in contact met je authentieke ik. Het is een proces van emotionele bevrijding dat leidt tot diepgaande transformatie en herstel. Meer weten: [gevoelszaken.nl](https://www.gevoelszaken.nl)

#### VERDER LEZEN

The Role of Early Life Stress in Adult Emotional Disorders ·  
[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3136608](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3136608)

Emotion Regulation and Mental Health · [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2894461](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2894461)

The Impact of Childhood Trauma on Adult Functioning ·  
[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4062685](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4062685)