

‘Als mens kunnen we onszelf pijnigen met een hele trits recalcitrante innerlijke stemmen en kunnen we delen van onszelf verbergen die ons authentieker zouden maken als we ze toelieten. Het boek van Richard Schwartz biedt ons een manier om meer ruimte te maken om van het leven te genieten door nieuwsgierig te zijn naar en compassie te hebben met de verschillende delen van onszelf. Door zijn verhalen en zijn toegankelijke stijl is dit een boek dat je gaat koesteren en vaak wilt herlezen.

In mijn achtentwintig jaar als adviseur leiderschap ben ik zelden zo’n juweeltje tegengekomen. Ik zou het prachtig vinden als mijn familie, vrienden, collega’s, therapeuten en alle leiders met wie ik ooit heb samengewerkt, kennis zouden maken met Richards inzichten en de vragen die hij ons voorlegt, vragen die ik eigenlijk gedurende mijn leven aan mezelf had moeten stellen. Het leven blijkt veel genuanceerder en boeiender te zijn als je de complexiteit van het menszijn bestudeert.’

– **Jill Adler**, adviseur leiderschap en voorzitter van Egon Zehnder

‘Dit boek is rijk geïllustreerd met praktijkvoorbeelden en geschreven met een elegante eenvoud en humor. Voor het grote publiek is het een ideale kennismaking met de baanbrekende IFS-therapie van Richard Schwartz, een unieke manier om alle delen van onszelf te leren kennen, er bevriend mee te raken en er leiding aan te geven.’

– **Gabor Maté**, auteur van *Wanneer je lichaam nee zegt*

‘Tegenwoordig heeft iedereen het over “zelfliefde”. Maar hoe kunnen we houden van delen van onze persoonlijkheid die ons genadeloos bekritisieren, ons naar onmogelijke perfectie laten streven, ons belagen met twijfel aan onszelf en het gevoel dat we niets waard zijn, die ons overspoelen met ondraaglijke emoties, zich overgeven aan zelfbeschadiging of zelsabotage, ons gezondheidsproblemen bezorgen, liegen, bedriegen, ons in verslaving onderdompelen, anderen manipuleren, onze geliefden kwetsen of zich zelfs inlaten met criminele activiteiten? Het Internal Family Systems-model biedt ons de broodnodige handvatten voor zelfliefde. IFS zorgt voor een echte doorbraak, niet alleen als transformerend spiritueel pad, maar ook als behandeling bij elke psychiatrische diagnose in de DSM-5 en daarnaast ook nog allerlei medische aandoeningen. *Inleiding tot Internal Family Systems (IFS)* legt het fundament voor het leren liefhebben van de allerlastigste delen van onszelf en is daarmee een ingang voor een revolutionair soort liefde voor anderen die dringend behoefte hebben aan zelfcompassie in een tijdsgewricht waarin onze wereld staat te springen om meer vriendelijkheid.’

– **Lissa Rankin**, auteur van *New York Times*-bestsellers *Mind over Medicine* en *Sacred Medicine*

‘Internal Family Systems heeft me geholpen bij mijn helingsproces en zet de deur open naar onmetelijke mogelijkheden om te helen.’

– **Jonathan van Ness**, Emmy®-genomineerde tv-persoonlijkheid, cabaretier, auteur van een *New York Times*-bestseller, podcaster en haarstylist

Richard C. Schwartz

Inleiding
tot Internal
Family
Systems
IFS



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
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: *Introduction to Internal Family Systems: Second Edition*
Copyright © 2023 Center for Self Leadership PC.
This translation is published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2023 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 087 2
NUR 770

Inhoud

1 Het Internal Family Systems-model 13

Oefeningen 28

Bewust worden van innerlijke familierelaties 28

Nadenken over wie je werkelijk bent 31

Nadenken over je meervoudigheid 31

2 Het Zelf 33

Reis naar het Zelf 36

Het geheim van de goden 40

Wie tref je aan als je een stapje terug zet? 42

Zelf-leiderschap 45

Kenmerken van het Zelf 49

Oefeningen 66

Zien vanuit het Zelf 66

De oefening van het pad 68

3 Delen 73

Worstelen met innerlijke vijanden 75

De normale meervoudigheid van de geest 85

Een systeem van complete innerlijke persoonlijkheden 90

Goede delen bevrijd van een slechte rol 99

Verloste cliënten 103

De mogelijkheid van het goede 106

Oefening 107

 Een deel leren kennen 107

4 Ballingen, managers en brandweerlieden 109

Ballingen 110

Managers 124

Brandweerlieden 135

Geen brandweerlieden, managers en ballingen meer 141

5 IFS als therapeutisch model 145

Getuigen met compassie 156

Het proces doorlopen 159

Bijlage A: Overzicht van het IFS-model 163

Bijlage B: IFS-woordenlijst 169

Bijlage C: Meer lezen over IFS 173

Noten 175

Literatuur 179

Over de auteur 189

Over het IFS Institute 190

1

Het Internal Family Systems-model

Je hebt vast weleens iemand horen zeggen: ‘Voordat ik van iemand anders kan houden, moet ik leren om van mezelf te houden’ of ‘Ik heb geen gevoel van eigenwaarde’ of ‘Ik wilde het niet doen, maar ik kon me niet inhouden’. Wie is dat Zelf van wie we moeten leren houden en dat we moeten leren waarderen en waarom is dat zo lastig? Wie is degene die ons dingen laat doen, terwijl we dat niet willen? Is het onvermijdelijk dat we worden opgejaagd door die kritische stem in ons hoofd, die ons ook nog de hele tijd uitscheldt? Kunnen we op een betere manier omgaan met het gevoel van waardeloosheid dat we diep vanbinnen hebben? Hoe filteren we de ruis binnen in ons, die ons afleidt en toberig maakt?

Het model van Internal Family Systems (IFS) heeft een reeks antwoorden op dit soort vragen, waardoor mensen zichzelf anders kunnen gaan zien en van zichzelf kunnen gaan houden. Het biedt specifieke stappen om impulsieve of automatische reacties beter in de hand te krijgen. Het kan je helpen om je kritische innerlijke stem te veranderen in een ondersteunende

stem en om je gevoelens van waardeloosheid los te laten. Niet alleen kan het je helpen om de ruis in je geest te verminderen, het kan ook een innerlijke sfeer van licht en rust scheppen, zodat je meer vertrouwen, helderheid en creativiteit in je relaties krijgt.

Met het IFS-model verleg je om te beginnen je focus naar binnen, naar je innerlijk. Met 'innerlijke focus' bedoel ik dat je je aandacht richt op je gedachten, emoties, fantasieën, beelden en sensaties: je innerlijke ervaring. Voor veel mensen is dat een grote stap, omdat de westerse cultuur ons heeft geconditioneerd om onze ogen star op de buitenwereld te vestigen, om te speuren naar gevaren maar ook naar bevrediging. Die externe focus is begrijpelijk, omdat er in onze omgeving genoeg is waar we ons zorgen over maken en er genoeg dingen zijn die we willen veranderen. Maar er is nog een andere reden waarom velen van ons zich niet in onze innerlijke wereld durven te wagen: we zijn bang voor wat we daar aantreffen. We weten of vermoeden dat er diep binnen in ons herinneringen en gevoelens op de loer liggen die ons overweldigen, die ons een vreselijk gevoel geven, die het ons onmogelijk maken om te functioneren, die ons aanzetten tot impulsieve dingen, die onze omgang met anderen veranderen en die ons kwetsbaar maken voor verdriet. Dat geldt met name als je ooit vernederd bent, als iemand je ooit het gevoel heeft gegeven dat je waardeloos bent en als je sterfgevallen hebt meegemaakt of trauma's hebt opgelopen. Om te voorkomen dat je je daar opnieuw mee bezig moet houden, zorg je dat je altijd bezig of afgeleid bent en geef je de pijnlijke herinneringen geen kans om naar boven te komen. Je organiseert je leven zó dat er niets gebeurt wat die gevreesde herinneringen of emoties kan triggeren. Je probeert er acceptabel uit te zien en je acceptabel te gedragen, je werkt hard om te bewijzen dat je waardevol bent, je houdt de onderlinge afstand of nabijheid in relaties strak in de hand, je verzorgt iedereen zodat ze je aardig vinden, enzovoort.

Michael beschouwt zichzelf als competent en zakelijk, dus snapt hij niet waarom hij volledig dichtklapt als zijn leidinggevende zijn kantoor binnenkomt. Hij kan het niet uitstaan dat hij alleen al door haar aanwezigheid zich zo klein en onbeholpen voelt. Hij weet dat die gevoelens uit zijn binnenste opborrelen en niets te maken hebben met iets wat zijn leidinggevende doet. Sterker nog: zij is een van de beste leidinggevers die hij ooit heeft gehad. Hij heeft van alles geprobeerd: innerlijke peptalks voordat hij een gesprek met zijn leidinggevende heeft, ademhalingsoefeningen, zichzelf op z'n kop geven omdat hij zo bang is. Niets heeft tot nu toe geholpen.

Jonas zet alles op alles om te zorgen dat zijn kinderen van zichzelf houden, dus vindt hij het verschrikkelijk dat hij soms uit zijn vel springt tegen zijn zoon. Af en toe doet zijn zoon iets onbeduidends, dan laat hij bijvoorbeeld zijn kleren rondslingeren of komt hij te laat thuis, en begint Jonas tegen hem te schreeuwen. Vaak voelt Jonas die intense reactie aankomen, maar kan hij zich toch niet beheersen. Na afloop wordt hij verteerd door schuldgevoelens en haat hij zichzelf, maar het overkomt hem telkens weer.

Ondanks alle dingen die Kyle allemaal heeft bereikt, wordt die gekweld door een onderliggend gevoel van waardeloosheid. Mensen geven Kyle voortdurend complimenten en vertellen hun hoe geweldig die is, maar Kyle kan dat niet binnenlaten. Naar buiten houdt die een façade op, maar vanbinnen is die ervan overtuigd dat als anderen hen werkelijk zouden kennen, ze van hen zouden walgen. Rationeel weet die wel dat mensen hen graag mogen en probeert die zichzelf ervan te overtuigen dat dat echt zo is, maar de intense gevoelens van waardeloosheid blijven bestaan.

Een deel van Kim heeft het gevoel dat ze niet in de hand heeft wat ze eet. Ze heeft verschillende diëten uitgeprobeerd, diëtisten bezocht en een paar fitnessprogramma's gevolgd,

maar als haar verlangen naar zoetheit het wint, staat ze machteloos. Ze verfoeit de innerlijke stemmen die haar verleiden om emmertjes roomijs uit het vriesvak te pakken, maar hun sirenezang is onweerstaanbaar.

Isabella klaagt dat ze alleen op verkeerde mannen valt. Er zijn genoeg aardige mannen in haar geïnteresseerd, maar zij voelt alleen een vonk overspringen bij charismatische mannen die haar uiteindelijk grof behandelen en afwijzen. Ze heeft het gevoel dat ‘haar hart haar heeft veroordeeld tot een leven vol hartzeer’.

Wat hebben al deze mensen met elkaar gemeen? Ze zijn allemaal cliënt van mij geweest en ze gingen in therapie, omdat er een emotie of impuls was die ze niet in de hand konden krijgen. Erger nog: ze waren voortdurend aan het worstelen en het maakte hen woedend dat ze geen controle over zichzelf konden krijgen. Die onbeheersbare impuls was op zich al erg genoeg, maar de relatie die ze ermee hadden ontwikkeld (hun frustratie met de impuls en met zichzelf, omdat ze die impuls hadden) sijpelde door naar hun zelfbeeld, waardoor ze zich waardeloos gingen voelen. Ik heb ontdekt dat dit vaak zo verloopt. De manier waarop we ons verhouden tot een storende gedachte of emotie zorgt ervoor dat we deze niet in de hand krijgen én verergert onze problemen. Zoals de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh het formuleert: ‘Als we boos worden op onze boosheid, hebben we met twee boosheden tegelijk te maken.’

We kunnen dat idee illustreren met een analogie van menselijke relaties. Stel je voor dat je boosheid een kind is dat je moet verzorgen. Stel dat je dat kind niet in de hand hebt, omdat ze elke avond een driftbui krijgt. Dat zou al erg genoeg zijn, maar stel je voor dat je je zo ergert aan die driftbuien dat je haar voortdurend bekritiseert en in haar kamertje opsluit, omdat je bang bent dat ze je in het openbaar voor schut zet.

In het weekend blijf je thuis, zodat het kind niet kan weglopen en je voelt je een vreselijk slechte verzorger vanwege het gedrag van dat kind. Stel je voor dat al je reacties die driftbuien alleen maar erger maken, omdat het kind aanvoelt dat je het liefst van hem af wilt zijn. Door de manier waarop je met het kind omgaat, begint het probleem je leven te bepalen. Dat geldt ook voor onze extreme emoties en irrationele overtuigingen: die zijn al lastig genoeg, maar de manier waarop we ermee omgaan, verergert ze en verpest ons leven.

Het kan vreemd lijken om je voor te stellen dat je een relatie hebt met een gedachte of emotie, maar die relatie heb je wel degelijk. Gedachten en emoties horen bij ons leven en we moeten er op de een of andere manier mee uit de voeten kunnen. Net als met lastige mensen in je familie of werkomgeving maakt het echt uit in hoeverre je je erdoor laat beïnvloeden en hoe je interacties met ze zijn. Denk eens na over hoe je je voelt over je eigen gedachten en emoties. Misschien ben je wel tevreden over de innerlijke stem die je herinnert aan alle dingen die je moet doen en die strategieën bedenkt over de juiste aanpak daarvan. Je luistert naar die stem en gebruikt hem als motivatie. Je beschouwt hem als een gewaardeerde assistent. Maar wat gebeurt er als je de teugels laat vieren en diezelfde stem schril en kritisch wordt, je 'lui' noemt en zegt dat je geen knip voor de neus waard bent als je niet snel aan het werk gaat? Wat vind je dan van die stem? Wat ga je antwoorden? Als je bij de meerderheid van de mensen hoort, dan ga je innerlijk met hem in discussie alsof hij een tirannieke manager is. 'Laat me met rust! Mag ik niet gewoon eventjes lekker zitten? Doe normaal!' Of je probeert hem weg te drukken door televisie te kijken of een paar borrels te drinken. Het deel van jou dat wil dat je presteert, is een fantastische dienaar, maar een vreselijke meester, waardoor je er een haat-liefdeverhouding mee ontwikkelt.

We hebben continu complexe relaties met uiteenlopende innerlijke stemmen, gedachtepatronen en emoties, die lijken op relaties die we met andere mensen hebben. Wat wij 'denken' noemen, bestaat vaak uit onze innerlijke dialogen met verschillende delen van onszelf. Laten we nog een voorbeeld bekijken. Neem iemand in gedachten van wie je houdt en die gestorven is. Hoe voel je je over het verdriet dat je om diegene hebt? Misschien ben je bang dat je erdoor overweldigd raakt en vind je het akelig hoe somber je ervan wordt. Je probeert dat verdriet ergens in je psyche achter slot en grendel te houden en vermijdt alles wat je aan die overleden geliefde kan doen denken. Je wordt er ook ongeduldig van: 'Waarom voel ik me na al die tijd nog steeds zo? Ik dacht dat ik dat allemaal al had verwerkt.' Je probeert de emotie te veranderen in een intrapsychische balling. Maar net als een echte balling blijft ze steeds weer opduiken, springt ze tevoorschijn zodra je de andere kant op kijkt en pleegt ze coups in je innerlijke wereld.

En hoe zit het met dat deel van jou dat extreem defensief wordt tijdens een ruzie met je intieme partner of een goede vriend? Halverwege die ruzie wórd je opeens dat deel, ga je je partner of vriend door de ogen van dat deel bekijken, neem je zijn vervormde, zwart-witte, beschuldigende/beschamende perspectief over, weiger je koppig om ook maar een centimeter in te schikken en zeg je akelige dingen. Later beseft je dat je over de schreef bent gegaan en vraag je je af: 'Wie was dat die de touwtjes in handen nam en zich zo onuitstaanbaar gedroeg? Dat was ik niet!' Welke gevoelens koester je voor die innerlijke verdediger? Als je bij de meerderheid van de mensen hoort, dan staan sommige aspecten van die verdediger je niet aan, maar voel je je tijdens een ruzie zo kwetsbaar dat je toch op hem terugvalt, omdat hij je beschermt. Je laat hem de leiding overnemen, omdat jij gelooft dat je anders door je partner vernederd zult worden. Je boosheid wordt een potige bodyguard

die je graag in de buurt hebt, maar die je niet snel voor een etentje zou uitnodigen.

Alle mensen die ik in dit hoofdstuk heb beschreven, klopten bij me aan, terwijl ze verweekeld waren in een oorlog met zichzelf. Ze waren verstrengeld in disfunctionele innerlijke relaties en het is niet vreemd dat hun externe relaties hieraan parallel liepen. Zodra de manier waarop ze naar hun gedachten en emoties keken veranderde en ze er interacties mee aangingen, begonnen ze niet alleen een ingrijpende verbetering te ervaren van het probleem waarvoor ze in therapie waren gegaan, maar hadden ze over het algemeen ook minder last van innerlijke onrust, gingen ze zichzelf meer waarderen en konden ze beter overweg met de mensen in hun leven.

Wat was de richting van die verandering? De gevoelens en overtuigingen riepen in het begin haat, angst en weerstand op; mijn cliënten probeerden ze te negeren, weg te drukken of van ze af te komen of ze gingen erin mee en raakten erdoor overweldigd. Gaandeweg werden mijn cliënten nieuwsgierig naar hun gevoelens en overtuigingen en begonnen ze ernaar te luisteren. Die ontluikende interesse leidde vaak tot compassie voor hun emoties en gedachten en tot pogingen om deze te helpen.

Ik zal een voorbeeld uit mijn eigen leven geven. Voordat ik leerde hoe ik me op deze nieuwe manier tot mezelf kon verhouden, was het vooruitzicht van spreken in het openbaar iets wat bij mij een extreme angst opriep voor de reactie van het publiek. Als kind ben ik ooit op school vernederd, waardoor er een deel van mij in het verleden vastzat, een deel dat zeker wist dat ik opnieuw vernederd zou worden. De ironische kant van dit soort emoties is dat ze vaak precies die situatie oproepen die ze vrezen. Op het moment dat die angst de touwtjes in handen kreeg, lukte het me niet meer om me goed voor te bereiden, kwam ik onzeker over en begon ik te hakkelen. Daardoor

kreeg ik precies de feedback die mijn angst al had voorzien. Aangezien hij zo'n negatieve invloed op mijn presentaties had, was het logisch om die angst als mijn vijand te beschouwen. Zodra ik hem begon te voelen, probeerde ik mezelf gerust te stellen: *Maak je geen zorgen, je kent het onderwerp waarover je praat en niemand wil dat jij een slechte beurt maakt. Bovendien zal falen niet het eind van je loopbaan betekenen.* Die rationele manier van mezelf moed inspreken, werkte maar kort en dan be kroop de angst me alweer, zodat ik gefrustreerd raakte en mijn zelfkritiek weer escaleerde. *Waarom ben je zo bang?! Waarom ben je niet zoals al die andere mensen die dit moeiteloos voor elkaar krijgen?* Dat soort innerlijke conflicten sudderden door tot aan zo'n presentatie. Mijn praatje verliep meestal prima, maar de week erna was ik voortdurend aan het uitpluizen wat voor stomme dingen ik had gezegd en welke slimme dingen ik was vergeten te vertellen. Uiteindelijk werd het een ware bezoeking waar ik vreselijk tegenop zag.

Sinds ik heb geleerd hoe ik me moet verhouden tot mijn angst zijn zulke spreekbeurten eerder interessante uitdagingen geworden dan gevreesde bezoeken. Ik belaag of negeer mijn angst niet meer, maar probeer een nieuwsgierige houding aan te nemen. Daarna verleg ik mijn focus naar mijn innerlijk en stel ik een paar vragen aan mijn angst. Zodra ik me op het gevoel richt, merk ik op dat het uit een knoop in mijn buik tevoorschijn komt, dus leg ik daar de focus, terwijl ik in mijn innerlijk de vraag stel: *Waar ben je zo bang voor?* Daarna wacht ik rustig op een antwoord. Binnen een paar seconden hoor ik een zwakke 'stem' (het is niet zozeer een stem, maar eerder een gedachtegang) die spontaan uit de duistere diepten van mijn geest naar boven komt en zegt: *Ik weet dat ik tekort zal schieten en mezelf weer voor schut ga zetten.* Daarna zie ik beelden uit mijn verleden voor me, dingen die lang geleden op school zijn gebeurd. Opeens ben ik vervuld van empathie en genegenheid

voor dat verlegen, jonge jochie dat zo verschrikkelijk voor schut werd gezet in het openbaar, omdat hij zich niet genoeg had voorbereid. Voor mijn geestesoog houd ik die jongen vast en herinner ik hem eraan dat ik er voor hem ben, dat hij niet degene is die deze presentatie hoeft te doen. Ik laat hem weten dat ik van hem houd, wat er ook gebeurt. Meteen komt hij tot bedaren en voel ik dat de knoop in mijn buik loskomt. Die hele interactie kost nog geen minuut en dan ben ik er klaar voor, maar dat komt doordat ik een paar jaar geleden een aantal uren heb geïnvesteerd in een echte kennismaking met dat angstige deel van mij en in het veranderen van mijn relatie met hem. Nu is er alleen een snel geheugensteuntje nodig om dat deel zich weer veilig en beschermd te laten voelen.

Het klinkt misschien vreemd om vragen te stellen aan een emotie, maar heb je je ooit boos of verdrietig gevoeld zonder te weten waarom en dat de reden de volgende dag gewoon uit je innerlijk naar boven kwam? IFS biedt een manier om dat proces te vergemakkelijken, zodat je niet alleen ontdekt waardoor je emoties overstuurt zijn, maar ook hoe je ze tot bedaren kunt laten komen en uitzoekt wat ze van je nodig hebben. Het is een vorm van zelfkalmering die de meeste mensen gemakkelijk afaakt wanneer ze het onderliggende idee hebben doorgrond. Het lastige gedeelte is het ontwikkelen van nieuwsgierigheid of compassie voor emoties of overtuigingen die je bent gaan haten of onderdrukken.

Op het eerste gezicht kan zoiets absurd lijken. Waarom zou je aandacht en compassie willen ontwikkelen voor de kritische innerlijke stem die ervoor zorgt dat je je klein voelt, voor de verlamrende angst die je brein blokkeert tijdens situaties waarin je grote druk ervaart, voor de boosheid die plotseling je geest gijzelt en anderen kwetst en voor het gevoelige deel van jou dat zich snel gekwetst voelt en je het gevoel geeft dat je waardeloos bent? Je boerenverstand zegt dat je uit de buurt

moet blijven van dat soort gedachten en emoties en dat je ze uit je bewustzijn moet verbannen, zodat je je niet ellendig voelt en goed kunt functioneren. Die wijze van omgaan met lastige emoties en overtuigingen is de meeste mensen bijgebracht. Maar als die benadering echt werkte, zou jij nu dit boek niet lezen.

Die benadering is gebaseerd op de misvatting dat onze extreme emoties en overtuigingen zijn wat ze lijken te zijn. Als jouw boosheid, angst, zelfhaat en gevoel van waardeloosheid alleen maar verstoorde gemoedstoestanden of aangeleerde irrationele overtuigingen zouden zijn, dan is het logisch dat je ze met 'wilskracht' uit kunt bannen of onderuit kunt halen of dat je ze kunt bestrijden met positieve gedachten. Dan is het logisch dat je een autoritaire, dwingende of minachtende relatie met ze hebt, omdat ze je innerlijke vijand lijken te zijn. Jammer genoeg heeft die benadering het bijkomende gevolg dat je gelijksoortige relaties gaat ontwikkelen met mensen om je heen die de eigenschappen van die innerlijke vijanden belichamen. Je wordt kritisch of verliest je geduld met iedereen die angstig of agressief is, zich schaamt of zichzelf omlaaghaalt.

In dit boek hoop ik je te helpen bij het beseft dat je emoties en gedachten meer zijn dan ze lijken, dat die emoties en gedachten voortkomen uit innerlijke persoonlijkheden die ik betitel als 'delen van jou'. Ik wil duidelijk maken dat iets wat de schijn oproept van bijvoorbeeld een explosieve woede, meer is dan gewoon boosheid. Als je je aandacht erop richt en er vragen aan stelt, ontdek je misschien dat het een beschermend deel van jou is dat andere kwetsbare delen verdedigt en botst met de delen van jou die het iedereen naar de zin willen maken. Misschien laat dat deel je weten dat hij boos blijft zolang jij zo kwetsbaar bent en jezelf opoffert. Wie weet ontdek je ook dat hij andere gevoelens heeft, zoals angst en verdriet, maar dat hij vindt dat hij moet vasthouden aan deze boze rol om jou te blijven beschermen. Als je ernaar vraagt, kan het