

**ROBERT JACKMAN**

# **Waarom doe ik zo in relaties?**

**DOORBREEK ARCHETYPISCHE PATRONEN  
HEEL JE GEWONDE LIEFDESCOMBINATIES**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Healing Your Wounded Relationship, How to Break Free of Codependent Patterns and Restore Your Loving Partnership*, uitgegeven door Practical Wisdom Press, Saint Charles, Verenigde Staten

De vertaalrechten zijn tot stand gekomen door bemiddeling van Deanna Leah, HBG Productions, Chico USA

Vertaling Jörgen van Drunen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
NUR 770

ISBN 9789020222180  
ISBN e-book 9789020222197

© 2021 Robert Jackman  
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

Lieve Drew Caldwell, bedankt voor je altijd aanwezige zachte  
kracht, tomeloze vriendelijkheid en je bekrachtigende en  
hartverwarmende liefde. Ik kan me mijn leven  
zonder jou niet voorstellen.

\*

Nu weet ik wat anderen me hebben verteld: dat ik een goed mens  
ben, dat ik het waard ben dat mensen vriendelijk tegen me zijn en  
dat ik liefde mag ontvangen. Ik heb de illusies van het onware  
verhaal naast me neergelegd, dat ik veel te lang als dierbaar heb  
beschouwd. In mijn nieuwe grenzeloze landschap, met mijn  
geliefde stralend van trots aan mijn zijde, omarm ik mijn  
stralende geheelde delen en mijn moed, overgave en liefde,  
die ik niet zonder slag of stoot verkregen heb.

– *Robert Jackman*

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Opmerking vooraf	17
<b>Deel 1 – Verwonde paren</b>	<b>19</b>
1 Alle begin is leuk	21
2 Vlinders en alarmbellen	35
3 Synergetische paren	52
4 Emotionele verwondingen uit onze kindertijd	65
5 Verwonde hulpmiddelen van de verwonde dans	78
6 Het STAR-proces: Stop, Tijd, Actie, Reset	92
7 Intentionele communicatie	106
<b>Deel 2 – Verwonde archetypen</b>	<b>123</b>
8 Synergetisch verwonde archetypen	125
9 De verwonde held en het geredde slachtoffer	132
10 De beschuldiger/beschamer	147
11 De scoreteller	158
12 De gedachtelezer en de beschuldigde	170
13 De fabeltjesverteller en de enabler	188
14 De kibbelaars	208
15 De oversharer	223
16 De stoute jongen en het brave meisje	240
17 De touwtrekkende dwingeland	255
18 Perspectieven	273

<b>Deel 3 – Een gezonde relatie creëren</b>	<b>287</b>
19 Grenzen: eerlijk zijn over wat je voelt	289
20 Openhartige liefde	297
<b>Bijlage A – Overzichten van gevoelswoorden</b>	<b>311</b>
<b>Bijlage B – Bronnen</b>	<b>315</b>
Noten	317
Over de auteur	319

# Voorwoord

In mijn praktijk vroegen mensen me vaak waarom ze met losers bleven daten, waarom ze zoveel pech hadden met de mensen met wie ze trouwden of waarom ze zo ongelukkig waren in hun relatie, terwijl ze altijd zoveel van hun partner hadden gehouden. Als antwoord op deze vragen wilde ik een toegankelijk boek schrijven met praktische oplossingen. Ik wilde de lezer een aantal praktische inzichten aanreiken uit mijn werk met cliënten. Daarnaast wilde ik verhalen in het boek opnemen van anonieme stellen die bereid waren te vertellen met welke problemen ze worstelden en welke dingen wel goed gingen. Tot slot wilde ik de lezer bruikbare hulpmiddelen geven voor het helen van gebroken relaties die in mijn ervaring goed werken. Ik heb meer dan twintig jaar ervaring als psychotherapeut en ik wilde mijn theorieën en ideeën delen over hoe en waarom sommige stellen vastlopen en hoe ze kunnen worden geholpen om uit de negatieve spiraal van hun toxische relatie te stappen.

De inspiratie voor dit boek kwam kort na de publicatie van mijn eerste boek, *Waarom doe ik zo?* Daarin leg ik uit dat we als kind traumatische ervaringen kunnen hebben die tot een oorspronkelijke kernwond leiden. Hieruit ontstaat een onwaar verhaal dat in stand wordt gehouden en dat tot allerlei problemen leidt. In dit boek breid ik dit concept verder uit en onderzoek ik hoe dit onware verhaal zich ontvouwt voor het verwonde innerlijke kind dat volwassen wordt, en hoe de meeste mensen moeilijke situaties proberen op te lossen met behulp van hulpmiddelen die ze zich eigen hebben gemaakt als reactie op de verwondingen uit hun kindertijd, vaak met rampzalige gevolgen.

Er zijn twee thema's die ik steeds opnieuw in relaties tegenkom. Het eerste is wanneer jij je best doet om je kwetsbaarheid te beschermen en je op een of andere manier afsluit, en je partner probeert je zover te krijgen dat je je opent en echt betrokken bent bij de relatie. Het tweede thema is wanneer beide partners echt willen dat de relatie werkt,

maar ze blijven struikelen over hun eigen emotionele bagage en zichzelf in de weg zitten.

Om deze aantrekkingskracht tussen verwonde mensen te verduidelijken, heb ik negen synergetisch verwonde archetypen bedacht. Een groot aantal daarvan zijn combinaties of paren die we allemaal wel kennen, zoals de verwonde held en het geredde slachtoffer. In dit boek leg ik een verband met de oorspronkelijke verwonding van hun innerlijke kind. Voor zover ik weet, is dit concept nog nooit onderzocht op de manier die ik in dit boek beschrijf. De synergetisch verwonde archetypische paren in dit boek zijn geïnspireerd op het belangrijke werk van Joseph Campbell in zijn boek *De held met de duizend gezichten*.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen in de kern een goed mens is, maar dat goede mensen vaak slechte keuzes maken. Meestal maken hun verwonde delen die slechte keuzes. Daardoor ontstaan er heftige ruzies tussen partners, gaan geliefden uit elkaar om het vervolgens weer goed te maken, of sluit de ene partner de andere op een passief-agressieve manier buiten. Als er dan ook nog verslavingen, gezondheidsproblemen of problemen met geld of kinderen bij komen, is de situatie helemaal rampzalig.

Als jongvolwassene koos ik in relaties vaak voor mensen die narcistisch en soms niet zo aardig voor me waren. Het verwonde innerlijke kind in mij zag dit niet en ik bleef hen maar najagen. Om mijn relaties te laten werken, gooide ik de codependentie in de strijd die ik had ontwikkeld als gevolg van mijn kernverwonding. Ik definieer codependentie als meer ontzag, achting, liefde, vertrouwen en respect voor iemand anders hebben dan voor jezelf. Voor je eigenwaarde of bevestiging van je waarde als mens ben je dan te afhankelijk van andere mensen. Pas toen ik aan mezelf ging werken om die verwonde delen te helen, begon ik het drama te zien dat ik zelf creëerde en mogelijk maakte. Wanneer dit zware gordijn is opengetrokken, krijgen we meer inzicht in onszelf en anderen en kunnen we betere keuzes maken. Hoewel we allemaal uniek en bijzonder zijn, zie je deze patronen en thema's in heel veel relaties terugkomen.

Dit boek bouwt voort op het pionierswerk van een groot aantal deskundigen en vooraanstaande denkers op relatiegebied, onder wie John Gottman, Harville Hendrix, Brené Brown, Jackson MacKenzie, Rachel

Hollis en anderen die bepalend zijn geweest voor hoe we tegenwoordig naar relaties kijken. Het oorspronkelijke materiaal in dit boek lijkt misschien op wat andere therapeuten en vooraanstaande denkers zeggen, maar het is mijn visie op hoe verwondingen van het innerlijke kind tot uiting kunnen komen in relaties en hoe je ervoor kunt zorgen dat liefdespartners bewust stilstaan bij de toestand waarin hun relatie verkeert en hoe ze kunnen communiceren om hun relatie te verbeteren.

Er zijn ontzettend veel boeken over relaties op de markt. In dit boek beschrijf ik mijn kijk op hoe je je relatie kunt helen en verbeteren, zodat jij en je partner een hechtere band kunnen krijgen. Ik hoop dat de informatie in dit boek je inzicht zal geven in aspecten van jezelf die je nog nooit hebt gezien en eraan zal bijdragen dat je anders naar je partner gaat kijken. Je ontdekt nieuwe manieren waarop je je kunt uitdrukken, zodat je wordt gezien en gehoord. Geen enkel boek kan al je vragen beantwoorden over hoe je je relatie kunt helen, maar ik hoop dat je in dit boek zult ontdekken waarom jij voor bepaalde relaties hebt gekozen en hoe je doelbewuster kunt communiceren. De informatie en oefeningen in dit boek zijn zowel nuttig voor mensen die in de datingfase zitten als voor mensen die een vaste relatie hebben.

Ik wil je helpen om een helende brug te bouwen in jezelf en tussen jou en je partner, zodat je je openhartig, vol overgave en op een liefdevolle manier met elkaar kunt verbinden.

Ik wil Drew Caldwell bedanken, met wie ik al meer dan dertig jaar samen ben, omdat zij me bijstond toen ik mijn eigen innerlijke kind heelde. In die tijd rijpte en verdiepte onze liefde zich en maakten we allebei ruimte voor wederzijdse liefde, wederzijds vertrouwen en wederzijds respect. Zonder haar zou ik niet de man zijn die ik nu ben.

Ik wil ook alle mensen en stellen bedanken met wie ik in de loop der jaren heb gewerkt, want jullie hebben allemaal bijgedragen aan de kennis die ik in dit boek deel.

Ik wil iedereen bedanken die me heeft geholpen bij de totstandkoming van dit boek, of wat ik de geboorte van het boek noem. Dank aan mijn redacteur Jessica Vineyard van Red Letter Editing, mijn boekontwerper Christy Collins, en Maggie McLaughlin, beiden van Constellation Book Services, en Martha Bullen van Bullen Publishing Services.



Om een relatie tot bloei te laten komen, moeten beide partners nederig, kwetsbaar en eerlijk zijn. Als de ander de moed heeft om in de overgave te gaan, krijgt je hart de boodschap dat het veilig is om je open te stellen en de liefde in jezelf te verwelkomen. Wees lief voor jezelf als je aan je relatie gaat werken en vertrouw op jezelf. Er staat minstens één boodschap in dit boek waarop je hebt gewacht.

*Het boek dat je moet lezen is niet het boek dat voor je denkt, maar het boek dat je aan het denken zet.*

– Harper Lee

De relatiedynamieken, het gedrag als gevolg van verwondingen en de synergetisch verwonde archetypen die beschreven worden zijn op iedereen van toepassing. Ongeacht gender, geslacht of het type relatie, de verwonding van het innerlijke kind vindt altijd wel een manier om naar de oppervlakte te komen zodat we onze emotionele verwondingen erkennen en helen. Je kunt dan ook overal iedere persoonsvorm invullen. Slechts voor de leesbaarheid is soms voor 'hij' gekozen.

# Inleiding

Hoe komt het toch dat sommige stellen een relatie lijken te hebben waarin alles van een leien dakje gaat, terwijl het voor anderen een enorme uitdaging is om hun relatie te laten werken? Waarom lijkt in sommige relaties alles soepel te verlopen, terwijl er in andere relaties zoveel obstakels zijn dat beide partners niet eens op een basaal niveau met elkaar kunnen communiceren? Waarom voelen sommige mensen zich aangetrokken tot partners die hen niet goed behandelen? Veel mensen begrijpen niet waarom ze geen vervullende en liefdevolle relatie kunnen hebben zoals ze die bij andere mensen zien. Ze vragen zich af hoe hun relatie is ontspoord terwijl het allemaal zo mooi begon. Maar relaties hoeven niet zo moeilijk te zijn; soms moeten we er gewoon voor zorgen dat we onszelf niet in de weg staan.

Je kent vast wel stellen die perfect bij elkaar leken te passen en andere stellen waarvan je dacht dat ze vanaf het begin al gedoemd waren. Misschien ken je ook wel mensen die altijd de verkeerde persoon uitkiezen met wie ze op een date gaan of in het huwelijksbootje stappen. Waarom zien zij niet dat ze telkens dezelfde fout maken? Hoe kan het toch dat ze de alarmbellen niet horen rinkelen? Hoe kan het dat ze elke keer opnieuw verdwalen in het drama dat ontstaat door hun verwondingen?

De meeste mensen realiseren zich niet dat ze tot hun partner werden aangetrokken doordat hun eigen geheelde en emotioneel verwonde delen een synergie vormden met die van hun partner. Het was alsof hun hart een baken had dat hen naar iemand toe trok die ze op een diep emotioneel niveau begrepen, en dat het vervolgens klikte. Deze op onze verwondingen gebaseerde aantrekkingskracht zit van kinds af aan in ons allemaal en is een unieke combinatie van onze geheelde en verwonde delen die op een perfect onvolmaakte manier samenkomen.

Je leest dit boek waarschijnlijk omdat je genoeg hebt van de disfunctionele patronen waarin jij en je liefdespartner of degene met wie je date

gevangenzitten. Door de praktische informatie die in dit boek staat, ontdek je hoe en waarom je je partner hebt gekozen. Die keuze werd voor een belangrijk deel bepaald door de emotionele pijn van jouzelf en van de ander, of wat ik 'synergetische verwondingen' noem. Het boek geeft je inzicht in hoe jouw niet-geheelde emotionele wonden ervoor zorgden dat je onbewust specifiek voor deze partner hebt gekozen. Er staat ook een stappenplan in dat je kunt volgen om deze pijn te verwerken en te helen, ongeacht of je op dit moment aan het daten bent of een vaste partner hebt.

Het is belangrijk te beseffen dat wanneer iemand overstuur is, tegen je schreeuwt of zich terugtrekt en verdrietig is, dit vaak te maken heeft met onverwerkte pijn en niet-geheelde verwondingen. Dit boek helpt je om een diepgaander en wijzer inlevingsvermogen voor de gevoelens van je partner te ontwikkelen, zodat je je op andere zaken kunt richten dan alleen gedrag. Je zult gaan inzien dat de niet-geheelde verwondingen die je vanbinnen met je meedraagt zich ook aan de buitenkant manifesteren.

In elk hoofdstuk beschrijf ik mijn visie op het onderwerp in kwestie, geef ik voorbeelden en reik ik inzichten aan die ik gedurende meer dan twintig jaar als psychotherapeut heb opgedaan. De verhalen, voorbeelden en oefeningen leiden je naar een verwond deel van jezelf dat ernaar verlangt om meer emotioneel beschikbaar te zijn. Wat je over jezelf zult leren zal geen schok voor je zijn, maar het zal wel je ogen openen voor jouw werkelijkheid.

Deel 1, Verwonde paren, richt zich op het hoe en waarom van de verwondingen van ons innerlijke kind, hoe ze tot uiting komen als we volwassen zijn en hoe we ons met een ander verbinden en zo een synergetisch verwond paar vormen. Aan de hand van oefeningen word je je bewust van hoe en waarom het fout gaat in de communicatie tussen jou en je partner. Je leert hoe je de taal die jullie gebruiken kunt veranderen door gebruik te maken van het STAR-proces (Stop, Tijd, Actie, Reset), een eenvoudig maar krachtig communicatiehulpmiddel dat het gemakkelijker maakt om gedragspatronen te doorbreken. Ik geef een heleboel praktische voorbeelden van hoe je dit proces kunt gebruiken om functionelere hulpmiddelen te ontwikkelen en hoe je die in het dagelijks leven kunt gebruiken. Je leert hoe je doordacht en doelbewust kunt communiceren, zodat je de emotionele basis kunt leggen die je voor je relatie wilt.

In deel 2, Verwonde archetypen, beschrijf ik veelvoorkomende synergetisch verwonde paren, van de oversharer en de scoresteller tot de gedachtelezer en het ‘beschuldiger/beschamer’-paar. Je ziet hoe STAR in de praktijk werkt aan de hand van verhalen van stellen die de verschillende archetypen vertegenwoordigen en hoe zij het STAR-proces in hun relatie toepassen.

In deel 3, Een gezonde relatie creëren, komt al deze informatie pas echt tot leven. In dit deel leer je hoe je jezelf en je relatie kunt helen. Je leert hoe je duidelijke grenzen kunt stellen en hoe je de kennis die je hebt opgedaan in de praktijk kunt brengen door tijdens het helen van je relatie openhartig met elkaar om te gaan.

Gebruik tijdens het lezen een notitieboek om de inzichten op te schrijven die je tijdens de oefeningen opdoet, zodat je ze kunt teruglezen als dat nodig is. Het is ook handig om een markeerstift of geeltjes bij de hand te houden, zodat je bepaalde gedeelten van het boek kunt markeren ter voorbereiding op gesprekken met je partner.

In het ideale geval lees je dit boek samen met je partner en doe je de oefeningen samen, maar het is natuurlijk mogelijk dat je partner er totaal geen interesse in heeft. We helen allemaal in ons eigen tempo en groeien ook niet even snel in bewustzijn, dat is normaal. Hoe je een relatiedynamiek ervaart is heel persoonlijk, dus als je partner niet in de gaten heeft dat jullie relatieproblemen hebben, is die er misschien nog niet klaar voor om aan zichzelf en de relatie te werken. Als je er in je eentje mee aan de slag gaat, besef dan dat de kennis die je opdoet en de heling die in jou plaatsvindt invloed zullen hebben op je relatie. Je gaat anders kijken naar hoe jullie met elkaar omgaan en het lukt je steeds beter om je hart te openen en helder na te denken over beslissingen die je moet nemen. Dit alleen al zal een verandering in je relatie teweegbrengen die je partner wellicht niet bewust zal opmerken, maar waarschijnlijk wel zal voelen.

Ik verwijst in het boek naar relaties, partnerschappen, huwelijken en verbintenissen. De verhalen en oefeningen zijn gericht op twee mensen in een relatie. Ik ga ervan uit dat het stel monogaam is, dat beide partners de intentie hebben om trouw te zijn aan de ander en dat een van beiden of beide partners aan de relatie willen werken. Houd er rekening mee dat ik elke relatievorm respecteer, ongeacht hoe die eruitziet. Hoe we naar

relaties kijken verandert voortdurend en wat voor de ene persoon of het ene stel werkt, werkt misschien niet voor de andere persoon of het andere stel. Welk woord jij en je partner ook gebruiken om jullie relatie te beschrijven, de voorbeelden in dit boek hebben ook betrekking op jullie. Ik ga niet in op niet-traditionele relatievormen zoals open, polyamoureuze en niet-monogame relaties, maar de communicatiehulpmiddelen die ik beschrijf zijn ook op deze relatievormen van toepassing.

Ik gebruik de woorden ‘verwonding’ en ‘trauma’ veelvuldig, en hoewel de oorsprong van de woorden te uitgebreid is om te beschrijven, zijn de effecten van trauma en pijn voor iedereen relevant. De diepe verwonding van de een kan een slechte dag van de ander zijn. Hoe we omgaan met een trauma, of het nu klein of groot is, hangt met een heleboel factoren samen, maar heling is mogelijk als we er klaar voor zijn, bereid zijn en in staat zijn om deze harde waarheid onder ogen te zien, zacht voor onszelf te zijn en door de pijn heen te gaan.

Tot slot raad ik je aan om mijn boek *Waarom doe ik zo?* te lezen, waarin ik uitleg hoe je de kernverwonding kunt opsporen en helen die de oorzaak is van een groot deel van de impulsieve reacties waarmee veel mensen in relaties te maken hebben. In het boek dat je nu in handen hebt verwijst ik naar gedeeltes uit *Waarom doe ik zo?*

Blijf tijdens het lezen van dit boek onbevooroordeeld. Kijk aandachtig naar jezelf en veroordeel jezelf nooit. Wees altijd hoopvol en sta open voor wat er mogelijk is, want relaties zijn dynamisch, staan regelmatig onder druk en zijn bedoeld om te groeien.

We doen allemaal ons best en we kennen op elk willekeurig moment uitsluitend onze eigen ervaring. Op die momenten denken we dat we zijn zoals we op die momenten zijn. Pas als we groeien en helen zien we hoe ver we zijn gekomen en hoe verwond en verloren we ooit waren. Vandaag spreekt onze wijsheid. Wees vriendelijk voor de schaduw van je vroegere zelf.

*Er is altijd licht. Als we maar moedig genoeg zijn om het te zien. Als we maar moedig genoeg zijn om het te zijn.*

– Amanda Gordon

## Opmerking vooraf

Het STAR-proces, de communicatietechnieken en de oefeningen die ik in dit boek beschrijf zijn bedoeld om stellen te helpen problemen in hun relatie op te lossen en om hun band met elkaar te versterken. Ze zijn gericht op stellen die het moeilijk hebben, maar die wel een basis hebben van respect, liefde en vertrouwen. Een van beiden wil de relatie verbeteren of ze willen het allebei, zodat ze vanuit het diepst van hun hart van elkaar kunnen houden en volledig voor elkaar kunnen gaan.

STAR en de beschreven technieken werken niet en worden niet aanbevolen voor stellen bij wie sprake is van huiselijk geweld (fysiek en seksueel geweld, een van beide partners neemt alle financiële beslissingen, psychische en emotionele mishandeling), een zeer manipulatieve relatie, een toxische omgeving of extreem traumatische gebeurtenissen.

Je kunt de informatie in het boek gebruiken om kennis op te doen, maar probeer de beschreven technieken niet toe te passen als je zo'n verstoorde relatie hebt. Dit leidt vaak alleen maar tot meer geweld, controle en mishandeling en kan jou of je kinderen in gevaar brengen. De gesprekken die worden aanbevolen, zullen door de mishandelaar worden gezien als tarten of als een poging om de controle over te nemen. Dit zal de ander alleen maar aanmoedigen om nog bozer en haatdragender te worden. Als je zelf verschillende technieken hebt geprobeerd om tot een gesprek te komen met een partner die je mishandelt, en ze hebben niet gewerkt, zoek dan externe hulp. Je kunt deze situatie niet in je eentje oplossen.

Als je in zo'n relatie zit, zijn er manieren waarop je op een veilige en discrete manier hulp kunt zoeken. Zorg goed voor jezelf en breng jezelf en je kinderen in veiligheid.

Ik wil dat je goed tot je laat doordringen dat je het verdient om je veilig te voelen en liefde te ontvangen. Achter in dit boek vind je meer informatie over waar je altijd terecht kunt.