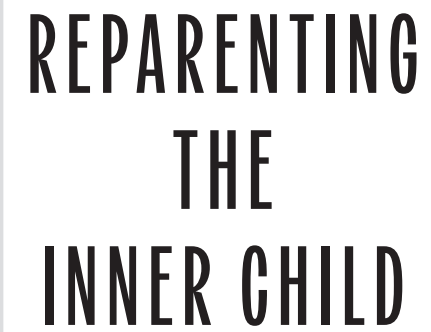


Dr. Nicole LePera



**REPARENTING
THE
INNER CHILD**

HERKEN JE PATRONEN, HEEL JE
ZENUWSTELSEL, VIND COMPASSIE
VOOR JEZELF

Spectrum

Oorspronkelijke titel: Reparenting The Inner Child. The New Science of Our Oldest Wound and How to Heal Them

Oorspronkelijke uitgave: Copyright © 2026 by Nicole LePera. All rights reserved. Published by agreement with Folio Literary Management, LLC and Sebes Bisseling Kleuver Literary Agency

Vertaling: Textcase

Omslag: Pinta Grafische Producties

Opmaak: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 00 40220 5

ISBN 978 90 00 40221 2 (e-book)

NUR 770

© 2026 Nicole LePera

© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam


Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor de kleine Nicole, die altijd goed genoeg was zoals ze was.

Inhoud

Opmerking vooraf 9

Inleiding 11

DEEL EEN JE INNERLIJKE KIND

1 Over gehechtheidsstijlen 29

2 Jouw ontstaansgeschiedenis 63

DEEL TWEE DE IMPACT VAN JE OMGEVING

3 De waarheid over stress 115

4 De sporen van je voorouders 137

5 De cultuur die je heeft gevormd 157

DEEL DRIE DE LITTEKENS DIE WE MEEDRAGEN

6 Je gekwetste innerlijke kind 183

7 De schaduw van schaamte 223

DEEL VIER REPARERING EN INTEGRATIE

8 Het complete hulpmiddel voor heling 261

9 Heel worden 325

10 Zo bouw je veerkracht op 365

Dankwoord 389

Noten 391

Register 398

Over de auteur 416

OPMERKING VOORAF

De verhalen in dit boek zijn afkomstig uit diverse bronnen. Sommige daarvan zijn een samenstelling die veelvoorkomende patronen weerspiegelen, die ik bij mijn cliënten ben tegengekomen. Andere zijn voortgekomen uit gesprekken, gedeelde ervaringen of reacties op een bericht. Namen en kenmerkende details zijn gewijzigd. Wat ze allemaal gemeen hebben, is dat elk verhaal is ontstaan uit echte ervaringen, echte stemmen en echte levens.

INLEIDING

Mijn ouderlijk huis had een trap die op de overloop een bocht maakte. Als ik hoog genoeg stond, kon ik de bovenste leuning vastpakken en er als een aap vanaf slingeren. Ik zette meestal een zitzak onderaan de trap en lanceerde mezelf waarna ik met een dramatische plof landde. Ik hield van dat ene korte moment waarin ik me heel licht, bijna gewichtloos, voelde. Het was niet zomaar een spelletje, het was hoe ik me door de wereld bewoog. Mijn familie maakt nog steeds grapjes over mij als kind: ‘Nicole stuiterde tegen de muren op!’ zeggen ze dan lachend. En het is waar. Ik was altijd in beweging, altijd bezig, vroeg altijd wel iemand om met me mee te doen.

Zolang ik me kan herinneren, heb ik deze enorme, onstuitbare energie. Het is niet iets wat ik aangeleerd had, het leek gewoon in me te zitten. In onze prille jeugd, voordat je te horen krijgt dat je stil moet zitten, rustig moet zijn en niet te veel ruimte in moet nemen, uiten we onszelf met ons hele wezen. Ik uitte mezelf door te rennen, te springen en altijd maar te bewegen. Lichaamsbeweging was de enige taal die ik kende. Voordat me werd geleerd wie ik moest zijn, wás ik het gewoon.

Om me bezig te houden, schreven mijn ouders me in voor zo’n beetje elke cursus of activiteit die ze konden vinden: tekenlessen, dansen, elke denkbare sport. Mijn moeder grapte wel eens dat ik moeiteloos acht dagen in een week had kunnen vullen met activiteiten. Het werden evenzovele kanalen voor al die energie, plekken waar beweging en concentratie niet alleen waren toegestaan, maar ook werden geprezen. Ik kreeg voortdurend complimentjes omdat dingen me zo makkelijk afgingen, waardoor moeite doen voor mij voelde als tekortkoming en inspanning als mislukking. Na verloop

van tijd leerde ik me te richten op de dingen waar ik goed in was, waarbij waarde gelijk stond aan prestatie in plaats van aanwezigheid – een patroon dat tot in mijn volwassenheid bleef bestaan.

Zelfs als mijn lichaam in rust was, stond mijn geest nooit stil. 's Nachts lag ik in bed te piekeren dat mijn moeder in slaap zou vallen en nooit meer wakker zou worden. Dezelfde energie die zich overdag uitte in speelse bewegingen of constante activiteit, veranderde in de stilte en de duisternis in een vicieuze cirkel van angstige gedachten – mijn geest bedacht constant wat er nu weer mis zou kunnen gaan. Je zou dit mijn aard kunnen noemen, maar je zou ook kunnen kijken naar de omgeving waarin ik opgroeide. Dan zou je het verband kunnen leggen tussen die rusteloosheid in mijn lichaam en de onuitgesproken spanning die in mijn ouderlijk huis hing.

Ik was veruit de jongste in ons gezin – mijn zus was vijftien toen ik geboren werd en mijn broer achttien. Mijn zus had in haar jeugd ernstige gezondheidsproblemen, die voortdurende medische zorg en meerdere grote operaties vroegen. Hoewel ik te jong was om te begrijpen wat er precies speelde, bepaalde de stress rond haar gezondheid de emotionele sfeer in ons gezin. Het was niet alleen haar beleving, maar de beleving van het hele gezin. Daardoor hing er vaak een spanning in huis, die verwarrend en onontkoombaar was.

Toen mijn zus achttien was, ging het hele gezin naar Cincinnati voor een van de grote operaties. Hoewel ik me de reis zelf niet kan herinneren, heb ik later begrepen dat ik erbij was en dat we met zijn allen in het Ronald McDonald Huis verbleven. Ik weet wel dat ons gezin me zo goed mogelijk probeerde te beschermen tegen de gebeurtenissen – mijn ouders wisselden elkaar af in de zorg voor mij en mijn zus – maar toch werd ik beïnvloed door wat er om me heen gebeurde. Ik stel me voor hoe het voor mij als driejarige moet hebben gevoeld: omringd door zoveel onzekerheid, door volwassenen die begrijpelijkerwijs bezorgd waren en door een instinctief begrip dat er iets heel ernstigs aan de hand was. De operatie was een succes, maar de emotionele impact van die tijd heeft zich in mij vastgezet op een manier die ik niet kon benoemen, alleen voelen.

Wat ik me wel herinner, is dat ik bij het kinderdagverblijf moest wachten op mijn moeder. Toen ik vier jaar was, schreef ze me in

voor een voorschools programma van een halve dag, Children's Time Out, bedoeld om me te helpen te socialiseren. Maar ik kon me niet goed aanpassen. Ik zat heel veel onder een tafel, sprak met niemand en telde de minuten af tot ze terugkwam. En ze kwam ook altijd terug, vaak vijf minuten te vroeg. Tegen de tijd dat we naar huis mochten, gluurde ik onder de tafel vandaan in de hoop haar gezicht te zien. En dat was er altijd. Haar zekere aanwezigheid werd een anker, maar op een dag was ze niet op tijd. Ik weet niet precies hoeveel later ze kwam – misschien tien minuten, misschien een halfuurtje – maar wat ik me wel herinner, is de paniek. Mijn eerste gedachte was niet dat ze in de file stond of de tijd even was vergeten. Ik was er zeker van dat ze dood was. Mijn verzorgster had waarschijnlijk geen idee dat ik bang was. Ik huilde niet. Ik zei niets, tegen niemand. Maar vanbinnen ging mijn hart tekeer. Ik zag de dood van mijn moeder voor me en maakte me zorgen over wat dat voor mij zou betekenen. Dat kleine moment zegt veel over hoe ik de wereld als jong kind heb ervaren. Een ander kind had de vertraging misschien gezien als een paar extra minuten om te spelen. Ik dacht meteen aan verlies, aan angst, aan iets definitiefs.

Een soortgelijke ervaring overkwam me toen ik een jaar of veertien was. In de kerstweek ging ons gezin skiën in de Poconos. Op de dag dat we aankwamen, zetten mijn ouders me af bij de berg zodat ik een uur of twee kon skiën terwijl zij gingen inchecken. Ze spraken af dat we elkaar om vier uur 's middags bij de hut zouden treffen als de skiliften voor die dag zouden sluiten. Toen ik op de afgesproken plek aankwam, waren ze er niet. Ik wachtte een minuut of vijf en toen werd ik overvallen door eenzelfde paniek. Ik rende door het skioord, bang en op zoek naar een telefooncel – mobiele telefoons bestonden nog niet. Ik wist niet hoe ik mijn ouders in het huurhuis moest bereiken, dus probeerde ik de moeder van mijn beste vriendin te bellen, het enige andere telefoonnummer dat ik uit mijn hoofd kende. Ik kon niet genieten van de berg, van de sneeuw, de vrijheid, het plezier. Ik raakte steeds meer in paniek en raakte verstrikt in allerlei doemscenario's – ik was ervan overtuigd dat ons hele gezin een auto-ongeluk had gehad en dat ik helemaal alleen was achtergebleven.

In beide gevallen waren mijn ouders natuurlijk gewoon wat later. Redelijk wat later. En toen ze eindelijk opdoken, wuifden ze mijn paniek weg: ‘Waar maakte je je zo druk om? Niets bijzonders. We zijn er nu. Het komt wel goed.’

Maar het kwam niet goed. Niet toen ik vier was en niet toen ik veertien was. Ik was alleen met grote, overweldigende gevoelens en angsten die me overspoelden zodra er iets niet ging als verwacht. Ik heb nooit een manier gevonden om mijn angst te verminderen, dus groeide die met me mee. Toen ik een jaar of twintig was, dacht ik altijd als eerste en enige dat er iets ergs was gebeurd als ik een dierbare niet kon bereiken. Die reflex kwam niet uit het niets, maar kwam voort uit het opgroeien met een constant gevoel van crisis. Soms was de crisis echt – een ernstige ziekte van een familielid of een onverwachte financiële tegenslag. En zelfs als dat niet zo was, voelde het wel zo. Mijn ouders leefden in een voortdurende staat van stress en daardoor konden ze het verschil niet zien tussen een groot probleem en een klein probleem. Geen blikje tomatenpuree voor het avondeten, een zoekgeraakt formulier voor school of vijf minuten te laat komen: het kon voor net zoveel chaos zorgen als een echte noodsituatie. Door deze manier van leven was ik altijd op mijn hoede. Een telefoontje of een sirene riepen overweldigende gevoelens van angst op dat iemand die me dierbaar was, gewond was geraakt. Het was in ons huis zo onrustig dat ik dat gevoel van instabiliteit nog heel lang bij me hield nadat ik er weg was gegaan. Ik schrok snel, voelde constant spanning en had geen manier om mezelf te kalmeren. In veel opzichten droeg ik de angsten van mijn jongere zelf nog steeds met me mee in mijn volwassen leven. Hoewel ik er van buiten volwassen uitzag, was ik van binnen nog steeds dat kleine meisje, doodsbang dat ze niet kon overleven zonder haar ouders.

Zoals alle kinderen vond ik manieren om om te gaan met emoties die ik niet kon verwerken. De energie die me vroeger deed stuiteren, gebruikte ik om te sporten, altijd netjes mijn kamer op te ruimen en op school uit te blinken. Maar op rustige momenten zocht ik, vooral toen ik ouder werd, andere manieren om mijn overprikkeling onder controle te krijgen. Tegen de tijd dat ik dertien was, deed ik aan ik zelfmedicatie. Ik werd dikke vriendinnen met mijn zestienjarige

buurmeisje; ik bracht tijd met haar en haar vrienden door, dronk alcohol, gebruikte drugs, deed alles wat ik kon om de scherpste randjes eraf te halen. Mijn ouders, die ooit strenger waren geweest voor mijn veel oudere broer en zus, leken zich van niets bewust of wilden het niet zien. Op een ochtend kwam ik thuis en moest ik overgeven van alle drank. Mijn ouders zagen de rommel in de badkamer wel, maar ze gaven de schuld aan onze hond. In hun ogen haalde ik alleen maar tieners, was ik het ‘perfecte’ kind. Mijn leven zag er van de buitenkant indrukwekkend uit, maar het was gebaseerd op manieren om emoties te verdoven waarvan ik niet wist hoe ik die moest uiten.

Onder al die lagen had mijn innerlijke kind decennialang de touwtjes in handen. Ik groeide uit tot een bovenmatig presterende perfectionist die een opleiding op hoog niveau volgde. Ik schreef me in voor elke cursus die ik kon vinden, zowel binnen als buiten school. Ik werkte als onderzoeksassistent, deed klinisch werk en was constant in touw. Ik woonde in New York City – de stad die nooit slaapt – en ik sliep zelf ook niet. Ik werkte hard, feestte stevig en zorgde op elk moment van rust voor afleiding. Ik hopte van de ene langdurige relatie naar de andere. Ik was nooit alleen, nooit op mijn gemak en voelde me nooit echt verbonden of voldaan.

Mijn aandacht bleef gericht op ons gezin thuis, ik werd altijd verteerd door hun stress en raakte emotioneel verstrikt op manieren waaruit ik niet kon ontsnappen. Toch was ik alleen in al die drukte. Vanbuiten leek ik afstandelijk, soms misschien wel een beetje té afstandelijk. Vanbinnen schreeuwde ik ‘help me’ terwijl ik iedereen van me afduwde. Wanneer iets of iemand oprecht contact met me probeerde te leggen, wees ik het af. Ik wist niet hoe ik liefde moest toelaten. Ik wist niet hoe ik me veilig kon voelen op momenten van rust. Voor de meeste mensen leek het alsof ik alles voor elkaar had, maar ik stortte in. Niemand wist wat er met me aan de hand was, omdat ik het niet liet zien. De enige manier waarop mijn stress aan de oppervlakte kwam, was door te klagen en anderen de schuld te geven, vooral degenen die het dichtst bij me stonden. Ik begon een hekel te krijgen aan de behoeften en gevoelens van anderen, terwijl ik ondertussen verwachtte dat iemand me zou troosten. Ik zat te