

ROBERT JACKMAN

Waarom doe ik zo?

**STOP JE IMPULSIEVE REACTIES
HEEL JE GEWONDE INNERLIJKE KIND**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Healing Your Lost Inner Child: How to Stop Impulsive Reactions, Set Healthy Boundaries and Embrace an Authentic Life*, uitgeven door The Art of Practical Wisdom LLC, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 770

ISBN 9789020220612
ISBN e-book 9789020220629

© 2020 Robert Jackman
© 2023 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, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

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

Inhoud

Inleiding	9
1. De wandelende verwonden	15
2. Emotionele wonden helen	43
3. Het verloren innerlijke kind	71
4. Verwond kind, verwonde volwassene	99
5. Toepassing van de helingsmethode	131
6. Grenzen	181
7. Het verantwoordelijke volwassen zelf neemt de leiding	217
8. Het verwonde kind integreren	239
Dankwoord	257
Bijlage A Overzichten van gevoelswoorden	263
Bijlage B Overzicht van behoeften	267
Bijlage C Bronnen	269
Verklarende woordenlijst	273

Inleiding

Je leest dit boek waarschijnlijk omdat je een relatiepatroon hebt dat je helemaal beu bent en waarvan je het liefst zou willen dat het gewoon weggaat. Misschien heb je al een aantal dingen geprobeerd om dit patroon te doorbreken, en heb je al een aantal lapmiddelen uitgeprobeerd. Of je bent al in therapie gegaan, maar desondanks blijven diezelfde vervelende patronen in je leven opduiken. Niets werkt. Heb je jezelf weleens de volgende vragen gesteld?

- Waarom blijf ik dezelfde fouten in mijn leven maken?
- Waarom blijf ik me omringen met mensen die niet goed voor me zijn?
- Waarom voelt het alsof er een leegte in mij zit die maar niet weg wil gaan?
- Waarom geef ik mijn macht weg en laat ik anderen bepalen wie ik ben? Waarom doen mijn gevoelens er niet toe?
- Waarom duw ik mensen, ook goede mensen, weg? Waarom kan ik ze niet toelaten?
- Waarom ben ik verbaal agressief tegen anderen en beloof ik elke keer dat ik dat niet meer zal doen?
- Waarom blijf ik mezelf veranderen om anderen tevreden te stellen?
- Waarom is het zo moeilijk om geliefd te zijn? Ben ik eigenlijk wel iemand van wie je kunt houden?
- Waarom twijfel ik voortdurend aan mezelf?
- Waarom voel ik me zo gekwetst en boos?
- Waarom doe ik zoveel voor anderen en niets voor mezelf? Waarom saboteer ik mezelf?

- Waarom voel ik de behoefte om verantwoordelijk te zijn voor alles en iedereen, en om altijd overal controle over te hebben?
- Waarom blijf ik daten of trouwen met mensen die niet bij me passen?
- Waarom vind ik mezelf een loser en waardeloos?
- Waarom wil ik uit mijn leven wegvlugten?

We hebben onszelf allemaal weleens dit soort vragen gesteld. Sommige mensen proberen ze zelf te beantwoorden of vragen hun familie of vrienden om hulp bij het uitzoeken van wat er mis is. Dit heeft vaak tot gevolg dat ze veel nutteloze meningen van anderen krijgen en zich daardoor nog verwarder voelen dan ze al deden. Mensen zeggen meestal wat zij zouden doen, maar dat lijkt een beetje op advies krijgen van een bumpersticker.

De antwoorden op deze vragen bevinden zich diep in jou. In je hart zit een verloren, verwond innerlijk kind, dat wijsheid in zich draagt en verlangt naar bevestiging en heling. Deze niet erkende pijn ligt aan de basis van al deze vragen. Deze verwonding blijft steeds opnieuw in je leven opduiken, meestal in de vorm van impulsieve en overdreven reacties.

Er is moed voor nodig om zelfs maar te overwegen om naar aspecten van jezelf te kijken die zich gekwetst voelen of verwarrend voor je zijn. Miljoenen mensen berusten in de gedachte dat het leven nu eenmaal zo in elkaar zit. Ze hebben geen zin om het zware werk te doen en zichzelf te helen. Veel mensen nemen er genoegen mee dat ze steeds opnieuw en op dezelfde manier op situaties reageren, maar wel elke keer andere resultaten verwachten. Het feit dat je dit boek leest wijst erop dat je bereid bent te luisteren naar je wijsheid en je pijn, en tot je door te laten dringen wat ze te zeggen hebben. Je bent er klaar voor om te helen en anders op bepaalde situaties te gaan reageren.

Een aantal van je patronen ken je waarschijnlijk goed, en je kent zeker je emotionele pijn, maar je weet wellicht niet precies hoe het allemaal zo gekomen is. Je weet wat je allemaal hebt ge-

probeerd, wat heeft gewerkt en wat tot teleurstelling heeft geleid.

Mijn helingsmethode, helen en het omarmen van een authentiek leven, is een praktische benadering voor het helen en loslaten van disfunctionele patronen die geworteld zijn in emotionele wonden die lang geleden zijn ontstaan. Het is een transformerend proces voor het openleggen en helen van verwonde delen van jou die je niet meer dienen, en het leidt uiteindelijk tot volledige innerlijke heling. Hierbij worden verschillende benaderingswijzen en oefeningen gecombineerd om te achterhalen waarom je reageert zoals je doet. Door dit transformatieproces te doorlopen zul je de specifieke verwondingspatronen waaraan je vasthoudt gaan begrijpen en erkennen. Zodra je dit proces hebt doorlopen, krijg je het gevoel dat je verwondingen meer geïntegreerd zijn in je verantwoordelijke volwassen zelf en voelen ze niet meer zo onbekend of verloren. Je zult niet alleen begrijpen waarom je deze impulsieve beslissingen neemt, je krijgt ook meer zicht op de grotere patronen in je leven die ervoor zorgen dat je je niet vervuld voelt. Je gaat van simpelweg emotioneel overleven naar emotioneel gedijen.

Het proces is niet alleen bedoeld voor het terugwinnen van het beheerste authentieke zelf, maar ook voor het herkennen van je veerkracht bij het omgaan met moeilijke situaties die je in je leven tegenkomt. Dit innerlijke werk helpt je bij het erkennen van aspecten van jezelf die heel hard hun best hebben gedaan om je veiligheid te waarborgen, en bij het kijken naar aspecten die je tegenwerken en ervoor zorgen dat je geen authentiek leven kunt leiden. Je ontdekt welke illusies en negatieve, beperkende overtuigingen je over jezelf hebt. Nu begrijp je wellicht nog niet wat het verband is tussen je impulsieve reacties en de verwondingen uit je kindertijd, maar dat wordt snel duidelijk als je je helingsproces doorloopt. Dankzij dit proces ga je je meer heel voelen en krijg je het gevoel dat je meer controle over je leven hebt.

Dankzij de methode die ik heb ontwikkeld kun je de jongere verwonde aspecten van jezelf, je verwonde innerlijke kind dat zich verloren voelt en zoekende is, in je volwassen zelf integreren. Totdat

deze heling plaatsvindt, zal het deel van jou dat verwond is getriggerd blijven worden, altijd op een krampachtige manier het voortouw nemen als het wordt getriggerd, en impulsief beslissingen nemen die niet goed voor je zijn, waardoor je verantwoordelijke volwassen zelf vervolgens de scherven moet opruimen. Met het innerlijke werk dat je zult doen help je je volwassen zelf bij het ontwikkelen van de hulpmiddelen die je nodig hebt om terug in de tijd te gaan en op een geruststellende manier de hand vast te pakken van je jongere verwonde aspecten. Je volwassen zelf, dat zich zelfverzekerd en veilig voelt en het gevoel heeft dat het de touwtjes in handen heeft, zal je liefde voor je jongere zelf dat zich verloren voelt versterken. Het zal duidelijke grenzen stellen en tegen het verwonde deel zeggen dat alles goedkomt. Je leert inzien hoe en wanneer dit jongere deel van jou de kop opsteekt en je zult het vragen wat het nodig heeft om te helen en met het volwassen zelf te integreren. We moeten weten waar we vandaan komen om te weten waar we naartoe gaan.

Door het lezen van waargebeurde ervaringsverhalen en het doen van de oefeningen kom je alle relatiepatronen tegen die vroeg in je leven zijn ontstaan. Zodra je de patronen en thema's ziet die steeds opnieuw in je leven opduiken, zul je ze niet meer onbewust blijven herhalen. Het moment waarop je de patronen ziet, wanneer er een lampje gaat branden en alles op zijn plek valt, is een moment van heling, een moment van genade. Tijdens je helingsproces zul je een heleboel *aha*-momenten hebben.

Na verloop van tijd ga je een verandering in jezelf zien en voelen doordat je een bewuste schepper van je eigen leven wordt in plaats van dat je altijd impulsief en onbewust op situaties blijft reageren. Je zit dan niet meer gevangen in illusies. Je zult meer aanwezig zijn in je leven en er meer voor jezelf zijn, en later ook voor anderen. Besef dat je de emotionele pijn die je met je meedraagt kunt transformeren, en dat je de misvatting kunt loslaten dat je voorbestemd bent om je hele leven gebukt te gaan onder emotionele verwondingen.

Innerlijk kindwerk helpt ons om tot de kern van het probleem

door te dringen, de kernwond, in plaats van dat we een pleister op de wond plakken en dan maar hopen dat alles weer beter wordt. Ik heb het werken met het innerlijke kind niet zelf bedacht. Talloze mensen die verschillende manieren hebben ontwikkeld om naar het verwonde innerlijke kind te kijken zijn mij voorgegaan. Ik kan met respect en in alle nederigheid zeggen dat mijn werk en inspiratie voortkomen uit het werk dat door vele andere mensen is gedaan. In dit boek reik ik je mijn methode aan, evenals een manier om je via de toegangspoort van je verwonde aspecten met je authentieke zelf te verbinden.

In mijn psychotherapiepraktijk kijk ik altijd naar wat mijn patiënten nodig hebben om goed te kunnen functioneren, sterk te zijn en goed te kunnen omgaan met situaties die ze tegenkomen. Ik kijk dus niet alleen naar waar ze mee worstelen of wat er met ze aan de hand is. Ik kijk verder dan de pijn die ze ervaren en praat met het aspect van hen dat wijs, authentiek en beheerst is, en ik moedig dat deel aan om zich te laten zien. Deze vorm van positieve psychologie nodigt het gehele deel uit om het voor het verwonde deel op te nemen. Tijdens het lezen van dit boek ontdek je dat je wijze, authentieke en veerkrachtige aspecten er altijd al zijn geweest, dat ze er achter de schermen op hebben gewacht tot je ze om hulp zou vragen om je verwonde delen te helpen helen.

Een deel van de informatie die in dit boek staat zal precies aansluiten op wat jij ervaart. Bovendien krijg je inzicht in dingen waar andere mensen mee worstelen. En ook al heb je het gevoel dat je te veel emotionele bagage hebt die je moet verwerken, vertrouw bij het doorlopen van je helingsproces dan op jezelf. Je ontdekt wanneer, waar en hoe je gekomen bent waar je nu staat en wat de volgende stappen zijn die je moet zetten.

Tijdens het lezen zul je delen van jezelf tegenkomen waar je misschien niet zo graag naar wilt kijken, wat heel natuurlijk en normaal is. Tijdens de oefeningen is het handig om een notitieboekje bij de hand te hebben. Als de oefening te heftig is, zou je met een therapeut kunnen praten die bekend is met innerlijk kindwerk.

Op mijn website (www.theartofpracticalwisdom.com) vind je een (Engelstalig) werkboek met aanvullend materiaal, verhalen uit de praktijk en verdiepende oefeningen. Voor meer literatuur verwijs ik je naar de bronnen achter in het boek. Daar staan verschillende websites en auteurs van wie ik in de loop van de jaren veel heb geleerd.

De definities van cursieve woorden vind je in de verklarende woordenlijst achter in het boek.

De informatie die in dit boek staat is geen vervanging voor gesprekken met een psychotherapeut. Het is een beschrijving van de methode die ik ken en heb ontwikkeld doordat ik er in de loop van de jaren veel mensen met succes mee heb geholpen. Ik heb de methode ook op mezelf toegepast om de verwondingen uit mijn kindertijd te helen en in mijn volwassen zelf te integreren.

Neem je tijd en geniet van de reis. Je krijgt een veel duidelijker beeld van jezelf en van hoe je je tot andere mensen verhoudt. Het proces dat je in dit boek doorloopt leidt tot een groter zelfbewustzijn. Het is niet bedoeld om je te veranderen.

Ben je er klaar voor om de vrijheid op te eisen die je hebt om je authentieke zelf te zijn?

Zo ja, dan vraag ik je om mij en jezelf tijdens je helingsproces te vertrouwen.

Je bent sterker dan je denkt.

De wandelende verwonden

Laat, in mijn eentje, in de boot van mijzelf, zonder licht en nergens land, dik wolkendek. Ik probeer net boven de oppervlakte te blijven, maar toch ben ik al onder en leef ik in de oceaan.

– Rumi

Is het je weleens opgevallen dat sommige mensen het allemaal voor elkaar lijken te hebben en gewoon zichzelf kunnen zijn, en anderen chaotisch en verstrooid zijn en steeds opnieuw hetzelfde drama in hun leven meemaken?

Misschien ben jij wel een van die mensen die niet begrijpen waarom ze altijd mensen aantrekken die hen niet goed behandelen. Of trek je wel mensen aan die zeggen dat ze je vrienden zijn, maar die alleen maar voor meer drama in je leven zorgen. Waarschijnlijk kiest het gekwetste deel van jou dan onbewust andere gekwetste mensen met wie je een relatie aangaat. Gekwetste mensen vinden andere gekwetste mensen.

Deze verwonding ontstaat op een schijnbaar onschuldige manier door de ervaringen die we opdoen als we opgroeien en worden genegeerd, afgewezen of het gevoel hebben dat we er niet toe doen.

Bij sommige mensen ontstaat het op een tragische manier, bijvoorbeeld door misbruik, verwaarlozing of andere trauma's. We deden ons best met de middelen die we destijds hadden. Hoe we deze verwonding ook opdoen, ze nestelt zich diep in ons, neemt emotionele ruimte in en beïnvloedt hoe we in relatie tot onze omgeving over onszelf denken.

Niet iedereen wordt op dezelfde manier door een traumatische gebeurtenis of ervaring getroffen. Sommige mensen kunnen pijnlijke ervaringen zonder al te veel moeite van zich laten afglijden, maar bij andere mensen gaat de pijn in hun diepste wezen zitten. We hebben allemaal een bepaalde veerkracht met betrekking tot hoe we met emotionele verwondingen en trauma's omgaan, ze verwerken en overleven, en soms blijft een trauma of de verwonding in ons aanwezig. We stoppen het dan weg en gaan verder met ons leven. We duwen de verwonding ver naar binnen en proberen de pijn te negeren, want het is veel te pijnlijk om ons het trauma te herinneren en het opnieuw te doorleven.

Als we de pijn en de verwonding niet erkennen, komen ze op een gegeven moment op een verstoorde manier naar buiten. Ze willen erkend worden, zodat we ermee aan de slag gaan. Emoties zijn innerlijke boodschappers die onze aandacht proberen te krijgen. De meeste mensen duwen deze signalen gewoon weg of negeren ze volledig.

Misschien ben je inmiddels gewend geraakt aan het voelen van de verwondingen die je met je meedraagt en ben je lid geworden van de club van de wandelende verwonden. Of denk je: ik weet dat dit mij is overkomen, maar het is al zo lang geleden en ik wil er niet meer aan terugdenken. Maar de pijn blijft bij je en probeert een manier te vinden om je ertoe aan te zetten om hem te erkennen. Hij verdwijnt niet als je er niet mee aan de slag gaat. Hij zal blijven opduiken, meestal indirect. Hij zal ervoor zorgen dat je uit koers en uit balans raakt, en bijdragen aan depressie en angstgevoelens.

Ik ken mensen met allerlei verschillende soorten verwondingen en traumatische ervaringen. Een groot aantal van hen heeft zeer pijnlijke dingen ervaren, waaronder geestelijke, lichamelijke en seksuele traumatische verwondingen, vaak door naaste familieleden. Het is vaak heel moeilijk om over dit soort traumatische gebeurtenissen na te denken, laat staan dat je ze diepgaand gaat onderzoeken. De meeste mensen doen hun uiterste best om dit soort trauma's te vergeten of weg te stoppen. Ik ben vaak de enige persoon

aan wie ze hebben verteld wat ze is overkomen. De emoties rond deze ervaringen hebben een speciale aanpak en zorg nodig.

Als je als kind zo'n trauma hebt opgelopen, is het belangrijk om een aantal dingen te beseffen:

- Niets wat je als kind hebt gedaan rechtvaardigde wat je is aangedaan.
- De persoon die deze dingen heeft gedaan was ouder, had macht over jou en had invloed op jou.
- In je huidige leven overkomen deze dingen je niet.
- Je staat er niet alleen voor. Je kunt professionele hulp krijgen om met deze pijn om te gaan. Je kunt helen en de pijn achter je laten.

Als je het gevoel hebt dat je beschadigd en gebroken bent door wat je hebt meegemaakt, besef dan dat er een deel van jou is dat intact en heel is. Dat is het deel van jou waar zij niet bij konden komen, je authentieke deel. Dit deel van jou is de sleutel tot jouw heling.

Als jongvolwassene koos ik onbewust narcistische, gekwetste mensen als vrienden. Ik wist het toen nog niet, maar later kwam ik erachter dat dit een gevolg was van het verwonde jongetje in mij dat intuïtief wist hoe ik moest omgaan met mensen die aandacht en bevestiging nodig hadden, en dat ik hen op een voetstuk plaatste terwijl ik mezelf omlaaghaalde. Ik hoefde niet na te denken over wat ik moest doen of hoe ik met dit soort mensen moest omgaan, want ik begreep ze al. Mezelf kende ik echter nauwelijks.

Ik kwam uit een gezin waarin alcoholisme een probleem was. De verwondingen die ik als kind heb opgelopen en die werden veroorzaakt door mijn thuisomgeving hebben ertoe bijgedragen dat ik heel bedreven werd in co-afhankelijk gedrag. Ik ontwikkelde hulpmiddelen die ik gebruikte om mezelf in de gaten te houden en aan te passen aan anderen van wie ik dacht dat ik dat voor hen moest doen in plaats van dat ik gewoon mezelf was. Tijdens mijn helingsproces leerde ik hoe ik die pijn er kon laten zijn en hem kon onderzoeken, en hoe ik sommige ingewikkelde gevoelens kon verwerken,

zodat ik steeds meer mijn authentieke zelf kon zijn. Ik leerde dat ik gewoon mezelf kon zijn en dat ik voor niemand anders iets hoefde te doen om waardevol te zijn. Met behulp van de methode die ik zelf heb ontwikkeld en waarbij heling en het omarmen van een authentiek leven centraal staan, kon ik die verwonding helen. Daardoor kon ik al mijn gefragmenteerde delen integreren en een geheelde volwassene worden, omringd door mensen die mij respecteren en liefhebben. Ik doe nu hetzelfde voor mensen die ik als professional help.

Ik gebruik vaak mijn eigen verhaal om de mensen met wie ik werk duidelijk te maken dat ze er niet alleen voor staan. Als ik mijn verhaal vertel, horen mijn patiënten de pijn die ik hebt doorgemaakt en krijgen ze inzicht in het proces van zelfbewustzijnsontwikkeling waarmee ik door mijn therapiewerk in aanraking kwam. Mensen bedanken me vaak als ik mijn verhaal heb verteld, omdat ze dan beseffen dat iemand anders iets soortgelijks heeft meegemaakt en dat ze niet de enige zijn. Het kan heel helend zijn om te zien of horen hoe iemand anders zichzelf heeft geheeld. Dan voel je je niet zo alleen. Je voelt je verbonden en je kunt samengroeien. In hoofdstuk 3 lees je meer over mijn verhaal.

Ik ben ervan overtuigd dat de meeste mensen een lichte vorm van posttraumatische stressstoornis (PTSS) hebben. Het is niet mijn bedoeling om volwaardige PTSS-diagnoses, of de mensen die eraan lijden, te bagatelliseren. Ik wil alleen maar zeggen dat we allemaal dingen hebben meegemaakt die we niet zomaar van ons af kunnen schudden of die we in ons hoofd blijven herhalen.

Je emotionele pijn heeft betrekking op jou, wat betekent dat hij alleen voor jou het relevantst is. Iemand anders kan bijvoorbeeld naar jouw verhaal luisteren en zeggen: 'O, dat stelt niet zoveel voor. Ik heb veel ergere dingen meegemaakt.' Dat is misschien wel zo, maar het is geen wedstrijd waarbij de winnaar een prijs krijgt voor het 'meest dramatische jeugdtrauma'. We dragen allemaal schadelijke verwondingen met ons mee. Dit is jouw kans om je gevoelens te respecteren en te valideren en eindelijk te helen.