

Jonice Webb

ONGEKENDE GEVOELEN

Over emotionele bagage
en de invloed daarvan op
(volwassen) kinderen



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Running on Empty*, uitgegeven door Morgan James Publishing, New York Verenigde Staten

Vertaling Janke Greving
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Pre Press Media Groep
NUR 770

Tweede druk 2020

ISBN 9789020217148
ISBN e-book 9789020217155

© 2019 Jonice Webb
© 2020 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

| | |
|--------------------------------------|----|
| Voorwoord | 11 |
| Inleiding | 12 |
| Vragenlijst emotionele verwaarlozing | 16 |

DEEL I ONGEKENDE GEVOELENS

| | |
|--|----|
| Hoofdstuk 1 Waarom voelde ik me zo leeg? | 21 |
| De gewone, gezonde ouder in actie | 23 |
| Hoofdstuk 2 Twaalf manieren waarop je uitgeput kunt raken | 31 |
| De narcistische ouder | 32 |
| De autoritaire ouder | 36 |
| De toegeeflijke ouder | 42 |
| De rouwende ouder: gescheiden of met een gestorven partner | 46 |
| De verslaafde ouder | 51 |
| De depressieve ouder | 56 |
| De werkverslaafde ouder (workaholic) | 59 |
| De mantelzorgende ouder | 62 |
| De op prestatie/perfectie gerichte ouder | 66 |
| De ouder met een antisociale persoonlijkheidsstoornis (sociopaat) | 70 |
| Het kind in een ouderrol | 76 |
| De goedbedoelende ouder die zelf verwaarloosd is | 78 |

DEEL II LEEGTE

| | |
|--|------------|
| Hoofdstuk 3 Het verwaarloosde kind, maar nu volwassen | 85 |
| Gevoelens van leegte | 87 |
| Contra-afhankelijkheid | 91 |
| Onrealistische zelfwaardering | 94 |
| Geen compassie voor jezelf, veel voor anderen | 98 |
| Schuld en schaamte: wat is er mis met mij? | 100 |
| Op jezelf gerichte woede, jezelf de schuld geven | 103 |
| De fatale tekortkoming (als mensen me echt zouden kennen, zouden ze me niet aardig vinden) | 104 |
| Moeite met het koesteren van jezelf en anderen | 107 |
| Slechte zelfdiscipline | 108 |
| Alexithymie: het slecht kunnen herkennen en beschrijven van de eigen emoties | 112 |
| Hoofdstuk 4 Cognitieve geheimen: het bijzondere probleem van zelfmoordgedachten | 117 |

DEEL III DE LEEGTE VULLEN

| | |
|--|------------|
| Hoofdstuk 5 Hoe verandering in haar werk gaat | 129 |
| Factoren die een succesvolle verandering in de weg staan | 130 |
| Hoofdstuk 6 Waarom gevoelens ertoe doen en wat je ermee kunt doen | 132 |
| Doel en waarde van je emoties begrijpen | 132 |
| Je gevoelens herkennen en benoemen | 134 |
| Leer je gevoelens zelf te monitoren | 135 |
| Accepteer en vertrouw je eigen gevoelens | 139 |
| Leer je gevoelens effectief te uiten | 141 |
| Herken, begrijp en waardeer emoties in relaties | 143 |

| | |
|---|------------|
| Hoofdstuk 7 Zorg voor jezelf | 149 |
| Leer jezelf te koesteren | 150 |
| Verbeter je zelfdiscipline | 176 |
| Tot rust komen | 180 |
| Compassie voelen voor jezelf | 184 |
| | |
| Hoofdstuk 8 De cyclus stoppen: geef je kind wat jij nooit hebt gehad | 189 |
| Je ouderlijke schuldgevoelens | 190 |
| De veranderingen die je tot nu toe hebt doorgemaakt | 191 |
| Herken de problemen uit je eigen opvoeding | 192 |
| | |
| Hoofdstuk 9 Voor therapeuten | 207 |
| Onderzoek | 209 |
| Emotionele verwaarlozing herkennen | 213 |
| Behandeling | 218 |
| Samenvatting voor therapeuten | 224 |
| Conclusie | 225 |
| | |
| Dankbetuigingen | 226 |
| Handvatten voor herstel | 228 |
| Bronnen | 237 |
| Over de auteur | 239 |

Voorwoord

Het schrijven van dit boek was een van de meest fascinerende ervaringen van mijn leven. Toen het concept van emotionele verwaarlozing geleidelijk aan duidelijker werd en zich in mijn hoofd scherper aftekende, heeft dat niet alleen de manier veranderd waarop ik in mijn vak sta (psychologie), maar ook de manier waarop ik naar de wereld kijk. Ik begon overal emotionele verwaarlozing te zien: in de manier waarop ik mijn eigen kinderen soms aanpakte of omging met mijn echtgenoot, tijdens het winkelen en zelfs in realityprogramma's op tv. Ik betrapte me vaak op de gedachte dat het mensen enorm zou helpen als ze zich bewust zouden worden van de onzichtbare kracht die invloed heeft op ons allemaal: emotionele verwaarlozing.

Nadat ik merkte dat dit concept in de loop van de jaren een vitaal onderdeel van mijn werk werd en ik volledig overtuigd raakte van de waarde ervan, deelde ik het eindelijk met mijn collega, dr. Christine Musello. Christine begreep het onmiddellijk en begon – net als ik – emotionele verwaarlozing al snel te ontdekken in haar eigen praktijk en om haar heen. Samen begonnen we te werken aan het beschrijven en definiëren van dit fenomeen. Dr. Musello heeft aanvankelijk enorm geholpen bij het proces om het concept van emotionele verwaarlozing onder woorden te brengen. Het feit dat ze het concept zo vlot omarmde en het zo nuttig vond, heeft mij gestimuleerd om het verder uit te werken.

Hoewel dr. Musello niet in de gelegenheid was om dit boek verder samen met me te schrijven, was ze in het begin van het schrijfproces een goede steun. Zij heeft een aantal van de eerste delen van dit boek samengesteld, en een paar klinische portretten geschreven. Ik erken hier dan ook met alle plezier haar bijdrage.

Inleiding

Wat herinner jij je nog uit je jeugd? Bijna iedereen herinnert zich wel flarden, als het niet meer is. Misschien heb je positieve herinneringen, bijvoorbeeld gezinsvakanties, leraren, vrienden, zomerkamp of prijzen die je op school hebt gewonnen, en ook een paar negatieve, zoals conflicten binnen het gezin, rivaliteit tussen broers en zussen, problemen op school of verdrietige gebeurtenissen. *Ongekende gevoelens* gaat niet over dat soort herinneringen. Eigenlijk gaat dit boek niet over iets wat je je kunt herinneren uit je jeugd, of over iets wat is gebeurd. Dit boek is geschreven om je te helpen je bewust te worden van wat er *niet is gebeurd* in je jeugd, over dat wat je je *niet herinnert*. Want *wat niet is gebeurd* heeft veel meer invloed op wie jij als volwassene bent geworden dan al die gebeurtenissen die je je wel herinnert. *Ongekende gevoelens* laat je zien wat de gevolgen zijn van wat er niet is gebeurd: een onzichtbare kracht die kan doorwerken in je leven. Ik help je bepalen of je getroffen bent door deze onzichtbare kracht, en hoe je die kunt overwinnen als dat het geval is.

Veel geweldige, goed functionerende, slimme mensen voelen zich heimelijk leeg of losgekoppeld. ‘Zou ik niet gelukkiger moeten zijn?’ ‘Waarom heb ik niet meer bereikt?’ ‘Waarom voelt mijn leven niet zinvoller?’ Dit zijn vragen die vaak opkomen bij mensen die geloven dat ze liefdevolle, goedbedoelende ouders hadden en die zich hun jeugd herinneren als een voornamelijk gelukkige, gezonde tijd. Dus geven ze zichzelf de schuld van alles wat als volwassene niet goed voelt. Ze beseffen niet dat ze worden beïnvloed door wat ze zich niet herinneren ... die onzichtbare kracht.

Intussen denk je waarschijnlijk: wat is die onzichtbare kracht? Maak je niet ongerust, het is niet eng. Het is niet bovennatuurlijk, niet telepathisch

en niet sinister. Het is iets heel gewoons en menselijks dat elke dag *niet gebeurt* in huizen en gezinnen overal ter wereld. Toch beseffen we niet dat het bestaat, belangrijk is of op enige manier invloed op ons heeft. En voelen we het wel, dan hebben we niet in de gaten wat we voelen.

In dit boek geef ik deze kracht eindelijk een naam. Ik noem haar *emotionele verwaarlozing*. Verwar het niet met lichamelijke verwaarlozing! Wat is emotionele verwaarlozing dan wel?

Iedereen kent het woord ‘verwaarlozing’. Het wordt veel gebruikt. ‘Verwaarlozing’ betekent zoveel als ‘onvoldoende zorg of aandacht geven’, ‘ergens niet voor zorgen’, ‘laten versukkelen’.

‘Verwaarlozing’ is een woord dat vooral vaak wordt gebruikt door professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Het wordt meestal gebruikt om te verwijzen naar een afhankelijk persoon, zoals een kind of een oudere, aan wiens fysieke behoeftes niet tegemoet wordt gekomen, bijvoorbeeld een kind dat ’s winters naar school gaat zonder jas of een oudere die aan huis gekluisterd is en wier dochter regelmatig ‘vergeet’ haar de boodschappen te brengen.

Maar puur emotionele verwaarlozing is onzichtbaar. Die kan extreem subtiel zijn. Fysieke tekens zijn er bijna nooit en het is zelden zichtbaar. Veel emotioneel verwaarloosde kinderen hebben zelfs uitstekende lichamelijke zorg genoten. Velen komen uit gezinnen die ideaal lijken. De mensen voor wie ik dit boek schrijf zijn waarschijnlijk niet aan uiterlijke kenmerken te herkennen als ‘verwaarloosd’. Het is zelfs onwaarschijnlijk dat je ze überhaupt als ‘verwaarloosd’ zult herkennen.

Maar waarom dan dit boek? Het onderwerp ‘emotionele verwaarlozing’ is tenslotte al die tijd niet opgemerkt door onderzoekers en professionals, dus is het eigenlijk wel zo verlamdend?

Het zit zo: mensen die gebukt zijn gegaan onder emotionele verwaarlozing, lijden pijn. Maar ze snappen niet waardoor dat komt en vaak kunnen therapeuten die hen behandelen dat ook niet. Met dit boek definieer ik een verborgen strijd die de mensen die hiermee te maken hebben vaak verlamt en waarbij zelfs professionals bij wie ze hulp zoeken zich nogal eens onmachtig voelen. Daarnaast geef ik concrete oplossingen. Mijn doel is mensen helpen die in stilte lijden en zich afvragen wat er mis met hen is.

Dat emotionele verwaarlozing over het hoofd wordt gezien, is goed te verklaren. Het speelt zich af in het verborgene. Het huist in dat wat ontbreekt in plaats van wat gedeeld wordt. Het is de lege ruimte in het gezinsportret en niet de foto zelf. Vaak is het dat wat niet wordt gezegd, opgemerkt of onthouden uit de jeugd in plaats van wat er wel is gezegd.

Ouders kunnen bijvoorbeeld een heerlijk huis hebben, meer dan genoeg eten en kleding, en hun kind nooit mishandelen of misbruiken. Maar diezelfde ouders zien misschien niet dat hun tienerkind drugs gebruikt, of ze geven hun kind misschien te veel vrijheid in plaats van grenzen te stellen om conflicten te vermijden. Wanneer die tiener dan volwassen is, kijkt hij misschien terug op een 'ideale' jeugd en beseft hij nooit dat zijn ouders tekort zijn geschoten op het vlak waar hij ze het meest nodig had. Misschien geeft hij zichzelf de schuld van de problemen die zijn voortgekomen uit zijn verkeerde keuzes toen hij tiener was. 'Ik was nogal een lastpak'; 'Ik had zo'n geweldige jeugd, ik heb er geen excuus voor dat ik niet meer heb bereikt.' Als therapeut heb ik deze woorden vaak gehoord uit de mond van heel goed functionerende, geweldige mensen die niet beseffen dat emotionele verwaarlozing in hun jeugd een onzichtbare, sterke factor is geweest. Dit voorbeeld is maar een van de oneindig vele manieren waarop een ouder een kind emotioneel kan verwaarlozen, waardoor het kind blijft zitten met ongekende gevoelens.

Ik maak graag een heel belangrijk voorbehoud: we hebben allemaal voorbeelden van waar onze ouders af en toe tekort zijn geschoten. Geen enkele ouder is perfect en geen enkele jeugd is perfect. We weten dat de meeste ouders zich enorm inspannen om te doen wat het beste is voor hun kinderen. Diegenen onder ons die ouders zijn, weten dat wanneer wij fouten maken in de opvoeding, we die bijna altijd kunnen corrigeren. Dit boek is niet bedoeld om ouders aan de schandpaal te nagelen of om hen het gevoel te geven dat ze mislukt zijn. Je komt in dit boek voorbeelden tegen van allemaal ouders die liefdevol en vol goede bedoelingen zijn, maar die hun kind desondanks op een of andere belangrijke manier emotioneel hebben verwaarloosd. Veel emotioneel verwaarlozende ouders zijn prima mensen en goede ouders, maar zijn zelf als kind ook emotioneel verwaarloosd. Alle ouders maken zich af en toe schuldig aan emotionele verwaarlozing, zonder dat daardoor echt schade ontstaat. Het wordt pas

een probleem wanneer het zo omvangrijk is of zo vaak voorkomt dat het kind langzaamaan emotioneel ‘verhongert’.

Hoe erg de ouderlijke tekortkomingen ook zijn geweest: emotioneel verwaarloosde mensen zien zichzelf als het probleem in plaats van dat ze begrijpen dat hun ouders tekort zijn geschoten.

In dit boek vind je veel voorbeelden en verhalen uit het leven van mijn cliënten en anderen, mensen die hebben geworsteld met verdriet, spanning of een leegte in hun leven waar ze geen woorden voor hadden en waarvoor ze nauwelijks een verklaring konden vinden. Deze emotioneel verwaarloosde mensen weten meestal wel hoe ze anderen moeten geven wat ze willen of nodig hebben. Ze weten meestal wat in sociale omstandigheden in het leven van hen wordt verwacht. Toch zijn ze niet in staat te beschrijven of te benoemen wat er in hun innerlijke beleving van het leven misgaat en hoe dit hen schaadt.

Dat wil niet zeggen dat er niets opvalt aan volwassenen die als kind emotioneel verwaarloosd zijn. Maar die symptomen, de problemen waarmee ze misschien naar een psychotherapeut zijn gestapt, zijn altijd vermomd als iets anders: depressie, huwelijksproblemen, angst, woede. Volwassenen die emotioneel verwaarloosd zijn, geven hun bedroefdheid dan ook vaak een verkeerde naam en ze schamen zich vaak als ze om hulp vragen. Omdat ze hun werkelijke emotionele behoeftes niet hebben leren herkennen en er geen verbinding mee voelen, kunnen therapeuten ze vaak moeilijk lang genoeg blijven behandelen om ze te helpen zichzelf beter te begrijpen. Dit boek is dus niet alleen geschreven voor emotioneel verwaarloosde mensen, maar ook voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg die handvatten nodig hebben om het chronische gebrek aan zelfcompassie aan te pakken – wat de beste behandelingen vaak saboteert.

Of je *Ongekende gevoelens* nu wilt lezen omdat je zoekt naar antwoorden met betrekking op je eigen gevoelens van leegte en een gebrek aan vervulling, of omdat je een professional bent in de geestelijke gezondheidszorg die probeert ‘vastgelopen’ patiënten te helpen: dit boek geeft je concrete oplossingen voor onzichtbare wonden.

Ik gebruik in dit boek veel voorbeelden om diverse aspecten van emotionele verwaarlozing bij kinderen en volwassenen te illustreren. Ze zijn al-

lemaal gebaseerd op echte verhalen uit mijn eigen praktijk of die van dr. Musello. Om de privacy van de betrokkenen te beschermen hebben we namen, herkenbare feiten en details veranderd, zodat geen enkel portret een echt persoon laat zien – levend of gestorven. De teksten over Zeke in hoofdstuk 1 en 2 zijn anders: deze zijn geschreven om te laten zien hoe verschillende ouderschapsstijlen dezelfde jongen kunnen beïnvloeden en zijn puur fictief.

Wil je weten of dit boek op jou van toepassing is? Daar kom je achter door de vragenlijst in te vullen. Omcirkel de vragen waarop je ‘ja’ zou antwoorden.

Vragenlijst Emotionele Verwaarlozing (VEV)

Wanneer een kind emotioneel verwaarloosd wordt, gebeurt dat vaak subtiel: het is onzichtbaar en je kunt het je niet herinneren. Als volwassene vraag je je dan misschien af: ‘Hoe kan ik weten dat ik emotioneel verwaarloosd ben?’

Dat dilemma is de reden waarom ik de Vragenlijst Emotionele Verwaarlozing (VEV) heb gemaakt. Het is een reeks vragen waarop je met ‘ja’ of ‘nee’ antwoordt. Je score geeft je niet alleen een antwoord op de vraag of je als kind emotioneel verwaarloosd bent, maar geeft je ook een kijkje in de gebieden waarop die emotionele verwaarlozing zich heeft voorgedaan.

1. Heb jij soms het gevoel dat je er niet bij hoort wanneer je met familie of vrienden bent?
2. Ben jij er trots op dat je niet afhankelijk bent van anderen?
3. Heb jij er moeite mee om anderen om hulp te vragen?
4. Heb jij vrienden die klagen dat je afstandelijk of afwezig bent?
5. Heb jij het gevoel dat je niet alles in je leven hebt bereikt wat je had kunnen bereiken?
6. Wil jij vaak gewoon met rust worden gelaten?

7. Denk jij soms stiekem dat je de boel bedondert?
8. Voel je je vaak ongemakkelijk in sociale situaties?
9. Ben je vaak teleurgesteld in jezelf, of boos op jezelf?
10. Oordeel je harder over jezelf dan over anderen?
11. Vergelijk je jezelf met anderen en vind je vaak dat je bedroevend veel tekortkomt?
12. Vind je het gemakkelijker om van dieren te houden dan van mensen?
13. Ben je vaak geïrriteerd of ongelukkig terwijl er geen duidelijke reden is?
14. Vind je het moeilijk te weten wat je voelt?
15. Heb je moeite met het vaststellen van je sterke en zwakke punten?
16. Heb je soms het gevoel dat je aan de zijlijn staat?
17. Geloof jij dat je iemand bent die gemakkelijk als kluizenaar kan leven?
18. Heb je moeite jezelf te kalmeren?
19. Heb je het gevoel dat iets je ervan weerhoudt om in het 'nu' te zijn?
20. Voel je je soms leeg vanbinnen?
21. Heb je heimelijk het gevoel dat er iets mis is met jou?
22. Heb je moeite met zelfdiscipline?

Tel de antwoorden op die je met 'ja' hebt beantwoord. Dit geeft je een beeld van de gebieden waarop je als kind misschien emotioneel verwaarloosd bent. Hoe meer vragen je met 'ja' hebt beantwoord, des te groter is de kans dat emotionele verwaarlozing in je jeugd jouw leven heeft beïnvloed.

DEEL I

ONGEKENDE GEVOELEN

HOOFDSTUK 1

Waarom voelde ik me zo leeg?

‘... Ik probeer aandacht te vragen voor de immense bijdrage die de doodgewone moeder met steun van haar partner in het begin levert aan het individu en aan de samenleving, een prestatie die ze levert door gewoon toegewijd te zijn aan haar baby.’

D.W. Winnicott (1964), *The Child, the Family and the Outside World*

Er is geen ouderschapsgoeroe, heilige of (godzijdank) een academische graad in de psychologie nodig om een kind op te voeden tot een gezonde, blijde volwassene. Kinderpsychiater, schrijver en psychoanalyticus Donald Winnicott benadrukte dit vaak in alles wat hij in de loop van veertig jaar heeft geschreven. Vandaag de dag erkennen we dat vaders even belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind, maar de betekenis van Winnicotts observaties over het moederschap blijft overeind: er is een minimale hoeveelheid van ouderlijke emotionele verbondenheid, empathie en doorlopende aandacht nodig om de groei en ontwikkeling van een kind van brandstof te voorzien, zodat hij of zij opgroeit tot een emotioneel gezonde, emotioneel verbonden volwassene. Met minder dan die minimale hoeveelheid wordt het kind een volwassene die het in emotioneel opzicht zwaar heeft: vanbuiten oogt hij misschien succesvol maar vanbinnen ontbreekt er iets, maar dat is onzichtbaar voor de buitenwereld.

Winnicott bedacht de nu bekende term ‘Good Enough Mother’ (‘goedgenoeg-moeder’) om een moeder te beschrijven die op deze manier aan de behoeftes van haar kind tegemoetkomt. Ouderschap dat ‘goed genoeg’ is,

kan veel vormen aannemen, maar al die vormen erkennen de emotionele of fysieke behoeftes op elk willekeurig moment in een willekeurige cultuur, en komen daar 'goed genoeg' aan tegemoet. Net als alle dieren zijn mensen biologisch gemaakt om te zorgen dat de kinderen floreren. Maar wat gebeurt er wanneer de levensomstandigheden het ouderschap in de weg staan? Of wanneer ouders zelf ongezond zijn of een duidelijk zwak karakter hebben?

Ben jij opgevoed door ouders die 'goed genoeg' waren? Tegen het eind van dit hoofdstuk weet je wat 'goed genoeg' inhoudt en ben je in staat die vraag voor jezelf te beantwoorden.

Maar eerst ...

Als je behalve lezer ook ouder bent, vereenzelvig je jezelf misschien met de ouderlijke tekortkomingen in dit boek, en met de emotionele ervaring van het kind in de portretten (want je bent ongetwijfeld hard voor jezelf). Daarom vraag ik je om de volgende waarschuwingen in de oren te knopen:

Ten eerste

Alle goede ouders maken zich er soms schuldig aan dat ze emotioneel te weinig doen voor hun kinderen. Niemand is perfect. We zijn allemaal soms moe, geïrriteerd, gestrest, afgeleid, verveeld, verward, onbestemd, overweldigd of op een andere manier niet op ons best. Daarmee ben je nog geen emotioneel verwaarlozende ouder. Emotioneel verwaarlozende ouders onderscheiden zichzelf op een of twee manieren, maar vaak op beide: óf ze schieten in het geval van een crisis emotioneel op een cruciale manier tekort waardoor het kind schade oploopt die misschien nooit meer herstelt (acute empathische tekortkoming) óf ze zijn chronisch Oost-Indisch doof voor een bepaald aspect van de behoeftes van een kind gedurende zijn of haar ontwikkeling (chronische empathische tekortkoming). Elke ouder ter wereld kan zich wel een tekortkoming herinneren die hem ineen laat krimpen, omdat hij weet dat hij zijn kind toen tekort heeft gedaan. Maar de schade ontstaat door de optelsom van de belangrijke momenten waarop emotioneel verwaarlozende ouders doof en blind zijn voor de emotionele behoeftes van hun opgroeiende kind.

Ten tweede

Als je inderdaad emotioneel verwaarloosd bent en zelf ook ouder bent, is de kans groot dat je bij het lezen van dit boek manieren ontdekt waarop jij de fakkel van emotionele verwaarlozing aan jouw kind hebt doorgegeven. In dat geval is het van cruciaal belang dat je beseft dat dit niet jouw schuld is. Omdat het onzichtbaar en verraderlijk is en omdat het gemakkelijk van generatie op generatie wordt doorgegeven, is het extreem onwaarschijnlijk en moeilijk dat je ermee stopt, tenzij je je er expliciet bewust van bent. Doordat je dit boek leest, ben je lichtjaren verder dan je ouders. Jij hebt de kans om het patroon te veranderen, en die kans grijp je. De effecten van emotionele verwaarlozing zijn omkeerbaar. En je staat op het punt te ontdekken hoe je die ouderlijke patronen voor jezelf en je kinderen kunt omkeren. Blijf lezen. Zelfbeschuldiging is niet toegestaan.

De gewone, gezonde ouder in actie

Je kunt het belang van emotie in gezond ouderschap het best begrijpen via de hechtingstheorie. Deze theorie beschrijft hoe onze ouders vanaf onze babytijd voorzien in onze emotionele behoeftes aan veiligheid en verbondenheid. Daaruit zijn veel manieren van beschouwing van menselijk gedrag voortgekomen, maar de meeste daarvan zijn toe te schrijven aan psychiater John Bowlby, die de hechtingstheorie heeft geformuleerd. Zijn inzicht in de band tussen ouder en kind komt voort uit urenlange observatie van ouders en kinderen, te beginnen met moeders en zuigelingen. De theorie stelt eenvoudig gezegd dat wanneer een ouder de emotionele behoeftes van het kind effectief herkent en eraan tegemoetkomt, er een 'veilige hechting' ontstaat die standhoudt. Deze eerste hechting vormt de basis voor een positief zelfbeeld en een gevoel van algeheel welbevinden, van de jeugd tot in de volwassenheid.

Wanneer je door de lens van de hechtingstheorie naar emotionele gezondheid kijkt, kun je drie essentiële emotionele vaardigheden bij ouders onderscheiden:

De ouder ervaart een emotionele band met het kind.

De ouder besteedt aandacht aan het kind en ziet het als een uniek en

afzonderlijk persoon en niet als bijvoorbeeld een verlengstuk van zichzelf, als bezit of als last.

Door gebruik te maken van die emotionele band en door aandacht te besteden aan het kind, reageert de ouder competent op de emotionele behoefte van het kind.

Deze vaardigheden klinken eenvoudig, maar in combinatie vormen ze een krachtig instrument om een kind te helpen om zijn of haar aard te leren kennen en daarmee om te gaan. Daarnaast helpt die combinatie van vaardigheden bij het scheppen van een veilige emotionele band die het kind tot in de volwassenheid met zich meedraagt, zodat hij de wereld emotioneel gezond tegemoet kan treden en gelukkig volwassen kan worden. Kort gezegd: wanneer ouders zich bewust zijn van de unieke emotionele aard van hun kinderen, voeden ze emotioneel sterke volwassenen op. Sommige ouders kunnen dit intuïtief, maar anderen kunnen de vaardigheden leren. Hoe dan ook zul je een kind niet verwaarlozen wanneer je die vaardigheden inzet.

Zeke is een vroegrijpe, hyperactieve groep-5-leerling, de jongste van 3 kinderen in een relaxt, liefdevol gezin. De laatste tijd heeft hij problemen op school omdat hij 'brutaal' is. Wanneer dat weer een keer gebeurt neemt hij een briefje van de juf mee naar huis waarin staat 'Zeke was vandaag brutaal'. Zijn moeder vraagt hem te gaan zitten en vraagt wat er is gebeurd. Geïrriteerd vertelt hij dat, toen hij in de rij stond te wachten, mevrouw Rollo had gezegd dat hij moest stoppen met het balanceren van een potlood op zijn vinger (met de punt omhoog) omdat hij zichzelf 'misschien wel in het gezicht zou steken'. Hij had gefronst en snibde terug dat hij dan 'heeelemaal zo over het potlood heen moest buigen' (hij deed het voor) en dat hij 'niet zo stom was.' Als reactie had mevrouw Rollo hem het potlood afgepakt, zijn naam op het bord geschreven en hem met een briefje naar huis gestuurd.

Laten we eens uitzoeken wat Zeke nodig heeft in deze interactie tussen ouder en kind, voordat we kijken hoe Zeke's moeder werkelijk heeft gereageerd. Zeke is boos over de aanvaring met zijn lerares, die hij meestal wel aardig vindt. Hij heeft dan ook empathie nodig. Bovendien moet hij

voor een succesvolle schoolcarrière leren wat leraren van hem verwachten. Tenslotte zou het fijn zijn als zijn moeder had gemerkt (emotionele alertheid) dat hij de laatste tijd heel gevoelig is voor ‘behandeld worden als een klein kind’, omdat zijn oudere broer en zus hem vanwege zijn leeftijd vaak buitensluiten. Om Zeke met zijn probleem te kunnen helpen heeft Zeke’s moeder de volgende drie vaardigheden nodig: een band voelen, aandacht schenken en competent reageren.

Hier zie je hoe de conversatie tussen moeder en zoon is verlopen:

Moeder: ‘Mevrouw Rollo begreep niet dat je je schaamde omdat zij dacht dat jij stom genoeg zou zijn om je oog uit te steken met een potlood. Maar wanneer leraren je vragen ergens mee te stoppen, dan maakt de reden niet uit. Dan moet je stoppen.’

Zeke: ‘Dat weet ik wel! Dat probeerde ik tegen haar te zeggen maar ze wilde niet luisteren!’

Moeder: ‘Ja, ik weet hoe teleurgesteld jij bent wanneer mensen je niet laten uitpraten. Mevrouw Rollo weet niet dat jij ermee zit dat je broer en zus de laatste tijd niet erg goed naar jou luisteren.’

Zeke ontspant zich even als reactie op het begrip van zijn moeder: ‘Ja, ze stelde me zo teleur en toen pakte ze mijn potlood af.’

Moeder: ‘Dat was vast heel moeilijk voor je. Maar weet je, mevrouw Rollo’s klas is heel groot en ze heeft geen tijd om over dingen te praten zoals wij nu doen. Het is *heel* belangrijk dat wanneer een volwassene op school je vraagt iets te doen, je dat meteen doet. Wil je proberen te doen wat je gevraagd wordt zonder te protesteren, Zeke?’

Zeke: ‘Ja mam.’

Moeder: ‘Mooi! Als jij doet wat mevrouw Rollo vraagt, dan krijg je nooit problemen. Dan mag je bij ons thuis komen klagen als je denkt dat iets niet eerlijk was. Dat is prima. Maar als je op school bent, houdt respect in dat je meewerkt als je leraar iets van je vraagt.’

De intuïtieve reacties van deze moeder in bovenstaand gesprek geven ons een ingewikkeld voorbeeld van een gezond, emotioneel afgestemd ouderschap dat leidt tot de gezonde, gelukkige volwassene die Winnicott beschrijft. Wat heeft ze precies gedaan?

- Eerst heeft ze emotioneel contact gemaakt met haar zoon door hem te vragen wat er was gebeurd. Dat deed ze voordat ze reageerde. Ze geeft geen standje.
- Toen luisterde ze goed naar hem. Toen zij iets zei, gaf ze hem een eenvoudige regel die een achtjarige begrijpt: ‘Wanneer leraren je vragen ergens mee te stoppen, dan doe je dat meteen.’ Hier stemt Zeke’s moeder zich instinctief af op zijn cognitieve ontwikkelingsniveau en geeft ze hem een algemene regel om op school toe te passen.
- Meteen na die regel toont ze empathie en benoemt ze zijn gevoel. ‘Mevrouw Rollo wist niet dat jij je schaamde ...’ Als hij hoort dat zijn moeder dit gevoel benoemt, kan Zeke zijn moeder meer emotie laten zien (‘Dat weet ik! Ik probeerde dat tegen haar te zeggen en ze wilde niet luisteren.’)
- Zijn moeder reageert opnieuw op Zeke door de emotie te benoemen waardoor Zeke brutaal deed tegen zijn lerares, zijn weerwoord – dat de juf brutaal vond (‘Ja. Ik weet hoe teleurgesteld jij raakt als mensen je niet laten uitpraten ...’).
- Zeke voelt zich begrepen en reageert door zijn emotie voor zichzelf te herhalen: ‘Ja, ze stelde me zo teleur en toen pakte ze mijn potlood af.’
- Maar de moeder is nog niet klaar. In dit gesprek heeft ze Zeke laten zien dat ze hem begrijpt en met hem meevoelt, door te laten zien dat zij zijn gedrag anders opvat dan zijn juf deed. Maar daarmee is ze niet klaar, want zijn neiging om de discussie aan te gaan (die waarschijnlijk ontstaan is doordat hij een oudere broer en zus heeft die verbaal sterk zijn) zal voor Zeke een probleem blijven als hij die niet weet te corrigeren. Dus zegt zijn moeder: ‘Het is heel belangrijk dat wanneer een volwassene op school je vraagt iets te doen, je dat meteen doet.’
- Tenslotte houdt ze haar zoon verantwoordelijk voor zijn gedrag en bereidt ze hem voor op toekomstige confrontaties vanwege zijn opvliegende aard, door hem te vragen: ‘Wil je proberen te doen wat je gevraagd wordt zonder te protesteren, Zeke?’

In een gesprek dat bedrieglijk eenvoudig lijkt, heeft Zeke’s moeder hem geen standje gegeven voor een fout maar heeft ze wel zijn gevoelens be-

noemd. Daarmee heeft ze een emotioneel leermoment geschapen dat Zeke helpt zijn gevoelens in de toekomst zelf uit te pluizen. Daarnaast heeft ze hem emotioneel gesteund, hem een sociale regel gegeven en hem gevraagd verantwoordelijkheid te nemen door zich daaraan te houden. En wanneer Zeke zijn gedrag op school onverhoopt nog eens herhaalt, past ze haar boodschap en aanpak aan al naar gelang het probleem dat hij in de klas ervaart.

Onthoud het verhaal van Zeke, want ik zal hem nog vaker inzetten om te helpen je het verschil te laten zien tussen emotioneel gezond en verwaarlozend ouderschap.

Hier volgt nog een voorbeeld:

In het leven van een kind is schadelijke emotionele verwaarlozing vaak heel subtiel aanwezig. Het kan dag in dag uit spelen en toch nauwelijks merkbaar zijn. Vaak wordt het gemaskeerd door een vorm van meelevendheid of zelfs verwennerij.

Kathleen is een succesvolle, pasgetrouwde jonge vrouw die heel goed verdient als uitvoerend medewerker in een klein, net beginnend hightechbedrijf. Ze heeft haar kersverse echtgenoot overgehaald samen met haar een huis te kopen in de plaats waar haar ouders wonen. Dat heeft ze gedaan terwijl ze beseft dat haar moeder haar vaak tot waanzin heeft gedreven (zoals ze tijdens haar therapie heeft verteld). Ze begreep niets van haar eigen besluit. Ze erkende dat haar moeder altijd veel aandacht van haar had gevraagd en ze was zich ervan bewust dat ze zich schuldig voelde tegenover haar moeder, hoeveel aandacht ze haar ook gaf. Tegen de tijd dat ze voor therapie kwam, op het hoogtepunt van haar succes en geluk (nieuw huis, net getrouwd, geweldige baan) voelde Kathleen zich onverklaarbaar neerslachtig. Door dat gevoel schaamde ze zich en was ze tegelijkertijd overdonderd, omdat ze er 'geen reden voor had'. Wat je nu gaat lezen is een goed voorbeeld van hoe emotionele verwaarlozing zich verschuilt: niet door wat er is gebeurd, maar door wat niet is gebeurd.

We gaan 25 jaar terug in de tijd. Kathleen is vijf jaar oud en zit op het strand, waar ze vrolijk zandkastelen bouwt met haar vader. Ze is het enige kind van een succesvol, jong stel en woont in een keurig huis in

New-Englandstijl. Mensen vertellen haar vaak dat ze boft. Papa is technicus, mama is weer naar school gegaan en is basisschooljuf geworden. Een deel van Kathleens leven bestaat uit reizen naar exotische oorden en ze leert onberispelijke manieren. Kathleens moeder kan heel goed naaien en maakt haar kleren. Vaak dragen moeder en dochter bij elkaar passende outfits. Ze zijn heel veel samen. Maar nu ze met vakantie zijn, is ze van de strandstoel naast die van haar moeder geglipt. Waarom? Omdat haar vader haar net heeft gevraagd om te komen spelen. Dit is een zeldzame, heerlijke gelegenheid om iets bijzonders met haar vader te doen. Ze graven een kuil en met het zand dat daaruit komt, bouwen ze de eerste verdieping van hun zandkasteel.

Na een tijdje kijkt mama op van haar boek en vanuit haar strandstoel zegt ze streng: 'Je hebt genoeg met papa en met zand gespeeld, Kathleen. Je vader wil niet de hele dag met *jou* spelen. Kom hierheen, dan zal ik je voorlezen.' Vader en dochter kijken allebei op vanuit de zandkuil, plastic schepjes in de aanslag. Er volgt een korte stilte. Dan gaat haar vader staan en hij veegt het zand van zijn knieën alsof ook hij moet gehoorzamen. Kathleen is verdrietig dat er een eind komt aan het spelen, maar ze voelt zich ook egoïstisch. Mama zorgt goed voor hen allebei en Kathleen moet haar vader toch ook niet uitputten. Ze loopt gehoorzaam naar de kleinere, bijpassende strandstoel en gaat erin zitten. Haar moeder begint haar voor te lezen. Na een tijdje luisteren naar het verhaal gaat Kathleens teleurstelling voorbij.

Tijdens de therapie haalde Kathleen deze herinnering aan om uit te leggen hoe afstandelijk de relatie met haar vader altijd was geweest. Maar toen ze bij het deel was aangekomen waar haar vader ging staan en het zand van zijn knieën veegde, verschenen tranen in haar ogen. 'Ik weet niet waarom dat beeld me zo verdrietig maakt,' zei ze. Ik vroeg haar zich te focussen op haar verdriet en te bedenken wat haar moeder of vader verder beiden misschien anders hadden kunnen doen. Op dat moment begon Kathleen te beseffen dat haar ouders regelmatig allebei tekortschoten. Het was niet zo moeilijk te bedenken wat ze die dag graag anders had gezien. Ze wilde gewoon dat ze met haar vader had kunnen blijven graven aan die kuil.

In het geval dat haar moeder emotioneel afgestemd was geweest op Kathleen:

Moeder kijkt op van haar boek terwijl ze spelen en zegt glimlachend vanuit haar strandstoel: 'Zo, wat graven jullie daar een grote kuil! Zal ik eens laten zien hoe je een zandkasteel bouwt?'

Of, als haar vader emotioneel afgestemd was geweest:

Moeder kijkt op van haar boek en vanuit haar strandstoel zegt ze streng: 'Je hebt genoeg met papa en met zand gespeeld, Kathleen. Je vader wil niet de hele dag met jou spelen. Kom hierheen, dan zal ik je voorlezen.' Vader en dochter kijken allebei op. Er volgt een korte stilte. Dan lacht papa breed, eerst naar zijn vrouw en dan naar Kathleen. 'Ben je mal? Ik zou niets liever willen dan samen met mijn meisje spelen op het strand. Kom je helpen graven, Margaret?'

Opvallend aan beide 'correcties' is dat ze binnen de reikwijdte vallen van gewone, natuurlijke ouderlijke vaardigheden. Dit soort gesprekken zijn er de hele tijd. Maar als een dergelijke waardering van het belang van het kind bij de ouder maar vaak genoeg ontbreekt, als een kind zich gaat schamen omdat het aandacht wil van een van beide ouders, dan raakt ze tijdens haar opvoeding blind voor haar eigen emotionele behoeftes. Gelukkig is de volwassen Kathleen gaan inzien dat er een goede reden was om boos te zijn op haar moeder. Ze zag in dat achter de ruzies in hun moeder-dochterrelatie al die jaren een gebrek aan emotionele afstemming van haar moeder op haar had gezeten. Toen Kathleen eenmaal erkende dat haar boosheid gegrond was, voelde ze zich er minder schuldig om. Ze beseftte dat het niet erg was dat ze niet langer voor haar moeder zorgde en begon te doen wat goed was voor haar en haar man. Maar ze ging ook de beperkingen van haar moeder begrijpen en probeerde hun relatie te herstellen.

Een andere belangrijke factor in het scenario van Kathleen was dat Kathleens ouders geen vreselijke ouderlijke misstap hebben begaan. Hun 'fout' is zo subtiel dat geen van beiden waarschijnlijk ook maar enigszins beseft heeft dat hun dochter door hun toedoen schade opliep. Waarschijn-

lijk volgden ze gewoon de patronen die zij in hun eigen jeugd als voorbeeld hadden gekregen. Dat is het gevaar van emotionele verwaarlozing: heel goede mensen die van hun kind houden en hun best doen en die intussen per ongeluk onzichtbare, mogelijk schadelijke patronen doorgeven aan hun dochter. Het doel van dit boek is niet om ouders de schuld te geven. We willen enkel onze ouders begrijpen, en begrijpen hoe ze ons hebben geraakt.

Nu je een idee hebt van het verschil tussen gezond en verwaarlozend ouderschap kunnen we bekijken welke types verwaarlozende ouders we kunnen onderscheiden. Kijk tijdens het lezen eens of je je eigen ouders in de voorbeelden herkent.