

## Werk door Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt

*Keeping the Love You Find: A Personal Guide*

*The Space Between: The Point of Connection*

*Making Marriage Simple: Ten Relationship-Saving Truths*

*Giving the Love That Heals: A Guide for Parents*

*The Couples Companion: Meditations and Exercises for  
Getting the Love You Want*

*The Parenting Companion: Meditations and Exercises for  
Giving the Love That Heals*

*The Personal Companion: Meditations and Exercises for  
Keeping the Love You Find*

*Receiving Love: Transform Your Relationship by  
Letting Yourself Be Loved*

*Receiving Love Workbook: A Unique Twelve-Week  
Course for Couples and Singles*

*Getting the Love You Want Workbook: The New Couples'  
Study Guide*

*Imago Relationship Therapy: Perspectives on Theory*

## Werk door Helen LaKelly Hunt

*And the Spirit Moved Them: The Lost Radical History  
of America's First Feminists*

*Faith and Feminism: A Holy Alliance*

# Krijg *de* LIEFDE die je wilt

EEN GIDS VOOR HET VERBETEREN  
VAN JE RELATIE

Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt



---

---

**Krijg de Liefde die je wilt**  
een gids voor het verbeteren van je relatie

Copyright © 2018 Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2019 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Success bv, h.o.  
Succesboeken.nl  
The Netherlands  
e-mail: info@succesboeken.nl  
ISBN: 9789492665294  
Nur: 777

Trefwoord: Relaties, psychotherapie en andere therapieën,  
psychologie algemeen

Vertaling: Jörgen van Drunen  
Redactie: Samyra van Roy  
Eindredactie: Petra Versteegh-Vendelmans  
Met dank aan alle proeflezers

**Waarschuwing-Disclaimer**

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

---

---

## Inhoud

<i>Aanbevelingen</i>	VII
<i>Dankbetuiging aan Jo Robinson</i>	XIII
<i>Dankwoord</i>	XV
<i>Inleiding</i>	XIX
<i>Voorwoord</i>	XXIX

### **DEEL I: DE ONBEWUSTE RELATIE**

1. Verloren en hervonden liefde	1
2. Verwondingen uit de kindertijd	15
3. Jouw Imago	35
4. Romantische liefde	47
5. De machtsstrijd	65

### **DEEL II: DE BEWUSTE RELATIE**

6. Bewust worden	87
7. Commitment	103
8. Je partner ontdekken	119
9. Het terugbrengen van de romantiek	145
10. Het bepalen van je ontwikkelingsplan	163
11. Een gewijde ruimte creëren	193
12. Portret van twee relaties	221

### **DEEL III: DE OEFENINGEN**

13. Tien stappen naar een bewuste relatie	269
---	-----

OEFENING 1: Je relatievisie	275
OEFENING 2: Verwondingen uit de kindertijd	277
OEFENING 3: Imago Vooronderzoek	278
OEFENING 4: Frustraties uit de kindertijd	279
OEFENING 5: Ouder (Verzorger)-Kind Dialoog	281
OEFENING 6: Partnerprofiel	283
OEFENING 7: Onafgemaakte zaken	285
OEFENING 8: De Imago Dialoog	286
OEFENING 9: Het besluit tot het aangaan van een commitment	290
OEFENING 10: Liefdevol Gedrag	292
OEFENING 11: De Verrassingslijst	295
OEFENING 12: De Plezierlijst	296
OEFENING 13: Positieve Waterval	297
OEFENING 14: De Dialoog voor een Gedragsveranderings- Verzoek	298
OEFENING 15: De Vasthoud-oefening	303
OEFENING 16: Je negativisme erkennen en uitbannen	305
OEFENING 17: Nul-Negativisme-Belofte en Herverbindingsproces	307
OEFENING 18: Visualisatie van liefde	310
<i>Professionele hulp zoeken</i>	311
<i>Bronnen</i>	315
<i>Bibliografie</i>	325
<i>Over Imago Relatietherapie</i>	329
<i>Imago Contacten</i>	331
<i>Aanvullende hulpbronnen op het gebied van relaties</i>	333
<i>Over de auteurs</i>	335
<i>Index</i>	339

---

---

## Aanbevelingen voor *Krijg de Liefde die je wilt*

“Wat een juweeltje van een boek is dit. Het staat vol met inzichten, wijsheid en empathie die verrijkend is voor liefdesrelaties, zelfs liefdesrelaties die helemaal stuk lijken te lopen of waarvoor geen hoop meer lijkt te zijn. Harville en Helen verrijken alles en iedereen met wie zij in aanraking komen met hun vernieuwende ideeën, vriendelijke hart en diepgaande menselijkheid.”

— Diane Ackerman, *New York Times*-bestsellerauteur van  
*A Natural History of Love*

“In deze nieuwe editie van *Krijg de Liefde die je wilt*, dat door maar liefst vier miljoen mensen is gelezen, laten Helen en Harville zien hoe je binnen een relatiestructuur veiligheid kunt creëren. Hierdoor kunnen liefdespartners escalerende conflicten veranderen in win-win-dialogen waarvan beiden de vruchten kunnen plukken en die zijn verrijkt door de verschillen tussen beide partners. Als lezer zul je veel profijt hebben van de nieuwe wijsheid van deze twee pioniers op relatiegebied.”

— John & Julie Gottman, auteurs van  
*The Seven Principles for Making Marriage Work*

“In deze editie ter ere van de dertigste verjaardag van hun tijdloze klassieker *Krijg de Liefde die je wilt*, bieden Helen Hunt en Harville Hendrix paren een beproefde strategie voor het verbeteren van hun relaties. Door Imago Therapie te combineren met nieuwe wetenschappelijke inzichten in hoe het brein en ons gedrag veranderen, helpt *Krijg de Liefde die je wilt* paren bij het ontrafelen van de grote en verwarrende mysteries op het gebied van liefde en verbinding, en bij het

verwerven van de vreugde en helende kracht die besloten liggen in gezonde, intieme relaties.”

— Amy Banks, arts, senior scholar bij de Wellesley Centers for Women, Wellesley College en auteur van *Wired to Connect: The Surprising Link Between Brain Science and Strong, Healthy Relationships*

“*Krijg de Liefde die je wilt* is een van de belangrijkste relatieboeken die ooit zijn geschreven. Het is een klassieker. Het inzicht van Harville en Helen dat we ons aangetrokken voelen tot partners die op onze verzorgers lijken, behoort tot de belangrijkste openbaringen op het gebied van de relatiepsychologie. Miljoenen mensen hebben al baat gehad bij dit boek, en jij zult er ook baat bij hebben.”

— Douglas Abrams, coauteur van *The Book of Joy*,  
en Rachel Abrams, arts, auteur van *BodyWise*

“*Krijg de Liefde die je wilt* is een geweldig boek. Relaties zijn de sleutel tot het leven, en dit boek is de sleutel tot goede relaties. Het heeft de tand des tijds doorstaan en is een van de beste relatieboeken die er zijn. De nieuwe inzichten komen precies op het juiste moment en zijn relevant. Wij zijn grote fans van Harville en Helen en vinden dit boek fantastisch.”

— Scott & Theresa Beck,  
medeoprichters van Gloo, LLC

“Waar zouden we zijn zonder *Krijg de Liefde die je wilt*? Dit helder verwoorde, met wijsheid doorspekte en zeer deskundige boek heeft ons tastbare ondersteuning voor onze relatie gegeven toen we die het

hardst nodig hadden. Dit gevoelvolle en praktische handboek bevat veel meer dan alleen maar advies en is een basismodel voor ons huwelijk. We zijn Helen en Harville eeuwig dankbaar voor het delen van wat ongetwijfeld tot de belangrijkste bijdragen behoort op het gebied van heling en harmonie in relaties. Het boek bevat nu nog meer adviezen, visies, rituelen, inzichten en verhelderingen voor het cultiveren en in stand houden van een gezonde en levendige relatie.”

— Grammy Award-winnares en singer-songwriter  
Alanis Morissette & rapper Souleye

“Deze fantastische herziene editie van *Krijg de Liefde die je wilt* inspireert je tot het creëren van een diepgaandere, liefdevollere verbinding. Alleen al de oefeningen herinneren ons eraan hoe we op een elegantere manier van elkaar kunnen houden.”

— Ellyn Bader, Ph.D., oprichtster van The Couples Institute  
en grondlegster van de  
Developmental Model of Couples Therapy

“Helen LaKelly Hunt en Harville Hendrix hebben het opnieuw voor elkaar gekregen! Hun effectieve manier om de liefde in relaties nieuw leven in te blazen door het creëren van veiligheid, vertrouwen en verbinding, stelt ons in staat om de beelden los te laten van datgene waarnaar we in het verleden hebben verlangd, zodat we nu volledig beschikbaar zijn voor onze partner.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt wat deze twee pioniers op het gebied van liefdesrelaties al tientallen jaren onderwijzen: door praktische stappen te zetten om onszelf beter te begrijpen en heldere communicatie te bevorderen kunnen we de intimiteit en verbinding tot stand brengen waarnaar we altijd hebben verlangd. Door ons te leren hoe we veilige gesprekken kunnen creëren die de deur openen naar wie de ander echt is, zijn we letterlijk in staat om de liefde te krijgen die



we willen, en nog veel meer! Neem deze beproefde praktische stappen op weg naar ware liefde ter harte en geniet van de vrijheid en intimiteit die je verdient.”

— Daniel J. Siegel, arts, Mindsight Institute,  
*New York Times*-bestsellerauteur van  
*Aware: The Science and Practice of Presence*

“Harville en Helen zijn al tientallen jaren mensen van grote betekenis in de relatiewereld, en hun werk heeft velen geïnspireerd. De Imago-theorie en Imago Therapie vormen een fundament voor paren op basis waarvan zij zichzelf en elkaar zodanig kunnen leren kennen dat ze er de rest van hun leven profijt van zullen hebben.”

— Scott Kriens, medeoprichter van 1440 Multiversity

“Als er één boek is dat je omgang met de belangrijkste mensen in je leven verandert, dan is dat dit boek. Toen *Getting the Love You Want* in 1988 werd gepubliceerd, was het het eerste boek waarin werd benadrukt hoe belangrijk liefdesrelaties zijn voor ons emotionele welzijn. De kerngedachten die in het boek staan zijn belangrijk voor iedereen die een gezonde, gelukkige relatie wil, of je nu man of vrouw of homo-seksueel of heteroseksueel bent.”

— Marion Solomon, PH.D., coauteur van *Love and War  
in Intimate Relationships: Connection,  
Disconnection, and Mutual Regulation in Couple Therapy*

“Leer: hoe vroegere inprentingen je huidige leven onbewust overschaduwden. Leer: dat veiligheid fundamenteel is voor het verhelderen van relaties. Leer: bewust partnerschap uit te oefenen voor een mooiere gezamenlijke toekomst. Het doel van het leven bestaat uit het ver-

rijken van verbindingen. Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt zijn de beste relatiedeskundigen van wie je hierover kunt leren.”

— Jeffrey K. Zeig, Ph.D., oprichter en  
CEO van de Milton H. Erickson Foundation

“Sinds de eerste editie van *Getting the Love You Want* ruim dertig jaar geleden is de wereld enorm veranderd. Hetzelfde geldt voor de dynamiek tussen partners. Gelukkig is onze kennis over hoe we paren kunnen helpen bij het verbeteren van hun relatie met deze veranderingen mee ontwikkeld.

Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt zijn met de tijd meegegaan. Hun nieuwe editie biedt hulp aan stellen die voor een ‘dubbele uitdaging’ staan, namelijk het omgaan met verwondingen uit de kindertijd en met het culturele beloningssysteem waarin zij leven. In deze editie zijn ook weer de vele effectieve oefeningen opgenomen die in de vorige editie stonden.”

— Stan Tatkin, Psy.D., MFT, ontwikkelaar van  
een Psychobiological Approach to Couple Therapy® (PACT)  
en oprichter van het PACT Institute

THANK YOU



---

---

## Dankbetuiging aan Jo Robinson

**D**ertig jaar geleden leerden we Jo Robinson kennen. Ze begreep meteen wat wij probeerden tot stand te brengen. Jo had toen *Unplug the Christmas Machine* en *Full House* geschreven. In de daaropvolgende jaren werd Jo een *New York Times*-bestseller-auteur en -coauteur van talloze boeken, waaronder *Hot Monogamy*, *The Omega Diet*, *When Your Body Gets the Blues*, en *Pasture Perfect*. Haar meest recente boek is *Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health*.

Voor de eerste editie van dit boek had Jo een ellenlang ruw manuscript en een hoop transcripties van lezingen en workshops. Ze werkte onvermoeibaar aan het omzetten van een slecht gestructureerd en enigszins ondoorzichtig manuscript en een flinke dosis aanvullend materiaal in een goed gestructureerd en mooi afgewerkt eindproduct.

Voor onze tweede en derde editie beantwoordde Jo onze roep om hulp bij het structureren van onze ideeën opnieuw, en werkte ze wederom onvermoeibaar aan het samenvoegen van deze ideeën tot een sterk herziene editie. Net zoals ze de eerste keer had gedaan, dook Jo het onderwerp in door een workshop voor paren te volgen en ons tijdens het schrijfproces uitgebreid te interviewen. Voor deze laatste editie heeft ze ons zorgvuldig geholpen bij het formuleren van een visie en maakte ze een begin met het omvangrijke redactiewerk.

We zijn haar veel dank verschuldigd voor haar langdurige toewijding aan dit project en voor haar vriendschap gedurende de afgelopen dertig jaar. Zonder haar intelligentie en schrijftalent zou het voor ons allemaal werkelijk heel moeilijk zijn om de liefde te krijgen die we willen. Dankjewel, Jo.

**Krijg de Liefde die je wilt**

---

---

---

---

## Dankwoord

Tijdens het schrijven van dit boek en de verschillende ontwikkelingen die het heeft doorgemaakt zijn we ons sterk bewust geworden van een waarheid die zo treffend door de dichter John Donne werd beschreven, namelijk dat ‘geen enkel mens een eiland is’, en door Walt Whitman, die zei: “I contain multitudes” (ik heb als mens vele aspecten).

Het verzamelen van het nieuwe materiaal voor deze volledig herziene en geactualiseerde editie heeft ons besef verdiept dat we van veel mensen uit onze kennissenkring afhankelijk zijn. Deze nieuwe perspectieven zouden niet mogelijk zijn geweest zonder de bijdragen van vele collega’s, studenten, paren die hun vertrouwen aan ons hebben gegeven, vrienden en familieleden die ons hebben ondersteund.

Als eerste bedanken we Sanam Hoon. Ongeveer 25 jaar geleden kwam ze als medewerkster in ons leven en uiteindelijk werd ze directrice van het Institute for Imago Relationship Therapy (tegenwoordig Imago Relationships International). Ze werd onmisbaar, leidde projecten, regelde juridische zaken en publicatiekwesties en hielp ons bij bepaalde aspecten van ons professionele leven.

Sanam heeft een essentiële rol in de totstandkoming van deze editie gespeeld. Ze pikte de draad op waar Jo gebleven was en voltooide de revisie van het boek met glans. We zijn haar oneindig veel dank verschuldigd en kijken ernaar uit om onze reis met haar voort te zetten.

We zijn ook buitengewoon veel dank verschuldigd aan Oprah Winfrey. In 1988 liet zij miljoenen mensen voor het eerst met Imago kennismaken, waardoor *Getting the Love You Want* op de *New York Times*-bestsellerlijst terechtkwam. Doordat we meerdere keren werden uitgenodigd om in haar show te gast te zijn, heeft het boek elf keer op de bestsellerlijst gestaan, en zelf vond ze dat de show in 1989 waarin we voor de tweede keer te gast waren tot de twintig beste uit haar 20-jarige tv-carrière behoorde.

We hebben een diepe waardering voor Alanis Morissette voor de enthousiaste steun die ze in de loop der jaren aan Imago heeft gege-

ven. Ze heeft tijdens talloze optredens en in haar gesprek met Oprah over Imago gesproken. Haar steunbetuiging aan deze editie is een grote eer voor ons.

Het bestuur van Imago Relationships International (IRI) en de Imago-staf zijn consistent in hun toewijding aan Imago en hebben haar uitbreiding over de grenzen begeleid. Vol dankbaarheid erkennen we alle Imago Therapeuten die hebben bijgedragen aan de ontwikkeling en verdieping van Imago Relatietherapie en deze therapie in de VS en meer dan vijftig andere landen over de hele wereld beschikbaar hebben gemaakt.

We willen vooral onze erkentelijkheid uiten aan Wendy en Bob Patterson voor hun heldhaftige inzet voor de jarenlange voortzetting van IRI en haar mondiale voetafdruk, en aan Dave Green en Christine Petrik, die een voorbeeld zijn van het zich vreugdevol verbinden en nauw betrokken zijn bij het veiligstellen van de toekomst van Imago.

Bruce Crapuchettes en Francine Beauvoir, die al heel lang lid zijn van de staf van Imago, hebben dit werk via Imagotrainingen en -workshops verspreid, en schrijven zelf ook over Imago.

Melva en Jesse Johnson hebben fenomenaal werk verricht door de IRI-gemeenschap groter te maken toen deze net was opgericht, en gedurende de daaropvolgende decennia.

Gene Shelly en Nedra Fetterman waren de eersten die het gezamenlijke decaanschap voor hun rekening namen en hebben samen met anderen de klinische onlinetraining op poten gezet, waardoor de Imagotraining nu ook is aangepast aan het digitale tijdperk.

Brenda Rawlings en Ben Cohen waren ook bekwame decanen van de opleiding en speelden een vooraanstaande rol bij onze uitbreiding naar het buitenland.

Voor deze Nederlandse uitgave willen wij onze speciale dank uitspreken aan Samyra van Roy, gecertificeerd Imago Coach in Nederland, voor haar standvastige commitment om Imago naar Nederland te brengen, in het bijzonder het faciliteren van de vertaling van dit boek in het Nederlands, en aan de gecertificeerde Imago therapeuten Barbara Cremers en Maan Balleman die met dezelfde passie en

drive Imago Nederland hebben opgericht. Onze waardering gaat ook uit naar Sophie Slade die deze mensen in Londen getraind en ondersteund heeft en die de eerste Imago Relatieworkshop in Amsterdam leidde, en naar Rebecca Sears, die volgde met de eerste Klinische Imago Opleiding in Nederland.

We willen ook twee van onze dochters bedanken. Kimberly Miller is in Californië onlangs erkend huwelijks- en gezinstherapeut geworden, en naast de verschillende trainingen die ze heeft gevolgd, heeft ze twee jaar geleden ook de Imagotraining doorlopen en is nu gecertificeerd Imago Therapeut. Yes, KJ! Daarnaast wisten onze dochter en schoonzoon dr. Kathryn Rombs en dr. Ron Rombs dat de katholieke kerk de wijsheid van Imago Therapie nodig had, en ofschoon we Imago al aan andere kerkgenootschappen aanboden, reikten zij uit naar echtparen in de katholieke kerk. De steun van jullie drieën betekende heel veel voor ons!

We willen ook onze erkentelijkheid en dankbaarheid betuigen aan Dave en Jessica Lindsey, een visionair echtpaar dat hun intuïtie volgde met betrekking tot hoe dit werk talloze huwelijken kon redden, en vanwege hun diepgaande toewijding aan het verlichten van het onnodige leed in relaties en het sterker maken van talloze gezinnen in het hele land.

In de tweede editie van 2001 namen we ook onze waardering voor Barney Karpfinger op, die toen onze nieuwe agent was geworden. Zijn steun was voor die editie en voor alle andere boeken die voor en na die herziene editie werden gepubliceerd van onschatbare waarde. En hij ondersteunt al meer dan twintig jaar de ontwikkeling van onze loopbaan. Onze waardering gaat ook uit naar de mensen van Henri Holt and Company, die de publicatie van deze nieuwste editie hebben ondersteund en zo geduldig met ons aan de herziene editie hebben gewerkt. We zijn vooral dankbaar voor Ryan Smernoff en Madeline Jones, onze redacteur, en Maggie Richards, plaatsvervangend uitgever en VP-directeur van de afdeling verkoop en marketing.

Voor deze editie geven we blijk van onze waardering voor de oprichtende leden van Relationships First (RF) voor hun steun en toewijding aan het voor iedereen toegankelijk maken van voorlichting en training



over relaties. We zijn vooral Dan Siegel en Caroline Welch erkentelijk voor hun belangrijke bijdrage aan de interpersoonlijke neurobiologie en hun stimulering van RF.

Onze speciale dank gaat uit naar Christi Carter, die standvastig de teugels van het werk van onze non-profitorganisatie in handen heeft gehouden om overal Safe Conversations te verspreiden.

We zijn veel dank verschuldigd aan de paren die dit boek hebben gelezen en aan anderen hebben doorgegeven, en aan andere professionals en vrienden die het boek hebben aanbevolen.

Ten slotte willen we ook onze zes kinderen en zes kleinkinderen voor hun steun bedanken. We waarderen de lessen die we door de jaren heen van hen hebben geleerd, en die we nog steeds leren. Ze hebben ons geholpen bij het in de praktijk brengen van ideeën en bij onze ontwikkeling tot een meer geïntegreerd en authentiek echtpaar dat handelt naar zijn woorden.

Onze diepe waardering voor jullie allen!

## Dankwoord voor de Nederlandse uitgave

Bij de vertaling van dit boek heb ik de redactie mogen voeren. Mijn grote dankbaarheid gaat uit naar mijn Imago collega's Maan Ballemans en Barbara Cremers, voor hun steun en hulp bij de vertaling.

Samen zochten we zorgvuldig naar de juiste woorden in het Nederlands die de Engelse Imago terminologie zo dicht mogelijk benaderen, waarbij ernaar werd gestreefd het boek voor iedereen gemakkelijk leesbaar te maken. Wij danken ook Imago collega Geraldine Hollander in Curaçao voor haar betrokkenheid tijdens het maken van de omslagtekst.

Mijn persoonlijke dank gaat uit naar Fiona Brouwer, die jarenlang de enige Imago therapeute in Nederland was. Zij heeft mijn man en mij indertijd 'op de rails' geholpen om een goede relatie te creëren.

— Samyra van Roy

---

---

## Inleiding

**W**elkom bij de volledig herziene en bijgewerkte editie van *Getting The Love You Want*, in het Nederlands uitgebracht als *Krijg de Liefde die je wilt*. Door dit boek te kopen draag je bij aan de circulatie van een klassieker die al dertig jaar wereldwijd bijdraagt aan de transformatie van relaties! We zijn blij dat je deel uitmaakt van het nieuwe bewustzijn van paren die overal hun uiterste best doen om hun relatie te versterken.

*Er is iets wat je wellicht niet over het boek weet.* Enkele weken na de publicatie in 1988 bracht Oprah Winfrey het boek in haar show onder de aandacht van het publiek en won daarmee een Emmy. Gedurende de daaropvolgende



Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt

drieëntwintig jaar heeft ze meer dan twaalf shows rond het boek gemaakt, wat ertoe heeft bijgedragen dat het elf keer op de *New York Times*-bestsellerlijst heeft gestaan. Deze enorme zichtbaarheid trok wereldwijd ongeveer vier miljoen lezers aan. Meer dan 2500 therapeuten hebben een Imago opleiding gevolgd en geven in meer dan vijftig landen Imago Relatietherapie. Daarmee behoort zij tot de grootste en populairste reguliere relatietherapieën ter wereld.

*Maar dat is het oude nieuws. Nu komt het nieuwe.* Op de omslag zie je dat deze editie twee schrijvers heeft. In alle voorgaande edities was ik (Harville) de enige schrijver. In de editie van 2008 verscheen de naam van mijn levens- en werkpartner Helen als coauteur van het nieuwe voorwoord op de omslag. Daarmee begonnen we aan iets wat we in deze editie hebben voortgezet en waar ik zeer enthousiast over ben: de publieke erkenning van Helen als coauteur van Imago Relatietherapie.

Waarom nu wel en toen niet? vraag je je wellicht af. In 1988 hebben we het wel als optie besproken, maar ik (Helen) zag er resoluut van af. Het was een kans om Harville op belangrijke manieren duidelijk zichtbaar te maken, wat hij ook verdiende, dus Harville was bereid om met mijn beslissing in te stemmen.

Het was een enorme eer om het boek zoals het werd geschreven te ondersteunen. Dit was niet alleen een kans om Harville duidelijker op de kaart te zetten, maar ik moest ook tijd besteden aan zaken met mijn familiebedrijf in Dallas en aan onze eigen, nieuwe gemengde familie. Daarnaast vond ik het wel prettig dat ik achter de schermen een ondersteunende rol kon vervullen.

Harville liet zijn talent los op het schrijfproces en het in de praktijk brengen van zijn prachtige visie. Het bijdragen aan de inhoud was anders dan het opschrijven ervan, en in dat opzicht was Harville duidelijk de schrijver. Dit ging verder in het tweede boek, *Keeping the Love You Find: A Personal Guide*, maar in het derde boek over ouderschap werd ik een zichtbare partner en betrok Harville me er volledig als coauteur bij. Hiermee creëerden we een patroon voor de toekomst. Maar Harville en ik waren het niet eens over hoe we mijn rol in en mijn oorspronkelijke bijdrage aan Imago moesten verwoorden.

Laten we terug in de tijd gaan om te zien hoe dit verhaal begon. We ontmoetten elkaar in 1977. We waren allebei gescheiden en begonnen weer met daten. Na enkele maanden, toen we hadden ontdekt dat we veel gemeenschappelijke interesses hadden, vroeg ik aan Harville hoe zijn ideale toekomst eruit zou zien. Aangezien hij zijn baan als leraar aan de Perkins School of Theology van de Southern Methodist University de rug toekeerde, en geen specifieke plannen had, deelde hij met mij een aantal opties die hij overwoog.

Eén daarvan was het schrijven van een boek. Ik vroeg hem waar het boek over zou gaan. En hij zei: “Ik ben nieuwsgierig: waarom maken stellen ruzie? Waarom wordt de droom een nachtmerrie?”

Ik vroeg hem wat volgens hem het antwoord op die vraag was, en die avond ontstond een gesprek waarbij we elkaar hielpen bij het afmaken van elkaars zinnen. We bleven er tijdens onze verkeringsjaren over

doorpraten. Zes jaar na onze trouwdag was het manuscript voor *Getting the Love You Want* klaar en het boek werd in 1988 gepubliceerd. Vrijwel elke dag van de ruim veertig jaar dat we elkaar nu al kennen praten Harville en ik over theorieën met betrekking tot relaties.

Tijdens het nadenken over *hoe* we samen de Imago theorie en Imago therapie hebben ontwikkeld, ontdekte ik (Harville) dat we elkaar op een elementaire en productieve manier aanvullen: Helen heeft een dominante rechterhersenhelft, wat betekent dat ze via haar gevoel en zintuigen toegang tot informatie heeft, intuïtief subtiele eigenschappen aanvoelt en verbanden ziet.

Bij mij is de linkerhersenhelft dominant, wat betekent dat ik door middel van observatie en logisch denken toegang tot informatie krijg en dat ik gehelen uit delen construeer. Helen is de creatieve bron en ik ben de architect en aannemer. Het ruwe materiaal dat via deze verschillende mentale activiteiten tot stand kwam is omgezet in de publicatie van tien boeken over intieme relaties, een internationale organisatie van Imago therapeuten en sociale activisten op het gebied van relaties die zich ijverig inzetten voor het helen van de relatie tussen liefdespartners en het creëren van een cultuur waarin relaties centraal staan.

Hoewel we al meer dan veertig jaar samen de Imago theorie in al haar vormen hadden ontwikkeld, stond alleen mijn naam op het boek, dus werd ik gezien als de enige auteur. En aangezien ik gedurende de eerste tien jaar na de publicatie van het boek de enige professionele Imago trainer was en als enige workshops voor paren gaf, werd ik door het publiek als enige ontwikkelaar van Imago Relatietherapie gezien. Als een merknaam flink in de schijnwerpers staat, vormt het publiek zich er een vastomlijnde mening over.

Ofschoon Helen in de National Women's Hall of Fame werd opgenomen voor haar werk in de vrouwenbeweging, was ze gemotiveerd om ervoor te zorgen dat vrouwen niet alleen in de maatschappij een gelijke stem krijgen, maar ook thuis. Terwijl ik (Harville) als relatietherapeut in mijn praktijk werkte, zagen we Helen allebei als een relatietherapeut in de maatschappij. Tien jaar voordat we elkaar ontmoetten, was het onderwerp 'relaties' al haar roeping.

Nadat we liefdespartners werden, zat het creëren, ontwikkelen en onderwijzen van Imago-ideeën al duidelijk in haar bloed. En hoewel we niet in details zullen treden, zullen we het samenvatten door te zeggen dat mensen mij logischerwijze als de ontwikkelaar van Imago zagen en Helen als mijn ondersteunende partner achter de schermen. Door de jaren heen, toen onze kinderen het huis uit gingen en we ons meer met elkaar verbonden, stortte Helen zich volledig op het werk waar ze echt van houdt. Ook gaven we regelmatig samen workshops, gaven we regelmatig samen presentaties tijdens nationale en internationale conferenties en gingen we samen boeken en artikelen over Imago Relatietherapie schrijven.

Toen vond er een reeks toevallige en fortuinlijke gebeurtenissen plaats die tot een diepgaand inzicht leidden: we hadden met een wereldwijd historisch probleem te maken, namelijk de tweederangs-status van vrouwen, en het onbewuste vooroordeel met betrekking tot de gelijkheid van vrouwen. En zowel Helen als ik werkten er onbewust aan mee.

Een van de manieren waarop we er bewuster mee om leerden gaan was dat ik (Helen) het boek *And the Spirit Moved Them* publiceerde, uitgebracht door Feminist Press. Dat boek gaat over een groep vrouwen van wie de bijdragen aan het ontstaan van de vrouwenbeweging in de Verenigde Staten uit de geschiedenisboeken is weggelaten. Via mijn boek werd hun rechtmatige plaats in de vroegere geschiedenis van het feminisme in ere hersteld.

En op het moment dat deze vrouwen vanuit de schaduwen van de geschiedenis in het licht stapten, kwam de film *Hidden Figures* uit. In deze film wordt de waarde belicht van de Afro-Amerikaanse vrouwen die aan het ruimteprogramma hadden bijgedragen, maar het succes daarvan was nooit verondersteld of erkend. Tegelijkertijd werden we ons bewust van andere boeken over vrouwen in de politiek en de medische beroepen, een soort tijdgeest waarbij andere vrouwen werden geholpen om uit de schaduw van de mannen om hen heen te stappen.

Helens plaats binnen Imago was een vrouwenkwestie, en dus ook een mannenkwestie en een menselijke kwestie. Het drong tot mij (Harville) door dat we onbewust bijdroegen aan een culturele dynamiek die

we bewust afkeurden, namelijk de tweederangsstatus van vrouwen. Het feit dat Helen in de schaduw van de erkenning voor haar bijdragen aan *Imago* leefde was een voorbeeld van deze wereldwijde historische situatie die nu beetje bij beetje rechtgezet wordt.

Dit besef was aan de ene kant schokkend en aan de andere kant bevrijdend.

Op het moment van dat inzicht verdwenen alle belemmeringen voor het delen van het auteurschap. Het ontvangen van deze rechtmatige en onbeteugelde erkenning bewoog Helen tot tranen en bracht vreugde in mijn hart. De timing van de publicatie van deze herziene editie van *Getting the Love You Want* en Helens belangrijke bijdrage aan de totstandkoming en publicatie van de eerste editie dertig jaar geleden maakte het tot een middel om het probleem van haar zichtbaarheid recht te zetten en tegelijkertijd bij te dragen aan de gelijkheid van vrouwen overal ter wereld.

Dus deze volledig herziene en bijgewerkte editie, met ons als coauteurs, is niet alleen een viering van een boek dat blijvende waarde heeft, maar ook een bijdrage aan een wereldwijd historisch proces van sociale rechtvaardigheid en gelijkheid voor vrouwen, en dus voor iedereen. Terwijl de processen die in het boek zijn beschreven voor gelijkheid voor vrouwen hebben gezorgd in de relaties van paren die de processen hebben gebruikt, creëren ze nu gelijkheid voor de schrijvers. En dat werd tijd ook!

*Maar dat is nog niet alles! De theorie blijft zich ontwikkelen.* Gedurende de jaren van onze worsteling met professionele gelijkheid in onze relatie en persoonlijke gelijkheid thuis, observeerden we bij paren ongelijkheid binnen relaties ook als een chronisch proces. Maar dat was niet zo verrassend aangezien de sociale, economische en politieke gelijkheid van vrouwen sinds het begin van de beschaving al een probleem is.

Ons inzicht was dat paren voor een dubbele uitdaging staan. Ten eerste ligt de bron van de duidelijkste uitdaging in de jeugdverwondingen die ervoor zorgen dat de meeste mensen zo sterk met zichzelf bezig zijn dat we ons niet bewust zijn van de innerlijke wereld van ande-

ren. Daardoor denken we dat we op belangrijke manieren op elkaar lijken, en als dat niet zo blijkt te zijn, verzetten we ons tegen onze partner, of de wereld, die anders is dan wij ze zien. Dat leidt tot conflicten en polarisatie, de ingrediënten van ellende.

De tweede uitdaging komt voort uit het feit dat stellen doordrenkt zijn met een cultureel waardesysteem waarin competitie, 'de beste' zijn en koste wat het kost winnen worden beloond. Als dit waardesysteem in aanraking komt met de behoefte aan controle die uit onze kindertijd voortkomt, wordt de relatie toxisch en vaak onhoudbaar. Vandaar ook dat in Amerika 50% van de getrouwde stellen scheidt (in Nederland 33%, en in België 42%\*) en 75% van degenen die niet scheiden ongelukkig is.

Deze complexe kwestie maakt het moeilijk voor paren, want de manier waarop zij hun emotionele behoeften begrijpen en proberen om ze vervuld te krijgen wordt bepaald door het competitieve waardesysteem waarin ze leven. De buitenwereld vormt de binnenwereld.

Het traditionele therapieproces bestond altijd uit het verkennen van de innerlijke wereld van beide partners, dus hun gevoelens, gedachten en herinneringen, met als doel om hen te helpen bij het verdiepen van hun begrip van hun innerlijke wereld. De gangbare veronderstelling was dat dit inzicht hun de vrijheid zou geven om op een gezonde manier met elkaar om te gaan. Maar dat bleek toch niet te werken. Het succespercentage van die methode was ongeveer 25%.

Dus verlegden wij (Harville en Helen) de focus van Imago van het verkennen van wat er *in* paren omging naar wat er zich *buiten* en *tussen* hen afspeelde. Dit was ook weer een bijdrage van Helen uit de nalatenschap van Martin Buber. We ontdekten dat als we paren helpen om anders met elkaar om te gaan – in plaats van ons te richten op hoe ze zich voelen, hoe ze denken en wat ze zich allemaal herinneren – ze zich met elkaar verbonden voelen, anders gaan denken en nieuwe herinneringen vormen.

De primaire interactie tussen partners is *hoe* ze met elkaar praten, niet *waarover* ze praten. Dit noemen we de *Imago Dialoog*. Helen gaf in 1977 aanzet tot deze verschuiving waaruit het Imago Dialoog-proces is voortgekomen.

Op een dag, toen we nog niet zo lang bij elkaar waren en een ernstig conflict hadden, schreeuwde ze: “Stop even! Eén van ons praat en de ander luistert.” En zo deden we het.

Tot onze verrassing werden we rustiger en praatten we zonder te schreeuwen. Dit was een van de eerste keren – er zouden nog vele keren volgen – dat ik (Harville) een bijdrage van Helen in een therapeutisch proces integreerde. In dit geval werd dit het belangrijkste therapeutische hulpmiddel dat door elke Imago therapeut wordt gebruikt. De therapie richtte zich op de interactie tussen beide partners, dus in wezen hun buitenwereld in plaats van hun binnenwereld.

Het werd duidelijk dat *hoe* partners tegen elkaar praten niet alleen belangrijker is dan *waarover* ze praten, maar ook dat dit belangrijker is dan wat ze zich uit hun jeugd herinneren of wat ze van het hoe en waarom van hun eigen gedrag begrijpen.

*Dat is nog niet alles.* De rest is geweldig. Therapie wordt ongecompliceerd, nauwkeurig en effectief, maar niet gemakkelijk. Als partners de Imago Dialoog, een uit drie stappen bestaand gestructureerd proces, gebruiken om met elkaar te praten, ervaren zij *veiligheid* binnen hun relatie. Veiligheid is niet voor onderhandeling vatbaar en wordt bewerkstelligd door structuur.

Veiligheid maakt het voor paren mogelijk om zich kwetsbaar tegenover elkaar op te stellen, minder op hun hoede te zijn, opener naar elkaar toe te worden en wat wij noemen *aanwezig* voor elkaar te zijn.

Dit heeft tot gevolg dat als je echt naar de ander luistert terwijl die aan het praten is en alle vormen van negativisme over wat je hoort terzijde schuift, beide partners een omgeving kunnen creëren waarin de wonden uit hun jeugd in hun huidige intieme relatie worden geheeld.

Daardoor hoeven ze zich niet te richten op hun herinneringen, gevoelens en gedachten, zoals gedurende de afgelopen honderd jaar sinds de begindagen van therapie altijd werd gedacht. Niet alleen verandert de binnenwereld als de buitenwereld verandert, het verleden wordt ook in het heden geheeld. En zonder oordeel bij elkaar aanwezig zijn draagt bij aan het veranderen van de competitieve cultuur waarin beide partners werden verwond.



De persoonlijke verandering raakt daarmee een groter sociaal en politiek systeem. Alles verbindt zich voortdurend met alles. Uiteindelijk heeft dit alles ons geholpen bij het vinden van het antwoord op de vragen die we aan het begin van onze relatie stelden: Waarom maken paren ruzie? Waarom de nachtmerrie? En wat kun je eraan doen? Dat blijkt allemaal niet zo ingewikkeld te zijn. Wij geloven dat paren ruzie maken omdat ze 'bezwaar hebben tegen verschil'.

En ze kleineren elkaar op emotioneel vlak, en soms op fysiek vlak, omdat ze onbewust competitief zijn. Dit komt voort uit het culturele waardesysteem dat hen ertoe aanzet om binnen de relatie te vechten voor de emotionele hulpbronnen en degene te zijn die 'gelijk' heeft.

Hun strijd verandert ook in een strijd om gelijkheid en dat wordt het probleem. Vechten voor gelijkheid wijst op ongelijkheid, en dat veroorzaakt angstgevoelens, en angstgevoelens versterken de verdedigingsmechanismen van beide partners. Als liefdespartners angstig en defensief zijn, trekken ze zich emotioneel terug of gaan de strijd met elkaar aan, tot hun relatie doodbloedt of zij zelf het loodje leggen.

Dus wij dringen erop aan dat over veiligheid niet kan worden getwist. Veiligheid is voor alle gesprekken de noodzakelijke eerste stap in de Imago Dialoog. Het uit drie stappen bestaande proces stelt partners in staat om over alles met elkaar te praten zonder onenigheid te scheppen, en met elkaar verbinding te vinden in alles, voorbij hun verschillen. Dat soort gesprekken heeft een integrerend effect op het brein en vermindert de neiging om overdreven te reageren als je wordt getriggerd.

De tweede stap is de belofte om alle negativisme aan de kant te schuiven, zodat veiligheid voorspelbaar wordt. Ook hierover is geen discussie mogelijk. Bij de derde stap overspoelen beide partners elkaar dagelijks met allerlei affirmaties om de positieve band tussen hen te versterken.

Als de veiligheid binnen een relatie tot stand wordt gebracht en in stand wordt gehouden, verandert de innerlijke wereld. De angst neemt af. Verdedigingssystemen krijgen rust. De percepties van de ander veranderen van negatief naar positief. Het plezierig omgaan met elkaar

neemt toe! Spontaan spel komt weer tevoorschijn met zijn dagelijkse lach.

Het gevoel dat je echt leeft komt terug en je voelt je thuis in een verbindend universum.

Dat is wat wij, mensen, voelden toen we aan onze reis in ons levendige universum begonnen. Iedereen en alles pulseerde, voelde zich met elkaar verbonden, was nieuwsgierig en vreugdevol. Dat was de tijd voordat onze verzorgers het licht uitdeden en alles in grijstinten met zwarte vlekken veranderde. Als de verbinding wordt hersteld, gaan de gekleurde lichten weer aan en baden de partner en de wereld in verwondering.

We zijn weer teruggekeerd naar waar we begonnen – volledig levend en vreugdevol verbonden – een toestand die uitsluitend in een relatie met een belangrijk persoon mogelijk is als de ruimte tussen de partners, de Tussenruimte, betrouwbaar en voorspelbaar veilig is.

We hopen je binnen in dit boek opnieuw te ontmoeten en je naar jouw beloofde land te begeleiden. En we wensen je veel leesplezier en een wonderbaarlijke relatie toe.

— Harville en Helen



THE LAST OF THE JUST  
THE LAST OF THE JUST  
THE LAST OF THE JUST

antibiotica clinic  
1800 Too  
WILL SELF JUNE 2002  
THE FALLEN KING IS KING  
CLASSIC SHIELDS' THRILLER

THE FALLEN KING IS KING  
CLASSIC SHIELDS' THRILLER  
THE FALLEN KING IS KING  
CLASSIC SHIELDS' THRILLER

ATOM- MOUTH- WHALE  
NIGHTMARE  
THE BLUE TONGUE  
THE BLUE TONGUE  
THE BLUE TONGUE

ICE  
ASIAN SOFTWARE IN AMERICA  
THE DISTRICT  
ICE  
ASIAN SOFTWARE IN AMERICA  
THE DISTRICT

THE BLUE TONGUE  
SION  
FICTION

DAVID PRETE  
AUGUST AND THEN SOME  
DAVID PRETE  
AUGUST AND THEN SOME

JOHN STENBERG  
THE LAST OF THE JUST  
JOHN STENBERG  
THE LAST OF THE JUST

---

---

## Voorwoord

**E**r zijn maar weinig boeken in de wereld die zo levensveranderend zijn als dit boek. Het heeft miljoenen lezers over de hele wereld een totaal nieuwe kijk op hun relatie gegeven.

Degenen die effectief met deze materie aan het werk gingen en de dialogen leerden doen, zagen hun relatie daadwerkelijk verbeteren. En zij die de nieuwe manieren van met elkaar omgaan echt hebben geïntegreerd, hebben niet alleen een duurzame, liefdevolle relatie gecreëerd, maar zijn zelf ook veranderd en hebben hun kinderen met meer bewustzijn opgevoed.



Samyra van Roy

Ik heb velen van hen over de hele wereld persoonlijk gesproken.

Zelf was ik één van die lezers die in 1998 een van de eerste edities van dit boek las. Ik stond op de rand van scheiding, voor de tweede keer in mijn leven, maar nu hadden we een dochtertje, toen bijna twee jaar oud, waarvoor we heel bewust hadden gekozen.

Ik vond dat ik niet voor haar kon beslissen dat ze maar bij gescheiden ouders moest opgroeien. Dus ging ik op zoek naar informatie over hoe je een goed werkende, gezonde relatie creëert. Gedreven door mijn wanhoop en mijn verlangen zocht ik naar een boek hierover in het Nederlands, maar vond dit niet. Uiteindelijk vond ik het boek *Getting the Love You Want* in een boekhandel die voornamelijk Engelstalige boeken verkoopt.

Toen mijn man dit boek ook gelezen had, zei hij: “Als het waar is wat hierin staat, dan is het geniaal!” Het bleek waar en het is geniaal! Het is het eerste boek dat duidelijk uitlegt hoe relaties eigenlijk tot stand komen, waarom ze vaak vastlopen en wat je daaraan kunt doen.

De Imago Dialoog en de oefeningen staan duidelijk in het boek

beschreven, zodat je die zelf kunt leren toepassen. Zeker als je relatie nog vrij goed is, is dit ook leuk om te doen. Wij hebben wijselijk gekozen voor professionele hulp om de dialogen te leren, onze relatie was in een slechte staat en met hulp ging dit zoveel sneller en beter. Het bleek de beste investering ooit te zijn. De transformatie die wij maakten gun ik iedereen. Het heeft mij zelfs de passie gegeven om zelf mijn Imago certificaat te halen en stellen hiermee te helpen.

Al twintig jaar vond ik dat dit boek er toch echt in het Nederlands moest komen. Ik wist dat de allereerste versie van *Getting the Love You Want* ooit in de jaren 90 in het Nederlands uitgekomen was, maar het vond toen mogelijk niet de juiste aarde om tot leven te komen. Het werd niet herdrukt. Jarenlang was ik op zoek naar de juiste uitgever, die dit boek op waarde kon schatten. Een van de grotere uitgeverijen in Nederland op het gebied van zelfhulpboeken is uitgeverij Succesboeken.nl Als er één boek is op het gebied van relatie zelfhulp, dan is dit boek het wel. Ik ben ontzettend dankbaar dat ze dit boek wilden uitbrengen in het Nederlands, omdat er zo veel relaties mee geheeld kunnen worden.

Inmiddels hebben de auteurs ook de originele Amerikaanse uitgave geactualiseerd en herschreven en van deze volledig vernieuwde uitgave, die met zoveel hart en ziel ter hand is genomen, heb je nu een Nederlands exemplaar in handen.

De auteurs, Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt zijn zeer bijzondere mensen. Ik heb ze meerdere keren persoonlijk mogen ontmoeten. Het zijn zeer bescheiden en dankbare mensen, vol waardering voor iedereen. Harville werd 17 keer uitgenodigd in de tv-show van Oprah Winfrey. Zij noemde dit boek 'the best relationship book EVER!' Het heelde ook háár relatie. Harville en Helen hebben duidelijk zelf hun pad gelopen in het te boven komen en transformeren van hun eigen relatieproblemen. Ze zijn een liefdevol stel, gepassioneerd om door te geven wat zij hebben ontdekt. Ondanks hun hoge leeftijd zijn ze levenslustig en vol plannen en activiteiten om een wereldwijde *Relatie Revolutie* op gang te brengen, als evolutie van relaties in een geïndividualiseerde maatschappij.

Met de Imago methode hebben ze ons een manier gegeven om een brug over te gaan naar ‘de wereld’ van iemand anders waarmee we verschillen, en respect te hebben voor het anders-zijn van die ander. Je leert hiermee je in de ander te verplaatsen en begrip en compassie voor hem of haar te voelen. Je leert dat onder boosheid verlangens zitten en dat openheid en kwetsbaarheid veiligheid en verbinding creëren. Je leert elkaars verschillen te omarmen. Dat is volgens mij het recept voor wereldvrede.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat waar ook ter wereld je Imago beoefenaars tegenkomt, je direct deze openheid en verbinding met hen kunt voelen. Als je toepast wat in dit boek staat, zal je als mens bewuster worden en ten positieve veranderen.

Dit boek valt nu zeker in goede aarde. Ik zie dat er in deze tijd meer interesse in relaties is dan ooit, veel mensen zoeken nu naar een andere manier dan scheiding om hun relatieproblemen op te lossen. Lezers van dit boek kunnen nu gemakkelijk aanvullende hulp vinden bij gecertificeerde Imago therapeuten en -coaches, sinds Imago Nederland is opgericht. De in dit boek besproken Imago Therapie, relatie-workshops voor stellen en zelfs de Imago opleiding tot therapeut of coach zijn nu ook in Nederland en wellicht op termijn ook in België te vinden en op de Nederlandse Antillen. Curaçao heeft een gecertificeerde Imago relatietherapeute.

Mijn wens voor jou is, dat dit boek jouw relatie met je partner en die met je kinderen, als je die hebt, zal veranderen en helen zoals dit in ons gezin is gebeurd. Mijn tip: Spreek dagelijks je waardering naar elkaar uit, leer daadwerkelijk de dialogen goed uit te voeren en blijf ze gebruiken wanneer nodig. Je leert er goed door te luisteren en verbinding te creëren. Het vraagt vastberadenheid en toewijding, maar wat je daarvoor terugkrijgt, is onbetaalbaar en eeuwig waardevol. Je heelt niet alleen elkaar en je kinderen, maar ook de generaties na jou. Je maakt daarmee de wereld een betere plek.

— Samyra van Roy,  
Imago Relatiecoach, Haarlem

**Krijg de Liefde die je wilt**

---

---



---

Deel I

# DE ONBEWUSTE RELATIE





## VERLOREN EN HERVONDEN LIEFDE

In de 35 jaar dat we nu mensen helpen bij het vinden van de liefde die ze willen, zijn we van veel veranderingen getuige geweest in hoe liefdesrelaties eruitzien. Zo hebben we een flinke verhoging gezien van de leeftijd waarop mensen trouwen. Toen we voor het eerst met paren gingen werken, was de gemiddelde leeftijd waarop mensen voor het eerst trouwden voor mannen 23 jaar en voor vrouwen 21 jaar. In 2017 waren die leeftijden gestegen tot 30 jaar voor mannen en 27 voor vrouwen.<sup>1</sup>

Tegenwoordig is de kans dat twintigers een studie volgen, werken of de wereld verkennen net zo groot als de kans dat ze trouwen en een gezin stichten. Veel mensen trouwen later, als ze al trouwen. Bovendien staan jonge mensen argwanend tegenover het huwelijk en hebben niet meer zoveel vertrouwen in het instituut huwelijk. Dat komt doordat ze zo weinig huwelijken hebben gezien die ze wel zouden willen nastreven.

Drie decennia geleden brachten de meeste paren die wij zagen te weinig tijd met elkaar door, waardoor er te weinig energie in hun relatie werd gestopt. Tegenwoordig zorgt de digitale wereld ervoor dat die tijd nog een stuk verder wordt beperkt.

Volgens een enquête uit 2016<sup>2</sup> zitten volwassenen vijf uur per dag op hun mobiele apparaten, en dat is bovenop de tijd die ze besteden aan tv kijken, dvd's kijken en het werken op hun laptop en pc. De digitale apparaten van Apple – de iPhone en de iPad – hebben een toepasse-

lijke naam: ze versterken allemaal het ‘ik’ en niet de relatie die we het meest belangrijk vinden.

Een ander fenomeen van de 21<sup>e</sup> eeuw is de groeiende afhankelijkheid van het internet. In de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw ontmoetten de meeste paren elkaar op school, op het werk of tijdens sociale gelegenheden. Tegenwoordig ontmoeten miljoenen mensen hun partner via online datingsites. Tegen betaling van een maandelijks bedrag bekijkt een computer nauwkeurig je persoonlijkheid en voorkeuren, en spuwt vervolgens een lijst van mensen uit die het dichtst bij je ideaal in de buurt komen.

Met een beetje geluk vind je zo iemand die perfect bij je past! Liefdesrelaties worden niet meer gematcht door Cupido, maar komen door computeralgoritmen tot stand.

### BLIJVENDE WAARHEDEN

Te midden van alle veranderingen in hoe we elkaar ontmoeten en relaties met elkaar aangaan, zijn er twee blijvende waarheden. Ten eerste zoeken mensen overal nog steeds naar blijvende liefde. We verlangen allemaal naar het diepe gevoel van verbondenheid en vreugde dat ons overspoelt als de liefde nog pril is.

Een man die onlangs een workshop bij ons volgde zei: “Verliefd worden op mijn vrouw gaf me het gevoel dat ik voor het eerst geliefd en geaccepteerd werd om wie ik was. Het was bedwelmend.”

De 19<sup>e</sup>-eeuwse dichter uit de Romantiek John Keats zei het als volgt: “Mijn credo is Liefde en jij bent het enige geloofspunt – Je hebt me in verrukking gebracht door een kracht die ik niet kan weerstaan.”

Je bent verliefd. Je bent niet meer alleen. Het gevoel volledig te leven en vreugdevol verbonden te zijn is overal in je zenuwstelsel voelbaar. Je voelt je thuis in het universum. Je bent gevangen door de kracht en het wonder van de romantische liefde.

De tweede waarheid is dat als de liefde begint te haperen, mensen het hartzeer ervaren dat al door paren wordt gemeld sinds Cleopatra en Antonius, toen zelfmoord de beste oplossing was.

Toen zijn vriendin hem verliet, zei een van onze cliënten: “Ik kan niet slapen of eten. Mijn borst voelt alsof hij gaat ontploffen. Ik huil de hele tijd en ik weet niet wat ik moet doen.”

Dit is het trauma dat al gedurende de gehele opgetekende geschiedenis wordt beschreven. In een oude medische tekst uit het Midden-Oosten, die al meer dan drieduizend jaar geleden is geschreven, wordt een aandoening beschreven die ‘liefdesverdriet’ wordt genoemd.<sup>3</sup>

Volgens deze tekst weet je dat een patiënt liefdesverdriet heeft als hij ‘gewoonlijk depressief is, hij een brok in zijn keel heeft, geen plezier aan eten of drinken beleeft en met diepe zuchten eindeloos herhaalt: “Oh, mijn arme hart!”’

### HET WORDT PERSOONLIJK

Wij kennen de pijn van een verloren liefde, want bij ons allebei eindigde ons eerste huwelijk in een echtscheiding. In mijn (Harville) geval kregen mijn eerste vrouw en ik huwelijksproblemen toen onze twee kinderen nog jong waren. We hechtten grote waarde aan onze relatie en hebben er acht jaar lang met behulp van verschillende therapeuten intens aan gewerkt. Niets hielp en uiteindelijk hebben we een echtscheiding aangevraagd.

Terwijl ik in de rechtbank zat te wachten tot ik aan de beurt was om naar de rechter te gaan, voelde ik me een dubbele mislukking, namelijk als echtgenoot en als therapeut. Die middag zou ik een les geven over het huwelijk en het gezin, en de dag erop had ik zoals gewoonlijk sessies met verschillende stellen. Ondanks mijn professionele opleiding voelde ik me net zo verward en verslagen als de andere mensen die naast me zaten te wachten tot hun naam werd omgeroepen.

In het jaar na mijn scheiding werd ik elke ochtend wakker met een intens gevoel van verlies. Als ik ’s avonds naar bed ging, lag ik naar het plafond te staren en probeerde ik een verklaring te vinden voor het feit dat ons huwelijk was mislukt. Natuurlijk hadden mijn vrouw en ik net als ieder ander onze tien rationele redenen om te scheiden.

Ik vond dit niet leuk aan haar, zij vond dat niet leuk aan mij, we hadden

verschillende interessen en doelen, we waren uit elkaar gegroeid. Maar ik voelde dat er onder onze lijst van klachten teleurstelling schuilging, een onderliggende oorzaak van ons ellendige gevoel dat gedurende die acht jaar aan onze aandacht was ontsnapt.

De tijd verstreek en mijn wanhoop veranderde in een dringend verlangen om mijn dilemma te begrijpen. Ik zou de ruïnes van mijn huwelijk niet achter me laten zonder er iets van te leren. Twee jaar later ontmoette ik Helen.

Ik (Helen) had ook twee kinderen, en net als Harville was ik diep bedroefd en ook verbaasd over het mislukken van mijn eerste huwelijk. Ik was me ervan bewust dat er een afstand tussen mijn man en mij was ontstaan, en ik dacht dat zijn lange werktijden aan het probleem bijdroegen. Als hij er niet was, voelde ik me eenzaam en verdrietig.

Maar ik begon me af te vragen of er ook nog andere, meer verborgen oorzaken van de groeiende afstand tussen ons waren. Hoe kon het dat het ons niet was gelukt om die dieperliggende problemen aan te wijzen en op te lossen?

### IMAGO THERAPIE

Vanaf de dag dat we (Harville en Helen) elkaar voor het eerst ontmoetten, ontdekten we dat we dezelfde intense interesse hadden in de psychologische aspecten van relaties. Harville was klinisch pastoraal counselor en Helen volgde een masteropleiding counseling aan de Southern Methodist University.

Gedurende onze verkering besteedden we veel tijd aan het verzamelen van inzichten uit uiteenlopende werk- en onderzoeksgebieden, waaronder filosofie, religie, feminisme en natuurkunde. Tijdens onze ‘afspraken’ deelden we met elkaar wat we hadden ontdekt.

Imago Therapie, de ideeën en technieken waarover je in dit boek zult lezen, is voortgekomen uit onze decennialange samenwerking en is in de smeltkroes van ons eigen huwelijk verfijnd. Gedurende de afgelopen 35 jaar hebben we onze inzichten gebruikt om duizenden

paren te begeleiden, sommige in onze privépraktijk en andere tijdens de groepsworkshops die we nu samen geven.

Het werken met zoveel mensen heeft ons begrip verdiept van hoe het huwelijk werkt, waarom huwelijken stuklopen en hoe paren kunnen leren hoe ze zich weer met elkaar kunnen verbinden en de vreugde en verwondering kunnen ervaren die er waren toen ze voor het eerst verliefd op elkaar werden.

Op basis van deze inzichten is het ons gelukt om Imago Therapie steeds effectiever te maken. Tegenwoordig kunnen we paren sneller dan voorheen helpen om de liefde te krijgen die ze willen, en ook nog met betere resultaten.

### KERNIDEE

Een van de kernideeën van Imago Therapie is dat de oorzaak van de ontevredenheid van de meeste paren onder de oppervlakte begraven ligt. Oppervlakkig gezien maken partners ruzie over huishoudelijke taken, geld, opvoedingsstijlen, hun volgende vakantie of over wie van de twee te veel tijd op zijn of haar mobieltje doorbrengt.

Ze zijn zich er echter niet van bewust dat ze allebei worden voortgedreven door een ongeschreven agenda die al vroeg in hun leven werd gevormd: om het gevoel weer te ervaren dat ze echt leven en vreugdevol verbonden zijn, het gevoel waarmee we allemaal worden geboren. Hoewel de details van ieders agenda uniek zijn, is het allesoverheersende doel hetzelfde: om samen met de partner dezelfde gevoelens te ervaren die ze met hun verzorgers hebben ervaren.

En ze wijzen hun partner de taak toe om daarvoor te zorgen!

“Partner, ik verwacht van jou dat jij de onvervulde emotionele behoeften vervult die ik uit mijn kindertijd heb meegenomen.”

De meeste mensen onderschatten de reikwijdte van de onbewuste geest enorm. Er is een analogie die je mogelijk wat meer waardering geeft voor de diepgaande invloed ervan. Overdag kunnen we de sterren niet zien. We praten over de sterren alsof ze 's nachts ‘tevoorschijn komen’, hoewel ze er natuurlijk altijd zijn. We onderschatten ook het

enorme aantal sterren. We kijken omhoog, zien een aantal niet al te heldere sterren en gaan ervan uit dat dat alles is wat er te zien is.

Als we ver van stadslichten vandaan zijn, zien we een hemel die bezaaid is met sterren en worden we overweldigd door de schittering van de hemel. Maar pas als we de astronomie bestuderen, komen we achter de volledige waarheid: de honderdduizenden sterren die we tijdens een heldere, maanloze nacht op het platteland zien, is slechts een fractie van alle sterren in het universum, en een groot aantal van de lichtpuntjes waarvan we aannemen dat het sterren zijn, zijn in feite complete sterrenstelsels.

Zo zit het ook met de onbewuste geest: de geordende, logische gedachten van onze bewuste geest vormen slechts een dunne sluier over het onbewuste, dat voortdurend actief is. Als we verliefd worden, probeert dit onbewuste, dat in het eeuwige nu gevangen zit en slechts een zwak besef van de buitenwereld heeft, de omgeving van onze kindertijd opnieuw te creëren. En de reden waarom het onbewuste het verleden probeert te doen herleven is niet een kwestie van gewoonte of een blinde drang, maar van een dringende behoefte om de wonden uit onze kindertijd te helen.

Slechts weinig mensen zijn van deze agenda op de hoogte, en veel mensen zouden het ontkennen.

“Wat heeft mijn jeugd nu met het drankprobleem van mijn partner te maken? Ik wil met het hier en nu aan de slag.”

Zij weten niet dat het niet beschikbaar zijn voor hun partner mogelijk de oorzaak van zijn of haar drankprobleem is, wat er op zijn beurt voor zorgt dat ze nog minder geneigd zijn om zich in het hier en nu met hun partner te verbinden. Ze weten ook niet dat de wederzijdse ervaring van verbroken verbondenheid een herhaling is van de jeugd van beide partners.

Terwijl de ene partner op onbewust niveau aan de klacht van de ander bijdraagt, verwachten we van onze partner dat hij of zij intuïtief aanvoelt wat onze onvervulde behoeften zijn en dat hij of zij ze vervult zonder er iets voor terug te vragen. Daarnaast hebben we die specifieke partner uitgekozen om deze oude gevoelens opnieuw te ervaren, zodat we het verdriet en de pijn uit het verleden kunnen helen.

### JE WONDERBAARLIJKE BREIN

Hoe kun je aan je behoeften uit het verleden tegemoetkomen als je je niet van die behoeften bewust bent? Als je een paar feiten over je hersenen leert, krijg je meer inzicht in het potentieel dat we allemaal hebben om onze oorspronkelijke vreugde te herstellen.

Laten we eens een korte blik op de fysieke structuur van de hersenen werpen, dat mysterieuze en complexe orgaan met al zijn onderverdelingen. Voor het gemak verdelen we de hersenen in drie concentrische lagen.<sup>4</sup>

De hersenstam, de binnenste en meest primitieve laag, houdt toezicht op de berichtenstroom tussen de hersenen en de rest van het lichaam. Hij reguleert ook bepaalde basisfuncties, zoals de ademhaling, slikken, de hartslag, de bloeddruk en andere vitale lichaamsfuncties. De hersenstam bevindt zich bij de schedelbasis en wordt soms het 'reptielenbrein' genoemd, omdat alle gewervelde dieren, van reptielen tot zoogdieren, dit deel van hun anatomie met elkaar gemeen hebben.

Zich als een vorkbeen rond de bovenkant van de hersenstam wendend bevindt zich de laag van het brein die het limbisch systeem wordt genoemd. Dit hersengebied is verantwoordelijk voor de opslag van herinneringen in het langetermijngeheugen en dit is de plek waar heftige emoties kunnen ontstaan. Wetenschappers kunnen het limbische systeem van proefdieren operatief stimuleren en spontane uitbarstingen van angst en agressie veroorzaken. In jouw relatie ben jij mogelijk ook de zender of de ontvanger van soortgelijke impulsieve uitbarstingen geweest!

In dit boek gebruiken we de term *oude brein* om zowel naar de hersenstam als naar het limbische systeem te verwijzen. Zie je oude brein maar als een onveranderlijk hersendeel dat het merendeel van je automatische reacties bepaalt.

Het derde hersengebied, dat op en rond de andere twee binnenste lagen ligt, is de hersenschors, een veel grotere, complexe massa hersenweefsel. Dit deel van het brein, dat bij de *Homo sapiens* het meest ontwikkeld is, is de zetel van de meeste van je cognitieve functies. In



dit boek noemen we de hersenschors het *nieuwe brein* omdat hij het meest recent in de evolutionaire geschiedenis is verschenen.

De prefrontale cortex van je nieuwe brein is het deel van je dat bewust en alert is, en in contact staat met je dagelijkse omgeving. Dit deel neemt beslissingen, denkt, observeert, plant, anticipeert, reageert, ordent informatie en creëert ideeën.

Het nieuwe brein is van nature logisch en probeert voor elk gevolg een oorzaak te vinden en voor elke oorzaak een gevolg. Over het algemeen is dit analytische, onderzoekende, vragende deel van je hersenen het deel van jou dat je als 'jou' ziet. Als jij en je partner vanuit jullie nieuwe brein functioneren, kun je sommige van de emotionele reacties die uit je oude brein afkomstig zijn beter beheersen en beteugelen.

### DE LOGICA VAN HET OUDE BREIN

In tegenstelling tot de functies van je nieuwe brein ben je je niet bewust van de meeste functies van je oude brein. Die werken onbewust. Wetenschappers die het brein bestuderen vertellen ons dat het oude brein als grootste zorg zelfbehoud heeft. Het oude brein is altijd alert en stelt de fundamentele vraag: "Is het veilig of gevaarlijk?"

Terwijl het zijn taak verricht, namelijk jouw veiligheid garanderen, werkt je oude brein op fundamenteel andere wijze dan je nieuwe brein. Een van de cruciale verschillen is dat het oude brein slechts een vaag besef van de externe wereld heeft. In tegenstelling tot het nieuwe brein, dat afhankelijk is van de directe waarneming van de buitenwereld, haalt je oude brein zijn inkomende informatie uit de beelden, symbolen en gedachten die door het nieuwe brein worden geproduceerd.

Deze informatie wordt in zeer brede categorieën onderverdeeld. Terwijl je nieuwe brein bijvoorbeeld moeiteloos onderscheid maakt tussen John, Suzy en Roberto, verdeelt je oude brein alle mensen in zes categorieën. Is dit iemand: (1) om te koesteren, (2) door wie ik gekoesterd wil worden, (3) om seks mee te hebben, (4) om van weg te vluchten, (5) aan wie ik me moet onderwerpen, of (6) die ik moet aanvallen.<sup>5</sup>

Subtiliteiten zoals ‘dit is mijn buurman’, ‘mijn neef’, ‘mijn moeder’ of ‘mijn echtgenoot’ ontgaan het oude brein.

Het oude en nieuwe brein, die in zoveel opzichten van elkaar verschillen, zijn voortdurend bezig met het uitwisselen en interpreteren van informatie. Als je dit feit over de aard van je brein begrijpt, kun je ook voor een deel verklaren waarom je gevoelens over je partner kunt hebben die niet in verhouding staan tot de gebeurtenissen die deze gevoelens hebben getriggerd.

Laten we veronderstellen dat je een man van middelbare leeftijd bent en als middenkadermanager in een middelgroot bedrijf werkt. Na een hectische dag op het werk, waar je een belangrijke klant tevreden hebt gesteld en de laatste hand aan een miljoenenbudget hebt gelegd, ga je naar huis en wil je graag je succeservaringen aan je vrouw vertellen. Vlak voordat je thuis bent, stuurt ze een sms’je om te zeggen dat ze nog steeds op haar werk is en pas over een paar uur thuis zal zijn. Je had er nog zo op gerekend dat ze al thuis was!

Je parkeert in de garage en loopt een leeg huis binnen. Kom je over je teleurstelling heen en geniet je van de tijd die je voor jezelf hebt? Gebruik je deze tijd om het budget nog een laatste keer door te nemen? Ja. Maar niet voordat je rechtstreeks naar de vriezer loopt en een kom met vanille-ijs opschept, je standaard troostvoedsel om je woede en teleurstelling te onderdrukken.

Als je vrouw eindelijk thuiskomt, voel je je kil en afstandelijk naar haar. De volgende dag blijf je gesloten. Je neemt je werk mee naar de eettafel en gunt haar nauwelijks een blik. ’s Avonds kijk je op tv naar sport. Dagen later ben je mogelijk verward door je reactie. Je weet dat je vrouw net als jij een veeleisende baan heeft. Zij moet ook overwerken. Waarom was je zo boos op haar? Waarom voelde je je verraden?

Zonder je er bewust van te zijn, veroorzaakte haar afwezigheid gevoelens die je tientallen jaren geleden had toen je door je werkende ouders werd opgevoed. Toen je op de basisschool zat, moest je na schooltijd naar de kinderopvang en werd je vlak voor het eten door je moeder opgehaald. Je was jaloers op vrienden die aan het einde van de schooldag meteen naar huis gingen. Als jonge tiener liep je

van school naar huis, trof je een leeg huis aan en zat je urenlang tv te kijken en te wachten tot je ouders thuiskwamen. Toen dat eindelijk gebeurde, waren ze vaak te gestrest door hun werk om lekker ontspannen wat tijd met jou door te brengen.

Tientallen jaren later baant je verleden zich een weg naar je huidige leven, waardoor je overreageerde toen je vrouw zo laat thuiskwam. In de beleving van je oude brein ervoer je hetzelfde gevoel van verlatenheid dat je als kind had.

### NIEUWE PADEN CREËREN

Als je je bewust zou kunnen worden van dit onwelkome, onbewuste binnendringen van gevoelens uit het verleden en ze zou kunnen reguleren, zouden jij en je partner minder heftig en niet zo snel op elkaar reageren en minder vaak ruzie hebben. Je zou dan in je nieuwe brein kunnen blijven zitten en rationeler kunnen communiceren. Je stressniveau zou lager worden en je zou er meer voor openstaan om weer een plezierige tijd met elkaar door te brengen.

Maar hoe krijg je die prestatie voor elkaar? Hoe kun je deze ondergrondse inbreuken in toom houden als je je niet bewust bent van veel van de pijnlijke ervaringen uit je eigen verleden en nog minder bekend bent met de emotionele wonden die je partner in zijn of haar jeugd heeft opgedaan?

Verschillende oefeningen uit Imago Therapie zijn ontworpen om je te helpen bij het opvullen van deze lacunes. Binnen een verrassend korte tijd ben je in staat om belangrijke kwesties op te sporen die je inspanningen verstoren om een veilige, liefdevolle relatie te hebben. (Je vindt deze oefeningen in deel 3 van dit boek. We raden je aan om deel 1 en 2 volledig te lezen voordat je met de oefeningen begint.)

Dit nieuwe bewustzijn versterkt je gevoeligheid voor elkaars onvervulde behoeften en motiveert je om meer bereidheid te tonen om aan die behoeften tegemoet te komen.

Als het kernidee van ons werk gaat over het begrijpen dat het onbewuste doel van het huwelijk de afsluiting van de kindertijd is, dan is

de kernhandeling het leren van een nieuwe vaardigheid. Door middel van de Imago Dialoog maak je kennis met een radicaal nieuwe manier van met elkaar praten die alle gesprekken veilig maakt. Terwijl je met deze essentiële oefening aan de slag gaat, creëer je een veilige omgeving waarin je elkaar op een dieper niveau dan ooit tevoren kunt leren begrijpen.

Het belangrijkste wat je moet onthouden is dat veiligheid de sleutel is. Als jij en je partner leren om veiligheid in jullie relatie te creëren, lukt het jullie ook om over gevoelige kwesties te praten zonder dat dit tot een ruzie, een frustratie of een gevoel van hopeloosheid leidt. Tijdens een andere fundamentele oefening, die we Verzoek tot Gedragsverandering noemen, leer je hoe je frustratie kunt omzetten in een verzoek en het verzoek kunt omzetten in een eenvoudige en uitvoerbare handeling. Als je de kritiek die in een frustratie ligt ingebed wegneemt, blijft de ruimte tussen jullie veilig.

Terwijl je stap voor stap Imago Therapie doorloopt, creëer je een veiligheidszone tussen jullie – een gewijde ruimte die we de ‘Space Between’ of Tussenruimte noemen – die essentieel is voor het krijgen van de liefde die je wilt. Je zou deze zone kunnen vergelijken met een rivier die tussen jullie in stroomt. Jullie drinken er allebei van en baden erin, dus is het belangrijk dat er geen afval en gifstoffen in de rivier zitten.

Jullie interacties in de Tussenruimte bepalen wat jullie vanbinnen ervaren. Om het water schoon en zuiver te laten stromen, moet je er geen kritiek en kwetsende opmerkingen instoppen, maar deze vervangen door respectvolle, veilige interacties. Je moet overstappen van zelfzorg naar het zorgen voor deze Tussenruimte.

### NIEUWE BEVINDINGEN OVER HET BREIN

Terwijl de neurowetenschappen in de jaren negentig van de vorige eeuw steeds meer vorderingen maakten, raakte ik (Helen) gefascineerd door het concept neuroplasticiteit. Volgens dit concept worden onze hersenen beïnvloed en veranderd door de ervaringen die we met

anderen en de wereld om ons heen hebben. We hebben een ‘sociaal brein’ dat door onze relaties wordt beïnvloed. Voorafgaand aan deze ontdekking veronderstelden hersenwetenschappers dat de hersenen niet werden veranderd door de interactie met andere mensen en de buitenwereld. Deze ontdekking verklaart mede waarom de oefeningen in Imago Therapie zo transformerend kunnen zijn. Je brein verandert elke keer dat je met andere mensen omgaat.

Via dierproeven en geavanceerdere brain imaging-technieken hebben neurologen ontdekt dat ervaringen uit je jeugd in de vorm van chemische routes in je hersenen worden vastgelegd. Deze routes verbinden afzonderlijke zenuwcellen met elkaar. Pijnlijke ervaringen uit je verleden worden middels extra sterke hersenpaden vastgelegd. Deze kracht is het gevolg van een sterkere stroom van chemische boodschappers. Elke keer dat je een soortgelijke pijnlijke ervaring hebt, worden deze neurale paden sterker.

Later in je leven, als je bijvoorbeeld een conflict met je partner hebt, kan de intensiteit van je reactie door deze verborgen hersenpaden worden versterkt. Wij noemen dit PFSD (post-family stress disorder), de geestelijke toestand die zich als gevolg van zeer stressvolle situaties binnen relaties kan ontwikkelen.

Slechts weinig mensen erkennen dat stress binnen relaties vergelijkbaar is met PTSS (posttraumatische stressstoornis) die onder andere het gevolg is van militaire gevechten, een natuurramp of het wonen in een oorlogsgebied.

Lang na de stressvolle interactie merken mensen met PFSD dat interacties in hun huidige leven intense angst kunnen veroorzaken, vooral gebeurtenissen die hen aan het oorspronkelijke relatietrauma doen denken. Dit verschijnsel is veel minder intens wanneer het wordt veroorzaakt door het relatief milde interpersoonlijke leed dat de meeste mensen tijdens hun kindertijd ervaren, maar als een conflict dat je nu met je partner hebt door zwaardere ‘emotionele bagage’ uit je verleden wordt versterkt, kan dat een breuk veroorzaken en een angst triggeren die vergelijkbaar is met die van de oorspronkelijke breuk tijdens je kindertijd.

Imago Therapie kan deze ongewenste turbulentie uit je verleden kort-

sluiten door je te helpen bij het vormen en versterken van nieuwe neurale paden. Als je een positieve ervaring met je partner hebt, codeert je oude brein die door het vormen van nieuwe verbindingen tussen hersencellen. Als je steeds meer positieve interacties met elkaar hebt, wordt dat neurale pad steeds sterker. Ondertussen verliest het oude en ontwrichtende pad dat in je jeugd is ontstaan aan kracht (er stromen minder chemische boodschappers tussen de cellen). Het heeft dan niet meer hetzelfde vermogen om je relatie te verstoren.<sup>6</sup>

Wij vergelijken dit proces met het aanleggen van een nieuwe, bredere snelweg naast een oude. Als mensen eenmaal voor de nieuwe snelweg kiezen, rijden ze minder vaak over de oude. En als ze dat toch eens een keer doen, merken ze dat meteen en weten ze dat ze de keuze hebben om op een nieuwe manier op een oude prikkel te reageren. Na verloop van tijd wordt de oude snelweg niet meer onderhouden, gaat barsten vertonen en raakt met onkruid overwoekerd. Ondertussen wordt de nieuwe snelweg steeds meer gebruikt.

Wij hebben deze transformatie ook gezien bij de vele paren die aan Imago Therapie en onze trainingen hebben deelgenomen. Doordat negatieve ervaringen uit het verleden steeds minder van invloed zijn op het dagelijks leven van mensen die een relatie met elkaar hebben, ontstaan er minder misverstanden tussen hen. Ze reageren gepaster op wat er tussen hen gebeurt. Ze hebben minder woede-uitbarstingen en brengen meer ontspannen tijd met elkaar door.

Deze veiligere, meer verbindende relatie wordt dan steeds meer een bron van vreugde en vernieuwing.



## VERWONDINGEN UIT DE KINDERTIJD

Je ontgroeit alles, maar je herstelt  
nooit van je kindertijd.

— BERYL BAINBRIDGE

**H**et verkrijgen van meer inzicht in elkaars verwondingen uit de kindertijd vormt een belangrijk onderdeel van Imago Therapie, maar je hoeft niet wekenlang elkaars psyche te analyseren, of jarenlang een ander te betalen om je te helpen zoeken naar wat jou ontgaat in je onderbewustzijn. Bij het helpen van paren hebben we door de jaren heen geleerd dat het zeer nuttig kan zijn als partners goede gesprekken over elkaars verleden hebben. In onze relatieworkshops hebben we gezien hoe effectief dit kan zijn.

Jaren geleden besteedden we de helft van de tijd in de workshops aan het helpen van stellen om meer over elkaars verleden te weten te komen. Nu doen we dat in een fractie van die tijd met dezelfde resultaten. Er bestaat een concept met de informele naam *wondologie*, waarbij liefdespartners veel te lang in het verleden blijven wroeten, wat ze eigenlijk moeten vermijden.

Niettemin is het belangrijk dat je wel wat tijd besteedt aan het delen van je jeugdervaringen, want dat geeft je meer inzicht in de innerlijke werkelijkheid van je partner en helpt je bij het omzetten van oordeel naar nieuwsgierigheid en empathie. In de meeste relaties zijn er momenten waarop de ene partner niets van het gedrag van de ander