

Zoraida van Welie

De onzichtbare erfenis

De gevolgen van opgroeien
met onveilige hechting en narcisme



Uitgeverij Oorsprong

Copyright
© 2025 Zoraida van Welie | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk maart 2025

ISBN 9789461013965
NUR 740

Redactie: Aag Kramer

Foto auteur: Tina Linssen

Trefwoorden:
KOPP-kinderen, narcisme, onveilige hechting,
psychologie, zelfontwikkeling

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Oorsprong, Postbus 188, 8260 AD Kampen

www.uitgeverijoorprong.nl

De uitgever en de auteur hebben ernaar gestreefd de rechten met betrekking tot de
illustraties volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen
zekere rechten te doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Inhoud

Inleiding	7
Proloog	11
Deel 1	17
De liefdeloosheid	19
Deel 2	75
De gevolgen	77
Deel 3	129
De bevrijding	131
Mijn missie	149
Nawoord	153
Informatie	156
Literatuurlijst	158
Dankwoord	159

Inleiding

De traumatische ervaringen van kinderen met narcistische ouders zijn veel ernstiger dan de meeste mensen denken. Deze ervaringen blijven een volwassene een leven lang kwellen.

In dit boek kun je lezen hoe ik, ondanks de emotionele en soms fysieke strubbelingen in mijn jeugd, in staat was de onzichtbare littekens te genezen, negatieve patronen uit het verleden te doorbreken en een betekenisvol leven op te bouwen.

Het is een verhaal dat de ware aard blootlegt van een trauma dat voor velen onzichtbaar blijft: het trauma van een opvoeding door narcistische ouders. Voor de buitenwereld blijven de gevolgen hiervan meestal verborgen, maar voor de diegenen die ermee zijn opgegroeid hebben ze een desastreuze invloed op hun volwassen denken en gevoelsleven. Dit wordt nog te weinig herkend.

Wat de meeste mensen niet beseffen, is dat deze onzichtbare erfenis zich vaak pas op latere leeftijd manifesteert, met name in de romantische liefdesrelaties van deze volwassenen. Hier komen de littekens van hun jeugd pijnlijk aan het licht wanneer ze moeite hebben met intimiteit, vertrouwen en gezonde relaties.

Narcistische ouders zijn een opvallend voorbeeld jegens instanties, huisarts, GGZ en de school: ze doen zich zó mooi voor dat niemand zich kan voorstellen hoe emotioneel ongezond deze ouders hun kinderen opvoeden. Het ergste is dat de kinderen niet geloofd worden en dat deze kinderen al die jaren worstelen met ouders die psychisch totaal niet in

staat zijn een gezonde opvoeding mogelijk te maken. Ik hoop van harte dat dit boek deze problemen zichtbaar maakt en een bijdrage kan leveren om de ernst van de gevolgen van opgroeien met een narcistische ouder en onveilige hechting duidelijk te maken, zodat jij en anderen die deze strijd kennen eindelijk de erkenning en de hulp krijgen die jullie verdienen.

Door de ware aard van narcistisch ouderschap bloot te leggen creëer ik een pad naar genezing en transformatie.

Het boek is speciaal geschikt voor volwassenen die zijn opgegroeid met een narcistische ouder of volwassenen die jaren hebben geleden onder een huwelijk met een narcistische partner. De ervaringen van partners, kinderen en familieleden in intieme relaties met narcistische personen zijn vaak traumatisch en hebben veel weg van wat men ziet bij PTSS.

Door deze 'onzichtbare erfenis' zichtbaar te maken hoop ik allen die worstelen met de gevolgen van een narcistische opvoeding of narcistisch misbruik te inspireren en hoop te bieden, als een soort reddingsboei.

Dit boek beschrijft hoe ik mijn jeugd heb ervaren, mijn beleving, mijn waarheid. Die kan anders zijn dan die van jou. Het is mijn bedoeling om andere vrouwen en mannen inzicht te geven in de gevolgen van opgroeien met een narcistische ouder, niet om de ouders of partners zwart of fout te maken. Om de privacy van bepaalde mensen te respecteren heb ik sommige namen veranderd.

Met dit boek wil ik een bijdrage leveren aan het pad van heling om zo je vrije mens-zijn te leven.

Ik neem je mee op mijn levensreis, die al in de baarmoeder begon. Nu ik zelf moeder en coach ben en de nodige levenservaring heb opgedaan, heb ik een groot stuk in

mijzelf leren helen. Het gemis van onvoorwaardelijke liefde, de liefdeloosheid en het gemis aan steun die ik zo hard nodig had, heb ik doorvoeld. Mijzelf en mijn moeder kon ik vergeven, om zo weer terug te komen bij wie ik in werkelijkheid ben.

Ik heb moeten rouwen om de moeder die ik zo graag had gehad maar nooit zal krijgen, in geen enkele vorm, behalve door het ontwikkelen van mijn innerlijke ouder.

Mijn verhaal en de voor mij helende inzichten deel ik met jou, in de hoop jou ook te helpen.

Liefs, Zoraida

Proloog

Er was eens een jonge, charmante, mooie vrouw. Op een avond ging zij uit dansen in de stad, op zoek naar een beetje avontuur en vermaak. Zij kon niet vermoeden dat haar leven op dat moment op het punt stond voorgoed te veranderen. Toen de vrouw de drukke dansvloer betrad, trok zij direct de aandacht van de andere aanwezigen. Menig oog was gericht op haar elegante verschijning en natuurlijke gratie. Onder de indruk van haar schoonheid kwam een knappe, goed geklede man naar haar toe.

‘Mag ik deze dans van u?’ vroeg hij beleefd, met een hoffelijke buiging. Ze aarzelde even, maar iets in zijn open blik en charmante glimlach deed haar besluiten om ja te zeggen. Samen bewogen zij zich soepel over de dansvloer, als waren zij één. De vonk sloeg al snel over tussen de twee.

Toen de muziek verstomde, nodigde de man haar uit voor een glas wijn aan de bar. Gefascineerd door zijn charisma en intelligente conversatie stemde de vrouw toe. Gaandeweg ontdekte zij dat haar mysterieuze danspartner in werkelijkheid een jonge, welgestelde prins was, op zoek naar zijn ware liefde.

Aangetrokken door haar gratie en charme nam hij haar mee naar zijn kasteel, waar hij haar al snel ten huwelijk vroeg. Haar hartslag versnelde van vreugde, want wie zou er niet willen trouwen met een man van zo’n aanzien en rijkdom? Al snel na hun huwelijk veranderde de stemming van de jonge vrouw. Elke dag drong ze er bij haar man op aan om haar ervan te verzekeren dat zij de mooiste was. ‘Jij bent de mooiste’, antwoordde hij keer op keer, zijn stem vol liefde en

tederheid. Jaar na jaar herhaalde zich dit ritueel, een eeuwige dans van bevestiging en verlangen.

In een idyllische zomerse omgeving schonk de vrouw het leven aan een prachtig meisje. Alle mensen die het kind zagen, konden niet anders zeggen dan dat ze zo puur en mooi was. De moeder was dit een doorn in het oog. Ze zag hoe alle aandacht naar het meisje ging in plaats van naar haarzelf en werd groen van jaloezie.

Wat volgde was een neerwaartse spiraal van vernedering en misbruik. De gouden lokken van het meisje, glanzend als de zon, waren ondraaglijk voor de moeder. Op een dag pakte ze een schaar en begon genadeloos in de prachtige lokken te knippen. Pluk na pluk viel op de grond, totdat haar haren kort en ongelijk waren. De moeder glimlachte tevreden, wetende dat ze de schoonheid van haar dochter had aangetast.

Voor het jaarlijkse bal kocht de moeder prachtige jurken voor zichzelf. Voor het meisje daarentegen koos ze expres de lelijkste jurk die ze kon vinden: een te grote, vormeloze jurk met vlekken.

Het meisje had een lieve vriendin in het dorp. Haar moeder kon het niet uitstaan dat het meisje gelukkig was en besloot deze vriendschap te saboteren. Ze verzon leugens over het meisje en vertelde die aan iedereen die het maar wilde horen, in de hoop dat de vriendschap verbroken zou worden.

Elke actie was erop gericht de schoonheid en onschuld van het kind te vernietigen, terwijl ze de buitenwereld voor de gek hield.

Thuis negeerde de moeder het meisje, terwijl ze zichzelf overlaadde met aandacht en cadeaus. Het meisje verlangde naar liefde en erkenning, maar kreeg in plaats daarvan alleen maar kou en afwijzing.

Voor de burens en de andere mensen om hen heen was

dit totaal niet zichtbaar. Het leek juist alsof de moeder de perfecte vrouw was, die zo haar best deed als alleenstaande moeder. Niets was minder waar. Elke keer als de moeder naar buiten ging, zetten ze het masker van schoonheid en charme op; eenmaal binnenshuis ging het masker af en was ze kil en koud naar haar dochter.

Ondertussen dwaalde het meisje door het leven. Vier jaar na haar geboorte had de moeder door dat het meisje haar leegte niet voldoende vulde. Er moest een nieuwe baby komen. Deze keer schonk zij het leven aan een zoon, the golden child. De moeder prees haar zoon de hemel in, het meisje werd de zondebok.

Op een dag was de moeder zo jaloers op de relatie die het meisje met haar vader had dat ze de vader de deur wees. Zodoende was het meisje overgeleverd aan de grillen van haar moeder en haar broertje, dat inmiddels loyaal was aan de moeder.

Elke dag voedde de moeder haar dochter met giftige woorden en blikken, waardoor het hart van het meisje steeds donkerder werd, tot het uiteindelijk helemaal zwart was.

De liefde was uit haar hart gevloeid, haar levensenergie was vergiftigd alsof ze verdoofd was. Het enige waar ze zich nog zo nu en dan van bewust was, was een lichte hartslag.

Het meisje, bang voor de gifgroene jaloezie van haar moeder, deed er alles aan om dat te voorkomen en cijferde zichzelf weg. Haar eigen identiteit werd opgeofferd.

Doordat het meisje zich voelde alsof ze midden in een oorlog leefde, met een bom die elk moment kon ontploffen, voelde ze zich onveilig. Naarmate de tijd verstreek, werd ze steeds meer een gevangene in haar eigen lichaam, gedwongen om een harnas te dragen om de aanvallen af te weren en zich te beschermen tegen de diepste gevoelens van verlatenheid, angst en onzekerheid.

Wat deed ze toch verkeerd, vroeg ze zich af. Zal ik ooit goed genoeg voor haar zijn? Zal ze ooit van mij houden? Zal er ooit iemand van mij houden? Het ingedronken gif had gezorgd voor een gebrek aan vertrouwen om emotionele banden op te bouwen, angst om verraden te worden, angst om niet erkend te worden, of nog erger: verlaten te worden.

Toen ze eenmaal de volwassen leeftijd had bereikt, kwam de ene prins na de andere voorbij, maar omdat ze zich onveilig voelde en anderen niet vertrouwde, trok ze steeds haar harnas aan. Om te bewijzen dat er toch van haar gehouden kon worden, stapte ze uiteindelijk in het huwelijksbootje. Haar allergrootste verlangen was om te kunnen rusten in de schoot, om zich over te kunnen geven, maar ze vertrouwde er niet op, dus strandde het huwelijk.

Totdat zij zelf de leegte onder ogen ging zien, bleef zij hopen dat iemand anders haar kwam redden en de leegte kon opvullen met gevoelens van waardigheid, bekwaamheid en liefde die zij zo had gemist.

Jaren later kwam zij in een intensief zelfontwikkelingstraject terecht. Aanvankelijk was ze huiverig voor de confrontatie met haar eigen donkere kanten, maar langzaam groeide haar bereidheid om de duistere diepten te verkennen.

Met voorzichtige stappen begon zij zich door de modderige krochten van haar onderbewuste te bewegen. Pijnlijke emoties en verdrongen trauma's kwamen aan de oppervlakte, maar zij bleef doorzetten, vastbesloten om zich te bevrijden van het ingedronken gif.

Stap voor stap daalde zij af in de schimmige grotten van haar ziel, om daar het licht te zoeken dat haar kon verlossen.

Soms voelde het alsof ze verdwaalde in die doolhof, maar telkens weer vond zij de moed om verder te gaan.

Ze was zelfs bereid om de delen die ze niet meer nodig had en