

ONGEZIEN OPGEGROEID

**HERSTEL NA EEN JEUGD MET NARCISTISCHE,
AFWIJZENDE OF AFSTANDELIJKE OUDERS**

LINDSAY C. GIBSON

Boom

Voor Skip, ik hou van je

Oorspronkelijk: *Adult Children of Emotionally Immature Parents*. Copyright 2015 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© Nederlandse vertaling: Boom uitgevers Amsterdam, 2020

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.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j^o Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, 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 bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written 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.

Vertaling: Janet Limonard-Harkink

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

Omslag: Bart van den Tooren

ISBN 9789024430024

NUR 770

www.boompsychologie.nl/ongezienopgegroeid

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Inleiding	7
1 Hoe emotioneel onvolwassen ouders het leven van hun volwassen kinderen beïnvloeden	13
2 Het herkennen van een emotioneel onvolwassen ouder	35
3 Hoe het voelt om kind te zijn van een emotioneel onvolwassen ouder	62
4 Vier typen emotioneel onvolwassen ouders	83
5 Reacties van kinderen op emotioneel onvolwassen ouders	101
6 Zo is het om een internaliseerder te zijn	122
7 Bewustwording komt na de inzinking	145
8 Je losmaken uit de greep van een emotioneel onvolwassen ouder	165
9 Je leven bevrijd van rollen en fantasieën	185
10 Zo herken je emotioneel volwassen mensen	206
Nawoord	229
Referenties	233
Dankwoord	237

Inleiding

We zijn er eigenlijk altijd van uitgegaan dat ouders zich volwassener gedragen dan hun kinderen, maar hoe zit het als er sensitieve kinderen worden geboren die na een paar jaar in emotioneel opzicht al volwassener zijn dan hun ouders die al decennialang meelopen? Wat gebeurt er als deze onvolwassen ouders emotioneel zodanig achterlopen dat ze niet kunnen voldoen aan de emotionele behoeften van hun kinderen? Het gevolg is emotionele verwaarlozing, iets wat net zo echt is als elke fysieke deprivatie.

Kinderen die emotioneel verwaarloosd worden, krijgen te maken met pijnlijke emotionele eenzaamheid die nog lang een negatieve invloed kan hebben op iemands keuze in relaties en intieme partners. In dit boek beschrijf ik hoe emotioneel onvolwassen ouders hun met name emotioneel gevoelige kinderen negatief beïnvloeden, en ik laat je ook zien hoe je jezelf kunt genezen van de pijn en verwarring die ontstaat als je een ouder hebt die je emotionele intimiteit ontzegt.

Emotioneel onvolwassen ouders zijn bang voor oprechte emoties en lopen weg voor emotionele nabijheid. Ze gebruiken overlevingsmechanismen waardoor ze de werkelijkheid niet onder ogen hoeven te zien. Ze zijn afkerig van zelfreflectie, waardoor ze maar zelden de

schuld op zich nemen of zich ergens voor verontschuldigen. Door hun onvolwassen gedrag zijn ze inconsequent en emotioneel onbetrouwbaar, en als hun eigen behoeften in het geding komen, hebben ze geen oog meer voor de behoeften van hun kinderen. Als ouders emotioneel onvolwassen zijn, zullen de emotionele behoeften van de kinderen het vrijwel altijd afleggen tegen het overlevingsinstinct van de ouders.

Emotioneel onvolwassen ouders zijn al eeuwenlang onderwerp in fabels en sprookjes. Denk alleen al aan al die sprookjes waarin de hoofdrol is weggelegd voor verlaten kinderen die hulp moeten zoeken bij dieren en andere helpers, omdat hun ouders onverschillig, dom of simpelweg afwezig zijn. In sommige verhalen is de ouder ook inderdaad kwaadaardig en moeten de kinderen zelf maar zien te overleven. Dat soort verhalen is al eeuwenlang populair omdat ze een gemeenschappelijke deler hebben, namelijk hoe kinderen zich maar moeten zien te redden nadat hun ouders ze hebben verwaarloosd of verlaten. Kennelijk zijn onvolwassen ouders al sinds de oudheid een probleem.

Het thema emotionele verwaarlozing door egocentrische ouders tref je nog steeds aan in fascinerende verhalen uit onze tijd. In boeken, in films en op tv is het verhaal van dat soort ouders en het effect dat zij hebben op het leven van hun kinderen nog altijd een gewild onderwerp. In sommige verhalen ligt de nadruk op de dynamiek tussen ouder en kind, soms wordt het duidelijk door het achtergrondverhaal van een personage. Naarmate je via dit boek meer te weten komt over emotionele onvolwassenheid, ga je waarschijnlijk ook de link zien met beroemde theater- en literaire personages, en niet te vergeten met personen in het dagelijks nieuws.

Als je de verschillen in emotionele volwassenheid leert kennen, begrijp je ook beter waarom jij je in emotioneel opzicht zo eenzaam kunt voelen, ook al claimen anderen een liefdes- of familierelatie. Ik hoop dat je in dit boek een antwoord vindt op veel van de vragen die je al heel lang hebt, bijvoorbeeld de vraag waarom contact met bepaalde familieleden vaak zo pijnlijk en frustrerend verloopt. Maar naarmate je meer inzicht krijgt in emotionele onvolwassenheid zal jouw ver-

wachtingspatroon ten opzichte van andere mensen realistischer worden; je zult het maximaal haalbare van een bepaalde relatie leren accepteren, en je zult je niet meer gekwetst voelen door het uitblijven van een reactie.

Het is onder psychotherapeuten allang bekend dat je emotioneel losmaken van je akelige ouders dé manier is om je rust en onafhankelijkheid terug te krijgen. Maar hoe moet dat? Door te leren begrijpen waarmee we te maken hebben. Tot op heden werd er in de literatuur over egocentrische ouders niet goed uitgelegd waarom er grenzen zitten aan hun vermogen om lief te hebben. Met dit boek, waarin wordt uitgelegd dat het deze ouders ontbreekt aan emotionele rijpheid, moet dat hiaat worden opgevuld. Als je hun karaktertrekken eenmaal begrijpt, kun je zelf bepalen hoe de relatie met jouw vader/moeder er het best uit kan zien. Met die wetenschap kunnen we weer naar onszelf kijken en vanuit ons eigen diepere wezen leven, in plaats van te focussen op ouders die weigeren te veranderen. En als we weten dat onze ouders emotioneel onvolwassen zijn, worden wij bevrijd van onze emotionele eenzaamheid; we beseffen dat het niet om ons ging, maar om hen. Als we ons realiseren dat zij niet anders kunnen, kunnen we ons eindelijk bevrijden van onze frustraties ten opzichte van hen, maar ook van onze twijfels over de vraag of wij zelf de moeite waard zijn om van te houden.

In dit boek vind je uitleg waarom je vader of moeder of je beide ouders je in emotioneel opzicht niet voldoende konden geven. Het wordt duidelijk waarom je je zo ongezien en onopgemerkt door je vader/moeder hebt gevoeld en waarom jouw goedbedoelde communicatiepogingen altijd op niets uitliepen.

In hoofdstuk 1 vertel ik waarom mensen die zijn opgegroeid met emotioneel onvolwassen ouders vaak emotionele eenzaamheid ervaren. Je leest verhalen van mensen die geen diepe emotionele band met hun ouders hebben gehad, wat van grote invloed was op hun volwassen leven. Je krijgt een gedetailleerd beeld van emotionele eenzaamheid en beseft ook hoe zelfbewustzijn kan helpen die gevoelens van isolement te keren.

In hoofdstuk 2 en 3 kijken we naar de kenmerken van emotioneel onvolwassen ouders en de verschillende soorten relatieproblemen die ze veroorzaken. Veel van hun onbegrijpelijke gedrag wordt duidelijk als we dat in het kader van emotionele onvolwassenheid bekijken. Om duidelijk vast te kunnen stellen waarin jouw ouder emotioneel onvolwassen gedrag vertoont, is een checklist toegevoegd. Daarbij leer je ook iets over de redenen waarom de emotionele ontwikkeling van jouw vader/moeder al op jonge leeftijd is gestopt.

In hoofdstuk 4 worden vier hoofdtypen van emotioneel onvolwassen ouders beschreven, en daardoor kun je gemakkelijker vaststellen welk type opvoeding jij hebt gehad. Je leest er ook over zelfondermijnd gedrag dat kinderen soms ontwikkelen omdat ze zich willen aanpassen aan een van deze vier oudertypen.

In hoofdstuk 5 zie je hoe mensen zichzelf kwijtraken omdat ze een bepaalde rol in het gezin op zich nemen en hoe ze onbewust steeds meer fantasieën ontwikkelen over hoe anderen zich zouden moeten gedragen om die verwaarlozing teniet te doen. Je leest hier ook over de twee heel verschillende typen kinderen die als gevolg van emotioneel onvolwassen ouderschap kunnen ontstaan, te weten internaliserende en externaliserende kinderen. (Daarmee wordt ook duidelijker waarom broers en zussen in hun functioneren zo enorm van elkaar kunnen verschillen.)

In hoofdstuk 6 beschrijf ik de internaliserende persoonlijkheid meer in detail. Het is het persoonlijkheidstype dat zich hoogstwaarschijnlijk met zelfreflectie en persoonlijke groei bezighoudt, en zich daarom vermoedelijk ook tot dit boek aangetrokken voelt. Internaliserende kinderen zijn heel opmerkzaam en hoogsensitief, en hebben een sterk ontwikkeld instinct om zich met anderen in te laten en verbintenis te zoeken. Hier lees je of dit persoonlijkheidstype voor jou geldt, vooral als je je excuseert wanneer je hulp nodig hebt, je het meeste emotionele werk verzet binnen een relatie en altijd eerst aan een ander denkt.

In hoofdstuk 7 beschrijf ik wat er gebeurt als oude relatiepatronen eindelijk worden doorbroken en mensen hun behoeften ontdekken.

Dat is het moment waarop iemand soms hulp gaat zoeken in psychotherapie. Ik deel verhalen met jullie over mensen die hun patroon van zelfopoffering van zich afschudden en besluiten het anders te gaan doen. Bij dit proces waarin ze de waarheid onder ogen durfden zien, durfden ze ook weer op hun instincten te vertrouwen en zichzelf echt te leren kennen.

In hoofdstuk 8 introduceer ik een aanpak om met mensen om te gaan waarbij je de mate van emotionele volwassenheid vaststelt die ik de *volwassenheidsbewustzijns*-benadering noem. Door de emotionele ontwikkeling als uitgangspunt te nemen om het functioneringsniveau van mensen te bepalen, leer je objectiever naar hun gedrag kijken en herken je de eventuele signalen die duiden op emotionele onvolwassenheid. Je leert wat wel en niet werkt bij emotioneel onvolwassen mensen en hoe je jezelf kunt beschermen tegen de emotionele pijn die ze kunnen veroorzaken. Dat zorgt ervoor dat je rust kunt vinden en zelfvertrouwen kunt opbouwen.

In hoofdstuk 9 lees je de verhalen van mensen die met deze benadering een nieuw gevoel van vrijheid en 'heelheid' hebben leren kennen. Door hun verhalen zul je merken hoe het voelt om eindelijk bevrijd te worden van het schuldgevoel en de verwarring die onvolwassen ouderschap veroorzaken. Door je op je eigen ontwikkeling te richten, kun je je bevrijden uit emotioneel onvolwassen relaties.

In hoofdstuk 10 beschrijf ik hoe je mensen kunt herkennen die goed voor je zijn en die in emotioneel opzicht veilig en betrouwbaar zijn. Dat helpt je ook je gedrag te veranderen in contacten met anderen waarbij je jezelf opoffert, wat vaak voorkomt bij volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders. Met deze nieuwe benadering van relaties hoef je je in emotioneel opzicht niet meer eenzaam te voelen.

Na het lezen van dit boek herken je de signalen van emotionele onvolwassenheid en begrijp je waarom je je zo vaak alleen hebt gevoeld. En je begrijpt eindelijk waarom het niet lukte om via emotionele intimiteit met emotioneel onvolwassen mensen een nauwere relatie op te bouwen. Je leert beter om te gaan met je overmatig ontwikkelde empa-

thie, waardoor je misschien emotioneel gegijzeld werd door manipulatieve mensen die jouw gevoelens niet deelden. Jij kunt nu mensen herkennen die in staat zijn tot oprechte emotionele intimiteit en goede communicatie.

Ik ben blij dat ik de resultaten van het jarenlang lezen en onderzoek over dit onderwerp nu kan delen, samen met de fascinerende verhalen uit mijn werk met echte cliënten. Het grootste deel van mijn werkzame leven probeer ik dit onderwerp al te doorgronden en kennelijk heeft de waarheid zich al die tijd vlak voor mijn neus verborgen gehouden, verstopt achter de sociale stereotypen waardoor ouders niet meer objectief bekeken kunnen worden. Ik vind het geweldig dat ik de ontdekkingen en conclusies, die telkens weer bevestigd werden door de vele mensen met wie ik heb gewerkt, nu kan delen.

Ik hoop dat ik hiermee de verwarring en het emotionele leed dat kinderen door emotioneel onvolwassen ouders wordt aangedaan iets kan verlichten. Als dit boek je helpt om je emotionele eenzaamheid te leren begrijpen of ertoe bijdraagt om diepere emotionele banden aan te kunnen gaan en meer intimiteit in je leven vindt, dan is mijn missie geslaagd. Als jij jezelf leert zien als een waardevol mens die niet langer de speelbal is van andermans manipulaties, dan heb ik mijn werk gedaan. Ik weet dat je veel van wat je gaat lezen al had vermoed, en ik laat je zien dat je altijd al gelijk had.

Ik wens je alle goeds.

1

Hoe emotioneel onvolwassen ouders het leven van hun volwassen kinderen beïnvloeden

Emotionele eenzaamheid komt voort uit een gebrek aan emotionele intimiteit met andere mensen. Dat kan al in de kinderjaren ontstaan, wanneer een kind het gevoel heeft dat het emotioneel niet wordt gezien door zijn egocentrische ouders, of zich op latere leeftijd voordoen, als een emotionele band wordt verbroken. Als het gevoel er altijd is geweest, is dat een indicatie dat iemand als kind hoogstwaarschijnlijk niet voldoende emotionele respons heeft gehad.

Opgroeien in een gezin met emotioneel onvolwassen ouders is een eenzame ervaring. De ouders lijken en doen misschien heel normaal, en zorgen voor de lichamelijke gezondheid van het kind en voor voldoende eten en veiligheid. Maar als zij geen emotionele band met hun kind aangaan, ontstaat er bij het kind een gapend gat waar werkelijke veiligheid had kunnen zijn.

De eenzaamheid van je niet-gezien voelen is net zo'n fundamentele kwelling als lichamelijke pijn, maar is aan de buitenkant niet af te lezen. Emotionele eenzaamheid is een vage en persoonlijke ervaring die niet gemakkelijk te zien of te omschrijven is. Je zou het een gevoel van leegte of van alleen op de wereld zijn kunnen noemen. Dat gevoel is door sommigen weleens 'existentiële eenzaamheid' genoemd, maar er

is niets existentieels aan. Als jij dat gevoel hebt, komt dat door het gezin waarin je bent opgegroeid.

Jonge kinderen kunnen emotionele intimiteit tussen hen en hun ouders op geen enkele manier herkennen. Dat kader hebben ze niet. En het is nog minder waarschijnlijk dat ze begrijpen dat hun ouders emotioneel onvolwassen zijn. Het enige wat ze hebben, is een diep gevoel van leegte, want dat is de manier waarop een kind eenzaamheid ervaart. Bij een emotioneel volwassen ouder kan het kind eenzaamheid gemakkelijk verhelpen: het kan naar de ouder gaan voor een liefdevolle band. Maar als jouw vader of moeder bang was voor diepgaande gevoelens, werd je, als je getroost wilde worden, misschien opgezadeld met een ongemakkelijk gevoel van schaamte.

Als kinderen van emotioneel onvolwassen ouders ouder worden, blijft die totale leegte bestaan, zelfs als ze op het oog een normaal volwassen leven leiden. En als zij onbewust relaties kiezen waarin ze niet genoeg emotionele binding kunnen vinden, kan die eenzaamheid tijdens hun volwassenheid blijven bestaan. Ze gaan misschien gewoon naar school, naar hun werk, gaan trouwen en voeden kinderen op, maar ondertussen worden ze nog steeds achtervolgd door dat totale gevoel van isolement. In dit hoofdstuk kijken we naar de ervaringen van emotioneel eenzame mensen, maar ook hoe zelfbewustzijn ze leerde begrijpen wat ze misten en hoe ze dat konden veranderen.

Emotionele intimiteit

Het gevoel dat je weet dat er iemand is aan wie je alles kunt vertellen, dat er iemand is die begrip heeft voor al je gevoelens over wat dan ook, dat is emotionele intimiteit. Je voelt je volkomen veilig om openhartig te zijn, of dat nu is met woorden, via blikken, of alleen maar door in stilte in verbondenheid bij elkaar te zijn. Emotionele intimiteit geeft een diepgaande voldoening en geeft je het gevoel dat iemand ziet wie je werkelijk bent. Ze kan alleen bestaan als de ander je wil leren kennen, niet als hij of zij een oordeel over jou wil vellen.

Als we jong zijn vormt de emotionele verbintenis met onze verzorgers de basis voor onze veiligheid. Emotioneel betrokken ouders geven hun kinderen het gevoel dat ze altijd bij hen terecht kunnen. Dit soort veiligheid vraagt om oprechte emotionele interactie met ouders. Ouders die emotioneel volwassen zijn gaan die emotionele verbintenis vrijwel de hele tijd aan. Zij hebben voldoende zelfbewustzijn ontwikkeld om zich op hun gemak te voelen bij hun eigen emoties en ook bij die van anderen.

Nog belangrijker is dat zij emotioneel perfect zijn afgestemd op hun kinderen: ze herkennen de gemoedstoestand van hun kinderen en tonen oprechte interesse in hun gevoelens. Een kind voelt zich veilig als het zich met zo'n ouder kan verbinden, of het nu om troost of het delen van enthousiasme gaat. Volwassen ouders geven hun kinderen het gevoel dat ze het fijn vinden om zich in hen te verdiepen en dat het goed is om over emotionele kwesties te praten. Deze ouders hebben een levendig, uitgebalanceerd gevoelsleven en zijn meestal consequent in hun aandacht en interesse voor hun kinderen. Zij zijn emotioneel betrouwbaar.

Emotionele eenzaamheid

Emotioneel onvolwassen ouders zijn daarentegen zozeer met zichzelf bezig dat ze de innerlijke ervaringen van hun kinderen niet opmerken. Ze nemen de gevoelens van hun kinderen niet serieus, en ze zijn bang voor emotionele intimiteit. Ze voelen zich ongemakkelijk over hun eigen emotionele behoeften en hebben daardoor ook geen idee hoe ze op emotioneel niveau steun moeten bieden. Deze ouders kunnen zelfs zenuwachtig en boos worden als hun kinderen van streek zijn en hen straffen in plaats van te troosten. Dat soort reacties blokkeert het instinct van een kind om hulp te vragen en sluit verder emotioneel contact uit.

Als een van de twee of beide ouders niet volwassen genoeg waren om je emotioneel te steunen, voelde je als kind daar de gevolgen van, maar had je niet per se door wat er mis was. Misschien dacht je wel dat

het gevoel van leegte en eenzaamheid jouw eigen bijzondere ervaring was, waardoor je anders was dan andere mensen. Als kind kon je niet weten dat dat lege gevoel een normale, universele reactie is op een gebrek aan menselijk gezelschap. ‘Emotionele eenzaamheid’ is een term die zijn eigen genezing lijkt te beschrijven: iemand hebben die met je meeleeft en belang stelt in wat jij voelt. Emotionele eenzaamheid is geen raar of onzinnig gevoel; het is het voorspelbare resultaat van een jeugd zonder voldoende empathie van anderen.

Laten we als aanvulling op deze beschrijving van emotionele eenzaamheid eens kijken naar twee mensen die zich dit gevoel uit hun kindertijd nog levendig kunnen herinneren en het goed kunnen omschrijven.

Het verhaal van David

Dit is de reactie van David toen ik zei dat opgroeien in zijn gezin een eenzame indruk op mij maakte. ‘Het was ongelooflijk eenzaam, alsof ik volledig afgezonderd was, maar het hoorde bij mijn bestaan. Het was normaal. In ons gezin leefde iedereen op zichzelf en emotioneel geïsoleerd van elkaar. We leefden langs elkaar heen, zonder onderling contact. Op de middelbare school zag ik mezelf drijven in zee met niemand in de buurt. Zo voelde het thuis.’

Toen ik doorvroeg over dat gevoel van eenzaamheid zei hij: ‘Het was een grote leegte en een groot niets. Hoe moest ik weten dat anderen zich niet zo voelden? Ik had dat gevoel dag in, dag uit.’
