



Tango van de ikken

Voice Dialogue in relaties

Berry Collewijn

Tango van de ikken

Voice Dialogue in relaties

Berry Collewyn

Voorwoord door Hal & Sidra Stone

Hal en Sidra Stone, grondleggers van de theorie van Voice Dialogue:

We are delighted to welcome this new book, Tango van de ikken, to the growing literature that explains the role played by our selves in relationships! And we applaud Berry Collewijn's choice of title. We have always thought of relationships – all kinds of relationships – as a dance of the selves. And for us the tango, with its particular emphasis on the subtle energetic interactions of the partners, gives a perfect picture of the way that the selves interact in relationship.

Forty-five years have passed since we began exploring our own relationship – explorations that gradually developed into what we have called Voice Dialogue and the Psychology of Selves. Our work was born out of our own relationship. Voice Dialogue was a way to learn about each other's selves, and the Bonding Patterns gave us a way to frame what was happening between us as our relationship evolved and deepened.

In those early years we had no idea that what we were doing would impact the fields of psychology and coaching as they have. Needless to say, this has been a source of great satisfaction to us as we near the end of our lives. And it has given us great pleasure to see that the selves – such as the 'Inner Critic' and the 'Inner Child' – are accepted as ordinary aspects of the human psyche.

Once we began to know and understand the meaning of the function of selves, the next step was to find out how they interacted in relationships. A relationship does not consist of two people. In reality we have a multitude of selves in each person – each of them trying to be in charge, each trying to take over the wheel of our ‘psychological car’ – and it is these selves that are interacting. And we discovered that there is a clear, predictable, and simple way in which these selves interact with the selves of others in all of our relationships. We called these interactions ‘Bonding Patterns’. And we discovered that all these Bonding Patterns grew out of a need to protect one’s Vulnerable Child or our Core Vulnerability as human beings on this planet.

We are very pleased to know that Berry has chosen to address – and to enhance the understanding of – the basic issue of Bonding Patterns in relationship. We feel that people need to know about these Bonding Patterns – they need to see how many of their interpersonal interactions arise out of the bonding patterns and the selves that operate in them.

On a broader scale we feel that much of the political and cultural turmoil we see these days can be viewed as bonding patterns. We hope that this book will help to create an increasing sensitivity to the way that these selves operate and that, in some way, this might contribute to a broader understanding of the difficulties that the planet is facing at the current time of deep vulnerability and intense polarization.

Sidra Stone, PhD and Hal Stone, PhD

Co-creators of Voice Dialogue and the Psychology of Selves
and authors of *Embracing Our Selves*, www.voicedialogue.org

Inhoud

Inleiding	11
1 Een bus vol ikken	19
Theorie van Voice Dialogue	19
De primaire ikken	23
De verstoten ikken	27
Baas in eigen hoofd: het Bewuste ego	33
2 Ikken in de relatie	37
Zwaargewichten in de relatie	37
De Aanklager	38
De Innerlijke Criticus	47
Meer ikken in de relatie	61
De Pleaser	61
De Pusher	68
De Perfectionist	76
De Controleur	81
De Onafhankelijke Strijder	85
De Rationalist	88
Archetypische subpersonen	95
De Patriarch	95
De Matriarch	100
Aphrodite	104

3 Verlatingsangst en bindingsangst en het Innerlijk Kind	111
Hechtingstheorie	115
De drie hechtingsstijlen	122
Het Innerlijk Kind	141
4 Tango van de ikken	149
Positieve bindingspatronen	152
Negatieve bindingspatronen	162
Kwetsbaarheid	176
5 Ikken in een nieuwe realiteit	185
Kinderen in de relatie	185
Verliefd op een ander	191
Seks	201
6 APK voor de relatie	211
Van inzicht naar doen	211
De raket naar succes	217
BIJLAGEN	
1 Botsende ikken in de baas zijn tijd	233
2 Geraadpleegde bronnen en literatuur	241
3 Verklarende woordenlijst Voice Dialogue	249
Woord van dank	251
Over de auteur	253
Opleidingsmogelijkheden	255



'I always picture it as a car. All your selves are in it. And a new self can get in, but the old selves can't ever get out. The important thing is, who's got their hands on the wheel at any given moment.'

Bruce Springsteen in zijn autobiografie *Born to run*

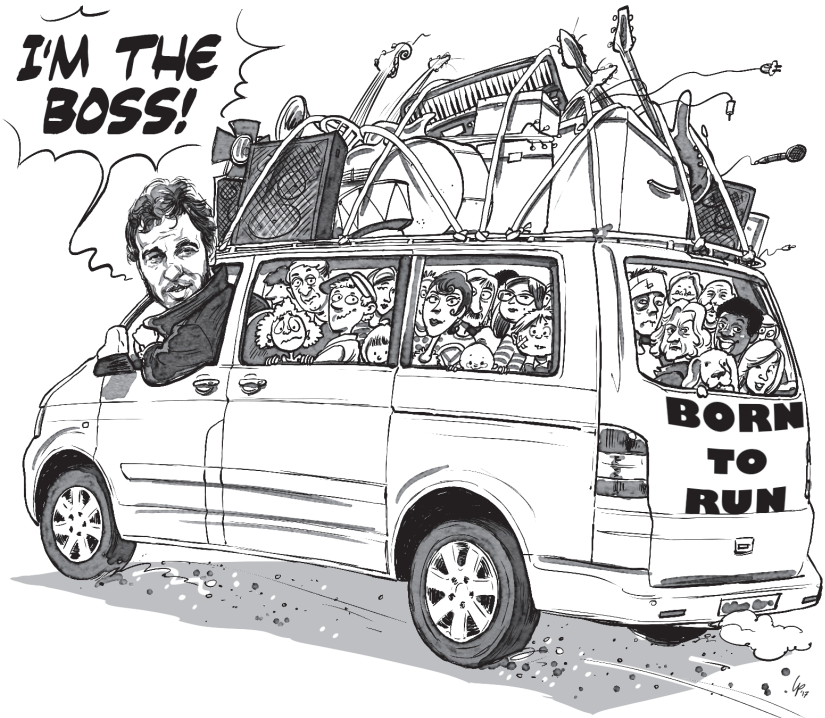
Heb jij al kennismemaakt met al je ikken? Gekke vraag? Nee hoor! Ieder mens heeft verschillende kanten, subpersonen, ikken, die allemaal met andere ogen naar de wereld kijken. Dat is het uitgangspunt van Voice Dialogue, een theorie die veel gebruikt wordt om inzicht in jezelf te krijgen. En die ook heel goed gebruikt kan worden om op een heel nieuwe manier naar relaties te kijken: je neemt je ikken immers mee in je relatie met de ander. Die ikken nemen vaak de regie van je over en beïnvloeden op een zeker moment tot wie je je aangetrokken voelt, en tot wie juist niet.

Er is geen relatie die zoveel gesprekstof oplevert en waarbij de gevoelens zo verhit raken als een liefdesrelatie. De pijn, het verdriet en de gelukzaligheid die je daarin tegenkomt, kennen we allemaal. Aanleiding genoeg om eens te kijken wat er gebeurt in de interactie van de ikken tussen partners: de tango van de ikken.

In dit boek ga ik dieper in op de interactie van de ikken in de (intieme) relatie en wordt duidelijk welke subpersonen daarin een rol spelen. Ook wordt uitgelegd waarom je zo kwetsbaar in deze interactie bent en hoe

je dat kunt hanteren. Met dit inzicht kun je op cruciale momenten een nieuwe vorm in de relatie zoeken om zo weer een liefdevolle band te creëren. Bovendien krijg je praktische handvatten om dat in effectief gedrag om te zetten.

Het boek biedt inzicht in de interactie van de ikken in relaties en is het vervolg op het succesvolle boek *Ik (k)en mijn ikken, ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*, waarvan ik mede-auteur ben. *Ik (k)en mijn ikken* staat in diverse coachingsopleidingen op de verplichte literatuurlijst. In dit nieuwe boek, *Tango van de ikken*, komen naast de theorie van Voice Dialogue ook andere theorieën en inzichten aan bod, waaronder die van Sue Johnson (EFT: Emotionally Focused Couple Therapy, *Houd me vast*), Brené Brown (*De kracht van kwetsbaarheid*), Bowlby (hechtingstheorie, bindingsangst en verlatingsangst), Roos Vonk, Ben Tiggelaar, Harriet Lerner en anderen. Er wordt een vertaalslag gemaakt naar de theorie van de ikken. Dit omdat deze theorie met betrekking tot relaties nog wat moderne aanvulling behoeft.





I Een bus vol ikken

Theorie van Voice Dialogue

‘Ik word gedreven door een schitterende onrust. Een nieuwsgierige jacht op telkens nieuwe sensaties, die allemaal een ander licht werpen op mijn bestaan. Ik ging naar het Concertgebouw met mijn vader ... Ik luisterde naar het gekwetter van de instrumenten, ik stelde me voor hoe elk van de instrumenten een stem is, hoe ze samen een gesprek voeren. Het was of de muziek vragen opwierp en die vervolgens trachtte te beantwoorden. Al die stemmetjes buitelden over elkaar heen. Binnen in mijn hoofd, onzichtbaar aan de buitenkant, zit zo'n zelfde symfonieorkest met allemaal tegen elkaar roepende stemmetjes. Dat is meestal opzwevend, maar soms ook lastig. Iedere dag speel ik verschillende rollen. En iedere rol is wáár. Ik ben degene die al deze werelden verbindt, de man die het fijn vindt op een housefestival tegen naakte vrouwen te botsen en de volgende ochtend zijn baby te verschonen. Natuurlijk, die werelden zijn niet altijd een nette stapeling. Soms botsen ze.’

Waldemar Torenstra in *LINDA* (tekst: Corine Koole)

De roepende stemmetjes of ikken in je hoofd vergelijkt Waldemar met musici in een orkest. Iedere muzikant (een kant of 'ik' van je) speelt zijn eigen instrument en heeft een eigen geluid en partij. De dirigent bepaalt het volume en geeft aan wie wanneer aan de beurt is. Hij kan de violen harder en zachter laten spelen of ze helemaal laten stoppen. Hij kan een

mooi samenspel laten klinken tussen de contrabas en de cello, maar ook dissonanten laten horen. Met de methodiek Voice Dialogue leer je zelf de dirigent te zijn over die verschillende kanten in jezelf.

Voice Dialogue, ook wel de Psychologie van de ikken genoemd, gaat ervan uit dat je uit verschillende ikken bestaat. Deze ikken worden ook wel subpersonen, delen, kanten of stemmen genoemd. Voice Dialogue betekent letterlijk vertaald 'stemmen-dialoog'. Je herkent ongetwijfeld de opmerkingen: 'ik vind het allemaal zo dubbel' of 'ik heb er gemengde gevoelens over'. Met deze opmerkingen geven we in feite aan dat we een situatie op meerdere manieren kunnen beleven. We horen in onszelf verschillende stemmen tegelijk.

Denk maar eens aan een deel in jou dat bijvoorbeeld lekker wil snoepen en drinken. Aan de andere kant is een deel die daarvan gruwet en wil dat je gezonder gaat eten en sporten. Vooral bij moeilijke keuzes laten de verschillende delen in ons zich duidelijk horen. Ze hebben allemaal hun eigen voorkeuren, gedachten en gevoelens.

Rode jurk

We voeren de hele dag innerlijke dialogen met onszelf. Het volgende overkwam mij een tijd geleden:

Ik mag van mezelf na de opleiding die ik net gegeven heb nog even de stad in. Op weg naar huis moet ik toch door de hoofdstedelijke PC Hooftstraat, het is uitverkoop, en o ja, ik heb echt een feestelijk jurkje nodig voor de Voice Dialogue presentatie volgende week. En trouwens ik heb ook schoenen nodig, die kan ik meteen wel even meenemen. De lijst met items die ik Echt Heel Hard Nodig Heb wordt steeds langer. Toch neem ik me voor niets te kopen, mijn kasten puilen uit. De winkelruiten weerspiegelen mijn slankere figuur. Ik voel me trots want ik ben net vijf kilo afgevallen. 'Dat ziet er prima uit! Echt een jas uitgedaan', zegt een kant in mij. Tegelijkertijd is er een kritische kant die in de ruiten meekijkt en zo zijn kanttekeningen maakt. 'Jammer nou toch dat je altijd op de verkeerde plaatsen afvalt, te smal gezicht maar nog steeds een buikje. Je zou trouwens wat vaker naar de sportschool moeten gaan, alles hangt.' Gelijk is mijn eigenwaarde tot het nulpunt gedaald. Vanuit mijn ooghoek lonkt een rode jurk in de vitrine van een dure zaak. Vijftig procent korting! Precies in de nieuw verworven maat 38. Nou ja, kijken kan toch geen kwaad? Blijken er binnen nog veel



meer leuke uitverkoopjes te zijn! Bijpassend jasje, shawl, tas en schoenen. In de paskamer beland blijf ik niet alleen te zijn. In de spiegel kijken een paar andere ikken mee. 'Nee, helemaal niets voor jou, veel te opvallend. Maakt je dik. Niet doen' sist de stem van een kritische kant. Daarnaast klinkt een andere stem, die van de Shopaholic: 'Wow, rood staat je fantastisch. Koop de rest erbij, verdien je € 200! Wat een kwaliteit, daar doe je jaren mee. Echt een buitenkans. Kopen!' Waarop de Zuinige invalt: 'Ja, rood staat je goed, maar niet op je bankrekening. Je moet je hypotheek nog afbetalen.' Ik weet niet meer naar wie ik moet luisteren, ze schreeuwen door elkaar heen.



2 Ikken in de relatie

Zwaargewichten in de relatie

Je hebt kennism gemaakt met de primaire en verstoten ikken en het Bewuste ego.

In het eerste deel van dit hoofdstuk worden twee subpersonen beschreven waarvan met name de Aanklager een gewichtige rol speelt in relaties. De tweede subpersoon, de Innerlijke Criticus, beschrijf ik ook wat uitgebreider dan andere kanten, omdat deze stem niet alleen grote invloed heeft op je relatie, maar ook op allerlei andere domeinen in je leven. In het tweede deel van dit hoofdstuk komen de andere subpersonen aan het woord die samen met jou en je geliefde de tango dansen.

Met de Aanklager in een relatie geef je de ander de schuld, waarbij je partner het moet ontgelden. Het grote gevaar van met beschuldigingen strooien is dat je terecht komt in een vicieuze cirkel. De ene beschuldiging lokt een andere beschuldiging uit, waardoor je problemen niet oplost, maar ze juist erger maakt. Het is een dynamiek die je in veel relaties terugziet.

Met een sterke Innerlijke Criticus kun je verstrikt raken in een selffulfilling prophecy. Als je gewend bent om negatief over jezelf te denken, ga je liever om met partners die jouw negatieve zelfbeeld bevestigen dan met partners die je positief tegemoet treden.

Hoogste tijd om aandacht aan deze twee zwaargewichten te besteden.

Ik begin met een stukje van Jeroen Busscher in *de Volkskrant*, die beweert dat onze kritische stem ook een desastreus effect heeft op onze creativiteit en openheid naar anderen:

De kritische mens zit ons in de weg, hij is funest voor de creativiteit

‘Wij roemen als Nederlanders graag onze open geest. Als het om creativiteit gaat, is de werkelijkheid echter anders. We zijn nog steeds strenger voor onszelf en onze omgeving dan we durven toe te geven. De kritische mens is degene die de fout in een idee ziet. Die de redenering onderuit haalt door de onlogica ervan aan te tonen. De ander probeert te betrappen op gebral, opschepperij, gedagdream, gezwam, zonder overigens zélf met een opbouwend idee te komen. De kritische mens bekijkt een nieuw idee met argwaan. De kritische mens, ofwel de kritische stem, zit in ons allemaal en heeft een heel nuttige functie. Wie zit er tenslotte te wachten op flauwekul? Wetenschap bestaat bij de gratie van het kritisch toetsen van hypothesen. Maar de kritische stem is te snel, te vroeg, te gretig. Hij kan en durft niet te spelen. Een nieuw idee is aanvankelijk altijd zwak en kwetsbaar. Om creatief en innovatief te worden moet je soms dom durven te zijn, niet onderbouwd en onlogisch. Dat vinden we eng. Wij zijn liever nuchter en kritisch. Mensen doen vaak ingewikkeld om voor zichzelf en anderen intelligent te lijken. Dus makkelijk is niet goed. Je mag de oplossing niet al te gemakkelijk vergaren. Er moet worden getobd, gewerkt. Dan pas is er echt geofferd en is de beloning: inzicht. Als je niet lijdt, heb je niet echt je best gedaan.’

Herken je het volgende? De klassieke openingszin in de lobby na een voorstelling: ‘Wat ik jammer vond ...’ Enthousiasme associëren wij met kritiekloosheid. Kritiek associëren wij met inzicht. Hij die een idee affakelt, wordt intelligent gevonden en laat zijn superioriteit zien.

De Aanklager

De Aanklager kan desastreuze effecten hebben op je relatie. Hij richt zijn kritiek op de buitenwereld. Op andere mensen en niet, zoals zijn tweelingboertje de Innerlijke Criticus, op jezelf. Hij maakt graag verwijten naar andere mensen. Vanzelfsprekend dat je partner een voor de hand

liggend slachtoffer is. Mijn Aanklager heeft er bijvoorbeeld een handje van om naar voren te komen als ik te laat dreig te komen voor een afspraak en ik mijn autosleutel niet kan vinden. Dan neemt deze kant het over en schreeuw ik naar mijn partner Lex dat hij die sleutelbos op een verkeerde plaats heeft neergelegd. Ik hoop daarmee een ongemakkelijk gevoel af te reageren. Het lucht een beetje op en geeft een gevoel van controle.

Kortdurend. De Aanklager probeert het onzekere gevoel – namelijk de mogelijke kritiek die ik krijg van mijn afspraak als ik te laat kom – bij mij vandaan te halen en op het bordje van Lex te leggen.

Deze subpersoon reageert af om woede, angst, schaamte of ongemak weg te poetsen. Hij denkt dat je je beter voelt nadat je met je vinger naar je partner hebt gewezen, maar dat is in het beste geval alleen tijdelijk. Lekker makkelijk: als iets niet gaat zoals je wilt, schakel je gewoon je Aanklager in. Een snauw aan je partner lucht lekker op.

In een veelbekeken filmpje vertelt de populaire auteur en hoogleraar Brené Brown hoe ze op een ochtend een kop koffie staat te drinken in haar keuken. Ze laat de beker uit haar handen glippen, waardoor hij in stukken uiteenspat op de keukenvloer. Haar kleding komt onder de koffie te zitten. De schuldige volgens Brown? Haar man Steve. Ze is kwaad op hem omdat hij de avond ervoor te laat was thuisgekomen na zijn waterpolotraining. Daardoor ging Brown – die zonder haar man de slaap niet kan vatten – te laat naar bed, en dus had ze 's ochtends een tweede kop koffie nodig om wakker te worden. Was Steve op het afgesproken tijdstip thuisgekomen, dan had ze die tweede kop niet gedronken en was deze ook nooit op de grond gevallen. Zijn schuld. Dus. Als Steve haar die ochtend belt, kan hij dan ook op een flinke snauw rekenen. Het verhaal is een grappig en absurd voorbeeld van wat er in relaties gebeurt: als iets niet gaat zoals we willen, schieten we direct in de beschuldigingsmodus, waarbij onze partner het moet ontgelden.

Onplimenten

De Aanklager bedient zich graag van opmerkingen waarvan je je als ontvanger afvraagt of ze nu goed bedoeld zijn of juist niet. Die meer op een sneer lijken dan op een pluim. Steken onder water, ongevroegde kritiek, 'grappig' commentaar: het is minstens zo kwalijk als schelden.