

KOPP

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen



Traumamaatje

trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Hoofdstuk 2: Wat betekent KOPP eigenlijk?	5
Hoofdstuk 3: KOPP en trauma, PTSS en CPTSS	7
Hoofdstuk 4: Een jeugd waarin je voortdurend aanvoelde hoe het thuis was	10
Hoofdstuk 5: Wanneer een kind de ouder wordt.....	13
Hoofdstuk 6: Leven op scherp.....	16
Hoofdstuk 7: De taal van schuld en schaamte.....	19
Hoofdstuk 8: Loyaliteit zonder einde.....	22
Hoofdstuk 9: Het verlies van een zorgeloze jeugd.....	25
Hoofdstuk 10: De invloed op liefde, relaties en ouderschap.....	28
Hoofdstuk 11: Werk, perfectionisme en verantwoordelijkheidsgevoel.....	31
Hoofdstuk 12: Je lichaam vergeet niet	34
Hoofdstuk 13: Rouwen om wat je niet hebt gekregen	37
Hoofdstuk 14: Grenzen leren voelen	40
Hoofdstuk 15: Herstellen zonder je ouders af te wijzen	43
Hoofdstuk 16: Thuiskomen bij jezelf.....	46
Hoofdstuk 17: Praktijkverhalen van volwassen KOPP-kinderen	49
Hoofdstuk 18: Het uitgebreide zelfreflectie-instrument.....	53
Hoofdstuk 19: Werkbladen en oefeningen.....	59
Nawoord.....	63
Gebruikte bronnen.....	65

Voorwoord

Je hebt dit boek waarschijnlijk niet toevallig opgepakt.

Iets in de titel, in het woord KOPP, raakte iets aan. Misschien wist je het woord al lang, misschien hoorde je het net voor het eerst en voelde je toch meteen, dit gaat over mij. Dat gevoel van herkenning is zelf al informatie. Onthoud dat, we komen er later op terug.

Ik schrijf dit boek niet als buitenstaander die KOPP bestudeerd heeft. Ik schrijf het als iemand die dertig jaar in de psychiatrie heeft gewerkt, die conflictgebieden heeft gezien, die duizenden gesprekken heeft gevoerd met mensen die als kind al wisten hoe de sfeer thuis was voordat de voordeur openging. En ik schrijf het als iemand die weet hoe dat voelt, niet uit een boek, maar van binnenuit.

Dat is geen therapeutisch trucje om nabijheid te suggereren. Het is gewoon waar. En het betekent dat dit boek twee dingen tegelijk kan zijn, klinisch onderbouwd en persoonlijk doorleefd, zonder dat het een van de twee verwatert.

Dit boek gaat niet over medelijden. Als kind van een ouder met psychische problematiek of verslaving heb je genoeg medelijden gezien, vaak juist te weinig, soms te veel, altijd op het verkeerde moment. Medelijden lost niets op. Wat wel iets oplost, is begrijpen wat er in je gebeurd is en waarom je nu bent wie je bent. Niet om jezelf te verontschuldigen, maar om jezelf te kunnen zien.

KOPP-kinderen zijn vaak volwassenen geworden die alles onder controle lijken te hebben. Verantwoordelijk, alert, sterk. Wat niemand ziet, is de prijs die daarvoor betaald is. De jeugd die er niet was omdat er geen ruimte voor was. De signalen die je moest lezen voordat je kon lopen. Het schuldgevoel dat groter werd naarmate je ouder werd, in plaats van kleiner.

Dit boek benoemt dat, zonder omwegen. Het legt uit wat er neurobiologisch gebeurt als een kind jarenlang in verhoogde staat van paraatheid leeft. Het laat zien hoe die staat zich vertaalt naar je latere relaties, je werk, je lichaam. En het biedt een instrument om je eigen patroon in kaart te brengen, niet als diagnose, maar als kompas.

Ik ga je niet vertellen dat je ouders slechte mensen waren. De meeste KOPP-ouders deden wat ze konden met wat ze hadden, en dat was vaak niet genoeg, niet door onwil, maar door hun eigen last. Dit boek is geen aanklacht. Het is een uitnodiging om te rouwen om wat er niet was, zonder de mensen die het je niet konden geven te moeten veroordelen. Beide kunnen waar zijn.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

KOPP

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen

Wat je hier leest is opgebouwd uit praktijkervaring, wetenschappelijke inzichten vertaald naar begrijpelijke taal, en de verhalen van mensen die zichzelf hierin zullen herkennen. Ieder hoofdstuk eindigt met vragen om bij stil te staan. Niet om je huiswerk te geven, maar om je uit te nodigen verder te kijken dan het lezen alleen.

Je hoeft niets met dit boek te bewijzen. Je hoeft het niet in één keer uit te lezen, je hoeft niet alle oefeningen te doen, je hoeft zelfs niet alles te herkennen. Lees wat je nodig hebt, sla over wat nog te vroeg komt, kom terug wanneer je er klaar voor bent.

Dit boek is geschreven voor het kind dat je was, dat nooit kind mocht zijn zoals het hoorde. En het is geschreven voor de volwassene die je nu bent, die eindelijk mag thuiskomen bij zichzelf.

Hoofdstuk 2: Wat betekent KOPP eigenlijk?

KOPP staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen. Vaak wordt de term uitgebreid tot KOPP/KOV, waarbij KOV staat voor Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen. In de praktijk lopen deze twee vaak door elkaar, een verslaving is zelden op zichzelf staand, en psychische problematiek gaat regelmatig samen met middelengebruik. Voor het gemak gebruik ik in dit boek KOPP als overkoepelende term, tenzij het onderscheid relevant is. De term klinkt bureaucratisch, en dat is hij ook. Hij is ontstaan binnen de geestelijke gezondheidszorg, als benaming voor een doelgroep die aandacht nodig had maar lange tijd onzichtbaar bleef. Niemand noemt zichzelf spontaan KOPP-kind. Je groeit niet op met dat label, je groeit op met een sfeer, met een ouder die anders was dan andere ouders, met een huis dat zich anders voelde dan het huis van je klasgenootjes. Het woord komt later, als iemand je eindelijk een kader geeft voor wat je al die tijd al wist zonder het te kunnen benoemen.

De cijfers

De aantallen zijn de afgelopen jaren fors gestegen, niet noodzakelijk omdat er meer problematiek is, maar omdat er beter en breder onderzoek naar wordt gedaan. Waar een decennium geleden werd uitgegaan van ongeveer één op de zes kinderen, laat recent onderzoek van het Trimbos-instituut, gebaseerd op de landelijke NEMESIS-3 studie, zien dat het inmiddels gaat om ongeveer één op de vier kinderen in Nederland. Dat komt neer op ongeveer 900.000 kinderen onder de achttien die opgroeien met een ouder met een psychische aandoening, een verslaving, of een combinatie van beide. Dat is geen kleine, bijzondere groep. Dat is bijna een kwart van elke klas, elk sportteam, elke verjaardag met neefjes en nichtjes. De kans is groot dat je, terwijl je dit leest, meteen een naam kunt noemen van iemand naast jou die hetzelfde meemaakte, zonder dat jullie het ooit tegen elkaar hebben uitgesproken. Dat is precies hoe KOPP werkt, het is overal, en het is nergens zichtbaar. Belangrijk om te weten, deze cijfers zijn een ondergrens. Niet alle psychische aandoeningen worden meegeteld, aandoeningen zoals borderline, schizofrenie of eetstoornissen vallen vaak buiten de tellingen, en kinderen in instellingen of jeugdzorg worden niet meegenomen. Het werkelijke aantal ligt hoger dan wat de statistieken laten zien. Als je jezelf hierin herkent maar nooit in een onderzoek terug zou komen, sta je niet alleen, je staat alleen buiten de telling.

Wat de term niet zegt

De term KOPP zegt iets over de ouder, maar hij zegt niets over jou als kind, en dat is precies waar dit boek anders begint dan de meeste voorlichting. KOPP gaat niet over een diagnose die jij hebt. Het gaat over een omgeving waarin je bent opgegroeid, een omgeving die je zenuwstelsel heeft gevormd, ongeacht of je zelf ooit klachten hebt ontwikkeld.

Sommige KOPP-kinderen worden zelf ernstig ziek. Veel anderen lijken uitstekend te functioneren, hebben een baan, een gezin, vrienden, en toch dragen ze iets met zich mee dat niemand ziet. Beide groepen vallen onder dezelfde term, en beide groepen hebben recht op erkenning. Functioneren is geen bewijs dat er niets gebeurd is. Het is vaak juist het bewijs van hoe goed je hebt geleerd te compenseren.

De ouder als black box

Wat voor psychische problematiek het precies betrof, doet er voor dit boek minder toe dan je misschien verwacht. Of je ouder kampte met een depressie, een angststoornis, een psychose, alcoholisme, of een combinatie, het kind ervaart in essentie hetzelfde mechanisme, onvoorspelbaarheid, wisselende beschikbaarheid, en een sfeer die van het ene op het andere moment kan omslaan. De specifieke diagnose bepaalt de details, maar het onderliggende patroon dat zich in jou heeft genesteld, lijkt in de kern sterk op dat van andere KOPP-kinderen, ongeacht wat er bij hun ouder speelde.

Dat is een van de redenen waarom lotgenotencontact tussen KOPP-kinderen vaak zo'n opluchting geeft. Je hoeft niet dezelfde diagnose bij je ouder te hebben gehad om elkaar volledig te begrijpen. Je herkent elkaar aan iets anders, aan de manier waarop je een kamer binnenkomt en meteen de temperatuur peilt, aan de reflex om jezelf klein te maken, aan het schuldgevoel dat opduikt zodra het even goed met je gaat.

Reflectievragen

- Wanneer hoorde je voor het eerst de term KOPP, en wat deed die herkenning met je?
- Als je terugdenkt aan je jeugd, wist je toen al dat jouw thuissituatie anders was dan die van anderen, of leek het je destijds normaal?
- Herken je jezelf in de groep die "goed functioneert" terwijl er onder de oppervlakte iets anders speelt?

Hoofdstuk 3: KOPP en trauma, PTSS en CPTSS

Voordat we verdergaan met de herkenning, de verhalen, de mechanismen die je later in dit boek tegenkomt, is het nodig om een kader neer te zetten. Niet omdat theorie belangrijker is dan ervaring, maar omdat je ervaring pas goed te begrijpen is als je weet waar die vandaan komt. Wat er in jou gebeurd is, heeft een naam, een verklaring, een plek in de wetenschap. Dat maakt het niet minder persoonlijk, het maakt het minder onverklaarbaar.

Trauma is geen gebeurtenis, het is wat er in je lichaam achterblijft

De meeste mensen denken bij trauma aan één schokkende gebeurtenis, een ongeluk, een overval, een oorlog. Dat is het beeld van PTSS zoals het decennialang beschreven is, ontstaan na een aanwijsbaar incident, met heldere herbelevingen, vermijding en overprikkeling als kernsymptomen. KOPP-kinderen hebben zelden dat ene incident. Wat zij hebben, is iets dat zich jarenlang herhaalde, dag in dag uit, in de sfeer van het huis, in de blik van een ouder, in de onvoorspelbaarheid van wat er na school zou wachten. Geen enkele gebeurtenis apart was misschien traumatisch genoeg om als zodanig herkend te worden, en toch heeft de optelsom ervan hetzelfde effect op het zenuwstelsel als een reeks kleinere schokken die nooit de kans kregen te helen. Dit onderscheid heeft in de wetenschap uiteindelijk geleid tot een nieuwe term, complexe PTSS, in het Engels Complex PTSD, afgekort CPTSS of CPTSD. Sinds 2018 is deze diagnose officieel opgenomen in de ICD-11, de internationale classificatie van ziekten van de Wereldgezondheidsorganisatie. Het is geen vage containerterm, het is een erkende, specifieke diagnose met eigen criteria.

Wat CPTSS onderscheidt van PTSS

CPTSS omvat de kernsymptomen van gewone PTSS, herbeleving, vermijding, en een verhoogde staat van paraatheid, maar voegt daar drie clusters aan toe die direct raken aan wat KOPP-kinderen typisch meemaken: Ten eerste, problemen met emotieregulatie. Je emoties voelen groter dan de situatie rechtvaardigt, of juist afwezig, alsof je een knop hebt omgezet. Beide zijn aanpassingen aan een omgeving waarin emoties, van jou of van je ouder, gevaarlijk konden zijn om te voelen.

Ten tweede, een negatief zelfbeeld. Niet als incidentele onzekerheid, maar als een diepgewortelde overtuiging dat je minderwaardig, kapot, of fundamenteel anders bent dan andere mensen. Dit ontstaat niet uit het niets, het is het logische resultaat van jarenlang de boodschap krijgen, direct of indirect, dat er iets mis is, met je ouder, met het gezin, en daardoor onbewust ook met jou.

Ten derde, problemen in relaties. Moeite om nabijheid te verdragen, of juist moeite om er zonder te kunnen, wantrouwen, of een aanhoudend gevoel er niet echt bij te horen. Als de eerste relatie in je leven onvoorspelbaar was, wordt elke latere relatie getoetst aan die blauwdruk, vaak zonder dat je het doorhebt.

Waarom KOPP-kinderen een verhoogd risico lopen

Onderzoek naar de ontwikkeling van kinderen in gezinnen met psychische problematiek of verslaving laat consistent zien dat een aantal factoren het risico op deze complexe vorm van traumatisering vergroot. De onvoorspelbaarheid van het ouderlijk gedrag dwingt het kind tot voortdurende waakzaamheid. De rolomkering, waarbij het kind de zorgende partij wordt in plaats van de verzorgde, ondermijnt de ontwikkeling van een eigen, stabiele identiteit. En het gebrek aan taal binnen het gezin, waarin ziekte, verslaving of gedrag van de ouder niet benoemd mag worden, zorgt ervoor dat het kind alleen blijft met wat het voelt, zonder woorden om het te begrijpen. Dit is geen kwestie van pech of aanleg alleen. Het is de voorspelbare uitkomst van een zenuwstelsel dat zich, als overlevingsstrategie, heeft aangepast aan een omgeving die onveilig aanvoelde, ook als er nooit sprake was van fysiek geweld.

Niet iedereen ontwikkelt CPTSS

Het is belangrijk hier eerlijk over te zijn. Niet elk KOPP-kind ontwikkelt CPTSS, en dat is geen tegenspraak van wat hierboven staat. Beschermende factoren, zoals een stabiele andere volwassene, een goede band met een leerkracht, of een periode van rust binnen het gezin, kunnen veel opvangen. Als je herkent wat in dit hoofdstuk beschreven staat maar geen formele diagnose hebt, of nooit gezocht hebt naar hulp, wil dat niet zeggen dat je ervaring minder telt. Het wil zeggen dat je systeem, met wat het tot zijn beschikking had, een manier heeft gevonden om overeind te blijven.

Dit boek is niet bedoeld om je een diagnose op te leggen die je niet hebt. Het is bedoeld om je een kader te geven waarin je eigen ervaring past, zodat je die kunt begrijpen in plaats van je erover te blijven verwonderen waarom je bent zoals je bent.

Reflectievragen

- Herken je bij jezelf een van de drie CPTSS-clusters, emotieregulatie, zelfbeeld, of relaties, sterker dan de andere twee?
- Heb je ooit een periode gehad waarin een andere volwassene, buiten je ouders, een vangnet voor je was? Wat betekende dat voor jou?
- Als je terugdenkt aan je jeugd, was er één aanwijsbaar moment, of was het vooral een aanhoudende sfeer die je nu pas kunt benoemen?

Hoofdstuk 4: Een jeugd waarin je voortdurend aanvoelde hoe het thuis was

Je wist het al voor je de sleutel in het slot stak. Niet door iets wat je zag. Door iets in de lucht, in het geluid van de televisie, in het ontbreken van geluid, in de manier waarop de post op de deurmat lag, of de jas van je ouder op de verkeerde plek hing. Kinderen van ouders zonder psychische problematiek leren de wereld lezen aan de hand van wat er gebeurt. Jij leerde de wereld lezen aan de hand van wat er nog niet gebeurd was, maar eraan zat te komen. Dat is geen metafoor. Dat is een zenuwstelsel dat getraind is, tegen zijn wil, om voorspellingen te doen op basis van de kleinste signalen, omdat de prijs van een verkeerde voorspelling te hoog was om te riskeren. Een half seconde langer stilte dan normaal. Een deur die net iets harder dichtviel. De toon waarop je naam werd geroepen, niet de woorden zelf, de toon. Jij wist het antwoord voordat de vraag gesteld was, en je moest het weten, want er was niemand anders die het voor je zou uitzoeken.

Het huis had geen vaste temperatuur

In een gezond gezin is thuis een gegeven. Het verandert een beetje met de dag, iemand is moe, iemand is chagrijnig, maar de basis staat vast. Bij jou stond niets vast. Het huis kon in twintig minuten omslaan van rustig naar onleefbaar, en er was geen aanwijsbare oorzaak nodig. Een verkeerde blik, een telefoontje, een gedachte in het hoofd van je ouder waar jij part noch deel aan had, kon voldoende zijn. Je leerde daardoor iets wat geen enkel kind zou moeten hoeven leren, dat de wereld onbetrouwbaar is, zelfs de wereld binnen je eigen vier muren, zelfs de mensen die je hoorden te beschermen. En als de wereld onbetrouwbaar is, is er maar één overlevingsstrategie die werkt, alles in de gaten houden. Altijd. Ook als er niets aan de hand leek. Vooral als er niets aan de hand leek, want dat was vaak het moment vlak voor het omsloeg.

Waaks worden is geen keuze, het is fysiologie

Wat er in dit soort gezinnen met een kind gebeurt, is geen kwestie van karakter, van "een gevoelig kind zijn" of "het jezelf aantrekken". Het is een direct gevolg van een zenuwstelsel dat continu in staat van paraatheid moet blijven om te overleven. De term daarvoor is hypervigilantie, en het is een van de meest voorkomende kenmerken bij kinderen die opgroeiden met een onvoorspelbare ouder.

Hypervigilantie betekent dat je systeem voortdurend scant, ademhaling van de ander, spanning in een stem, verandering in looppas, geur van alcohol, tijdstip van thuiskomst. Alles wordt data. Niets is neutraal. Een kind dat dit jarenlang doet, ontwikkelt een lichaam dat nooit volledig ontspant, ook niet als het gevaar er op dat moment niet is, want het lichaam heeft geleerd dat rust een risico is. Rust betekent dat je iets kunt missen. Dit verklaart waarom zoveel volwassen KOPP-kinderen, decennia later, nog steeds moeite hebben om te ontspannen zonder schuldgevoel, om stil te zitten zonder onrust, om een avond niets te doen zonder het gevoel dat er iets misgaat als ze niet opletten. Het lichaam is nooit officieel met pensioen gegaan van die functie.

Je leerde jezelf onzichtbaar maken, of juist heel zichtbaar

Kinderen in dit soort gezinnen ontwikkelen doorgaans een van twee overlevingsstrategieën, soms een mengvorm.

De eerste is onzichtbaarheid. Je leerde geen aandacht te trekken, geen extra vragen te stellen, geen ruimte in te nemen die niet nodig was. Je werd het kind dat niemand zich herinnert van de verjaardagen, niet omdat je er niet was, maar omdat je geleerd had zo min mogelijk indruk achter te laten. Onzichtbaar zijn voelde veiliger dan gezien worden, want gezien worden kon aandacht trekken op een moment dat daar geen ruimte voor was.

De tweede is overcompensatie. Je werd juist heel zichtbaar, heel goed, heel behulpzaam, heel grappig, heel verantwoordelijk, in de hoop dat je daarmee de sfeer in huis kon beïnvloeden. Als ik maar goed genoeg presteer, als ik maar genoeg zorg, als ik maar geen problemen veroorzaak, dan blijft het rustig. Dit is de kiem van het patroon dat je later in dit boek tegenkomt bij perfectionisme en overmatig verantwoordelijkheidsgevoel.

Beide strategieën zijn intelligent. Beide zijn een aanpassing op maat aan een onmogelijke situatie. En beide laten een spoor na dat, jaren later, nog voelbaar is in hoe je een kamer binnenloopt, hoe je een gesprek voert, hoe je jezelf presenteert aan mensen die je net hebt ontmoet.

Het gemis dat niemand benoemde

Er is iets wat zelden hardop wordt gezegd over deze jeugd, en dat is hoezeer die jeugd ook gewoon saai en leeg kon zijn. Niet alleen gespannen, ook grijs. Terwijl andere kinderen zich verveelden op een onschuldige manier, aan het buiten spelen, aan het verzinnen van spelletjes, was jouw aandacht ergens anders, binnen, gericht op het huis, op de ouder, op wat er zou kunnen gebeuren. Er was geen ruimte over voor de nutteloze, vrije verveling die kinderen nodig hebben om zich te ontwikkelen tot mensen die weten wat ze willen, los van wat er van hen gevraagd wordt. Dat gemis is moeilijk te rouwen, omdat het geen gebeurtenis is. Het is een afwezigheid. Je kunt niet rouwen om een klap die je kreeg, als het probleem was dat er nooit ruimte was om te merken dat je iets miste. Dat komt in een later hoofdstuk uitgebreider terug, maar het moet hier al genoemd worden, omdat het de kern raakt van wat deze jeugd anders maakte, niet alleen wat er gebeurde, maar wat er nooit de kans kreeg te gebeuren.

Wat dit voor jou als volwassene betekent

Als je dit hoofdstuk leest en jezelf herkent, is de kans groot dat je nu, op dit moment, nog steeds moeite hebt met dingen die voor anderen vanzelfsprekend lijken. Een rustige avond zonder onderliggende onrust. Een compliment ontvangen zonder wantrouwen naar de bedoeling erachter. Een stilte in een gesprek zonder de behoefte die op te vullen. Dat is geen zwakte. Het is de logische, voorspelbare consequentie van een systeem dat is opgebouwd in een omgeving waar waakzaamheid overlevingskritisch was. Het feit dat dat systeem nu, jaren later, nog aanstaat terwijl het gevaar allang weg is, is geen defect. Het is een systeem dat nog niet het signaal heeft gekregen dat het veilig is om af te schakelen. Een groot deel van herstel, waar we later in dit boek op terugkomen, gaat precies daarover, dat signaal alsnog leren geven.

Reflectievragen

- Kun je een specifiek fysiek signaal benoemen dat je als kind leerde herkennen als voorbode van spanning thuis, een geluid, een geur, een tijdstip?
- Herken je jezelf meer in de strategie van onzichtbaarheid, of in overcompensatie, of in een mengvorm van beide?
- Wanneer voelde je voor het laatst een avond zonder onderliggende onrust, en wat maakte die avond anders?

Hoofdstuk 5: Wanneer een kind de ouder wordt

Er komt een moment, vaak zonder dat iemand het hardop uitspreekt, waarop de rollen in huis stilzwijgend omdraaien. Niemand kondigt het aan. Er is geen gesprek waarin je ouder zegt, vanaf nu ben jij verantwoordelijk. Het gebeurt geleidelijk, in kleine stappen, tot je op een dag beseft dat jij degene bent die zorgt dat er brood in huis is, die zorgt dat je jongere broertje op tijd naar bed gaat, die de telefoon opneemt als school belt omdat je ouder niet in staat is dat gesprek te voeren. De term hiervoor is parentificatie. Het klinkt klinisch, alsof het iets zeldzaams beschrijft, maar het is een van de meest voorkomende patronen bij KOPP-kinderen, en tegelijkertijd een van de minst herkende, omdat het van buitenaf vaak lijkt op iets positiefs. Een verantwoordelijk kind. Een volwassen kind voor zijn leeftijd. Mensen om je heen prezen je er misschien zelfs om, zonder te beseffen wat die volwassenheid had gekost.

Twee soorten parentificatie

Er wordt onderscheid gemaakt tussen instrumentele en emotionele parentificatie, en de meeste KOPP-kinderen hebben met beide te maken gehad, vaak tegelijk. Instrumentele parentificatie is de praktische kant. Boodschappen doen, koken, je jongere broertjes of zusjes naar school brengen, de administratie regelen, medicijnen klaarleggen. Dit is de vorm die het makkelijkst zichtbaar is, en soms zelfs erkend wordt als je een jonge mantelzorger genoemd wordt. Het is zwaar, maar het heeft tenminste een naam en soms een vorm van ondersteuning. Emotionele parentificatie is onzichtbaarder en, in de meeste gevallen, ingrijpender. Dit is het moment waarop jij degene wordt die je ouder troost na een huilbui. Waarop jij luistert naar de problemen van je ouder met een partner, met geld, met het leven zelf, terwijl jij tien, twaalf, veertien jaar oud bent. Waarop jij de stemming in huis moet reguleren, moet zorgen dat je ouder zich niet nog verder terugtrekt, niet nog bozer wordt, niet nog verdrietiger wordt. Je werd de emotionele stabilisator van een volwassene, terwijl er niemand was die jouw emoties stabiliseerde.

Wat er verloren gaat

Een kind ontwikkelt zich normaal gesproken door zelf verzorgd te worden, door te ervaren dat er iemand is die groter is, sterker is, die het overzicht heeft, zodat het kind zelf de ruimte krijgt om klein te zijn, fouten te maken, verzorgd te worden zonder daar iets voor terug te hoeven doen. Die verzorging is niet alleen praktisch, ze is de basis waarop een kind later leert om voor zichzelf te zorgen, om zijn eigen emoties te herkennen en te reguleren, om te vertrouwen dat de wereld, in ieder geval soms, ook voor jou zorgt zonder dat je daar iets voor hoeft te doen. Als die basisverzorging wegvalt en vervangen wordt door de omgekeerde beweging, jij die zorgt voor je ouder, mist er iets fundamenteels in de ontwikkeling. Niet omdat je het niet aankon, integendeel, veel geparentificeerde kinderen waren er verbazingwekkend goed in, maar omdat het aankunnen van iets niet hetzelfde is als het niet nodig hebben van het tegenovergestelde. Je leerde zorgen voordat je geleerd had verzorgd te worden. En dat is een fundament dat later, als volwassene, moeilijk met terugwerkende kracht op te bouwen is.

De volwassene die je nu bent

Dit patroon stopt zelden vanzelf bij het verlaten van het ouderlijk huis. Het reist met je mee, in relaties waarin je automatisch de zorgende partij wordt, in vriendschappen waarin je altijd degene bent die luistert maar zelden degene die gehoord wordt, in werk waarin je verantwoordelijkheid neemt voor dingen die niet van jou zijn, omdat verantwoordelijkheid nemen het enige gevoel van controle is dat je ooit hebt leren kennen. Veel volwassen KOPP-kinderen herkennen zich in het gevoel dat ze niet weten hoe het is om verzorgd te worden zonder wantrouwen. Iemand die voor je zorgt voelt onwennig, soms zelfs verdacht, alsof er een addertje onder het gras moet zitten, want in jouw ervaring kwam zorg altijd met een prijs, of werd zorg juist nooit gegeven zonder dat jij eerst had gezorgd. Ontvangen voelt onveiliger dan geven. Dat is geen persoonlijkheidskenmerk. Dat is de rechtstreekse erfenis van een kindertijd waarin geven de enige beschikbare rol was.

De valkuil van erkenning zonder verandering

Er schuilt een risico in het lezen van dit hoofdstuk, en dat wil ik benoemen voor je verder leest. Het herkennen van parentificatie kan voelen als een op zichzelf staand doel, alsof het voldoende is om te weten dat het je overkomen is. Maar herkenning zonder dat er iets verandert in hoe je nu leeft, laat het patroon precies zo intact als het was.

Als je nu, op dit moment, nog steeds de zorgende partij bent in bijna elke relatie die je hebt, in je vriendschappen, in je liefdesrelatie, op je werk, dan is deze herkenning een startpunt, geen eindpunt.

Het is niet erg om te zorgen. Zorgen is niet het probleem. Het probleem ontstaat wanneer zorgen de enige manier is waarop je jezelf waarde toekent, wanneer je niet meer weet hoe je iemand zou moeten zijn als je niets voor een ander doet. Dat is het spoor dat parentificatie achterlaat, niet de handeling van zorgen zelf, maar het onvermogen om jezelf voor te stellen zonder die handeling.

Reflectievragen

- Kun je een specifiek moment herinneren waarop je merkte dat de rollen in huis waren omgedraaid, of voelde het als een geleidelijke, naamloze verschuiving?
- In welke relatie in je huidige leven, met een partner, vriend, collega, of familielid, herken je hetzelfde patroon van altijd de zorgende partij zijn?
- Hoe voelt het voor jou, concreet, als iemand voor jou zorgt zonder dat je erom gevraagd hebt? Wantrouwen, onwennigheid, opluchting, iets anders?

Hoofdstuk 6: Leven op scherp

Er is een verschil tussen gespannen zijn en op scherp staan. Gespannen is iets wat komt en gaat, een vergadering, een deadline, een moeilijk gesprek, en daarna trekt het weg. Op scherp staan is iets anders. Het is een permanente staat, een basisinstelling van het zenuwstelsel die niet meer afhankelijk is van wat er werkelijk gebeurt. Je staat aan, ook als er niets aan de hand is. Vooral als er niets aan de hand is, want stilte was in jouw jeugd zelden neutraal. Als je als kind hebt geleerd om voortdurend te scannen op gevaar, zoals in hoofdstuk vier beschreven, dan is de kans groot dat die scanner nooit is uitgezet. Niet omdat je dat wilt, niet omdat je er baat bij hebt, maar omdat een systeem dat jarenlang getraind is om waakzaam te blijven niet vanzelf leert dat het inmiddels veilig is. Het lichaam onthoudt het gevaar, ook nadat het verstand allang weet dat het voorbij is.

Wat dit in de praktijk betekent

Volwassen KOPP-kinderen die op scherp leven, herkennen vaak een aantal terugkerende patronen. Een lichaam dat 's nachts niet echt tot rust komt, ook al slaap je genoeg uren. Een reflex om, zodra het even stil is in je leven, op zoek te gaan naar wat er mis zou kunnen zijn, want stilte voelde vroeger als de opmaat naar iets, nooit als een doel op zich. Schrikreacties op geluiden die voor anderen onopvallend zijn, een deur die dichtslaat, een stem die net iets luider klinkt dan verwacht. Er is ook een subtielere variant, minder zichtbaar maar minstens zo uitputtend, het onvermogen om te genieten van iets zonder dat er meteen een addertje onder het gras vermoed wordt. Een goede dag voelt niet als rust, het voelt als een voorbode. Als het nu goed gaat, moet er straks iets misgaan, dat is de logica die het lichaam heeft geleerd, en die logica laat zich niet corrigeren met een goed gesprek of een positieve gedachte. Ze zit dieper, in het autonome zenuwstelsel, in de manier waarop je lichaam onbewust reageert nog voordat je bewust iets hebt kunnen overwegen.

De taal van het zenuwstelsel

Om te begrijpen waarom dit zo hardnekkig is, helpt het om te weten hoe het zenuwstelsel functioneert bij langdurige stress in de kindertijd. Bij een gezonde ontwikkeling leert een kind, via herhaalde ervaringen van spanning gevolgd door troost en veiligheid, dat het lichaam na een moment van paraatheid ook weer kan ontspannen. Spanning en ontspanning wisselen elkaar af, en het zenuwstelsel bouwt daarmee een flexibel systeem op, in staat om alert te zijn wanneer nodig, en te ontspannen wanneer het kan.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Bij een kind dat opgroeit in een onvoorspelbaar gezin, ontbreekt regelmatig het tweede deel van die cyclus. Er is wel spanning, vaak veel en vaak, maar er volgt niet consequent troost of geruststelling erna. Het systeem leert daardoor een onvolledige cyclus, spanning zonder betrouwbare afronding. Het resultaat is een zenuwstelsel dat als volwassene minder goed in staat is om zelfstandig, van binnenuit, terug te keren naar rust. Je hebt geleerd op te schalen, maar niet, of onvoldoende, om af te schalen.

Waarom "gewoon ontspannen" niet werkt

Dit is de reden waarom goedbedoelde adviezen als neem toch een avondje voor jezelf of probeer eens te ontspannen zo weinig effect hebben bij mensen die op scherp leven. Het advies gaat ervan uit dat ontspannen een keuze is, iets wat je kunt beslissen te doen, zoals je beslist een boek te pakken in plaats van je telefoon. Voor een zenuwstelsel dat nooit heeft geleerd hoe die overgang werkt, is ontspannen geen keuze maar een vaardigheid die eerst opnieuw, stap voor stap, aangeleerd moet worden.

Dat aanleren gaat niet via inzicht alleen. Je kunt volledig begrijpen waarom je op scherp staat, en toch merken dat je lichaam niet meebeweegt met die kennis. Dat is geen falen van jouw kant. Het is het verschil tussen weten met je hoofd en weten met je lijf, en bij chronische paraatheid is het lijf altijd het laatste dat overtuigd raakt.

De prijs van permanente paraatheid

Een lichaam dat voortdurend op scherp staat, betaalt daar op termijn een fysieke prijs voor. Chronisch verhoogde cortisolspiegels, aanhoudende spierspanning, verstoorde slaap, en een verhoogd risico op uitputting en burn-out zijn geen incidentele bijverschijnselen, ze zijn de logische consequentie van een systeem dat nooit de kans krijgt om echt bij te komen. Veel volwassen KOPP-kinderen komen pas bij een huisarts of therapeut terecht via lichamelijke klachten, chronische vermoeidheid, onverklaarbare pijn, hoge bloeddruk, voordat iemand de vraag stelt of er misschien een verband is met hoe ze zijn opgegroeid.

Dit sluit direct aan bij wat we in een later hoofdstuk verder uitwerken, je lichaam vergeet niet. Maar het moet hier al genoemd worden, omdat leven op scherp niet alleen een psychologisch gegeven is. Het is een lichamelijke realiteit, met meetbare gevolgen, die niet verdwijnt door er alleen over na te denken.

Een andere blik op je eigen paraatheid

Als je jezelf in dit hoofdstuk herkent, is het waardevol om je waakzaamheid niet te zien als een defect, maar als wat het ooit was, een oplossing. Het hield je toen veilig, of gaf je op zijn minst het gevoel van controle in een oncontroleerbare situatie. Het probleem is niet dat dit systeem ooit is aangeslagen. Het probleem is dat het nooit het signaal heeft gekregen dat het uit mag. Herstel op dit gebied gaat niet over het uitschakelen van je waakzaamheid met een simpele knop, het gaat over het langzaam, herhaaldelijk, laten ervaren van veiligheid, tot het lichaam zelf, op zijn eigen tempo, leert dat afschalen weer mag.

Reflectievragen

- Kun je een moment herinneren waarop het echt stil en goed was in je leven, en wat er in je opkwam op dat moment, rust, of juist wantrouwen?
- Welke lichamelijke signalen herken je bij jezelf als teken dat je op scherp staat, gespannen kaak, oppervlakkige adem, onrustige slaap, iets anders?
- Wat heeft in het verleden, al was het maar even, geholpen om je lichaam daadwerkelijk te laten ontspannen, in plaats van alleen je gedachten gerust te stellen?

Hoofdstuk 7: De taal van schuld en schaamte

Schuld en schaamte worden vaak door elkaar gebruikt, alsof het twee woorden zijn voor hetzelfde gevoel. Dat zijn ze niet. Schuld zegt, ik heb iets fout gedaan. Schaamte zegt, ik ben fout. Het eerste gaat over gedrag, en is in principe te herstellen, je kunt iets rechtzetten, je verontschuldigen, het anders doen. Het tweede gaat over wie je bent, en laat zich niet zomaar rechtzetten, want er is niets concreets om aan te passen. Je bent het probleem, niet iets wat je gedaan hebt. KOPP-kinderen groeien vaak op met een mengvorm van beide, in een dosis die geen kind zou moeten dragen, en het venijnige is dat deze gevoelens zelden expliciet worden aangeleerd. Niemand zei je met zoveel woorden dat je schuldig was aan de ziekte van je ouder, of dat je jezelf moest schamen voor wat er in huis gebeurde. En toch droeg je die last, alsof hij vanzelfsprekend bij je hoorde.

Waar de schuld vandaan komt

Jonge kinderen hebben een cognitieve eigenschap die in de ontwikkelingspsychologie goed gedocumenteerd is, egocentrisch denken. Een kind onder de zeven, acht jaar begrijpt de wereld nog grotendeels vanuit zichzelf als middelpunt. Als er iets misgaat in het gezin, is de meest voor de hand liggende verklaring voor een kindbrein niet een abstract begrip als een psychische aandoening of verslaving, dat begrijpt een kind nog niet, maar een concrete, persoonlijke verklaring, het moet aan mij liggen. Als papa somber is, moet ik iets verkeerd gedaan hebben. Als mama drinkt, komt dat omdat ik te veel vraag, te veel ben, te lastig ben. Dit is geen keuze of een overdreven gevoeligheid, het is de enige verklaring die op die leeftijd cognitief beschikbaar is. En omdat niemand het tegendeel expliciet en herhaaldelijk uitlegde, in taal die een kind kon bevatten, bleef die verklaring staan, en groeide mee met het kind naar volwassenheid, ongemerkt, als een aanname die nooit meer ter discussie is gesteld.

Waar de schaamte vandaan komt

Schaamte werkt anders en komt vaak van buitenaf naar binnen. Een kind voelt de blikken van buurtgenoten, hoort de opmerkingen op school, merkt dat andere ouders anders naar je ouder kijken op het schoolplein. Er hoeft niemand hardop iets lelijks te zeggen, de blik alleen al is genoeg om een kind te leren, er is iets mis met ons gezin, en dus met mij.

Daarnaast speelt er iets subtielers, de familiecultuur van zwijgen. In veel KOPP-gezinnen bestaat een ongeschreven regel dat wat er thuis gebeurt, thuis blijft. Dit is zelden een expliciete instructie, het is een sfeer, een aarzeling wanneer je bijna iets vertelt aan een vriendinnetje, een blik van je ouder die zegt, dit bespreken we niet buiten deze muren. Een kind leert daaruit niet alleen om te zwijgen, het leert dat wat er gebeurt kennelijk zo schandelijk is dat het verborgen moet blijven. En als iets verborgen moet blijven, moet het wel iets zijn om je voor te schamen.

De volwassen echo

Deze schuld en schaamte verdwijnen zelden vanzelf bij het ouder worden. Ze veranderen van vorm. De volwassen KOPP-cliënt zegt zelden letterlijk, het is mijn schuld dat mijn vader depressief was. In plaats daarvan uit het zich in patronen die op het eerste gezicht los lijken te staan van de jeugd, een chronisch gevoel tekort te schieten, ook als objectief gezien alles goed gaat. Een neiging om de schuld van conflicten, ook conflicten waar je part noch deel aan hebt, sneller bij jezelf te leggen dan bij de ander. Een moeite om fouten te maken zonder een golf van zelfveroordeling die volstrekt niet in verhouding staat tot de fout zelf.

Ook schaamte krijgt een volwassen gedaante. Het wordt de neiging om jezelf klein te maken in gezelschap, om successen te bagatelliseren, om bij een compliment meteen te relativieren voordat een ander dat kan doen. Het wordt de angst dat mensen, als ze je echt zouden kennen, zouden zien wat je altijd al vermoedde, dat er iets fundamenteel mis met je is. Dit heet in de literatuur wel de innerlijke criticus, en het is een onderwerp dat een boek op zich verdient, maar de wortel ervan ligt vaak precies hier, in een kindertijd waarin schuld en schaamte de enige verklaringen waren die beschikbaar waren voor iets wat het kind onmogelijk kon begrijpen of veranderen.

Het verschil tussen verantwoordelijkheid nemen en schuld dragen

Een belangrijk onderscheid dat in herstel vaak node gemaakt moet worden, is het verschil tussen verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven nu, en de schuld dragen voor iets dat nooit van jou was. Deze twee worden bij KOPP-kinderen vaak door elkaar gehaald, met als gevolg dat het loslaten van de oude, onterechte schuld soms verward wordt met het ontlopen van verantwoordelijkheid, en dat is een misverstand dat het herstel in de weg kan zitten.

Je mag, en je kunt, verantwoordelijkheid nemen voor hoe je nu met je leven omgaat, voor de relaties die je aangaat, voor de keuzes die je maakt, zonder dat je daarmee de schuld hoeft te blijven dragen voor de ziekte van je ouder, iets waar je als kind part noch deel aan had en part noch deel aan kon hebben. Deze twee dingen kunnen naast elkaar bestaan, en het scheiden ervan is een van de belangrijkste stappen die in de latere hoofdstukken over herstel aan bod komen.

Reflectievragen

- Kun je een concrete herinnering benoemen waarin je als kind dacht dat iets jouw schuld was, terwijl je nu, met volwassen ogen, weet dat dit niet zo kon zijn?
- Merk je bij jezelf een neiging om schuld sneller bij jezelf te leggen dan bij de ander, ook in situaties waar dat niet logisch is?
- Wat gebeurt er in je als iemand je oprecht een compliment geeft? Kun je het ontvangen, of voel je meteen de neiging het te relativeren?

Hoofdstuk 8: Loyaliteit zonder einde

Er is een moment dat bijna elke volwassen KOPP-cliënt in een of andere vorm meemaakt tijdens een gesprek over de jeugd. Net op het moment dat er iets pijnlijks benoemd wordt over de ouder, volgt er een reflex, een ja maar, ze deed ook zoveel voor me, hij kon er ook niets aan doen, het was niet altijd zo. De pijn wordt uitgesproken en meteen weer ingepakt, alsof hij niet naakt mag blijven liggen. Dit is geen ontkenning, en het is ook geen zwakte. Het is loyaliteit, en het is een van de sterkste, meest onderschatte krachten in het leven van een KOPP-kind.

Wat loyaliteit hier betekent

De term onzichtbare loyaliteit komt uit het werk van de Hongaars-Amerikaanse psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy, een van de grondleggers van de contextuele gezinstherapie. Hij beschreef hoe kinderen, ongeacht wat er in een gezin gebeurt, een fundamentele, vaak onbewuste band met hun ouders behouden. Deze band is niet afhankelijk van of de ouder het verdient. Hij is er gewoon, biologisch en existentieel verankerd, en hij blijft bestaan zelfs als een ouder ernstig tekortschoot. Dit verklaart iets wat buitenstaanders vaak niet begrijpen, en wat KOPP-kinderen zelf soms met schaamte proberen te verbergen, hoe kan iemand nog steeds zoveel om een ouder geven die zoveel schade heeft aangericht? Het antwoord is dat deze loyaliteit niet gaat over verdienste. Ze gaat over herkomst. Het is de ouder van wie je afstamt, en die band verdwijnt niet door wat er gebeurd is, hoe graag je dat soms ook zou willen.

De innerlijke tweestrijd

Deze loyaliteit botst voortdurend met een andere, even reële behoefte, de behoefte om jezelf te beschermen, om boos te mogen zijn, om te erkennen wat je is aangedaan. Dit veroorzaakt een tweestrijd die zelden volledig oplosbaar is, en die je waarschijnlijk al je hele leven met je meedraagt. Aan de ene kant wil je erkenning voor wat er misging, aan de andere kant voelt elke vorm van kritiek op je ouder als verraad, alsof je een onzichtbare grens overschrijdt die niet overschreden mag worden. Veel KOPP-kinderen lossen deze spanning op door zichzelf de schuld te geven in plaats van de ouder, zoals in het vorige hoofdstuk beschreven. Dat is geen toeval, het is een strategie om de loyaliteit intact te houden. Als het mijn schuld was, hoeft mijn ouder niet de schurk te zijn. Op deze manier bescherm je de band met je ouder, ten koste van je eigen beeld van jezelf.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Loyaliteit aan het gezinsgeheim

Loyaliteit strekt zich vaak ook uit tot het gezin als geheel, niet alleen tot de zieke ouder. Er ontstaat een ongeschreven contract, wat hier gebeurt, blijft hier, en jij bent de bewaker van dat contract. Dit verklaart waarom zoveel KOPP-kinderen, decennia later, nog steeds moeite hebben om open te spreken over hun jeugd, zelfs tegenover een partner, een vriend, of een therapeut. Het voelt niet als terughoudendheid, het voelt als verraad, als het doorbreken van een belofte die je nooit bewust hebt afgelegd maar die je desondanks strikt naleeft. Dit maakt schrijven, praten, of zelfs alleen maar denken over de jeugd voor veel KOPP-kinderen een daad die gepaard gaat met onverwacht veel weerstand. Niet omdat de herinneringen te pijnlijk zijn om te verdragen, al is dat soms ook waar, maar omdat het benoemen ervan voelt als het schenden van een loyaliteit die dieper zit dan bewust nadenken.

Wanneer loyaliteit een gevangenis wordt

Loyaliteit op zich is geen probleem. Het is een menselijke, invoelbare kracht die ons verbindt met waar we vandaan komen. Het probleem ontstaat wanneer loyaliteit zo dominant wordt dat er geen ruimte meer overblijft voor je eigen behoeften, wanneer je jezelf continu wegcijfert om de band met een ouder in stand te houden die daar zelf nooit iets voor terugdeed, of wanneer je onbewust je hele leven inricht rond het patroon dat je als kind leerde, zorgen voor een ander boven zorgen voor jezelf. Dit uit zich bijvoorbeeld in volwassen relaties waarin je jezelf keer op keer wegcijfert voor een partner die weinig teruggeeft, in een moeite om nee te zeggen tegen je ouder ook nu je volwassen bent, in schuldgevoelens die opduiken zodra je grenzen probeert te stellen, alsof grenzen stellen gelijkstaat aan het verbreken van een heilige belofte.

Loyaliteit hoeft niet doorbroken te worden om te herstellen

Een misverstand dat soms bij KOPP-kinderen leeft, is het idee dat herstel betekent dat je de band met je ouder moet doorsnijden, of dat je moet ophouden met van hen te houden om jezelf te kunnen bevrijden. Dat is niet wat dit boek bepleit, en het is ook niet nodig. Loyaliteit en grenzen kunnen naast elkaar bestaan. Je kunt houden van een ouder en tegelijkertijd erkennen dat wat er gebeurde schadelijk was. Je kunt loyaal blijven aan de band, en toch weigeren om als volwassene nog dezelfde rol te vervullen die je als kind vervulde.

Dit onderscheid, tussen de band zelf en de rol die je daarin speelt, komt uitgebreider terug in het hoofdstuk over herstellen zonder je ouders af te wijzen. Voor nu is het voldoende om te weten dat loyaliteit geen vijand is die overwonnen moet worden. Het is een kracht die, mits herkend, ook een bron van kracht kan worden, in plaats van alleen een keurslijf.

Reflectievragen

- Merk je bij jezelf de reflex om, direct na iets pijnlijks over je ouder te benoemen, dat weer te verzachten of goed te praten? Wat gebeurt er in je op het moment dat je dat doet?
- Voelt het praten over je jeugd, met wie dan ook, als het schenden van een ongeschreven regel? Waar denk je dat die regel vandaan komt?
- In welke relatie van nu herken je hetzelfde patroon van jezelf wegcijferen dat je ook bij je ouder toepaste?

Hoofdstuk 9: Het verlies van een zorgeloze jeugd

Er is een soort verlies waar geen condoleancekaart voor bestaat. Niemand brengt je bloemen, niemand vraagt hoe het met je gaat, niemand erkent dat er iets is weggefallen, want wat er wegviel was er nooit fysiek aanwezig om gemist te worden. Je verloor geen persoon. Je verloor een periode die er had moeten zijn, en die er nooit is geweest. Dit is misschien wel het moeilijkst te benoemen verlies uit heel dit boek, omdat rouwen normaal gesproken gaat over iets wat je had en kwijtraakte. Hier gaat het om iets wat je nooit hebt gehad, en toch elke dag mist zonder precies te kunnen zeggen wat het is. Een zorgeloze jeugd. De ruimte om nergens verantwoordelijk voor te zijn. Het soort verveling waarin je jezelf leert kennen zonder dat er iemand op je let. De vanzelfsprekendheid dat er iemand groter is die het overzicht bewaakt, zodat jij dat niet hoeft te doen.

Wat een zorgeloze jeugd eigenlijk inhoudt

Om te begrijpen wat er ontbrak, helpt het om te benoemen wat een kind eigenlijk nodig heeft om zich gezond te ontwikkelen. Een kind heeft ruimte nodig om te spelen zonder doel, om fouten te maken zonder grote gevolgen, om verveeld te zijn zonder dat daar meteen een taak uit voortvloeit, om boos te zijn op een ouder zonder bang te hoeven zijn voor de gevolgen daarvan. Dit soort ruimte lijkt onbeduidend, bijna overbodig, maar het is precies in die vrije, onbewaakte momenten dat een kind leert wie het zelf is, los van wat er van hem verwacht wordt. Bij KOPP-kinderen was die ruimte vaak minimaal, of afwezig. Elk moment van spel kon onderbroken worden door een crisis thuis. Elke verveling werd gevuld met waakzaamheid in plaats van fantasie. Elke boosheid op de ouder werd ingeslikt, omdat de ouder al genoeg last had, of omdat boosheid gevaarlijke reacties kon uitlokken. Er was simpelweg geen ruimte over om kind te zijn in de volledige, onbezorgde betekenis van het woord, want die ruimte werd ingenomen door iets dat groter en dringender leek, de zorg voor het gezin, de zorg voor de ouder, de zorg voor jezelf in een omgeving die dat zelf niet deed.

Rouwen om een afwezigheid

Rouw is doorgaans gericht op iets concreets, een overleden persoon, een verbroken relatie, een verloren gezondheid. Rouwen om een afwezigheid, om iets dat er nooit was, mist die scherpte, en daardoor wordt het vaak niet als rouw herkend, ook niet door de persoon die het ervaart. Het voelt eerder als een vage, aanhoudende leegte, een gevoel van iets gemist te hebben zonder precies te kunnen zeggen wat, en vaak gepaard met de neiging om dit gevoel te bagatelliseren. Anderen hadden het toch veel erger, ik moet niet zeuren, het was toch niet zo ernstig. Deze bagatellisering is zelf onderdeel van het verlies. Als je nooit de ruimte kreeg om je gevoelens serieus te nemen, leer je vanzelf om ze ook als volwassene niet serieus te nemen. Het erkennen van dit specifieke verlies, het gemis van een periode waarin je gewoon kind mocht zijn zonder taak of verantwoordelijkheid, is daarom een eigen stap in het herstelproces, een stap die niet overgeslagen kan worden door alleen te focussen op de concrete, aanwijsbare gebeurtenissen uit de jeugd.

De volwassen vorm van dit gemis

Dit verlies laat zich op volwassen leeftijd vaak herkennen aan een onvermogen om echt te spelen, in de brede zin van het woord. Niet alleen letterlijk spelen, maar het vermogen om iets te doen puur om het plezier ervan, zonder dat het nuttig, productief, of verantwoord hoeft te zijn. Veel volwassen KOPP-kinderen merken dat ze moeite hebben met vrije tijd zonder doel, dat vakanties gepland en volgepland moeten zijn omdat niets doen ongemakkelijk aanvoelt, dat hobby's al snel een prestatiedoel krijgen in plaats van simpelweg plezier. Er is ook een subtielere vorm, de neiging om jezelf voortdurend te haasten naar volwassenheid, alsof kind zijn iets is om zo snel mogelijk achter je te laten. Veel KOPP-kinderen herinneren zich dat ze zich als tiener al ouder voelden dan hun leeftijdsgenoten, ongeduldig met wat zij zagen als kinderachtig gedrag van anderen, terwijl zij zelf allang de zorgen van een volwassene droegen. Dat gevoel van vroegtijdig volwassen zijn wordt soms met trots verteld, ik was altijd al ouder dan mijn leeftijd, maar achter die trots gaat vaak een onbenoemd verdriet schuil over wat daarvoor is opgeofferd.

Erkenning zonder vergelijking

Bij het bespreken van dit verlies met KOPP-kinderen komt er vaak een reflex naar boven om het te relativieren ten opzichte van anderen, andere kinderen hadden het fysiek zwaarder, werden mishandeld, hadden helemaal geen ouders meer, dus wat heb ik nu helemaal te klagen. Deze vergelijking is begrijpelijk, maar ze houdt het eigen verlies onnodig klein. Verlies is geen wedstrijd. Het feit dat er ergere dingen kunnen gebeuren, maakt jouw gemis niet minder reëel of minder de moeite waard om te erkennen. Twee dingen kunnen tegelijk waar zijn, er kunnen ergere jeugden bestaan dan de jouwe, en jouw jeugd kan tegelijk een verlies bevatten dat recht heeft op rouw. Dit boek nodigt je uit om dat verlies, hoe onzichtbaar en ongrijpbaar het ook is, serieus te nemen. Niet om jezelf zielig te vinden, maar om de ruimte te scheppen die je als kind niet kreeg, de ruimte om te erkennen dat er iets ontbrak, zonder dat meteen weg te wuiven met een vergelijking naar erger.

Reflectievragen

- Kun je een moment uit je jeugd noemen waarop je merkte dat je geen ruimte had om gewoon kind te zijn, zonder taak of verantwoordelijkheid?
- Heb je nu, als volwassene, moeite met vrije tijd zonder doel, met niets doen zonder dat het ongemakkelijk voelt?
- Merk je bij jezelf de neiging om je eigen verlies te relativieren door het te vergelijken met erger? Wat zou er gebeuren als je dat voor even niet deed?

Hoofdstuk 10: De invloed op liefde, relaties en ouderschap

De eerste relatie in je leven was niet je partner. Het was je ouder. En hoe die relatie verliep, onvoorspelbaar, wisselend beschikbaar, soms warm en soms afwezig, vormde de blauwdruk waarmee je, vaak zonder het te beseffen, elke latere relatie beoordeelt. Niet omdat je dat bewust zo kiest, maar omdat je zenuwstelsel al vroeg heeft geleerd wat liefde is, hoe die aanvoelt, en wat de prijs ervan is. Die blauwdruk verdwijnt niet vanzelf zodra je volwassen wordt en zelf een partner kiest.

De hechtingsstijl die je meekreeg

In de hechtingstheorie, ontwikkeld door onder anderen John Bowlby en later uitgebreid door talloze onderzoekers, wordt beschreven hoe de vroege band met een ouder een intern werkmodel oplevert, een onbewuste set aannames over de vraag of andere mensen betrouwbaar zijn, of nabijheid veilig is, en of je zelf de moeite waard bent om van te houden. Bij een voorspelbare, warme opvoeding ontstaat doorgaans een veilige hechtingsstijl, een basisvertrouwen dat nabijheid zowel mogelijk als veilig is. Bij KOPP-kinderen ontstaat vaker een van de onveilige varianten. De angstige hechtingsstijl, waarin je voortdurend bang bent verlaten te worden en daardoor sterk vasthoudt aan een partner, soms ten koste van jezelf. De vermijdende hechtingsstijl, waarin nabijheid zelf als bedreigend aanvoelt en je onbewust afstand bewaart, ook bij mensen van wie je houdt. Of de gedesorganiseerde hechtingsstijl, waarin beide tegelijk spelen, een intens verlangen naar nabijheid gecombineerd met een even intense angst ervoor, wat zich vaak uit in relaties die afwisselend heel dichtbij en heel afstandelijk aanvoelen, zonder dat je zelf goed grip hebt op waarom. Geen van deze stijlen is een permanent, onveranderlijk kenmerk. Het zijn aanpassingen, geleerd in een specifieke omgeving, en wat geleerd is kan, met tijd en de juiste ervaringen, ook worden bijgesteld. Maar het begint met herkennen welk patroon je meekreeg, voordat je het kunt bijstellen.

Waarom je bepaalde partners aantrekkelijk vindt

Een fenomeen dat veel volwassen KOPP-kinderen, vaak met enige gêne, herkennen, is de neiging om herhaaldelijk aangetrokken te worden tot partners die op een bepaalde manier onbeschikbaar, onvoorspelbaar, of emotioneel afstandelijk zijn, vergelijkbaar met de ouder waarmee je opgroeide. Dit is geen toeval en geen slechte smaak.

Het onbewuste brein is niet op zoek naar geluk in de eerste plaats, het is op zoek naar het bekende, omdat bekend, ook als het pijnlijk is, veiliger aanvoelt dan onbekend. Er schuilt ook een dieperliggende hoop in dit patroon, vaak onbewust, de hoop dat je deze keer, met deze partner, alsnog kunt bewerkstelligen wat destijds bij je ouder niet lukte, eindelijk gezien worden, eindelijk voldoende zijn, eindelijk die onvoorspelbare persoon aan je zijde houden. Dit wordt in de psychologie wel herhalingsdwang genoemd, en het verklaart waarom zoveel mensen, ondanks goede bedoelingen en oprechte zelfreflectie, toch keer op keer in vergelijkbare relatiepatronen belanden, tot het patroon zelf herkend en doorbroken wordt.

Intimiteit als risico

Naast de partnerkeuze speelt er vaak een dieperliggend probleem, namelijk hoe je zelf omgaat met nabijheid zodra die er is. Voor veel volwassen KOPP-kinderen voelt intimiteit niet alleen fijn, ze voelt ook risicovol. Iemand dichtbij laten komen betekent kwetsbaar zijn, en kwetsbaarheid was in je jeugd zelden zonder gevaar. Dit verklaart waarom sommige KOPP-kinderen onbewust saboteren zodra een relatie echt dichtbij komt, ruzie zoeken, afstand creëren, of een partner op subtiele manieren wegduwen, precies op het moment dat de relatie de veiligheid biedt waar je eigenlijk naar verlangt. Anderen ontwikkelen het tegenovergestelde patroon, een angst om ooit alleen te zijn, die ertoe leidt dat ze vasthouden aan relaties die hen niet goed doen, uit angst dat er niets beters zal komen, of uit de overtuiging dat ze niet de moeite waard zijn om voor te kiezen als er een alternatief was. Beide patronen, wegduwen en vasthouden, komen voort uit dezelfde bron, een vroege ervaring dat liefde onbetrouwbaar en onvoorspelbaar was, en dat je zelf, in de kern, niet zeker weet of je het waard bent om onvoorwaardelijk van gehouden te worden.

Als je zelf ouder wordt

Voor veel KOPP-kinderen is het ouderschap een van de meest confronterende momenten in het leven. Enerzijds is er de intense wens om het anders te doen, om je eigen kind te geven wat jij hebt gemist, een stabiele, voorspelbare, veilige jeugd. Anderzijds is er de angst, soms bijna verlamdend, dat je ondanks die wens toch dezelfde patronen zult herhalen, dat je ondanks jezelf de onvoorspelbaarheid, de emotionele afstand, of het gebrek aan ruimte voor het kind om kind te zijn, zult doorgeven. Deze angst is invoelbaar, en het is belangrijk om te weten dat de angst zelf al een beschermende factor is.

Ouders die zich bewust zijn van het risico op herhaling, die actief nadenken over hun eigen patronen, zijn aantoonbaar minder geneigd om die patronen onbewust te herhalen dan ouders die zich van geen kwaad bewust zijn. Bewustzijn is geen garantie, maar het is een belangrijke eerste stap, en het feit dat je dit hoofdstuk leest, met de intentie om het anders te doen, is op zichzelf al een teken dat je een andere weg aan het inslaan bent dan je ouder deed. Tegelijkertijd is het reëel dat oude patronen soms toch, ondanks goede bedoelingen, in kleine vormen terugkeren, een moment van ongeduld dat groter uitpakt dan bedoeld, een neiging om je kind te snel verantwoordelijkheid te geven, een moeite om je eigen emoties te reguleren in stressvolle momenten. Dit hoeft geen reden tot wanhoop te zijn. Het is een uitnodiging om, wanneer het gebeurt, het te herkennen, het te herstellen tegenover je kind, en verder te gaan. Herstel na een misstap is voor een kind vaak minstens zo belangrijk als het vermijden van elke misstap, iets waar je zelf als kind waarschijnlijk te weinig van hebt meegemaakt.

Reflectievragen

- Welke hechtingsstijl herken je het meest bij jezelf, angstig, vermijdend, een combinatie, of iets anders? Hoe uit zich dat in je huidige of eerdere relaties?
- Kun je een patroon herkennen in de partners die je in het verleden aantrekkelijk vond? Zie je overeenkomsten met de dynamiek uit je jeugd?
- Als je zelf ouder bent, of dat overweegt te worden, welke specifieke angst heb je over het doorgeven van patronen uit je eigen jeugd?

Hoofdstuk 11: Werk, perfectionisme en verantwoordelijkheidsgevoel

Op je werk ben je waarschijnlijk goed. Misschien zelfs uitzonderlijk goed. Collega's roemen je inzet, je leidinggevende vertrouwt op je, je wordt gezien als iemand op wie je kunt bouwen. En toch, ergens onder die competentie, zit een onrust die weinigen zien, een gevoel dat je nooit genoeg doet, dat de volgende fout je zal ontmaskeren, dat rusten voelt als iets wat je nog niet verdiend hebt. Dit patroon is geen toeval en het is ook geen persoonlijkheidskenmerk dat los staat van je jeugd. Het is, in veel gevallen, een rechtstreekse voortzetting van de overcompensatie die in hoofdstuk vier al werd genoemd, de strategie waarbij je als kind leerde dat goed presteren, verantwoordelijkheid nemen, en geen problemen veroorzaken de sfeer thuis konden beïnvloeden. Die strategie werkte toen, in ieder geval gedeeltelijk, en je hebt hem meegenomen naar elke omgeving waarin je sindsdien functioneert, inclusief je werk.

Perfectionisme als overlevingsstrategie, niet als karaktertrek

Perfectionisme wordt vaak besproken alsof het een neutrale, zelfs bewonderenswaardige eigenschap is, hoge lat, streven naar het beste. Bij KOPP-kinderen heeft perfectionisme echter zelden die luchtige oorsprong. Het komt niet voort uit puur plezier in het leveren van kwaliteit, het komt voort uit angst, de angst dat een fout gezien wordt als bewijs dat je tekortschiet, dat je niet goed genoeg bent, dat je, net als in je jeugd, iets verkeerd hebt gedaan waardoor de sfeer om je heen kan omslaan. Dit verschil is voelbaar in hoe perfectionisme zich gedraagt. Gezond streven naar kwaliteit voelt, ook al kost het moeite, uiteindelijk bevredigend. Perfectionisme dat voortkomt uit angst voelt nooit af. Er is geen moment waarop het genoeg is, want het doel is niet het werk zelf, het doel is het voorkomen van een ramp die eigenlijk allang niet meer dreigt. Je kunt een taak uitstekend afronden en toch, in plaats van tevredenheid, meteen op zoek gaan naar wat er nog beter had gekund, of naar de volgende taak waarmee je jezelf opnieuw moet bewijzen.

Verantwoordelijkheid nemen voor wat niet van jou is

Naast perfectionisme speelt er vaak een overmatig ontwikkeld verantwoordelijkheidsgevoel, een neiging om taken, problemen, en zelfs de emoties van collega's op je te nemen, ook als dat niet van jou gevraagd wordt. Dit is een directe echo van de parentificatie uit hoofdstuk vijf, de kindertijd waarin je leerde dat de stabiliteit van je omgeving van jouw inzet afhing. Op de werkvloer vertaalt zich dat naar het overnemen van andermans taken uit angst dat het anders misgaat, het moeilijk kunnen delegeren omdat je onbewust gelooft dat niemand het net zo goed doet als jij, en een sterke weerstand tegen het vragen van hulp, want hulp vragen voelt als het tonen van een tekortkoming die niet getoond mag worden.

Dit maakt van veel volwassen KOPP-kinderen uitstekende werknemers, in ieder geval op het eerste gezicht, betrouwbaar, precies, altijd bereid meer te doen dan gevraagd. Maar het maakt hen ook kwetsbaar voor uitputting, want een systeem dat voortdurend verantwoordelijkheid neemt voor meer dan het redelijkerwijs aankan, betaalt daar op termijn de rekening voor.

Het bedrog-gevoel

Veel volwassen KOPP-kinderen herkennen wat in de literatuur het impostersyndroom wordt genoemd, het aanhoudende gevoel dat je successen niet echt aan jezelf te danken zijn, dat je vooral geluk hebt gehad, mensen hebt weten te overtuigen, of dat het een kwestie van tijd is voordat iedereen doorheeft dat je eigenlijk niet zo goed bent als ze denken. Dit gevoel is bij KOPP-kinderen zelden een op zichzelf staand psychologisch kenmerk, het is een voortzetting van de schaamte die in hoofdstuk zeven besproken is, de diepgewortelde overtuiging dat er iets mis is met wie je bent, een overtuiging die zich niet laat corrigeren door uiterlijk succes, hoe groot dat succes ook is. Dit verklaart een fenomeen dat buitenstaanders vaak onbegrijpelijk vinden, waarom iemand die objectief gezien uitstekend presteert, zichzelf toch voortdurend ontoereikend blijft vinden. Het antwoord ligt niet in het werk of de prestatie zelf, het ligt in een gevoel van eigenwaarde dat al vroeg beschadigd raakte, lang voordat er van een carrière sprake was.

Rust als bedreiging

Een van de meest onderschatte gevolgen van dit patroon is de moeite die veel volwassen KOPP-kinderen hebben met rust, met vakantie, met een moment waarop er werkelijk niets van je gevraagd wordt. Waar voor anderen een vrije dag simpelweg een vrije dag is, roept diezelfde vrije dag bij jou vaak onrust op, een gevoel dat je iets zou moeten doen, dat stilstaan gelijkstaat aan achterblijven, dat je waarde verdwijnt zodra je stopt met presteren. Dit hangt nauw samen met wat in hoofdstuk zes werd beschreven over leven op scherp, een zenuwstelsel dat nooit heeft geleerd dat rust veilig is. Werk is voor veel KOPP-kinderen niet alleen een bron van inkomen of voldoening, het is ook een manier om die onderliggende onrust te managen, want zolang je bezig bent, hoef je niet stil te staan bij wat er gebeurt als je dat niet bent.

Het risico op burn-out

De combinatie van perfectionisme, overmatig verantwoordelijkheidsgevoel, het impostergevoel, en de moeite met rust, vormt een riskante mix. Veel volwassen KOPP-kinderen belanden op enig moment in een burn-out, niet omdat ze zwak zijn, integendeel, vaak juist omdat ze buitengewoon veel hebben kunnen dragen, veel langer dan gezond was, precies zoals ze dat als kind ook al deden. Een burn-out is bij deze groep zelden een simpel gevolg van te veel werk. Het is vaak het moment waarop een lichaam dat al decennia op scherp staat, eindelijk de rekening presenteert. Als je jezelf in dit hoofdstuk herkent, is het waardevol om te beseffen dat je harde werken en je verantwoordelijkheidsgevoel geen fouten zijn die weggewerkt moeten worden. Het zijn vaardigheden die je onder moeilijke omstandigheden hebt ontwikkeld, en die vaardigheden mogen blijven bestaan. Wat kan veranderen, is de angst die eraan ten grondslag ligt, zodat je uiteindelijk kunt werken uit keuze en plezier, in plaats van uit de overtuiging dat je anders niet de moeite waard bent.

Reflectievragen

- Wat gebeurt er in je op het moment dat je een taak perfect hebt afgerond? Voel je tevredenheid, of meteen de drang naar de volgende taak?
- Kun je een moment herinneren waarop je hulp had kunnen vragen maar dat niet deed? Wat hield je tegen?
- Hoe voelt een dag waarop er niets van je gevraagd wordt, rustgevend, of onrustig? Wat zou er moeten veranderen om die dag als rustgevend te ervaren?

Hoofdstuk 12: Je lichaam vergeet niet

Je kunt een jeugd jarenlang verstandelijk verwerkt hebben, er open over praten, de patronen feilloos benoemen, en toch merken dat je lichaam iets anders doet dan je hoofd. Een onverklaarbare buikpijn voor een sollicitatiegesprek. Spierpijn in je nek en schouders die nooit helemaal weggaat. Een gevoel van beklemming op je borst zonder aanwijsbare medische oorzaak. Je lichaam heeft niet hetzelfde tempo als je verstand, en het onthoudt dingen die je hoofd allang heeft losgelaten, of nooit bewust heeft vastgehouden. De Amerikaanse psychiater Bessel van der Kolk vatte dit principe samen in de titel van zijn invloedrijke boek over trauma, het lichaam vergeet het niet. Wat hij daarmee beschrijft, is een fundamenteel gegeven in traumaonderzoek, dat langdurige stress en trauma niet alleen sporen achterlaten in wat je denkt en gelooft over jezelf, maar ook in hoe je lichaam functioneert, op een niveau dat grotendeels buiten je bewuste controle ligt.

Hoe stress zich in het lichaam nestelt

Wanneer een kind langdurig blootgesteld wordt aan onvoorspelbare stress, zoals in een KOPP-gezin vaak het geval is, raakt het autonome zenuwstelsel structureel beïnvloed. Dit systeem, verantwoordelijk voor onbewuste functies als hartslag, ademhaling en spijsvertering, leert tijdens de kindertijd zijn basisinstelling, en die instelling blijft, tenzij er gericht aan gewerkt wordt, grotendeels hetzelfde tot in de volwassenheid. Bij chronisch verhoogde waakzaamheid, zoals in hoofdstuk zes beschreven, blijft het lichaam langdurig in een staat van verhoogde paraatheid, met verhoogde cortisolspiegels, verhoogde spierspanning, en een zenuwstelsel dat sneller schakelt naar een stressreactie dan bij iemand die is opgegroeid in een voorspelbare omgeving. Dit is geen ingebeelde overgevoeligheid. Het is een meetbare, fysiologische aanpassing, en het verklaart een deel van de lichamelijke klachten waar veel volwassen KOPP-kinderen mee kampen, zonder dat een arts daar altijd een directe verklaring voor vindt.

Veelvoorkomende lichamelijke signalen

Onder volwassen KOPP-kinderen komen bepaalde klachten opvallend vaak terug. Chronische vermoeidheid die niet overgaat met slaap alleen, omdat het lichaam nooit echt in de diepe rustmodus komt die nodig is voor herstel.

Spanningshoofdpijn en kaakklachten, vaak het gevolg van onbewust aangespannen spieren, een lichaam dat zich voorbereidt op iets dat niet meer komt. Spijsverteringsklachten, want de darmen zijn nauw verbonden met het zenuwstelsel en reageren gevoelig op chronische stress. Slaapproblemen, niet zozeer moeite met inslapen, maar een oppervlakkige slaap die niet echt verkwikt, omdat het lichaam ook 's nachts een deel van zijn waakzaamheid aanhoudt. Ook auto-immuunaandoeningen en chronische pijnsyndromen komen, volgens onderzoek naar de gevolgen van vroegkinderlijke stress, vaker voor bij mensen met een belaste jeugd. Dit wil niet zeggen dat elke lichamelijke klacht bij een KOPP-kind terug te voeren is op de jeugd, en het is belangrijk om lichamelijke klachten altijd eerst medisch te laten onderzoeken. Maar het is minstens zo belangrijk om te weten dat een belaste jeugd een reëel, erkend risico vormt voor lichamelijke gezondheid op volwassen leeftijd, en dat dit gegeven, wanneer een arts er geen directe oorzaak voor vindt, niet betekent dat de klacht inbeelding is.

De polyvagale blik

De Amerikaanse onderzoeker Stephen Porges ontwikkelde de polyvagale theorie, die een verfijnder beeld geeft van hoe het zenuwstelsel tussen verschillende staten schakelt. Naast de bekende vecht-of-vluchtreactie beschrijft Porges een derde staat, bevriezing of shutdown, waarin het lichaam zich terugtrekt, verdooft, of als het ware uitschakelt wanneer vechten of vluchten geen optie is. Voor een kind dat niet weg kan lopen van een onveilige thuissituatie en er ook niet tegen kan vechten, is bevriezing vaak de enige overgebleven optie. Dit verklaart waarom veel volwassen KOPP-kinderen, naast periodes van waakzaamheid, ook periodes van verdooving of afwezigheid herkennen, momenten waarop ze zich vreemd afgesloten voelen van hun eigen lichaam of emoties, alsof ze toekijken in plaats van meemaken. Dit heet dissociatie, en het is, net als hypervigilantie, geen zwakte of aanstellerij, maar een overlevingsmechanisme dat ooit functioneel was, en dat als volwassene soms nog aanslaat op momenten van stress, ook als bevroren allang niet meer nodig is.

Waarom praten alleen niet altijd genoeg is

Een belangrijke, en voor veel mensen verhelderende, conclusie uit het traumaonderzoek van de afgelopen decennia is dat verbale verwerking, praten over wat er gebeurd is, weliswaar waardevol is, maar niet altijd voldoende om lichamelijk opgeslagen spanning te verwerken. Het lichaam spreekt, in zekere zin, een andere taal dan het verstand, en herstel vraagt daarom vaak om benaderingen die het lichaam direct aanspreken, ademhalingsoefeningen, lichaamsgerichte therapie, beweging, of andere vormen van somatisch werk, naast het gesprek. Dit is niet bedoeld om het praten of het begrijpen van je geschiedenis te ontmoedigen, dat blijft een essentieel onderdeel van herstel. Het is bedoeld om te benadrukken dat inzicht alleen soms niet genoeg is om een lichaam dat decennia lang op scherp heeft gestaan, alsnog te leren ontspannen. Beide sporen, het verstand en het lichaam, verdienen aandacht, en de een kan de ander niet vervangen.

Je lichaam als bondgenoot, niet als vijand

Veel volwassen KOPP-kinderen ervaren hun lichaam als onbetrouwbaar, als een bron van klachten die hen in de weg zitten, als iets waarmee ze in gevecht zijn. Het kan helpen om dat beeld te herzien. Je lichaam heeft je, onder zware omstandigheden, in leven gehouden. Het schakelde over op waakzaamheid toen dat nodig was, het schakelde over op bevrozing toen vechten en vluchten geen optie waren, het onthield signalen van gevaar met een precisie die je als kind heeft beschermd. Dat je lichaam nu nog steeds op die manier reageert, ook al is het gevaar voorbij, is geen falen. Het is een systeem dat trouw is gebleven aan een taak die het ooit kreeg, en dat, met tijd, geduld en de juiste aanpak, ook kan leren dat die taak niet langer nodig is.

Reflectievragen

- Welke lichamelijke klachten herken je bij jezelf die, achteraf bezien, verband kunnen houden met langdurige stress uit je jeugd?
- Heb je weleens momenten van dissociatie herkend, gevoelens van afwezigheid of verdooving, en in welke situaties gebeurde dat vooral?
- Hoe voelt het om je lichaam te zien als een bondgenoot die je heeft beschermd, in plaats van als een bron van klachten die je in de weg zit?

Hoofdstuk 13: Rouwen om wat je niet hebt gekregen

In hoofdstuk negen benoemden we het verlies van een zorgeloze jeugd, de afwezigheid van iets dat er had moeten zijn. In dit hoofdstuk gaan we een stap verder, niet naar wat het verlies inhoudt, maar naar hoe je het daadwerkelijk rouwt. Want benoemen dat iets ontbrak is een begin, geen eindpunt. Rouw is een proces, en bij een verlies zonder duidelijk voorwerp, zoals dat van KOPP-kinderen, verloopt dat proces anders dan bij rouw om een overleden dierbare, en dat maakt het niet minder noodzakelijk.

Ontkende rouw

De Amerikaanse onderzoeker Kenneth Doka introduceerde de term disenfranchised grief, in het Nederlands soms vertaald als ontkende of miskende rouw, om vormen van verlies te beschrijven die door de omgeving niet als volwaardig verlies erkend worden. Er is geen begrafenis voor een jeugd die je niet kreeg. Er is geen condoleanceregister voor ouderlijke liefde die onvoorspelbaar of afwezig was. Er is geen maatschappelijk script dat zegt, dit verlies telt, hier hoor je bij stil te staan, hiervoor krijg je erkenning van je omgeving. Het gevolg is dat veel KOPP-kinderen hun eigen verdriet nooit als rouw hebben leren zien. Het voelt eerder als een persoonlijk tekort, een reden om jezelf te schamen omdat je nog steeds last hebt van iets wat, in jouw eigen ogen, allang achter je zou moeten liggen. Maar wat je voelt is niet oneigenlijk. Het is rouw, om een gemis dat weliswaar geen naam had toen het gebeurde, maar daarom niet minder reëel was.

Wat je precies rouwt

Bij rouw om een overleden ouder is het duidelijk wie of wat er gemist wordt. Bij KOPP-kinderen is het object van rouw diffuser, en dat maakt het rouwproces ingewikkelder, niet omdat het verdriet kleiner is, maar omdat het minder grijpbaar is. Je rouwt mogelijk om de ouder die je nodig had maar niet kreeg, ook al leeft je feitelijke ouder nog. Je rouwt om de jeugd die je had moeten hebben, om het kind dat je had mogen zijn. Je rouwt misschien ook om de relatie die je met je ouder had willen hebben, een relatie die er nooit is gekomen en er, gezien de omstandigheden, misschien ook nooit meer zal komen.

Dit heet ambiguo verlies, verlies zonder duidelijke afsluiting, waarbij de persoon om wie je rouwt fysiek nog aanwezig kan zijn, maar de rol die je nodig had, de beschikbare, veilige ouder, er nooit was of is weggefallen. Ambiguo verlies is aantoonbaar moeilijker te verwerken dan verlies met een duidelijk eindpunt, juist omdat er geen ritueel, geen moment van afscheid, geen erkend keerpunt bestaat waarop de rouw officieel mag beginnen.

Waarom rouw geen rechte lijn is

De bekende fasen van rouw, zoals ontkenning, boosheid, onderhandelen, verdriet, en acceptatie, oorspronkelijk beschreven door Elisabeth Kübler-Ross, worden vaak verkeerd begrepen als een vaste volgorde die je stap voor stap doorloopt en afvinkt. In de praktijk, en al helemaal bij het soort verlies dat in dit hoofdstuk besproken wordt, verloopt rouw grillig. Je kunt jaren in een fase van boosheid zitten, dan een periode van rust ervaren, en vervolgens, door een onverwachte gebeurtenis, een verjaardag, een geboorte, een ziekte van je ouder, opnieuw in verdriet of ontkenning belanden. Dit is geen teken dat je iets verkeerd doet. Het is de aard van rouw om een verlies dat zich niet in één moment laat afsluiten. Bij KOPP-kinderen komt daar vaak een extra laag bij, de rouw wordt getriggerd door momenten waarop het contrast met anderen zichtbaar wordt. Het zien van een warme ouder-kindrelatie bij een vriendin, een moeder die onvoorwaardelijk meeleeft bij een tegenslag, een vader die trots is zonder voorwaarden. Deze momenten kunnen, jaren na de jeugd zelf, alsnog een golf van verdriet oproepen, niet omdat er iets nieuws gebeurd is, maar omdat het contrast opnieuw laat zien wat er ontbrak.

Rouwen zonder de ouder te verliezen

Een specifieke complicatie bij KOPP-rouw is dat de ouder om wie je rouwt vaak nog leeft, en dat het rouwproces zich dus afspeelt naast, en soms in verwarrende combinatie met, een nog bestaande, lopende relatie. Dit onderscheidt KOPP-rouw wezenlijk van rouw om een overleden ouder. Je kunt op zondag bij je moeder op de koffie zijn, en diezelfde week rouwen om de moeder die zij nooit voor je kon zijn. Beide gebeurtenissen kunnen naast elkaar bestaan, en dat vraagt om een soort emotionele lenigheid die weinig mensen van nature bezitten, en die dus, waar nodig, aangeleerd mag worden. Dit onderscheid is ook waarom rouw bij KOPP-kinderen zelden gepaard gaat met de geruststelling die rouw om een overleden dierbare soms wel biedt, het gevoel dat het nu, met de dood, definitief voorbij is en er ruimte is om verder te gaan.

Bij een levende ouder blijft de mogelijkheid, hoe klein ook, van verandering of erkenning openstaan, en die mogelijkheid maakt het rouwproces soms juist ingewikkelder, omdat hoop en rouw naast elkaar blijven bestaan.

Wat helpt bij dit soort rouw

Omdat er geen ritueel bestaat voor dit soort verlies, is het waardevol om er zelf een te creëren. Dit kan heel eenvoudig, het opschrijven van een brief aan de ouder die je nodig had maar niet kreeg, zonder de intentie die brief ooit te versturen. Het hardop uitspreken, tegen een therapeut, een vertrouwd persoon, of zelfs tegen jezelf, van wat je gemist hebt, in woorden die je nooit eerder aan dit gemis gaf. Het toestaan van tranen om iets dat nooit een naam had, zonder die tranen meteen te relativiseren met de gedachte dat het toch niet zo erg was. Het is ook waardevol om te accepteren dat deze rouw waarschijnlijk nooit volledig zal eindigen in de zin van, op een dag ben ik er helemaal doorheen. Het is aannemelijker dat de rouw op de achtergrond zal blijven bestaan, minder intens dan nu, minder aanwezig in je dagelijks leven, maar met de mogelijkheid om af en toe, bij een specifieke aanleiding, weer even naar boven te komen. Dat is geen falen van het rouwproces. Dat is hoe rouw om een levenslang gemis er in de praktijk uitziet.

Reflectievragen

- Welk specifiek gemis, de ouder die je nodig had, de jeugd die je had willen hebben, de relatie die er nooit kwam, voelt voor jou het zwaarst om te rouwen?
- Heb je ooit toestemming aan jezelf gegeven om dit als rouw te zien, in plaats van als een persoonlijk tekort? Wat zou er veranderen als je dat wel deed?
- Is er een ritueel, een brief, een gesprek, een moment van stilstaan, dat jou zou kunnen helpen om dit gemis alsnog een plek te geven?

Hoofdstuk 14: Grenzen leren voelen

Grenzen stellen wordt vaak besproken alsof het een kwestie van moed is, alsof je alleen maar hoeft te leren nee zeggen en de rest volgt vanzelf. Voor veel volwassen KOPP-kinderen is het probleem echter niet dat ze geen nee durven zeggen. Het probleem is dat ze niet meer voelen wanneer nee eigenlijk het juiste antwoord zou zijn. De grens zelf is op de achtergrond geraakt, lang voordat er sprake was van moed om hem uit te spreken.

Waarom de grens is verdwenen

Een grens is in de kern een lichamelijk signaal, een subtiel gevoel van ongemak, weerstand, of vermoeidheid dat je vertelt, dit gaat te ver, hier moet ik iets veranderen. Kinderen die opgroeien in een voorspelbare, veilige omgeving leren dit signaal herkennen doordat hun grenzen doorgaans gerespecteerd worden, een ouder die stopt als het kind duidelijk maakt dat iets niet fijn is, die vraagt naar wat het kind wil, die ruimte laat voor het kind om nee te zeggen zonder daar zware consequenties aan te verbinden. Bij KOPP-kinderen werkte dit systeem vaak niet, of veel minder consistent. Je grenzen werden regelmatig genegeerd, niet noodzakelijk uit kwade wil van je ouder, maar omdat de ouder zelf niet in staat was om jouw signalen op te merken en te respecteren, gevangen als die was in de eigen problematiek. Als een kind keer op keer ervaart dat zijn signalen er niet toe doen, leert het lichaam een efficiënte, maar kostbare aanpassing, het signaal gewoon niet meer zo hard te laten voelen. Waarom zou je pijnlijk bewust blijven van een grens die toch nooit gerespecteerd wordt? Het is fysiologisch logischer om het signaal te dempen. Het resultaat is een volwassene die, geconfronteerd met een verzoek dat eigenlijk te veel vraagt, niet in eerste instantie een innerlijk nee voelt dat vervolgens onderdrukt wordt, maar simpelweg niets voelt, tot de uitputting, wrok, of overprikkeling zo groot wordt dat het niet meer te negeren valt. Tegen die tijd is de grens al lang en breed overschreden, en voelt het te laat om er nog iets van te zeggen.

Het verschil tussen niet durven en niet voelen

Dit onderscheid is cruciaal voor herstel, want het bepaalt waar je moet beginnen. Als het probleem was dat je wel voelt waar je grens ligt maar hem niet durft uit te spreken, dan is de oplossing vooral gelegen in oefenen met assertiviteit, met het vinden van woorden, met het verdragen van de ongemakkelijke reactie van een ander.

Maar als het probleem is dat je de grens zelf niet meer voelt, dan is assertiviteitstraining alleen niet voldoende. Je kunt niet uitspreken wat je niet waarneemt. Voor de meeste KOPP-kinderen is het tweede scenario aan de orde, in ieder geval als eerste stap. Het herstelproces begint dan ook niet bij het aanleren van woorden, maar bij het herontdekken van het lichamelijke signaal zelf, leren merken wanneer je kaak spant, wanneer je adem oppervlakkiger wordt, wanneer er een vage onrust in je buik ontstaat, en die signalen serieus leren nemen als informatie in plaats van ze weg te wuiven als overdreven of onbelangrijk.

De vertraagde grens

Een patroon dat veel volwassen KOPP-kinderen herkennen, is dat een grens vaak pas achteraf gevoeld wordt, soms uren, soms dagen na een gebeurtenis, in de vorm van een sluimerende irritatie, onverklaarbare vermoeidheid, of een groeiend gevoel van wrok naar iemand die eigenlijk niets verkeerd leek te hebben gedaan. Dit vertraagde signaal is niet minder waardevol dan een directe grens, het is alleen minder bruikbaar op het moment zelf, want de kans om nee te zeggen is dan al voorbij. Het goede nieuws is dat deze vertraging, met oefening, kan verkorten. Elke keer dat je achteraf herkent, hier had ik eigenlijk nee moeten zeggen, en je jezelf de tijd geeft om te onderzoeken waar dat gevoel precies vandaan kwam, traint dat je systeem om het signaal de volgende keer iets eerder te herkennen. Het is een geleidelijk proces, geen kwestie van een knop omzetten, en dat mag het ook zijn.

Schuld als reactie op een gezonde grens

Een specifieke hindernis voor KOPP-kinderen is dat het stellen van een grens, ook als die grens volkomen redelijk is, vaak onmiddellijk gepaard gaat met een golf van schuldgevoel, precies het onderwerp dat in hoofdstuk zeven uitgebreid aan bod kwam. Dit schuldgevoel is een direct gevolg van de loyaliteit en de rolomkering uit je jeugd, grenzen stellen voelde vroeger als een risico voor de stabiliteit van het gezin, en dat gevoel is nooit officieel herroepen. Het is belangrijk om te weten dat dit schuldgevoel geen betrouwbare graadmeter is voor of een grens terecht is. Schuld voelen na het stellen van een grens betekent niet dat de grens onterecht was, het betekent dat je systeem, uit oude gewoonte, grenzen nog steeds associeert met gevaar. Naarmate je vaker grenzen stelt en merkt dat de gevreesde ramp uitblijft, wordt die associatie langzaam bijgesteld, maar dat proces kost tijd, en het schuldgevoel verdwijnt zelden meteen bij de eerste keer.

Klein beginnen

Grenzen leren voelen en stellen is geen kwestie van in één keer je hele leven omgooien. Het werkt beter om klein te beginnen, in situaties met lage inzet, oefenen met nee zeggen tegen een uitnodiging waar je eigenlijk geen zin in hebt, oefenen met het uiten van een voorkeur in een onbelangrijke keuze, oefenen met het benoemen van een klein ongemak voordat het uitgroeit tot iets groters. Deze kleine oefeningen bouwen, stap voor stap, het vertrouwen op dat je grenzen mogen bestaan, en dat de wereld daar niet van instort, een vertrouwen dat je als kind nooit de kans kreeg om op te bouwen.

Reflectievragen

- Kun je een recent moment herinneren waarop je pas achteraf merkte dat je eigenlijk nee had willen zeggen? Hoe lang duurde het voordat je dat gevoel herkende?
- Welk lichamelijk signaal, spanning, vermoeidheid, onrust in je buik, herken je bij jezelf als het meest betrouwbare teken dat een grens overschreden wordt?
- In welke, relatief kleine situatie zou je deze week kunnen oefenen met het uitspreken van een grens, om te ervaren wat er dan werkelijk gebeurt?

Hoofdstuk 15: Herstellen zonder je ouders af te wijzen

In hoofdstuk acht beloofden we hierop terug te komen, het onderscheid tussen de band met je ouder en de rol die je daarin vervulde. Dit hoofdstuk gaat daarover, en het begint met een uitspraak die voor sommige lezers een opluchting zal zijn, en voor anderen aanvankelijk moeilijk te geloven, herstel vereist niet dat je je ouders afwijst, veroordeelt, of uit je leven verbant. Het kan, als jij daarvoor kiest, maar het is geen voorwaarde.

De rol veranderen zonder de band te verbreken

De kern van dit hoofdstuk is een onderscheid dat eenvoudig klinkt maar in de praktijk lastig vast te houden is, het onderscheid tussen wie je ouder is, en de rol die jij tot nu toe in die relatie vervulde. Je kunt, als volwassene, besluiten om niet langer de zorgende, aanpassende, verantwoordelijke partij te zijn die je als kind gedwongen werd te worden, zonder dat dit betekent dat je de relatie zelf opgeeft. Je verandert de choreografie, niet per se de dans zelf. Dit betekent concreet dat je kunt stoppen met het automatisch oplossen van problemen van je ouder, zonder te stoppen met van hen te houden. Je kunt weigeren om nog langer als emotionele steunpilaar te fungeren voor problemen die niet van jou zijn, zonder het contact volledig te verbreken. Je kunt grenzen stellen aan wat je wel en niet meer doet, zeg, niet meer elk weekend langskomen, niet meer elk telefoontje meteen beantwoorden, niet meer automatisch instemmen met elk verzoek, zonder dat dit gelijkstaat aan afwijzing van de persoon zelf.

Rouw om de ouder die er wel is

Een specifiek onderdeel van dit herstelproces, dat vaak over het hoofd wordt gezien, is het accepteren dat je ouder waarschijnlijk niet meer zal veranderen in de mate die je ooit hoopte. Dit is een vorm van rouw die aansluit bij hoofdstuk dertien, maar met een eigen, extra laag, je rouwt niet alleen om wat er nooit was, je rouwt ook om het besef dat wat er nooit was er hoogstwaarschijnlijk ook nooit meer komt, ook al leeft je ouder nog en is er in theorie nog tijd. Dit soort acceptatie, in de traumatherapie soms radicale acceptatie genoemd, betekent niet dat je het goedkeurt of het gedrag rechtvaardigt. Het betekent dat je stopt met vechten tegen de werkelijkheid zoals die is, in de hoop dat vechten alsnog de ouder oplevert die je nodig had.

Deze acceptatie is vaak een van de meest bevrijdende, en tegelijkertijd meest verdrietige, stappen in het hele herstelproces, want het sluit een deur die je misschien liever open had gehouden.

Verschillende vormen van contact, allemaal geldig

Er bestaat niet één juiste manier om de relatie met een ouder na dit inzicht vorm te geven. Voor sommige KOPP-kinderen betekent herstel dat het contact blijft bestaan, maar met duidelijk aangepaste verwachtingen en grenzen, minder frequent, minder diepgaand, met een bewuste keuze over welke onderwerpen wel en niet besproken worden. Voor anderen betekent herstel een periode van beperkt contact, om zelf op adem te komen, zonder dat dit een permanente breuk hoeft te zijn. Voor weer anderen is het antwoord, na lang wikken en wegen, geen contact meer, omdat de relatie, ook in aangepaste vorm, te schadelijk blijft voor de eigen gezondheid. Dit is een zware, ingrijpende keuze, die zelden lichtvaardig gemaakt wordt, en die door de omgeving soms onterecht veroordeeld wordt als hard of ondankbaar. Geen van deze opties is universeel de juiste. De juiste keuze is de keuze die, na eerlijk onderzoek van jezelf, het beste past bij wat jij nodig hebt om gezond te kunnen leven, en die keuze mag, en moet soms, in de loop van de tijd ook weer veranderen.

Wanneer schuldgevoel opduikt bij verandering

Zodra je begint met het aanpassen van je rol in de relatie met je ouder, is de kans groot dat er een golf van schuldgevoel opduikt, precies zoals beschreven in hoofdstuk veertien over grenzen. Dit schuldgevoel voelt vaak als een teken dat je iets verkeerd doet, maar het is eerder een teken dat je iets nieuws doet, iets wat je systeem nog niet als veilig herkent omdat het afwijkt van het oude, vertrouwde patroon. Het kan helpen om dit schuldgevoel te zien als een overgangverschijnsel, niet als een definitief oordeel over de juistheid van je keuze. Naarmate je vaker ervaart dat de wereld niet instort wanneer je de oude rol niet langer vervult, wordt het schuldgevoel geleidelijk minder overweldigend, ook al verdwijnt het misschien nooit helemaal.

Van kind-ouderrelatie naar volwassene-volwassene verhouding

Een deel van het herstel bestaat eruit de relatie, voor zover die blijft bestaan, te herzien van een kind-ouderdynamiek naar een verhouding tussen twee volwassenen. Dit betekent dat je niet langer automatisch de rol van kind, in de zin van ondergeschikt, aanpassend, of verantwoordelijk voor het welzijn van de ouder, hoeft aan te nemen zodra je bij je ouder in de buurt bent. Je kunt jezelf toestaan om als volwassene het gesprek aan te gaan, grenzen te stellen zoals je dat bij ieder ander volwassen mens zou doen, en de verantwoordelijkheid voor het welzijn van je ouder daar te laten waar die hoort, in de eerste plaats bij je ouder zelf, eventueel aangevuld met professionele hulp, niet bij jou.

Dit is geen kwestie van kilheid of afstandelijkheid. Het is een herverdeling van verantwoordelijkheid die, voor het eerst in je leven, misschien wel klopt met wie werkelijk verantwoordelijk is voor wat.

Reflectievragen

- Als je de band met je ouder en jouw rol daarin uit elkaar haalt, welk deel van de rol zou je het liefst willen veranderen, zonder de band zelf te verbreken?
- Heb je voor jezelf al een vorm van contact gevonden die past bij wat jij nodig hebt, of ben je daar nog naar op zoek?
- Wat zou er voor jou moeten gebeuren om de relatie met je ouder meer als een verhouding tussen twee volwassenen te ervaren, in plaats van als kind en ouder?

Hoofdstuk 16: Thuiskomen bij jezelf

Er is een vraag die aan het einde van dit deel van het boek onvermijdelijk wordt, als zoveel van wie je bent gevormd is door overleven, door aanpassen, door zorgen voor anderen, wie ben je dan, los daarvan? Dit is geen retorische vraag. Voor veel volwassen KOPP-kinderen is het antwoord oprecht onduidelijk, en dat is niet vreemd. Als je grootste deel van je jeugd besteed hebt aan het lezen van andermans behoeften, is er weinig tijd en ruimte overgebleven om de jouwe te leren kennen.

Het zelf dat op de achtergrond raakte

Ieder kind heeft een authentiek zelf, een kern van eigen voorkeuren, interesses, gevoelens en behoeften, die zich normaal gesproken ontwikkelt doordat een kind de vrijheid krijgt om te ontdekken wie het is, zonder dat die ontdekking voortdurend ondergeschikt gemaakt wordt aan de behoeften van een ander. Bij KOPP-kinderen raakte dit authentieke zelf vaak op de achtergrond, niet omdat het er niet was, maar omdat er simpelweg geen ruimte voor was om het te ontwikkelen. De aandacht ging naar overleven, naar aanpassen, naar zorgen, en wat overbleef was een aangepast zelf, een versie van jou die vooral functioneel was voor het gezinssysteem waarin je opgroeide. Dit aangepaste zelf is niet nep of onecht, het is een intelligente, functionele aanpassing die je heeft geholpen te overleven in een moeilijke omgeving. Maar het is niet noodzakelijk hetzelfde als wie je zou zijn geweest, of wie je nu zou kunnen zijn, als die aanpassing niet nodig was geweest. Thuiskomen bij jezelf betekent, in de kern, de ruimte terugvinden om te ontdekken wat er onder die aanpassing zit, en dat wat je daar vindt, serieus te nemen.

Waarom dit proces onwennig aanvoelt

Het herontdekken van een authentiek zelf klinkt bevrijdend, maar voelt in de praktijk voor veel mensen aanvankelijk verwarrend, of zelfs beangstigend. Als je jarenlang gewend bent om je gedrag, je keuzes, en zelfs je gevoelens af te stemmen op wat een ander nodig heeft, voelt de vraag wat wil ik eigenlijk zelf bijna onmogelijk te beantwoorden. Sommige mensen merken dat ze, geconfronteerd met een simpele keuze als welk restaurant, welke film, hoe ze de avond willen doorbrengen, geen idee hebben wat ze zelf willen, omdat die vraag zo lang niet relevant was.

Dit is geen teken dat er geen zelf is om te ontdekken. Het is een teken dat de spier die daarvoor nodig is, het vermogen om naar binnen te voelen en te vertrouwen op wat je daar vindt, lange tijd niet gebruikt is. Zoals elke spier die lang niet gebruikt is, kost het reactiveren ervan tijd en oefening, en de eerste pogingen voelen vaak onwennig, onzeker, soms zelfs mislukt. Dat is een normaal onderdeel van het proces, geen bewijs dat het niet werkt.

Zelfcompassie als fundament

Een groot deel van het thuiskomen bij jezelf hangt samen met hoe je jezelf behandelt onderweg. De Amerikaanse onderzoeker Kristin Neff heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar zelfcompassie, en haar werk laat zien dat mensen die vriendelijker met zichzelf omgaan, vooral in momenten van falen of tekortschieten, veerkrachtiger zijn en sneller herstellen dan mensen die zichzelf hard beoordelen. Voor KOPP-kinderen, van wie velen een strenge innerlijke criticus hebben ontwikkeld zoals in hoofdstuk zeven besproken, is zelfcompassie vaak het minst vertrouwde, en tegelijkertijd het meest noodzakelijke onderdeel van herstel. Zelfcompassie is geen kwestie van jezelf zielig vinden, of van excuses zoeken voor gedrag dat je eigenlijk wilt veranderen. Het is de vaardigheid om jezelf te behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen, met begrip voor de omstandigheden waaronder je bepaalde patronen hebt ontwikkeld, zonder de wens om te veranderen daarmee los te laten. Je kunt tegelijk begrip hebben voor waarom je bent zoals je bent, en toch actief werken aan verandering. Deze twee sluiten elkaar niet uit, ze versterken elkaar juist.

Kleine, terugkerende momenten van thuiskomst

Thuiskomen bij jezelf is zelden één groot, definitief moment van inzicht. Het is eerder een opeenstapeling van kleine momenten, een keer daadwerkelijk merken wat je zelf fijn vindt en dat serieus nemen, een keer een grens stellen en merken dat de wereld niet instort, een keer rust nemen zonder schuldgevoel, een keer een compliment ontvangen zonder het te relativieren. Elk van deze momenten is klein op zichzelf, maar samen vormen ze het fundament van een leven dat meer van jou is, en minder een voortzetting van overlevingsstrategieën die ooit nodig waren maar dat nu niet meer per se zijn. Dit betekent ook dat je niet hoeft te wachten tot je volledig hersteld bent, tot alle patronen doorbroken zijn, tot je perfect in staat bent om je eigen grenzen te voelen en te stellen, voordat je jezelf mag toestaan om al iets van dat thuiskomen te ervaren. Elk moment waarop je iets dichterbij je eigen behoeften, gevoelens, en voorkeuren komt, telt, ongeacht hoeveel er nog te doen valt.

Wat er wacht aan de andere kant

Aan het einde van dit hoofdstuk, en aan het einde van dit deel van het boek, past een eerlijke boodschap, dit proces heeft geen eindpunt in de zin van, op een dag ben je klaar. Patronen die decennia geleden zijn ontstaan, verdwijnen niet volledig, maar ze kunnen wel aanzienlijk zachter worden, minder dwingend, minder bepalend voor hoe je leeft. Je zult waarschijnlijk je hele leven momenten hebben waarop de oude waakzaamheid, het oude schuldgevoel, of de oude neiging om voor een ander te zorgen ten koste van jezelf, weer even opduikt. Het verschil, na dit soort werk, is niet dat deze patronen nooit meer terugkomen, het is dat je ze herkent wanneer ze terugkomen, dat je weet waar ze vandaan komen, en dat je, met die kennis, een keuze hebt die je vroeger niet had. Dat is wat thuiskomen bij jezelf uiteindelijk betekent, niet een permanente staat van perfect zelfbewustzijn, maar een groeiend vermogen om, telkens weer, de weg terug naar jezelf te vinden, ook na een periode van afdwalen.

Reflectievragen

- Als je jezelf de vraag stelt wat ik eigenlijk zelf wil, los van wat een ander nodig heeft, wat gebeurt er dan in je? Komt er een antwoord, of vooral verwarring?
- Kun je een klein, recent moment noemen waarop je iets deed puur omdat jij het wilde, zonder dat het functioneel was voor iemand anders?
- Hoe zou het voelen om jezelf, in een moment van falen of tekortschieten, te behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen?

Hoofdstuk 17: Praktijkverhalen van volwassen KOPP-kinderen

De verhalen in dit hoofdstuk zijn samengesteld op basis van patronen die in de praktijk telkens terugkeren. Namen, details en omstandigheden zijn gefingeerd en vermengd, zodat geen van deze verhalen naar een bestaand persoon te herleiden is, terwijl de kern, de mechanismen, de gevoelens, de patronen, recht doet aan wat talloze volwassen KOPP-kinderen daadwerkelijk hebben meegemaakt en verteld. Als je jezelf in een van deze verhalen herkent, is dat geen toeval. Het is precies de bedoeling.

Merel, achtendertig, over de dochter van een moeder met een bipolaire stoornis

Merel groeide op met een moeder wier stemming ze 's ochtends al kon aflezen aan de manier waarop de gordijnen open werden getrokken. Een felle ruk betekende een dag van euforische plannen, uitjes die net zo plotseling weer afgeblazen werden als ze bedacht waren. Een langzame, trage beweging betekende een dag waarop haar moeder het bed nauwelijks uit kwam, en Merel, negen jaar oud, zelf haar broertje naar school bracht en een boterham smeerde die ze allebei niet echt lustten. Als volwassene werkt Merel als projectmanager, een baan waarin ze uitblinkt in het managen van onvoorspelbare situaties. Ze kwam in therapie na een burn-out die, zoals ze het zelf verwoordde, uit de lucht leek te vallen, want ze had toch niets bijzonders meegemaakt, ze had gewoon hard gewerkt, zoals altijd. Pas na maanden werd duidelijk hoezeer haar lichaam nog altijd inspeelde op signalen die niemand anders opmerkte, de toon van een e-mail, de snelheid van een voetstap in de gang, precies zoals ze ooit de gordijnen van haar moeder leerde lezen. Merel werkt nu aan het onderscheiden van echte signalen van gevaar en oude, overbodig geworden reflexen, een proces dat ze zelf omschrijft als opnieuw leren ademen.

Thomas, tweeënveertig, over de zoon van een vader met alcoholverslaving

Thomas herinnert zich zijn jeugd niet als een aaneenschakeling van dramatische gebeurtenissen, maar als een permanente staat van wachten. Wachten tot zijn vader thuiskwam, en dan meteen weten, aan de manier van de sleutel in het slot, of het een goede of een slechte avond zou worden. Wachten tot de ruzies tussen zijn ouders zouden escaleren of vanzelf zouden doven. Wachten tot hij oud genoeg zou zijn om het huis te verlaten. Thomas vertelt hoe hij, tot ver in zijn dertigste levensjaar, geen enkele relatie langer dan een jaar volhield, stevast met de verklaring dat de ander niet de juiste was. Pas in gesprekken werd duidelijk dat hij zelf, zodra een relatie serieuzer werd, onbewust begon met kleine sabotages, een ruzie zoeken over iets onbenulligs, plotseling afstand nemen, precies op het moment dat er echte nabijheid dreigde te ontstaan. Nabijheid voelde voor Thomas nooit alleen fijn, het voelde ook als een voorbode van een teleurstelling die, gezien zijn ervaring met zijn vader, toch een keer zou komen. Thomas werkt nu, samen met zijn huidige partner, aan het leren verdragen van nabijheid zonder die vooruit te lopen op een teleurstelling die er misschien nooit komt.

Aisha, negenentwintig, over de dochter van een moeder met een ernstige angststoornis

Aisha's moeder verliet het huis nauwelijks, overtuigd van rampen die achter elke deur op de loer lagen. Aisha werd, vanaf ongeveer haar tiende, degene die naar de dokter belde, die formulieren invulde, die geruststellend moest praten tegen een moeder die soms urenlang huilend op de bank zat uit angst voor iets wat nooit gebeurde. Buitenshuis was Aisha het opgewekte, sociale meisje dat niemand ooit zou verdenken van wat er thuis speelde. Als volwassene beschrijft Aisha zichzelf als bijna therapeutisch getalenteerd in het geruststellen van anderen, een talent dat haar op haar werk als verpleegkundige goed van pas komt, maar dat privé ten koste gaat van haarzelf. Ze merkte pas na een tijdje in therapie op dat ze in bijna elke vriendschap de rol van luisterend oor vervulde, zonder dat ze zelf ooit haar eigen zorgen deelde, uit angst een ander tot last te zijn. Aisha's herstelproces richt zich vooral op het omgekeerde, oefenen met het vragen om hulp, en het verdragen van het ongemak dat daarbij hoort.

Daan, eenenvijftig, over de zoon van een vader met een psychotische stoornis

Daan groeide op met een vader die periodes van volledige helderheid afwisselde met periodes waarin de werkelijkheid, voor zijn vader, een andere vorm aannam. Als kind leerde Daan al vroeg het verschil te herkennen tussen zijn twee vaders, en hij leerde ook, node, om nooit tegen te spreken tijdens de moeilijke periodes, ongeacht wat er beweerd werd, want tegenspreken maakte het alleen maar erger. Deze aanpassing, nooit tegenspreken, bleek decennia later een dominant patroon in Daans werkzame leven, waarin hij, ook als leidinggevende, opvallend weinig weerstand bood tegen beslissingen waar hij het inhoudelijk niet mee eens was. Pas op latere leeftijd, na een reorganisatie waarbij hij zichzelf voorbijliep aan zijn eigen grenzen tot hij fysiek instortte, begon Daan te onderzoeken waar deze diepe neiging tot aanpassen vandaan kwam. Zijn herstel bestaat voor een groot deel uit het oefenen met het uiten van een afwijkende mening, in kleine, veilige situaties eerst, en het geleidelijk vertrouwen dat een andere mening uiten niet, zoals vroeger, tot escalatie hoeft te leiden.

Wat deze verhalen gemeen hebben

Deze vier verhalen verschillen in de aard van de ouderlijke problematiek, in het geslacht, de leeftijd, en het beroep van de volwassenen die ze vertellen, en toch is de onderliggende structuur opvallend gelijk. Een kind dat vroeg moest leren lezen wat een volwassene niet kon uitleggen. Een overlevingsstrategie die functioneel was in het gezin van herkomst en die, ongewijzigd, is meegereisd naar het volwassen leven, waar diezelfde strategie niet meer nodig is, en soms zelfs in de weg zit. En een herstelproces dat, in alle gevallen, niet begint bij het wegwerken van deze strategieën, maar bij het herkennen waar ze vandaan komen, en het vervolgen, met geduld, aanleren van een alternatief.

Als je jezelf in geen van deze specifieke verhalen herkent, maar wel in het onderliggende patroon, ben je niet minder KOPP-kind dan Merel, Thomas, Aisha of Daan. De vorm van de problematiek bij je ouder doet er, zoals in hoofdstuk twee al werd gesteld, minder toe dan het patroon dat het bij jou heeft achtergelaten.

Reflectievragen

- In welk van deze vier verhalen herken je het meeste van jezelf, en wat maakt juist dat verhaal herkenbaar?
- Welke overlevingsstrategie uit je eigen jeugd herken je nog terug in je huidige leven, op een manier die niet meer functioneel is maar wel nog aanwezig?
- Als je jouw eigen verhaal in enkele zinnen zou moeten samenvatten, zoals hierboven bij Merel, Thomas, Aisha en Daan, wat zouden die zinnen zijn?

Hoofdstuk 18: Het uitgebreide zelfreflectie-instrument

Handleiding

Dit instrument is geen diagnostisch middel. Het stelt geen diagnose, het meet geen ziekte, en een hoge score op een van de onderdelen betekent niet dat er iets mis is met je. Het instrument is bedoeld als spiegel, een manier om patronen die eerder in dit boek beschreven zijn, concreet in je eigen leven te herkennen, in kaart te brengen, en te bespreken, met jezelf, met een coach, of met een therapeut.

Het instrument bestaat uit tien clusters van zes vragen, gebaseerd op de tien kernthema's uit dit boek. Beantwoord elke vraag met een score van 0 tot 4, waarbij geldt:

0 = helemaal niet herkenbaar

1 = een beetje herkenbaar

2 = matig herkenbaar

3 = sterk herkenbaar

4 = zeer sterk herkenbaar, dit ben ik

Beantwoord de vragen vanuit je eigen ervaring, zonder lang na te denken over het juiste antwoord. Er is geen juist antwoord. Beantwoord de vragen bij voorkeur in één zitting, in een rustige omgeving, en neem de tijd om na afloop de uitkomsten te laten bezinken voordat je verdergaat naar de interpretatie.

Cluster 1: Waakzaamheid en hypervigilantie

1. Ik merk vaak, voordat ik het zelf doorheb, de stemming van mensen om me heen.
2. Stiltes of onverwachte veranderingen in mijn omgeving maken me onrustig.
3. Ik heb moeite om me te ontspannen, ook als er objectief niets aan de hand is.
4. Ik schrik relatief snel van onverwachte geluiden of bewegingen.
5. Ik ben gewend om ruimtes of situaties "af te scannen" voordat ik me op mijn gemak voel.
6. Een goede periode in mijn leven roept bij mij eerder achterdocht op dan puur plezier.

Cluster 2: Parentificatie

7. Als kind voelde ik me verantwoordelijk voor het welzijn van (een van) mijn ouders.
8. Ik nam als kind taken op me die eigenlijk niet bij mijn leeftijd pasten.
9. Ik ben nu, als volwassene, vaak de zorgende partij in mijn relaties.
10. Ik vind het moeilijk om hulp of zorg van een ander te ontvangen.
11. Ik voel me ongemakkelijk als iemand anders voor mij zorgt, zonder dat ik erom vroeg.
12. Ik heb het gevoel dat ik nooit echt "klein" heb mogen zijn.

Cluster 3: Schuld en schaamte

13. Ik heb als kind gedacht dat problemen thuis (deels) mijn schuld waren.
14. Ik leg de schuld van conflicten sneller bij mezelf dan bij de ander.
15. Ik vind het moeilijk om een compliment zonder meer te ontvangen.
16. Ik voel me regelmatig beschaamd over mijn afkomst of jeugd.
17. Ik heb een streng, kritisch stemmetje in mijn hoofd dat zelden tevreden is.
18. Ik voel me schuldig als het even goed met me gaat.

Cluster 4: Loyaliteit

19. Ik voel de neiging om mijn ouder(s) te verdedigen, ook als er kritiek terecht is.
20. Praten over mijn jeugd voelt als het "verraden" van een familiegeheim.
21. Ik voel me verscheurd tussen boosheid op en liefde voor mijn ouder(s).
22. Ik vind het moeilijk om grenzen te stellen aan mijn ouder(s), ook nu ik volwassen ben.
23. Ik merk dat ik mezelf wegcijfer om de relatie met mijn ouder(s) in stand te houden.
24. Ik heb het gevoel dat ik loyaal moet blijven, ook als dat mij zelf schade berokkent.

Cluster 5: Verlies en rouw

25. Ik heb het gevoel iets gemist te hebben in mijn jeugd, zonder dat te kunnen benoemen.
26. Ik relativeer mijn eigen jeugdervaringen vaak door te denken "anderen hadden het erger".
27. Het zien van een warme ouder-kindrelatie bij anderen raakt me onverwacht hard.
28. Ik heb moeite met het idee dat mijn ouder(s) waarschijnlijk niet meer zullen veranderen.
29. Ik sta mezelf zelden toe om verdrietig te zijn over mijn jeugd.
30. Ik heb het gevoel dat ik nooit echt afscheid heb genomen van de jeugd die ik had willen hebben.

Cluster 6: Grenzen

31. Ik merk pas achteraf dat ik eigenlijk nee had willen zeggen.
32. Ik voel me schuldig, ook als een grens die ik stel volkomen redelijk is.
33. Ik heb moeite om te voelen waar mijn eigen grens precies ligt.
34. Ik zeg vaker ja dan ik eigenlijk zou willen.
35. Ik merk pas dat een grens overschreden is als ik uitgeput of geïrriteerd raak.
36. Ik vind het moeilijk om mijn eigen behoefte boven die van een ander te stellen.

Cluster 7: Werk en perfectionisme

37. Ik voel me pas tevreden als iets perfect is, en zelden daarvoor.
38. Ik neem sneller verantwoordelijkheid dan nodig is voor problemen op mijn werk.
39. Ik heb moeite met het idee dat mijn succes echt aan mezelf te danken is.
40. Ik voel me ongemakkelijk bij vrije tijd zonder duidelijk doel.
41. Ik ben bang dat mensen ooit zullen "ontdekken" dat ik minder goed ben dan ze denken.
42. Ik heb weleens (bijna) een burn-out gehad door aanhoudend hard werken.

Cluster 8: Relaties en hechting

43. Ik voel me aangetrokken tot partners die emotioneel wisselend beschikbaar zijn.
44. Ik merk dat ik afstand neem, juist op het moment dat een relatie echt dichtbij komt.
45. Ik ben bang om alleen te blijven, ook als een relatie mij niet goed doet.
46. Ik vertrouw er niet snel op dat iemand echt van mij blijft houden.
47. Ik maak mezelf vaak klein in gezelschap of in relaties.
48. Ik ben bang om patronen uit mijn eigen jeugd door te geven aan mijn kind(eren).

Cluster 9: Het lichaam

49. Ik heb regelmatig onverklaarbare lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn, spanning).
50. Ik slaap oppervlakkig of word vaak vermoeid wakker, ook na genoeg uren slaap.
51. Ik merk dat ik me soms "afwezig" of losgekoppeld van mijn lichaam voel.
52. Mijn lichaam voelt vaker als een bron van klachten dan als een bondgenoot.
53. Ik heb moeite om signalen van stress in mijn lichaam op tijd te herkennen.
54. Ontspanningsoefeningen of stilzitten roepen bij mij eerder onrust dan rust op.

Cluster 10: Zelfbeeld en thuiskomen

55. Ik weet niet goed wat ik zelf wil, los van wat een ander nodig heeft.
 56. Ik behandel mezelf strenger dan ik een goede vriend zou behandelen.
 57. Ik voel me vaak "aangepast" in plaats van echt mezelf.
 58. Ik vind het moeilijk om plezier te hebben zonder dat het ergens toe dient.
 59. Ik heb het gevoel dat ik mezelf nog moet leren kennen, los van mijn overlevingsstrategieën.
 60. Ik geloof dat ik, met tijd en aandacht, dichterbij mezelf kan komen dan ik nu ben.
-

Interpretatie

Tel per cluster de zes scores bij elkaar op. De uitkomst per cluster ligt tussen 0 en 24.

- 0 tot 8: dit thema speelt bij jou momenteel een beperkte rol.
- 9 tot 16: dit thema is bij jou herkenbaar aanwezig en verdient aandacht.
- 17 tot 24: dit thema is bij jou sterk aanwezig en vormt waarschijnlijk een kernpatroon in je dagelijks leven.

Vergelijk de tien clusterscores met elkaar. Het gaat niet om een totaalscore over het hele instrument, maar om het profiel dat ontstaat, welke thema's springen er bij jou het meest uit? Dat zijn waarschijnlijk de thema's, en de bijbehorende hoofdstukken uit dit boek, waar je het meeste baat hebt bij verdere verdieping, alleen, met dit boek, of samen met een coach of therapeut.

Let op, cluster 10 (zelfbeeld en thuiskomen) werkt in de interpretatie enigszins anders dan de andere negen. Bij dit cluster wijzen hoge scores op de eerste vijf vragen (55 tot en met 59) op een sterk herkenbaar patroon van vervreemding van jezelf, terwijl een hoge score op de laatste vraag (60) juist een positief teken is, het wijst op een aanwezig geloof in eigen groeiomgankelijkheid, wat een belangrijke voorspeller is voor succesvol herstel.

Belangrijk!

Dit instrument is bedoeld om je zelfinzicht te verdiepen, niet om jezelf mee te diagnosticeren of te veroordelen. Een hoge score op meerdere clusters betekent niet dat je "erger" beschadigd bent dan iemand met lagere scores, het betekent alleen dat meerdere thema's uit dit boek bij jou op dit moment relevant zijn. Gebruik de uitkomst als een gespreksopener, met jezelf of met een professional, niet als een eindoordeel. Als de uitkomsten van dit instrument sterke emoties oproepen, verdriet, boosheid, onrust, is dat een teken dat het instrument zijn werk doet, niet dat er iets misgaat. Neem de tijd om deze emoties een plek te geven, eventueel met behulp van de werkbladen in het volgende hoofdstuk, of in gesprek met iemand die je vertrouwt.

Hoofdstuk 19: Werkbladen en oefeningen

De werkbladen in dit hoofdstuk zijn bedoeld om de inzichten uit dit boek concreet te maken. Lezen en begrijpen is een eerste stap, maar patronen die decennia geleden zijn ontstaan, veranderen zelden alleen door inzicht. Ze veranderen door herhaalde, kleine oefening. Gebruik deze werkbladen op je eigen tempo, sla over wat nog niet aan de orde is, en kom terug wanneer je eraan toe bent. Je kunt de werkbladen invullen op papier, in een apart schrift, of samen met een coach of therapeut bespreken.

Werkblad 1: Je waakzaamheid in kaart brengen (bij hoofdstuk 4 en 6)

Beschrijf drie specifieke situaties uit de afgelopen maand waarin je merkte dat je "op scherp" stond, zonder dat er reëel gevaar was.

61. Wat was de situatie?
62. Welk lichamelijk signaal merkte je (spanning, hartkloppingen, oppervlakkige adem)?
63. Als je heel eerlijk bent, wat is de kans dat er daadwerkelijk iets ergs zou gebeuren, op een schaal van 0 tot 10?
64. Welke ervaring uit je jeugd zou dit signaal verklaard kunnen hebben?

Doel van deze oefening is niet om je waakzaamheid weg te redeneren, maar om de kloof zichtbaar te maken tussen het huidige, reële risico en de intensiteit van je reactie. Die kloof benoemen is de eerste stap om het zenuwstelsel, langzaam, te laten wennen aan een lager risiconiveau.

Werkblad 2: De rol die je vervulde (bij hoofdstuk 5)

Maak twee kolommen. In de linkerkolom schrijf je alle taken en verantwoordelijkheden op die je als kind op je nam, praktisch en emotioneel. In de rechterkolom schrijf je op welke leeftijd een kind dit normaal gesproken nog niet hoeft te dragen.

Bekijk het verschil tussen beide kolommen. Sta hier bewust bij stil, niet om je ouders te veroordelen, maar om te erkennen wat er werkelijk van je gevraagd werd, op een leeftijd waarop dat eigenlijk te vroeg was.

Werkblad 3: Schuld herverdelen (bij hoofdstuk 7)

Kies een specifieke jeugdherinnering waarin je je schuldig voelde over iets wat er in het gezin gebeurde. Beschrijf de situatie kort.

Maak vervolgens een verdeling, in percentages die samen optellen tot honderd, van wie werkelijk verantwoordelijk was voor wat er gebeurde: jouw ouder(s), de omstandigheden, en jijzelf als kind. Wees hierbij zo eerlijk en volwassen mogelijk, alsof je naar de situatie van een ander kind zou kijken.

De meeste mensen ontdekken bij deze oefening dat het percentage dat zij zichzelf, als kind, toebedelen, bij nadere beschouwing onterecht hoog is.

Werkblad 4: Brief aan je loyaliteit (bij hoofdstuk 8)

Schrijf een brief, niet bedoeld om te versturen, gericht aan je eigen loyaliteitsgevoel jegens je ouder(s). Beantwoord in deze brief de volgende vragen: waar dank ik jou voor, wat heb je me gebracht, en waar wil ik je vragen een stapje opzij te zetten, zodat ik ook voor mezelf kan kiezen?

Deze oefening is bedoeld om je loyaliteit te erkennen als een kracht, in plaats van als iets wat weggevoerd moet worden, terwijl je er tegelijk ruimte naast creëert voor je eigen behoeften.

Werkblad 5: Rouwbrief (bij hoofdstuk 9 en 13)

Schrijf een brief aan de ouder die je nodig had, maar niet kreeg. Deze brief is niet bedoeld om te versturen naar je daadwerkelijke ouder. Beschrijf wat je gemist hebt, wat je had willen ontvangen, en wat je die ouder had willen vertellen als kind.

Lees de brief hardop voor, alleen voor jezelf, of in het bijzijn van iemand die je vertrouwt. Bewaar de brief, of verbrand of verscheur hem als afsluitend ritueel, wat voor jou passender aanvoelt.

Werkblad 6: Grenzenlogboek (bij hoofdstuk 14)

Houd gedurende twee weken een klein logboek bij. Noteer elke keer dat je merkt, ook achteraf, dat er een moment was waarop een grens van jou overschreden werd, of waarop je eigenlijk nee had willen zeggen.

65. Wat gebeurde er?
66. Hoe lang duurde het voordat je het signaal herkende, direct, uren later, dagen later?
67. Wat had je willen zeggen, als je op dat moment wel de woorden en de moed had gehad?

Na twee weken, bekijk het logboek. Zie je een patroon in de situaties waarin je grenzen worden overschreden? Is de tijd tussen gebeurtenis en herkenning aan het verkorten naarmate je meer oefent?

Werkblad 7: Werk en waarde loskoppelen (bij hoofdstuk 11)

Maak een lijst van vijf eigenschappen die je waardevol vindt aan jezelf, die niets te maken hebben met prestatie, werk, of nuttig zijn voor een ander.

Als dit lastig is, is dat op zichzelf al informatief. Vraag een naaste, iemand die je goed kent, om vijf eigenschappen te noemen die zij in jou waarderen. Vergelijk beide lijsten. Vaak blijkt dat anderen je waarderen om eigenschappen die weinig met prestatie te maken hebben, terwijl je eigen zelfbeeld daar vrijwel volledig op gebaseerd is.

Werkblad 8: Jouw relatiepatroon in kaart (bij hoofdstuk 10)

Beschrijf, in trefwoorden, de belangrijkste kenmerken van drie voorgaande relaties of vriendschappen, of van je huidige relatie.

Zoek naar overeenkomsten. Was er een terugkerend patroon in wie je aantrekkelijk vond, hoe de relatie verliep, en hoe die eindigde of momenteel verloopt? Herken je in dit patroon iets van de dynamiek uit je jeugd?

Werkblad 9: Lichaamscheck (bij hoofdstuk 12)

Ga twee minuten rustig zitten, sluit eventueel je ogen, en scan je lichaam van top tot teen.

Noteer daarna:

68. Waar in je lichaam voel je op dit moment spanning?
69. Is er een emotie die je bij deze spanning kunt plaatsen?
70. Wat zou je lichaam, als het kon praten, op dit moment tegen je willen zeggen?

Herhaal deze oefening een aantal dagen achter elkaar, bij voorkeur op hetzelfde tijdstip, om een gevoel te krijgen voor je eigen lichamelijke patronen door de dag en de week heen.

Werkblad 10: Zelfcompassie oefenen (bij hoofdstuk 16)

Denk aan een recent moment waarop je faalde, een fout maakte, of tekortschoot in je eigen ogen. Schrijf op wat je op dat moment tegen jezelf zei.

Schrijf vervolgens op wat je tegen een goede vriend zou zeggen die precies hetzelfde was overkomen. Vergelijk beide teksten. Lees de tweede tekst nog een keer, hardop, en richt hem deze keer tot jezelf.

Belangrijk!

Deze werkbladen zijn geen eenmalige checklist die je afvinkt en vervolgens terzijde legt. De meeste mensen keren gedurende hun herstelproces meerdere keren terug naar dezelfde oefening, en merken dat hun antwoorden na verloop van tijd veranderen. Dat is geen teken dat je de oefening de eerste keer verkeerd deed. Het is een teken dat je in beweging bent.

Nawoord

Je hebt dit boek uitgelezen, of in ieder geval een groot deel ervan, en dat op zichzelf is al iets. Niet iedereen die met deze thema's worstelt, vindt de moed of de rust om er zo lang bij stil te staan als jij zojuist hebt gedaan. Aan het begin van dit boek schreef ik dat je hier niet met iets moet bewijzen. Dat geldt nog steeds, ook nu je aan het einde bent gekomen. Je hoeft niet alles herkend te hebben. Je hoeft niet alle oefeningen te hebben gedaan. Je hoeft je jeugd niet in één keer verwerkt te hebben omdat je een boek hebt gelezen. Zo werkt herstel niet, en dat is geen tekortkoming van jou, of van dit boek. Het is gewoon de aard van het proces. Wat ik wel hoop, is dat er ergens in deze bladzijden een moment van herkenning is geweest waarop je dacht, dit is het, dit is precies wat ik altijd voelde maar nooit kon benoemen. Dat moment, hoe kort ook, is waardevol. Het betekent dat je niet langer alleen bent met iets wat je misschien decennialang alleen hebt gedragen.

Wat er niet in dit boek staat

Dit boek geeft geen garantie. Het geeft geen belofte dat, als je de werkbladen invult en het zelfreflectie-instrument invult, je patronen vanzelf verdwijnen. Wat er in dit boek staat, is een kader, een taal, een manier om te begrijpen waarom je bent zoals je bent, en waarom bepaalde dingen zo moeilijk voor je zijn terwijl ze voor anderen vanzelfsprekend lijken. Dat kader is een noodzakelijke basis, maar het is geen vervanging voor het werk zelf, het werk dat vaak het beste gedaan wordt in gesprek met een ander, een therapeut, een coach, een lotgenoot, iemand die met je meekijkt en meedenkt terwijl jij de stappen zet die alleen jij kunt zetten. Als dit boek je heeft aangezet om die stap te overwegen, om hulp te zoeken, om een gesprek aan te gaan dat je al jaren uitstelt, dan heeft het zijn belangrijkste doel bereikt.

Aan het kind dat je was

Ik wil dit nawoord afsluiten met iets dat rechtstreeks gericht is aan het kind dat je was, niet aan de volwassene die dit nu leest. Je deed het goed. Met wat je tot je beschikking had, met de kennis die een kind kan hebben, met de mogelijkheden die er waren, deed je precies wat nodig was om te overleven. Dat je nu, als volwassene, misschien nog worstelt met de sporen die dat heeft achtergelaten, is geen bewijs dat je toen iets verkeerd deed. Het is het bewijs dat je systeem, jarenlang, buitengewoon hard heeft gewerkt om je in leven en overeind te houden.

KOPP

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen

Dat systeem mag nu, stukje bij beetje, leren dat het rustiger aan mag doen. Niet omdat wat er gebeurd is onbelangrijk was, maar omdat jij, de volwassene die dit nu leest, niet langer dat kind bent dat continu moest opletten. Je mag, met tijd, leren geloven dat het veilig is om te ontspannen. Je mag leren dat je de moeite waard bent, ook zonder te presteren, te zorgen, of te voldoen.

Gebruikte bronnen

Onderstaande bronnen vormen de wetenschappelijke en theoretische basis van dit boek. Sommige zijn rechtstreeks aangehaald, andere hebben op de achtergrond het denkkader gevormd waarmee de persoonlijke ervaringen in dit boek geduid zijn.

Trauma, PTSS en CPTSS

World Health Organization. *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. Genève: WHO, 2018/2019. (Opname van complexe PTSS als officiële diagnose.)

Van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.

Het autonome zenuwstelsel en polyvagale theorie

Porges, S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.

Hechting

Bowlby, J. *Attachment and Loss* (drie delen: *Attachment*, 1969; *Separation: Anxiety and Anger*, 1973; *Loss: Sadness and Depression*, 1980). London: Hogarth Press.

Loyaliteit en gezinssystemen

Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G. M. *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. Hagerstown: Harper & Row, 1973. Heruitgave New York: Brunner/Mazel, 1984.

Zelfcompassie

Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow, 2011.

Rouw en verlies

Kübler-Ross, E. *On Death and Dying*. New York: Macmillan, 1969.

Doka, K. J. (red.). *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington: Lexington Books, 1989.

Boss, P. *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.

Cijfers en Nederlands onderzoek naar KOPP

Trimbos-instituut. *NEMESIS-3: De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking*. Utrecht: Trimbos-instituut, doorlopend onderzoek. Actuele cijfers geraadpleegd via trimbos.nl.

Aanvullend, voor de geïnteresseerde lezer

Voor lezers die specifieke thema's uit dit boek verder willen verdiepen, zijn de bovenstaande oorspronkelijke bronnen een goed startpunt. Voor Nederlandstalige praktijkondersteuning en lotgenotencontact rondom KOPP kan contact gezocht worden met het Trimbos-instituut, MIND Nederland, of lokale KOPP/KOV-cursussen die via de GGZ worden aangeboden.

Traumamaatje (www.traumamaatje.nl) biedt aanvullend materiaal gericht op complexe traumaverwerking bij volwassenen.