

'Dit diepzinnige en leesbare boek geeft duidelijke richtlijnen voor therapeut en cliënt. Cliënten leren hoe ze zich kunnen verlossen van de lasten van hun cultuur en hun familie, lasten die intimiteit dwarsbomen doordat ze hen gevangenhouden in starre genderrollen. Therapeuten leren een bekrachtigend en praktisch proces om met stellen te werken. Ik ben enthousiast over het boek en raad het aan iedereen aan die in de huidige wereld serieus aan de slag wil met het verbeteren van zijn of haar relaties!'

– **Terrence Real**, auteur van *Wij: Hoe we 'jij & ik' kunnen overstijgen voor meer liefde en verbinding*

'Dit originele boek biedt belangrijke nieuwe inzichten in de struikelblokken die kunnen opduiken in de dans van intimiteit. Bijna allemaal hebben we innerlijke verbannen delen die lasten meedragen van schaamte en verlating uit ons verleden. Die ballingen werken als stoorzender in ons vermogen tot intimiteit. Richard Schwartz laat zien hoe we de ballingen die door onze partner in ons worden getriggerd, kunnen gebruiken om de oorzaak – namelijk onze oorspronkelijke gehechtheidsverwondingen – op te sporen en te helen.'

– **Bessel A. van der Kolk**, MD, medisch directeur van het Trauma Center, hoogleraar psychiatrie aan de Boston University School of Medicine en auteur van de bestseller *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*

'In zijn boek deelt Richard Schwartz essentiële inzichten voor mensen die het moeite kost om hun zelfgevoel vast te houden binnen de context van relaties. *Moedige liefde* is verplichte kost voor mensen die een metgezel zoeken op hun reis naar zelfcompassie en liefde.'

– **Esther Perel**, psychotherapeut, auteur en presentator van de podcast *Where should we begin?*

'*Moedige liefde* is mijn relatiebijbel! De principes en methodes van IFS in dit boek hebben me rechtstreeks toegang gegeven tot "moedige liefde" en hebben gezorgd voor een grotere verbondenheid met mijn man dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Het boek ligt op mijn nachtkastje en is helemaal bij mijn avondritueel gaan horen.'

– **Gabrielle Bernstein**, auteur van de bestseller *Het Universum staat achter je*

'Steeds meer onderzoek wijst erop dat het model van Internal Family Systems zelfacceptatie bevordert, innerlijke compassie versterkt en emotieregulatievaardigheden verbetert. In dit boek wordt het IFS-model toegepast op een van de ingewikkeldste menselijke uitdagingen en mogelijkheden voor heling, namelijk het manoeuvreren binnen intieme relaties. Onze moderne cultuur laat ons dobberen op een zee van misverstanden over hoe je intimiteit bereikt en vasthoudt en dit boek leidt de lezer naar het besef dat de reis van heling begint bij jezelf.'

– **Zev Schuma N-Olivier**, MD, universitair docent aan de faculteit Psychiatrie van Harvard Medical School en directeur van het Center for Mindfulness and Compassion van Cambridge Health Alliance

'*Moedige liefde* belicht vol overtuiging een diepe waarheid: als we verlangen naar liefhebbende, authentieke en wezenlijke relaties, horen we te beginnen bij de enige mens die we zeker kunnen beïnvloeden: onszelf. Het boek van Richard Schwartz is wetenschappelijk onderbouwd en toch heel toegankelijk. Het is geschreven in een meeslepende stijl die me meteen enthousiast heeft gemaakt en me zowel hoop als hulpmiddelen biedt voor rustigere en liefdevolle relaties.'

– **Tara Schuster**, auteur van *Buy yourself the f\*cking lilies* en *Glow in the f\*cking dark*

Richard C. Schwartz

# moedige liefde

Internal  
Family  
Systems (IFS) voor een  
goede relatie  
met jezelf en  
je partner

Vertaald door Ghislaine de Thouars



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Ghislaine de Thouars

*Redactie*  
Rowan Duin

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *You Are the One You've Been Waiting For: Applying Internal Family Systems to Intimate Relationships*

Copyright © 2023 Center for Self Leadership PC.

This translation is published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Previously published as *You Are the One You've Been Waiting For: Bringing Courageous Love to Intimate Relationships*, 2008.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2024 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 088 9

NUR 770

# Inhoud

Dankwoord en verantwoording 13

## **Inleiding** 15

De drie projecten 18

Romantische redding: Debbies verhaal 20

De primaire verzorger van je delen worden 22

Het Zelf 24

Zelf-met-Zelf-interactie 24

Namens delen spreken 24

## **1 Culturele inperkingen van intimiteit** 27

Isolement 27

Culturele druk op de romantische redding 28

Uit de buurt van de donkere zee blijven 30

Het lege zelf 32

Een ander soort geluk 35

De wrede grap 36

Gendersocialisatie 38

Meervoudigheid versus de mythe van de monolithische  
persoonlijkheid 47

## **2 Het ontstaan en de macht van ballingen** 55

De metafoor van de magische keuken 55

Goed doorvoede delen 58

Hoe ballingen ontstaan 61

Drie manieren waarop delen worden verbannen 63

We begraven onze vreugde 67

De macht van ballingen 68

Ballingen opsporen en helen 73  
Extreme overtuigingen over relaties 74  
Gehechtheidstheorie en ballingen 87  
Aanknopingspunten en tor-mentoren 94  
Samenvatting 96  
Oplossing 97

### **3 Moedige liefde en gedoemde relaties 99**

De neo-ballingen: delen die door de relatie worden  
verbannen 99  
De neo-verbannende macht van verlatingsangst 102  
Moedige liefde 107  
Gedoemde relaties 115  
De voorstanders, de tegenstanders, de buitenstaanders 121  
Beschermers opmerken 123  
Samenvatting 125

### **4 Een voorbeeld van groei in de richting van Zelf-leiderschap 129**

Het verhaal van Kevin Brady 129  
De gevolgen van trauma 130  
Kevins beschermers 132  
Barsten in het fort 133  
Angsten van beschermers 135  
Naar binnen gaan 137  
Het suïcidale deel 138  
Ballingen helpen bij het helen 141  
Helens werk 146  
De stellensessies 147  
Het oog van de storm zijn 149  
Spreken námens in plaats van spreken vanúit 151  
Zelf-leiderschap als stijl voor interacties 152  
Herstel 157  
Het oog van de storm blijven 158  
Als je je eigen primaire verzorger bent 160  
Anticiperen op problemen 161

Partner als tor-mentor 163

Opwaartse spiralen 166

## **5 En dan de praktijk: hoe kom je tot moedige liefde 171**

Het relatie-aanknopingspunt volgen 172

Wanneer een deel zich verbannen voelt door de relatie 173

Wanneer een deel gekwetste of verbannen delen beschermt 176

Wanneer een deel met een ander deel gepolariseerd is 177

Je delen laten zien 179

Zelf-met-Zelf-discussies 181

## **6 Het hele plaatje 199**

Conflict 199

Intimiteit 204

Veel geluk 210

Boeken over IFS 211

Noten 213

Literatuur 217

Over de auteur 221

# Inleiding

*De tijd zal komen dat je, vol verrukking,  
jezelf begroet, aangekomen  
bij je eigen deur, in je eigen spiegel en dat je allebei  
glimlacht om elkaars verwelkoming en zegt: ga zitten. Eet.  
Je gaat weer houden van de vreemdeling die jij zelf was.  
Geef wijn. Geef brood. Geef je hart terug  
aan je hart, aan de vreemdeling die je hele leven  
van je heeft gehouden, die je hebt genegeerd  
vanwege een ander...*

Derek Walcott, *Collected Poems 1948-1984*

Het is mijn eerste sessie met Kurt en Marissa. Marissa breekt het ijs door te vertellen dat ze ten einde raad zijn en dat ik hun laatste strohalm ben. Het gaat al vier jaar beroerd en ze zijn al bij drie andere relatietherapeuten geweest en hebben deelgenomen aan een aantal weekendretraites voor stellen. Ze gebruiken nauwgezet de communicatievaardigheden die ze hebben geleerd en soms vinden ze die nuttig op het moment zelf, maar de geleerde structuur verbreekt zodra een van beiden een zere plek bij de ander raakt. Tijdens hun eerdere therapieën hebben ze zelfs werkbare compromissen kunnen sluiten over een aantal slepende conflicten, maar hun algehele ontevredenheid met elkaar is niet wezenlijk veranderd.

Kurt is het daarmee eens en voegt eraan toe dat hij zich hulpeloos en radeloos voelt. Hij heeft al veel liefdesrelaties gehad, maar met trouwen heeft hij gewacht totdat hij zeker wist dat hij de juiste partner had gevonden. Hij zegt: 'We waren zo verliefd, we hebben zo veel met elkaar gemeen en we zijn allebei intelligent.



Waarom werkt het dan niet? Alles is me gelukt in mijn leven. Als ik iets wil en hard werk om het voor elkaar te krijgen, dan lukt dat. Als ik de confrontatie met een probleem aanga, dan kan ik het oplossen. Dit huwelijk is mijn enige grote mislukking.'

Er zijn veel stellen zoals Kurt en Marissa. Ze gaan serieus de strijd aan met de demonen waar onze cultuur en onze relatiedeskundigen naar wijzen, zoals slechte communicatie en gebrek aan empathie, en voelen zich uitgeput en verslagen door hun onvermogen om hun problemen op te lossen. Ze beschuldigen afwisselend elkaar en zichzelf, omdat het hun niet lukt om thuis voor harmonie te zorgen en gelukkig te zijn in een van de belangrijkste relaties in hun leven.

Maar stel nu eens dat de aanname zelf niet deugt? Stel nu eens dat het onmogelijk is dat het Kurt en Marissa lukt, hoe goed hun communicatie ook is, hoeveel compromissen ze ook sluiten en hoeveel empathie ze ook voor elkaar voelen? Echtparen krijgen te horen dat ze gelukkig zullen worden als ze zich aan elkaar aanpassen. Aan beide partners wordt gevraagd wat ze van de ander nodig hebben en tijdens de therapie gaan ze op zoek naar manieren waarop beide partijen kunnen veranderen om tegemoet te komen aan de behoeftes van de ander. Maar stel nu dat er een cruciale fout zit in de aanname dat aanpassen zal werken, waardoor deze vorm van relatietherapie gedoemd is om te mislukken?

Volgens mij klopt deze aanname inderdaad niet. Er bestaan omstandigheden in het innerlijk van beide partners en in de context van hun leven die, als ze niet veranderen, een obstakel vormen voor de intieme, wederzijds ondersteunende en respectvolle verbinding waarnaar ze hunkeren. Dit boek beschrijft die omstandigheden en geeft duidelijke instructies om ze te veranderen. Het helpt stellen om de controlerende, afhankelijkke, bezitterige of distantierende manier waarop ze zich tegenover elkaar opstellen (en die ze onder-tussen zijn gaan verwachten en vrezen) te vervangen door iets wat ik *moedige liefde* noem.

Wanneer beide partners moedige liefde voor de ander voelen, verdwijnen veel hardnekkige conflicten waarmee stellen

worstelen, omdat beide partners verlost worden van de primaire verantwoordelijkheid om de ander zich goed te laten voelen. In plaats daarvan weten ze allebei hoe ze moeten omgaan met hun eigen kwetsbaarheid, zodat geen van beiden de ander hoeft te dwingen in een vooraf bedachte pasvorm of de behoefte heeft om controle uit te oefenen over de reis van de ander.

Moedige liefde betekent dat je alle delen van de ander accepteert, omdat het niet meer nodig is om de ander binnen de inperkende rol te houden van ouder/verlosser/ego-versterker/beschermer. De ander bespeurt die acceptatie en vrijheid en dat voelt ongewoon en tegelijkertijd heerlijk. Je partner gaat erop vertrouwen dat hij of zij zich niet hoeft te beschermen tegen jou en zijn of haar hart voor jou kan openstellen.

Dat betekent dat als je op emotioneel vlak voor jezelf kunt zorgen, de intimiteit waarnaar je verlangt binnen je bereik komt, omdat je de moed hebt om je partner dichterbij je te laten komen of juist afstand te laten nemen, zonder dat je doorschiet in je reactie daarop. Als je minder bang bent om je partner kwijt te raken of door je partner gekwetst te worden, dan kun je hem of haar volledig omarmen en je wentelen in zijn of haar liefde voor jou.

Lijkt dat in de verste verte niet op jouw ervaring met relaties? Wellicht denk je: dat klinkt allemaal leuk en aardig, maar waar vind ik iemand die ver genoeg ontwikkeld is om mij op die manier te behandelen? Misschien hoef je het minder ver te zoeken dan je denkt. Als jij en je partner een, zoals ik het noem, *joU-bocht* (een U-bocht richting jezelf) kunnen maken in jullie focus en een andere houding kunnen aannemen tegenover jullie innerlijk, dan zullen jullie allebei ontdekken dat moedige liefde een spontane manier van leven behelst en niet pas binnen je bereik komt als je er hard je best voor doet. Ook zul je merken dat je partner niet voor jou hoeft te zorgen, omdat je meer dan genoeg steun van jezelf kunt krijgen.

Tijdens onze tweede sessie stelde ik Kurt en Marissa voor om die *joU-bocht* te maken en reageerden ze op de manier waarop de meeste stellen aanvankelijk reageren. Marissa zei: 'Ik ben bereid om te kijken naar mijn aandeel hierin, maar hoe zit het met de manier

waarop Kurt mijn eigenwaarde ondermijnt? Het komt maar zelden voor dat hij niet ergens kritiek op heeft.’ Kurt voelde al evenveel weerstand: ‘Moet ik aan mezelf werken, zodat ik kan accepteren dat Marissa geen zin in seks heeft? Verwacht je dat ik me neerleg bij een seksloos huwelijk?’

Het voorstel dat ik in dit boek doe, is moeilijk te verkopen binnen de westerse cultuur. We zijn er vooral op gericht dat we van onze partner krijgen wat we nodig hebben om ons goed te voelen en we geloven niet dat we onszelf veel kunnen geven. We transformeren liever de oorzaak van ellende in de buitenwereld dan de oorzaak binnen in onszelf. Die externe focus (en de therapieën die deze focus onderschrijven en zich richten op aanpassingen buiten onszelf) biedt op zijn best een tijdelijke verlichting van de innerlijke en externe stormen die zorgen voor een geleidelijke erosie van de vruchtbare toplaag van onze relaties. Er is een andere manier en die gaan we in dit boek verkennen. Voordat we daaraan beginnen, bekijken we eerst de problemen van de aanpassings-aanname iets beter.

## **De drie projecten**

Vanwege redenen die we hierna nog uitgebreid zullen bespreken, kan je partner je onmogelijk een blijvend goed gevoel geven. Als je bijvoorbeeld een moeilijk leven vol afwijzing en eenzaamheid achter de rug hebt, kan de liefde van je partner slechts tijdelijk de wolk van waardeloosheid en zelfverachting verjagen, want die keert terug zodra je partner van huis is of in een andere stemming is. Als je aan een relatie begint met de verwachting dat je partner je op de een of andere wijze zal verlossen, dan is teleurstelling onvermijdelijk.

Onze westerse cultuur en veel relatiedeskundigen daarbinnen hebben ons verkeerde routekaarten en ondeugdelijke gereedschappen aangereikt. Ons is verteld dat de liefde die we zoeken een geheime schat is die verborgen ligt in het hart van een bijzondere intieme partner. Zodra we die partner vinden, hoort de liefde

waarnaar we snakken als een elixer te stromen en onze holle ruimten te vullen, waarmee ook meteen onze pijn wordt geheeld.

Als die liefde niet meer stroomt, al is het maar eventjes, worden we bang en gaan we aan het werk met een van drie projecten. De eerste twee zijn bedoeld om onze partner weer in de rol van liefdevolle redder te lokken. Het derde project is het opgeven en op zoek gaan naar een alternatief.

Het eerste en meest voorkomende project is een rechtstreekse poging om onze partner te dwingen terug te veranderen. Sommige mensen grijpen naar botte bijlen, scalpels of dynamiet om door het pantser rondom hun partners hart heen te breken. We bepleiten, bekritisieren, eisen, onderhandelen, verleiden, weigeren en beschamen in onze strategieën om hem of haar te veranderen. De meeste partners weerstaan onze grove pogingen om een openhartoperatie op hen uit te voeren. Ze voelen de impliciete kritiek of manipulatie achter deze veranderpogingen en worden defensief.

In het tweede project passen we veel van diezelfde grove gereedschappen toe op onszelf. Eerst proberen we uit te vogelen wat onze partner niet aanstaat aan ons en dan proberen we onszelf te boetsen tot wat wij denken dat hij of zij wil, zelfs als dat mijnenver afstaat van onze ware aard. We gebruiken zelfkritiek en schaamte om ons te ontdoen van delen van onze persoonlijkheid of kilo's van ons lichaam in de hoop dat onze partner dan van ons zal houden. Maar omdat dit zelftransformatieproject niet authentiek is, werkt ook dit meestal averechts.

Zodra we de hoop opgeven dat we de liefde waarnaar we hunkeren zullen krijgen van onze partner, dient het laatste project zich aan. We gaan ons hart voor hem of haar afsluiten en (1) gaan op zoek naar een andere partner, (2) verdoven de pijn en leegte of zoeken er afleiding van, zodat we bij onze oorspronkelijke partner kunnen blijven of (3) verdoven onszelf en zoeken genoeg afleiding om weer alleen door het leven te kunnen gaan.

Dit zijn allemaal ballingschapsprojecten. In het eerste project proberen we onze partner zover te krijgen dat deze de delen van

zichzelf verbant die ons bedreigen. In het tweede werken we aan verbanning van de delen van onszelf die onze partner, volgens ons, niet aanstaat. In het derde project verbannen we delen van onszelf die aan onze partner zijn gehecht. Later zal ik onderbouwen dat we altijd een prijs moeten betalen als een relatie ballingen veroorzaakt.

Hoewel stellen vanwege uiteenlopende klachten in therapie gaan, is het meestal niet zo moeilijk om achter hun disfunctionele interactiepatronen enigerlei combinatie van deze projecten te onderscheiden. Dat komt doordat er in het innerlijk van de meeste mensen een kerker vol pijn, schaamte en leegte bestaat. Meestal weten we hoe we die emoties moeten verdoven of afleiding kunnen vinden, totdat we eindelijk de liefde krijgen van die bijzondere andere persoon.

## Romantische redding: Debbie's verhaal

Bestsellerauteur Debbie Ford beschrijft haar eigen worsteling met haar innerlijke waarloosheid als volgt: 'Tegen de tijd dat ik vijf jaar oud was, was ik maar al te vertrouwd met de stem in mijn hoofd die tegen me zei dat ik niet goed genoeg was, dat ik ongewenst was, dat ik er niet bij hoorde. Diep vanbinnen geloofde ik dat er iets mis was met mij en ik deed mijn uiterste best om mijn tekortkomingen te verbergen.'<sup>1</sup> Deze uitspraak had ikzelf kunnen doen en dat geldt ook voor talloze van mijn cliënten. Ieder van ons moet manieren verzinnen om deze levensangst in bedwang te houden, totdat we de persoon vinden wiens liefde die angst zal laten verdwijnen, zoals ons dat is bijgebracht.

Debbie gebruikte in haar jeugd een angst-bedwingende strategie, waarbij ze charmant was en goede schoolcijfers haalde, zodat de gestage stroom van goedkeuring de negatieve stem naar de achtergrond drukte, totdat dat niet meer hielp. 'Als ik niemand kon vinden die me bevestigde of zei dat ik oké was, glipte ik de deur uit, naar de winkel aan de overkant, waar ik een pakje brownies en een fles cola kocht. Door die dosis suiker redde ik het dan weer