

Susan Bögels



Parenting ourselves

Word je eigen veilige
hechtingsfiguur

Boom

Parenting ourselves

Parenting ourselves

Word je eigen veilige
hechtingsfiguur

Susan Bögels

Boom

© 2026 S. Bögels, p/a Boom uitgevers

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en data-mining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Simone van Rijn

Foto omslag: Kee & Kee

Verzorging binnenwerk, inclusief schema's en pictogrammen: bij Barbara

Illustraties: Marianne Lock

ISBN 9789024473519

ISBN e-book 9789024473526

NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

1	Introductie	7
2	Thuiskomen	13
3	Onze ouders, en hoe ze ons hebben opgevoed	29
4	Onze grootouders, en hoe zij onze ouders en ons hebben opgevoed	41
5	Opgroeien: ons innerlijke kind, onze innerlijke ouder, ons innerlijke gezin	57
6	Tijdreizen	71
7	Ruimte maken voor ons vrije kind	79
8	De innerlijke ouder	91
9	Ontmoeten van het kwetsbare, boze en rebelse kind-in-ons	103
10	Onze veeleisende en straffende geïnternaliseerde ouder zien	113
11	Onze vermijdende, afhankelijke en overcompenserende beschermdelen (h)erkennen	123
12	Voor onze innerlijke familie zorgen	131
13	Onze schaduwdelen belichten	145
14	Onze kinderen, partners en gezin opvoeden van binnenuit	159
15	De reis	171
	Dankwoord	177
	Bronnen	180
	Over de auteur	190

1 Introductie

Als de dag van gisteren herinner ik me de achttienjarige die ik ooit was, die het ouderlijk huis verliet en verhuisde naar een zolderkamer in de grote stad. De geur van de rieten tegelvloer die ik met een bakfiets bij de outlet haalde en alle trappen opsjouwde, de zolderkast waar ik een bedstee van maakte met een op maat gesneden matras, de binnenwanden die ik blauw schilderde met witte wolken. En ik was ook echt in de wolken, ik was volwassen, ik was vrij! Ik herinner me hoe ik naar de eerste ontmoeting met mijn mentorgroepje van de introductieweek van mijn studie wandelde, met de handen in de zakken van mijn zelfgemaakte zwarte pofbroek, zwart-wit gestreept shirt met brede boothals erboven, Connie Palmen-kapsel, stoer en mooi voelde ik me, vol van verwachting over wat mijn nieuwe leven zou gaan brengen. Ik keek niet meer terug, alleen maar vooruit. Dat ik trauma's meedroeg uit mijn jeugd, en uit de jeugd van mijn voorouders, die getriggerd zouden worden in het leven dat voor me lag, wist ik toen nog niet.

Ons eerste trauma betreft onze geboorte: de navelstreng wordt doorgesneden en de baby is alleen en afhankelijk. Het ouderlijk huis verlaten is opnieuw geboren worden. Het verlangen naar verbinding en de angst om alleen te zijn vormen een voortzetting van de eerste ervaring van separatie bij onze geboorte, volgens zenmeester Thich Nhat Hanh.¹ In de groeiringen van een omgekapte boom zien we alle fasen van die boom, en afwijkingen in de dikte en symmetrie van de groeiringen geven een beeld van het leven en de omstandigheden waarin de boom is opgegroeid, zoals ziektes en droogte. Zo dragen wij een baby, een kind, een puber, onze herinneringen, onze ervaringen, onze verwondingen in ons. Als we volwassen zijn, denken we dat we een grote en sterke boom zijn. We hebben de illusie dat we controle hebben en niet meer geraakt kunnen worden. We menen dat we als volwassene

reageren. Maar wanneer we getriggerd worden door iets wat doet denken aan vroeger, bijvoorbeeld wanneer er iemand boos op ons wordt, ons verlaat of ons ontslaat, dan spelen al die lagen van herinneringen en ervaringen, onze groeiringen, mee. Zonder dat we ons daar bewust van zijn reageren we vanuit die baby, dat kind of die puber, vanuit een gewond kindeel.

Als volwassene hebben we gelukkig ook een innerlijke ouder ontwikkeld, die er voor het (gewonde) kind in ons kan zijn. Onze innerlijke ouder kan kwaliteiten hebben van onze eigen ouders, of van een zorgzame broer, zus, tante of oom, partner, mentor, spirituele leraar of therapeut, of zelfs van een huisdier. Deze innerlijke ouder is een verzameling van de voedende ervaringen die we in ons leven hebben ontvangen: mensen die om ons gaven, ons steunden, onze prestaties aanmoedigden en vierden, ons vertrouwden, begeleidden, confronteerden, en er waren toen we ze echt nodig hadden, wanneer het leven ons slecht behandelde. Onze innerlijke ouder is als een ouder die de eerste stappen van hun kind bewondert, het kind kalmeert en een verband op de wond legt als het op zijn knieën is gevallen, het kind geruststelt als het wakker wordt uit een nachtmerrie, en aan het bed blijft zitten totdat het weer in slaap valt. De innerlijke ouder is als de grootouder die de tijd heeft om naar het kind te kijken, te luisteren, alleen maar aanwezig te zijn. Het gaat om die onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Het is niet genoeg als je van me houdt als ik succesvol ben, ik moet me geliefd voelen als ik fouten maak. Die innerlijke ouder wenden we vaak aan om voor anderen te zorgen – onze huisdieren, kinderen, partner, vrienden, cliënten, studenten, collega's, onze eigen ouders – maar het (gewonde) kind in ons onderbewustzijn zijn we vergeten. We willen, durven of kunnen het niet meer zien.

In dit boek gaan we de reis terug maken naar de jongvolwassene-in-ons, de puber-in-ons, het kind-in-ons, de baby-in-ons, en naar de voorouders-in-ons en hun kindertijd. Een innerlijke reis die als doel heeft integratie, heling, eenwording, een compleet mens worden, onze ware aard ontdekken. We moeten die reis alleen maken, maar onze innerlijke ouder vergezelt ons. Die weet de weg, kan de weg vragen, of de weg vrijmaken. Ook kunnen we putten uit de kracht en kennis van

onze voorouders. Onderweg komen we vele obstakels tegen. Het kwetsbare kind-in-ons, dat heel bang is. Het boze kind-in-ons, dat zo kwaad is over wat ons is overkomen en over het feit dat we het alleen moeten doen. De veeleisende of straffende ouder-in-ons, die zegt dat we niet goed genoeg zijn, dat we ons moeten schamen en dat het onze schuld is, dat het ons nooit zal lukken. Onze beschermdelen, of overlevingsstrategieën, die vermijden, zich aanpassen en pleasen, of overcompenseren. De innerlijke ouder luistert naar al deze delen, naar wie ze zijn, wat ze nodig hebben en waar ze ons voor proberen te beschermen. De innerlijke ouder kan ons ertoe aanzetten de stappen te zetten in ons leven die nodig zijn, en kan zowel onze veeleisende en straffende ouderdelen als onze vermijdende, onderdanige en overcompenserende beschermdelen toespreken of vragen of ze een stapje terug willen doen. ‘Nu stop je met vermijden!’, kan de ouder tegen de vermijdende beschermer zeggen, en ‘Ik accepteer het niet dat je met zo’n boze toon spreekt!’ tegen het straffende ouderdeel. Het kan die delen bedanken voor hun bijdrage, maar uitleggen dat we nu volwassen zijn. Het kan ze vragen een andere rol in ons leven te spelen.

Parenting ourselves is een beweging naar binnen. Om voor ons gewonde kind te zorgen, hoe klein of groot de littekens ook zijn, moeten we naar huis, naar het eiland van onszelf. We gaan zorgen voor dat in ons wat verzorgd moet worden, we gaan luisteren naar wat in ons roept (of fluistert), we gaan ruimte maken voor wat in de knel is gekomen, we laten weer stromen wat gestagneerd was. Alles wat we aandacht geven groeit. We voelen de zorgen van de jongvolwassene in ons. We zien de dromen en durf van de puber. We houden het woedende stampvoetende kind liefdevol vast, en we zeggen dat het niet eerlijk was, en wij kunnen het weten want we waren erbij. We bewonderen de peuter die al zo gegroeid is en al zoveel kan. We wiegen de huilende baby in ons, die nog zo kwetsbaar is, totdat die zich veilig voelt. Het is een drukte van belang in onze binnenwereld, het is een hele interne familie, en we heten alle familieleden of delen welkom, ook de onwelkome delen. We nemen de tijd om met ons interne gezin te zijn, want elk gezin heeft *family time* nodig. We reizen terug naar onze ouders, die net als wij kwetsbare kinderen zijn geweest en soms ruw behandeld zijn door hun ouders

of omgeving. Door de intergenerationele patronen te verkennen, en compassie te voelen met het kind in onze ouders en grootouders, helen we ook onszelf, omdat onze ouders en grootouders in ons doorleven. Ook zij zijn onderdeel van ons innerlijke gezin.

Parenting ourselves integreert schematherapie, interne-familie-systeemtherapie, mindfulness, zelfcompassie, mindful parenting en boeddhisme. De methode is gebaseerd op meer dan veertig jaar ervaring in psychotherapie, gezinstherapie, schematherapie en mindful parenting, mijn recentere ervaringen met het ontwikkelen en geven van de parenting ourselves-retraite, parenting ourselves-training en coaching, en mijn innerlijke reis van de eerste vijfenzestig jaar van mijn leven. Oefeningen en meditaties begeleiden de vijftien hoofdstukken, zodat de lezer de reis zelf kan maken.

Dit boek is voor iedereen die geïnteresseerd is in de eigen psyche en die zichzelf beter wil kennen en begrijpen, die beter voor zichzelf wil zorgen, die wil leren alleen te zijn, die het functioneren in relaties, werk of opvoeding wil verbeteren, die aan klachten zoals angst, depressie, ongecontroleerde of onderdrukte woede, verslaving of trauma wil werken, of aan trekken als perfectionisme, overcontroleren, piekeren, terugtrekken of vluchtigheid, of die zich te klein of te groot maakt. Het is een verdieping en bestendiging van wat deelnemers in de parenting ourselves-retraite of -training leren. Het boek is ook voor hulpverleners die het model van parenting ourselves willen begrijpen en introduceren aan hun cliënten.

Lees deze gebruiksaanwijzing voordat je start

Neem de tijd om te lezen, zonder haast, zonder doel, op een lekkere plek. Zie het als 'me-time'. Kijk of je echt aanwezig kunt zijn bij wat je leest en merk op wat het met je doet. Lees maximaal een hoofdstuk tegelijk en doe dan de oefeningen. Die helpen je om de inhoud op ervaringsniveau te ontdekken en begrijpen. Schaf een schrift aan, waarin je kunt schrijven en tekenen: je eigen werkboek voor deze reis naar binnen. Kom je iets tegen wat je verder wilt verdiepen, maar waar je