
Mijn oordelende deel

TEKST: MIRJAM GLASTRA

Weer twee dagen Phoenix vorige week. Ik had er echt zin in om te gaan en was oprecht opgelucht dat we in deze tijd bij elkaar mochten komen. We starten de dag met een rondje 'hoe zit je erbij en wie wil er wat delen'. Eén van mijn studiegenoten vertelt zijn verhaal. De trainster reageert op zijn verhaal met: 'En dan is er ergens zo'n leeg raam waar nog gerouwd mag worden.'



Mijn adem stokt. Ik voel dat mijn lijf in mekaar krimpt. Mijn brein raakt in paniek: nee, niet nu en niet hier. Ik weet al een poosje dat ik veel energie aan het stoppen ben aan het dicht duwen van een deur. Maar na deze zin, waar ik zo door geraakt en geroerd ben, lukt het niet meer. De tranen komen. Er gebeurt van alles tegelijk. Schaamte, ongemak, teleurstelling, boosheid, gezien willen worden en vooral ook weer niet. Op de voorgrond staat mijn oordelende deel. Dat vindt dat wat ik voel namelijk onzin is. Ik ben hier te oud voor, oordeelt het. Want dit verdriet gaat over het missen van mijn moeder. Mijn moeder die nog leeft, maar door haar depressie en hersenbeschadiging al veertien jaar niet meer in staat is mijn moeder te zijn. En mijn oordelende deel vindt hier vanalles van. Het vindt dat het missen van je moeder voor kinderen of jonge mensen is en niet voor een volwassen vrouw van tweeënveertig. Ik probeer niet eens om het weg te slikken, omdat ik aan alles voel dat dit nu echt niet gaat lukken. Ik laat de tranen dus maar rollen en luister naar de andere verhalen.

Wanneer we in groepen uit elkaar gaan wordt het lastig, want nog steeds laten de tranen zich niet stoppen. Ik zoek de trainster op. Ik adem voorbij de schaamte en zeg dat het niet gaat. Ze vertraagt en houdt me vast. Ze vraagt: 'Waar ligt nu je verlangen?' Ik vertel kort wat ik ervaar en dat het verlangen vooral ligt in het mogen voelen van het gemis. Mijn oordelende deel ligt gierend van de lach op zijn rug en roept: 'Echt serieus Mir, doe normaal.' En toch, met de trainster zo naast me, lukt het me te

erkennen: ja ik mis mijn moeder zoals ze was. Oké. Met het schaamrood op mijn kaken en een heftig sputterend oordelend deel. En toch is het ook een beetje onder de indruk. Voelt het ook dat het ruimte geeft om toe te geven: dat dit is wat ik voel.

Wat is het mooi, dat werken met je delen. Dat je met alles wat je hebt, het mooie en het minder mooie, er mag zijn. Dat al die delen gekomen zijn vanuit een positieve intentie.

Tijdens het coachen en trainen maak ik graag gebruik van werken met delen. We hebben er allemaal vele. Je kindeel, je rare deel, je verlegen deel, je boze deel, noem maar op. Samen gaan we dan onderzoeken welke delen voor jou in deze periode belemmerend zijn. Wanneer zijn ze ontstaan en vooral met welke positieve intentie zijn ze gekomen. Door hier zicht op te krijgen kan je er milder naar kijken en leer je wat dit deel nu nodig heeft om je minder in de weg te zitten. Het in de weg zitten is iets wat we allemaal kunnen ervaren. Én dit deel is er niet voor niets. Het is ooit ontstaan om jou te beschermen. Maar soms blijven ze langer dan nodig op de voorgrond. Soms willen deze delen gewoon gezien worden. Erkend in wat ze voor goeds hebben gedaan. Mijn oordelende deel zorgde er bij mij voor dat ik niet tot stilstand kwam in het verdriet. Het hielp me in beweging te blijven. Dat heeft ontzettend geholpen. Het verdriet wat nu nog kwam was daardoor ook veel kleiner dan ik dacht. Het ging vooral om het erkennen ervan. Om het lege raam waar nog gerouwd mocht worden. 🌀