

Voorbij de schaduwen van mijn verleden

*Trauma helen door het werken met IFS en
innerlijke delen*

René Engel

Walking my Revolution Publishers

Walking my Revolution Publishers
www.walkingmyrevolution.com

2026, Eerste druk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

©2026 René Engel

©2026 Redactie, vormgeving en coverontwerp Marleen te Vaanholt

Omslagafbeelding: gecreëerd met behulp van AI

©2026 Gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers

ISBN 9789492632746

NUR 770 Psychologie algemeen, 777 psychotherapie 402

Waargebeurde verhalen

Inhoud

INLEIDING.....	7
HOOFDSTUK 1 De dag dat ik voor mezelf koos.....	13
HOOFDSTUK 2 Van verdoofd naar bewust	22
HOOFDSTUK 3 Het achtergelaten kind	33
HOOFDSTUK 4 Van worsteling naar vrijheid	49
HOOFDSTUK 5 Een spiegel van mijn wonden	56
HOOFDSTUK 6 De wonden van twee moeders	66
HOOFDSTUK 7 Het afleren van minderwaardigheid	80
HOOFDSTUK 8 Het recht om gezien en gehoord te worden..	95
HOOFDSTUK 9 De stille saboteur	105
HOOFDSTUK 10 De identiteit die nooit van mij was.....	116
HOOFDSTUK 11 In mijn afwezigheid.....	126
HOOFDSTUK 12 Gevangen in een optreden	136
HOOFDSTUK 13 De prijs van mijn zwijgen	148
HOOFDSTUK 14 Het welzijnscontract.....	161
HOOFDSTUK 15 Een leven gecreëerd door angst.....	173
HOOFDSTUK 16 De illusie van controle.....	184
HOOFDSTUK 17 Een gevangene van mijn verleden.....	198
HOOFDSTUK 18 Van faalangst naar vrijheid.....	211
HOOFDSTUK 19 De automatische piloot jaren	224
HOOFDSTUK 20 Van zelsabotage naar zelfliefde	236
HOOFDSTUK 21 De bevrijding van vergeving.....	249
HOOFDSTUK 22 Het doel van de pijn	260
HOOFDSTUK 23 Zelfzorg als fundament voor heling.....	271

NAWOORD De reis begint met jou	281
Over de auteur.....	285

INLEIDING

Je bent niet je trauma. Trauma word je opgelegd zonder jouw toestemming en ligt buiten jouw controle. Het is niet je identiteit, slechts iets dat je is overkomen. Door jezelf los te maken van je verleden, geef je ruimte aan heling.

In dit boek deel ik mijn verhaal over een jeugd vol mishandeling, gevormd door de vroege scheiding van mijn ouders en de voortdurende toxische relaties met een narcistische stiefmoeder en een emotioneel afstandelijke vader. Elk volgend hoofdstuk schetst een levendig beeld van verschillende momenten uit dat leven, waarbij ik reflecteer op hoe deze ervaringen mij hebben beïnvloed, zowel toen als in de jaren daarna. Ik bied inzichten in het proces van het terugwinnen van mijn mentale en emotionele welzijn en hoe ik mezelf heb getransformeerd van iemand die werd gevormd door trauma naar het volledig terugkeren naar mijn authenticiteit, niet langer geleid door de angst om niet goed genoeg te zijn.

Een van de belangrijkste helingstechnieken die mij hielp, was ***Internal Family Systems (IFS)***, ontwikkeld door Dr. Richard Schwartz. Ik ben hem enorm dankbaar voor zijn werk. Later zal ik uitgebreider uitleggen hoe IFS mijn leven heeft veranderd. Ik hoop dat IFS ook voor jou een vorm van zelftherapie kan zijn die je kan ondersteunen op je weg naar herstel van kindertrauma. Het was me een waar genoegen om in dit boek over deze uitstekende vorm van psychotherapie te schrijven. Ik beschrijf hoe het voor mij heeft gewerkt en welke voordelen het voor mijn leven heeft gehad en nog steeds heeft. Later in dit boek ga ik dieper in op wat IFS precies inhoudt.

Lang negeerde ik mijn mentale gezondheidsproblemen. Ik deed alsof ze niet bestonden. Ik schaamde me voor wat anderen misschien van me zouden denken. Daarom hield ik alles voor mezelf. Van buitenaf leek alles goed met me, omdat ik een expert werd in het verbergen van mijn emoties. Ik geloofde dat niemand om mij gaf, net zoals mijn ouders dat niet deden. Er was een hardnekkig en diep gevoel van schaamte in mezelf. Ik schaamde me voor mezelf en mijn leven. Ik verstopte mezelf voor de buitenwereld uit angst voor oordeel. Ondertussen

bleven mijn problemen terugkomen en verergeren. Hoe meer ik probeerde mijn mentale toestand en emoties te verbergen, hoe meer invloed ze op me kregen.

Mijn ouders behandelden me op manieren die me het gevoel gaven dat mijn behoeften en emoties er voor hen niet toe deden. Wanneer er iets was dat me van streek maakte, zeiden ze bijvoorbeeld dat ik me niet moest aanstellen en mijn mond moest houden, waarop ik vervolgens door ze werd genegeerd. Later leerde ik dat ze emotioneel niet beschikbaar waren. Hun afwezigheid liet mij onmachtig om mijn gevoelens te beheren of te uiten. In mijn gedachten was ik overtuigd dat ik een last voor ze was en ik deed alsof mijn behoeften niet bestonden. Ik negeerde mijn emoties, wetende dat het tonen van mijn behoeften mijn ouders alleen maar zou irriteren.

Blootgesteld aan zowel mentale als fysieke mishandeling, voelde ik me ongewenst en onbemind door de mensen van wie ik afhankelijk was. Mijn ouders voorzagen in de basisbehoeften, zoals onderdak, eten, water en onderwijs. Niet meer dan dat. Mijn stiefmoeder behandelde me als een slaaf, verwachtte dat ik voor anderen zorgde, het huis schoonmaakte en maaltijden kookte. Ze zag mijn aandacht voor mijn eigen behoeften als egoïstisch en ongepast.

Haar gehoorzamen was verplicht. Iedere afwijking leidde tot consequenties. Ze accepteerde geen 'nee' als antwoord, en ik moest altijd doen wat zij zei. Het onderdrukken van mijn emoties en behoeften voor het welzijn van mijn ouders beïnvloedde later mijn sociale leven, omdat ik geen grenzen had en iedereen tevreden probeerde te houden.

Op een gegeven moment vroeg ik me af waarom ik altijd de behoefte had om mezelf klein te moeten houden en op de achtergrond te blijven. In sociale situaties scande ik bijvoorbeeld ieder gezicht op tekenen van afkeuring. Eén misplaatste opmerking kon me in een spiraal van schaamte brengen. Daarom leerde ik stil te zijn, op te gaan in de achtergrond.

Ik vroeg me af waarom relaties met anderen altijd zo lastig waren en nooit voor me leken te werken. Waarom koos ik er zo vaak voor alleen te zijn? En waar kwam het idee bij me vandaan dat ik voor niemand telde?

Het kwam omdat ik mezelf haatte om wie ik was en me

fundamenteel anders voelde dan anderen. Het gevoel dat iedereen mij in de gaten hield, maakte het moeilijk om te ontspannen. Ik wist niet hoe ik me moest gedragen. Ik was bang iets te doen dat anderen zou irriteren. In mijn hoofd leefde een constante angst voor afwijzing. Ik was altijd bezig met hoe ik overkwam op anderen.

Bij sociale bijeenkomsten bijvoorbeeld, hield ik mijn omgeving nauwlettend in de gaten en dacht ik voortdurend na over wat anderen van mij vonden. Ik deed er alles aan om goedkeuring en acceptatie van ze te krijgen. Zelfs als dat betekende dat ik mijn eigen grenzen moest overschrijden. Omdat ik bang was de mensen te verliezen die om mij leken te geven, zette ik hun behoeften boven die van mijzelf, ten koste van mezelf.

Ik was bang voor afwijzing, want wat als ze erachter kwamen wie ik werkelijk was? Mijn behoeftige en onzekere gedrag stootte juist de mensen af die ik zo wanhopig wilde behouden. Door mijn angst voor afwijzing waren mijn emotionele reacties extreem en vaak gedreven door een rigide 'zwart-wit' mentaliteit. Ik reageerde vaak buitenproportioneel en werd buitengewoon boos over de kleinste dingen. Goedbedoelde feedback voelde vaak als een aanval en een bevestiging van mijn tekortkomingen.

Ik voelde diepgaande onzekerheid over mijn capaciteiten en falen bevestigde dat gevoel alleen maar. Om dit te compenseren probeerde ik perfect te zijn en vermeed ik situaties waarin ik zou kunnen falen. Alles in mij hunkerde naar liefde en acceptatie. Maar hoe meer ik daarna zocht, hoe afstandelijker anderen werden.

Ik geloofde dat liefde en acceptatie van anderen aan bepaalde voorwaarden waren verbonden. Het was een test die ik moest doorstaan. Alsof ik eerst mijn waarde moest bewijzen, net zoals ik in het verleden deed om de liefde van mijn ouders te verdienen: goed gedrag en goede cijfers halen in plaats van gewoon mezelf zijn.

In mijn poging het verleden achter me te laten, had ik drie therapeuten en andere hulpverleners gehad, maar ze maakten nooit een wezenlijk verschil in hoe ik me voelde. Begin vijftig vroeg ik mezelf één levens veranderende vraag: Is dit het? Wil ik dit leven tot het einde van mijn dagen?

Het antwoord was een volmondige 'nee'. Toen besepte ik dat

niemand mij kwam redden. De enige die mij kon bevrijden uit deze zelfgecreëerde mentale gevangenis, was ikzelf. Maar hoe?

Ik begon zelfhulpboeken te lezen en talloze YouTube-video's over motivatie en mindfulness te bekijken. Hoewel ze enkele antwoorden boden, bracht het geen echte verandering in mijn situatie. Ik wist dat de sleutel tot een beter leven lag in het doorbreken van oude overtuigingen uit het verleden. Ik had begeleiding nodig van iemand die mij in de juiste richting kon sturen.

Tot voor kort kon ik geen therapeut vinden die me echt begreep. Toen ik deze uiteindelijk wel vond, stelde deze therapeut de diagnose van kindertrauma, oftewel 'Complex Trauma' bij me vast. Dat was een openbaring voor mij. Het was ook deze therapeut die mij introduceerde bij IFS-therapie, de methode van Richard Schwartz.

Eindelijk begon alles duidelijker te worden en startte mijn reis naar mijn heling. Inzicht in de onderliggende oorzaken van mijn mentale problemen bleek noodzakelijk om de juiste behandeling te vinden. Nu wist ik eindelijk waar ik op moest letten en waar ik het kon vinden. Deze nieuwe inzichten prikkelden mijn nieuwsgierigheid, en ik besloot me verder te verdiepen in complex trauma via onderzoek, boeken en online content. Mijn interesse in zelfhelingsprocessen groeide, vooral in het werk van Dr. Richard Schwartz en IFS.

Het hoofddoel van dit boek is het vergroten van het begrip omtrent kindertrauma. Ik wil vanuit mijn persoonlijke ervaring laten zien, dat heling mogelijk is en niet jaren hoeft te duren.

Kindertrauma is een onzichtbaar lijden dat vaak door anderen verkeerd wordt begrepen. Het komt vaker voor dan gedacht. Wereldwijd hebben talloze mensen soortgelijke ervaringen doorgemaakt. Ze worstelen in hun leven en relaties met anderen en zichzelf. Ze zoeken antwoorden die ze niet kunnen vinden. Ondanks verschillende therapieën en verkeerde diagnoses, blijft hun mentale welzijn onveranderd. Ze blijven gevangen in een leven dat wordt gedomineerd door herhalende patronen, zoals het tevreden proberen te houden van anderen.

Ik hoop dat het helpt om te beseffen dat ik hetzelfde pad heb bewandeld als jij, verdwaald en onzeker over wat je kunt doen. Hoewel ik de moeilijkheden die afkomstig waren uit mijn jeugd

herkende, kostte het me lange tijd om mijn zelfsaboterende gedrag te herkennen. Pas toen ik begreep dat kindertrauma de kernoorzaak daarvan was, viel alles op zijn plaats. Daarom wilde ik mijn verhaal in dit boek delen.

Door het boek heen ontdek je de beginselen van mijn kindertrauma, beginnend bij wat mij ertoe bracht om aan mezelf te werken. Je leest over mijn herinneringen uit die tijd, met al mijn ervaringen. Elk hoofdstuk belicht een bepaalde periode van mijn leven, beïnvloed door trauma. Ik ga diep in op de oorzaken van mijn gevoelens van schuld, schaamte en minderwaardigheid, en onderzoek mijn gekoppelde starre overtuigingen. Daarnaast ontdek je de onderliggende redenen voor deze negatieve gedachten en overtuigingen en hoe ik IFS gebruikte om te transformeren van wie ik was naar wie ik vandaag ben.

In de laatste hoofdstukken van dit boek vind je praktische informatie over het omgaan met veelvoorkomende problemen die voortkomen uit kindertrauma. Er wordt uitgelegd welke effecten die hebben op relaties en hoe je kunt omgaan met moeilijkheden op het pad van heling.

Heling is een langzaam proces en vraagt veel geduld en zelfcompassie. Tijdens het schrijven van dit boek werd dat een onderdeel van mijn eigen helingsreis. Deze reis inspireerde mij om dit boek te wijden aan iedereen die kindertrauma heeft meegemaakt en daar nog steeds onder lijdt. Door mijn verhaal en mijn weg naar zelfhelende kracht te delen, hoop ik anderen verlichting en nuttige informatie te bieden. Mensen die lijden aan complex trauma ervaren vaak soortgelijke mentale uitdagingen op hun weg naar herstel en heling.

Ik hoop dat de strategieën die ik in dit boek toepas, de lezers de steun en het begrip bieden die nodig zijn voor hun helingsproces. Het leven is kostbaar en iedereen verdient een leven waarin hij kan groeien en zich kan ontwikkelen tot wie hij bedoeld is te zijn, zonder de negatieve invloeden uit het verleden. Laat kindertrauma je welzijn niet langer afnemen. Ook ik heb talloze jaren verspild aan mezelf ongelukkig en verloren te voelen. Die jaren zijn niet meer ongedaan te maken. Toch is het nooit te laat om het pad van heling te bewandelen.

Let op: ik heb dit boek niet geschreven als een professioneel handboek over kindertrauma. Het vervangt geen erkende

therapeut die je kan helpen om te herstellen van kindertrauma. Als je kampt met mentale problemen, of deze nu trauma-gerelateerd zijn of niet, zoek dan hulp bij een professionele therapeut of hulpverlener.

Ik besloot dit boek te schrijven om mijn persoonlijke inzichten en ervaringen met kindertrauma en de werking van IFS te delen. Hoewel alles in dit boek gebaseerd is op mijn eigen ervaringen, hoop ik dat mijn verhaal aansluit bij wat jij hebt meegemaakt en dat het je troost en hoop kan bieden. Alles wat in dit boek wordt gedeeld, is ter overweging en naar eigen inzicht te gebruiken. Ik claim niet dat wat voor mij werkte, ook voor jou zal werken.

Om deze introductie af te sluiten: kindertrauma kan elk aspect van je leven ernstig beperken. Ik voel diepe empathie voor iedereen die traumatische ervaringen uit de kindertijd meedraagt. Het lijden, de overweldigende mentale en emotionele pijn die uit kindertrauma voortkomt, is nauwelijks te beschrijven. Ik leef met je mee en begrijp je ervaringen, omdat ik zelf hetzelfde heb doorgemaakt. Ik hoop dat mijn boek je steun en hulp biedt op je weg naar herstel.

Laat me nu mijn verhaal met je delen. Te beginnen bij het moment van bewustwording dat je in het eerste hoofdstuk zult lezen.

Zorg goed voor jezelf.

René