



D U R N A

Terug naar mijn eigen licht

Veertig dagen loskomen van de vader die je niet kon dragen

EEN PERSOONLIJK EN THERAPEUTISCH WERKBOEK OVER WAARHEID,
ROUW, GRENZEN EN VRIJHEID

Alev Satilmis

DURNA PRAKTIJK VOOR HYPNOTHERAPIE · HYPNOTHERAPIEDURNA.NL

Terug naar mijn eigen licht

Veertig dagen loskomen van de vader die je niet kon dragen

AUTEURSCHAP EN PRAKTIJK

Alev Satilmis
Durna Praktijk voor Hypnotherapie
hypnotherapiedurna.nl

AUTEURSRECHT

© 2026 Alev Satilmis. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, behalve korte citaten voor bespreking of recensie.

Dit werkboek biedt psycho-educatie en zelfreflectie. Het stelt geen diagnose en vervangt geen psychologische, psychiatrische of medische behandeling.

De scènes met het label Samengestelde praktijkscène zijn zorgvuldig gefictionaliseerde combinaties van veelvoorkomende patronen. Zij beschrijven geen herkenbare cliënt en bevatten geen herleidbare cliëntgegevens.

Voor de dochter die te vroeg sterk werd

*Voor ieder meisje dat leerde inslikken wat zij voelde om de band met
haar vader niet te verliezen.*

*Voor iedere vrouw die nog altijd probeert te verdienen wat een kind nooit
had hoeven verdienen.*

*En voor de vaders wier eigen geschiedenis hen verhardde, zonder
daarmee de pijn van hun kinderen uit te wissen.*

**Moge waarheid ruimte maken voor bescherming. Moge
bescherming ruimte maken voor vrijheid.**

Voorwoord

Dit boek begon niet bij een theorie. Het begon bij een dochter.

Mijn verhaal begint vóór mij. In een dorp in Turkije verloor mijn vader op zijn dertiende zijn eigen vader. Zijn moeder bleef achter met zes monden om te voeden. Voor een jonge weduwe, zonder de bescherming en mogelijkheden die wij nu vanzelfsprekend vinden, was zachtheid geen luxe die zij zich altijd kon veroorloven. Zij moest overleven. Het leven maakte haar hard waar het haar eerder steun had moeten geven.

Mijn vader droeg die geschiedenis mee. Op zijn negentiende kwam hij vanuit Turkije naar Nederland. In Adiyaman had hij aan de universiteit tandheelkunde gestudeerd, een opleiding waarvoor je niet eenvoudig werd toegelaten. Hier begon hij opnieuw, niet in een collegezaal maar in een varkensslachterij. Jarenlang werd hij in zijn slaap achtervolgd door het gegil van de dieren. Later werkte hij zichzelf op tot procesoperator. Hij had de intelligentie en het vermogen om verder technisch te studeren, maar zijn leven was eerst gericht op werken, volhouden en zorgen.

Ik schrijf dit niet om hem vrij te pleiten en ook niet om hem zwart te maken. Zijn geschiedenis doet ertoe. Mijn geschiedenis doet dat eveneens. Begrip voor wat iemand gevormd heeft, mag nooit betekenen dat een kind haar eigen pijn moet ontkennen.

De dochter die bleef dragen

Toen ik vier jaar was, werd mijn moeder ziek. Multiple sclerose veranderde haar lichaam en ons gezin. Ik leerde vroeg zorgen, dragen, aanvoelen en doorgaan. Toen ik vijftien was, verdween mijn vader uit mijn dagelijks leven. Op mijn negentiende verloor ik mijn moeder. Ik was nog jong, maar droeg al een geschiedenis waarin liefde, verantwoordelijkheid en verlies diep met elkaar verweven waren.

Later werd ik zelf moeder van twee dochters en ging ik werken met kinderen en vrouwen die op hun eigen manier hetzelfde deden: zich aanpassen om verbonden te blijven, sterk worden voordat zij zich veilig voelden, en hun eigen waarheid kleiner maken om een ander mens te kunnen blijven liefhebben.

In mijn werk als psychosociaal hypnotherapeut en traumatherapeut zag ik hoe lang een vaderwond kan doorwerken. Niet alleen in gedachten, maar in grenzen, partnerkeuze, bewijsdrang, schaamte en het lichaam. Ik zag ook wat er gebeurt wanneer een jong meisje op tijd leert: zijn afwijzing is niet jouw identiteit; zijn onvermogen is niet jouw tekort; liefde vraagt niet dat jij jezelf verlaat.

Daarom bestaat dit boek. Niet om dochters tegen hun vaders op te zetten, maar om te voorkomen dat zij zichzelf blijven verlaten. Niet iedere vader kon geven wat hij zelf nooit ontvangen heeft. Maar ieder kind verdient woorden voor wat ontbrak, bescherming voor wat nog kwetsbaar is en vrijheid om een ander leven te kiezen.

Ik laat de waarheid staan. Ik laat de menselijkheid staan. En ik kies ervoor mezelf niet langer te verlaten.

Met liefde en helderheid,
Alev Satilmis

Aan jou die dit boek opent

Misschien heb jij een vader die hard werd omdat hij zelf nooit zachtheid heeft gekend.
Misschien ken je zijn geschiedenis en maakte je daardoor jarenlang je eigen pijn kleiner.
Misschien weet je bijna niets over hem. Dit boek vraagt je niet te kiezen tussen begrip voor hem en trouw aan jezelf.

Je mag erkennen wat hem heeft gevormd. Je mag tegelijk benoemen wat jou heeft verwond.
Begrijpen is niet hetzelfde als verontschuldigen. Vergeven is niet hetzelfde als vergeten.
Verzoenen is niet hetzelfde als opnieuw toegang geven.

Misschien houd je van hem. Misschien ben je woedend. Misschien is er afstand, contact of stilte. Geen van die posities bepaalt of jouw pijn werkelijk is. Je hoeft je vader niet tot een monster te maken om jezelf serieus te nemen. Je hoeft hem ook niet te beschermen tegen de waarheid ten koste van jezelf.

Werk langzaam. Schrijf alleen wat vandaag draaglijk is. Een lege regel kan ook een antwoord zijn. Pauzeren is geen mislukking. Dit proces behoort jou toe.

Wat een vaderwond kan nalaten

Vaderwond is geen psychiatrische diagnose. In dit werkboek is het een begrijpelijk woord voor de sporen die herhaalde emotionele afwezigheid, afwijzing, vernedering, controle of onveiligheid door een vader of vaderfiguur kunnen nalaten.

Een kind past zich aan de ouder aan die er werkelijk is. Dat is geen karakterfout. Het is een manier om verbonden en zo veilig mogelijk te blijven. Later kunnen dezelfde aanpassingen zichtbaar worden als:

- voortdurend bewijzen dat je goed genoeg bent;
- moeite met ontvangen, rusten of hulp vragen;
- een harde innerlijke stem die klinkt als een oud oordeel;
- angst voor afwijzing wanneer je een grens stelt;
- partners kiezen bij wie liefde opnieuw verdiend moet worden;
- lichamelijke spanning vóór, tijdens of na contact.

Een wond zegt niet dat jij blijvend beschadigd bent. Zij wijst naar een plek die bescherming, taal en zorg nodig heeft.

Veilig werken met dit boek

Dit werkboek kan persoonlijke reflectie ondersteunen en naast professionele begeleiding worden gebruikt. Het vervangt geen behandeling. Gebruik de volgende afspraken als bescherming, niet als examenregels.

- Pauzeren, overslaan en later terugkeren zijn volwaardige keuzes.
- Begin niet zelfstandig bij acute suïcidaliteit, psychose, manie, ernstige dissociatie, intoxicatie of direct gevaar. Zoek dan eerst passende professionele hulp of crisishulp.
- Stijgt je spanning boven 8 van 10, stop dan. Kijk om je heen, benoem vijf dingen die je ziet, voel je voeten, drink water en neem contact op met iemand die veilig is.
- Eén herinnering of één thema per dag is genoeg. Intensiteit bewijst niet dat een oefening werkt.
- Ben je minderjarig, werk dan niet alleen met belastende herinneringen. Gebruik dit boek samen met een veilige volwassene en, waar nodig, een gekwalificeerde behandelaar.
- Geen opdracht vraagt je contact met je vader te zoeken. Brieven blijven ongestuurd, tenzij jij veel later bewust en veilig anders beslist.
- Bij geweld of dreiging komt bescherming vóór verwerking en verwerking vóór vergeving.

In Nederland: bij acuut gevaar bel je 112. Bij gedachten aan zelfdoding kun je 24 uur per dag bellen met 113 of gratis met 0800 0113.

Zo gebruik je de veertig dagen

Iedere dag bestaat uit twee pagina's. De eerste pagina helpt je begrijpen en waarnemen. De tweede pagina geeft ruimte om te schrijven, het lichaam te betrekken en één concrete grens te kiezen.

FASE	DAGEN	BEWEGING
Een	1 tot 10	Waarheid en erkenning
Twee	11 tot 20	Rouw en gemis
Drie	21 tot 30	Grenzen en ontvlechting
Vier	31 tot 40	Vergeving en herneming

Mijn intentie

Wat hoop ik aan het einde minder te dragen?

Wat heb ik nodig om mij tijdens dit proces veilig te voelen?

Inhoud en route

Je kunt dit boek van dag tot dag volgen. De paginanummers hieronder helpen je ook om later terug te keren naar een fase of oefening.

Voorwoord	4
De dochter die bleef dragen	5
Aan jou die dit boek opent	6
Wat een vaderwond kan nalaten	7
Veilig werken met dit boek	8
Zo gebruik je de veertig dagen	9
Fase een · Waarheid en erkenning	11
Fase twee · Rouw en gemis	32
Fase drie · Grenzen en ontvlechting	53
Fase vier · Vergeving en herneming	74
Het afsluitende ritueel	95
Nawoord en wat ik meeneem	96
Onderbouwing en bronnen	97

Een rustdag verandert de route niet. De veertig dagen zijn een bedding, geen deadline.

Waarheid en erkenning

DAG 1 TOT EN MET 10



Wat is er werkelijk gebeurd en wat heeft het mij gekost?

Je hoeft het verleden niet groter te maken. Je hoeft het ook niet langer kleiner te maken.

SAMENGESTELDE PRAKTIJKSCÈNE

Een meisje van veertien kwam thuis met een acht. Nog voordat zij haar jas had uitgedaan, vroeg haar vader waar de andere twee punten waren gebleven. Jaren later hoorde zij die vraag nog steeds wanneer iemand haar prees: ja, maar wanneer val ik door de mand?

WAT ONDERZOEK IN GEWONE TAAL ZEGT

Kinderen maken betekenis van herhaalde beschikbaarheid, afwijzing en onvoorspelbaarheid. Dat kan verwachtingen over nabijheid en eigenwaarde kleuren, zonder iemands toekomst vast te leggen. Nieuwe veilige relaties en bewuste correctie blijven mogelijk. [1, 2]

Mijn verhaal zonder verdediging

Vandaag vertel je je verhaal zonder het meteen te verzachten. Niet om te overdrijven en niet om te verdedigen, gewoon om te zeggen wat er was. Veel mensen die opgroeiden met een afwezige, afkeurende of onveilige vader hebben geleerd hun eigen verhaal alvast te temperen, voordat een ander het kan doen. Vandaag mag dat stoppen. Je hoeft niemand te overtuigen en het verhaal niet kloppend te maken voor wie het niet wil horen. Je schrijft het op zoals het voor jou waar is.

VERDIEPING

Erkennen is geen aanval en geen oordeel. Het is het benoemen van wat feitelijk is gebeurd en wat het effect daarvan was. Deze stap komt vóór alles wat volgt.

Ik hoef mijn verhaal niet te verzachten om gehoord te mogen worden.

AANKOMEN

Kijk rustig om je heen. Voel beide voeten. Adem langer uit dan in. Geef je spanning vóór je begint een cijfer van 0 tot 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN CIJFER

Wat wil vandaag gehoord worden

Wat is het eerste beeld dat opkomt als je aan je vader denkt?

Welke zin gebruikte je altijd om zijn gedrag kleiner te maken?

Wat zou je vertellen als niemand het zou tegenspreken?

LICHAAMSGERICHTE OEFENING (FACULTATIEF)

Ga rechtop zitten, voeten plat op de grond. Adem vier tellen in, zes tellen uit. Herhaal vijf keer voordat je begint te schrijven.

MIJN GRENS VOOR VANDAAG

Eén keer vandaag zeg ik iets zoals het echt was, zonder het meteen af te zwakken.

SPANNING VÓÓR

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN CIJFER

SPANNING NA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN CIJFER

INNERLIJKE RUIMTE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN CIJFER