

BOEKVERSLAG



Inhoudsopgave

Inleiding

1. Emotionele intimiteit versus emotionele eenzaamheid
2. Reacties van kinderen op emotionele eenzaamheid
3. Herkennen van emotioneel onvolwassen ouders
4. Ontstaan van vals-zelf en de twee coping-stijlen
5. Jezelf bevrijden – Opstand van het ware Zelf

Inleiding

Emotionele verwaarlozing is net zo waar als fysieke deprivatie (tekortkoming) en leidt tot een pijnlijke eenzaamheid die lang negatieve impact heeft op iemands keuze in relaties en intieme partners. Het leren herkennen en begrijpen waarmee je te maken hebt zorgt voor bevrijding. Je gaat herkennen waarom je je emotioneel eenzaam kunt voelen ondanks het feit dat er sprake is van liefdes- en familierelaties en gaat verwachtingen bijstellen door jezelf er anders toe te verhouden.

In dit boek geeft zij een routekaart waarlangs je stapsgewijs inzicht krijgt in het begrip emotioneel onvolwassen ouder(s), de impact hiervan op het kind en de wijze waarop dit doorwerkt in het volwassen leven. Vanuit het begrip wat een emotioneel onvolwassen ouder teweegbrengt in de ontwikkeling van het kind en hoe zich een pseudo-zelf bij het kind ontwikkelt in de vorm van verschillende coping stijlen die ingezet worden.

1. Emotionele intimiteit versus emotionele eenzaamheid

Emotionele intimiteit

Dat iemand je ziet om wie jij werkelijk bent en het gevoel dat je weet dat er iemand is aan wie je alles kunt vertellen, begrip heeft voor al je gevoelens dat is emotionele intimiteit. Het geeft een diep gevoel van voldoening en betrokkenheid. Een emotioneel volwassen ouder kan zich afstemmen op jouw gevoelens, behoeften en is daar oordeel loos in. De ouder kan goed zijn met de eigen gevoelens, is zich daar bewust van en kan zijn met de gevoelens van anderen.

Emotionele eenzaamheid

Een gevoel van een onverklaarbare leegte is wat volwassene vaak meenemen vanuit hun jeugd wanneer er sprake is geweest van een gebrek aan emotionele intimiteit. Een gevoel van anders zijn en er niet bij horen. De eenzaamheid van je niet-gezien voelen is van de buitenkant niet af te lezen EN wordt als levensecht ervaren. Volwassenen lijken een 'normale' jeugd gehad te hebben er werd vaak voor lichamelijke verzorging, kleding en voldoende veiligheid gezorgd. Onderwijl lijdt het kind aan het gebrek van emotionele verbinding met de ouder. Emotioneel onvolwassen ouders zijn angstig voor nabijheid, emotionele intimiteit en wanneer hun eigen behoeften in het geding komen, is er geen oog meer voor de behoeften van het kind. Dit maakt de ouders in hun gedrag inconsequent en onbetrouwbaar. Bij kinderen zorgt dit er vaak voor dat zij zich al van jonge leeftijd moeten zien te redden.

Een herhaling van een relatie waarin niet genoeg emotionele binding aanwezig is in het volwassen bestaan is niet uitgesloten en versterkt het gevoel van emotionele eenzaamheid. Het wordt vaak gezegd dat je trouwt met datgene wat je kent. Vaak doorzien we het emotionele leed wat daaraan ten grondslag niet en gaan we door met het leven wat we maar al te goed kennen. Mensen voelen zich aangetrokken tot situaties die ze kennen, dan weten ze hoe ze daarmee om moeten gaan. De primitiefste delen van onze hersens zeggen ons dat veiligheid gelegen is in bekendheid (Bowlby, 1979).

2. Reacties van kinderen op emotionele eenzaamheid

Kinderen kunnen zich niet niet hechten dus zullen er bij emotionele eenzaamheid alles aan doen om een of andere verbinding met de ouder te maken. Niet willen zien en het nog niet kunnen zien van de emotionele beperking van de ouder is een vorm van overleven. Voor kinderen is emotionele eenzaamheid net zo bedreigend als het niet krijgen van voeding.

Welke boodschappen c.q. risico's liggen verborgen in emotionele eenzaamheid?

- De behoeften van de ander op de eerste plaats zetten (opofferen eigen behoeften);
- Verwachten geen steun of begrijpen niet dat anderen interesse in hen hebben;

- Zorgen voor anderen vanuit overtuiging zelf weinig emotionele behoeften te hebben;
- Voor jezelf zorgen is de beste oplossing;
- Worden snel volwassen (vaak worden kinderen aangeduid als een 'oude ziel' of worden ze geprezen om het gegeven dat ze al zo zelfstandig zijn, dat ouders geen 'last' van ze hebben);
- Anderen lastig te vallen als ze hun behoeften duidelijk willen maken waardoor ze zich terugtrekken en nog meer emotionele eenzaamheid ontstaat;
- Anderen hebben geen interesse in hen.

“

Ze verheugen zich op hun volwassen leven en denken dat dat vrijheid biedt en een kans om ergens bij te horen. In hun haast om het huis uit te gaan, trouwen ze helaas nogal eens met de verkeerde, laten ze zich gebruiken of blijven ze in een functie hangen die meer vraagt dan geeft. En omdat zij dat gewend zijn vanuit hun jeugd nemen ze in hun relaties vaak genoeg met emotionele eenzaamheid.” – Lindsay. C. Gibson

Er ontbreekt en ontbrak niets aan hun leven. Toch is er een gevoel van onbehagen, ontevredenheid en geen voldoening met datgene wat is. Mensen voelen zich dan vaak schuldig omdat je ongelukkig bent. Een lange lijst van dingen die goed gaan nemen het gevoel van ongelukkig zijn niet weg. Er ontbreekt een bepaalde emotionele intimiteit in hun relaties waardoor ze zich in essentie alleen blijven voelen. Emotionele verbondenheid in een relatie zou het makkelijke deel van een goede relatie moeten zijn en is een basisbehoefte, ongeacht de sekse.

Welke gevolgen heeft en hoe uit emotionele eenzaamheid zich in het volwassen leven van een mens?

- Trauma van eenzaamheid kan gecamoufleerd worden door (over)prestatie, het neerzetten van een succesvolle carrière en een aan de buitenkant perfect ogend privéleven;
- Er kan sprake zijn van een laag zelfvertrouwen waardoor iemand verlegen is, niet om hulp vraagt en in situaties zich terugtrekt in plaats van contact zoekt;
- Het heeft een ondermijnend effect op de eigenwaarde die je als volwassene ervaart in jezelf en in relatie tot anderen;
- De angst voor hun eigen gevoelens en dat deze ze zullen overweldigen vaak voortkomend uit de affectfobie van emotioneel onvolwassen ouders.
-

“

Mensen, zowel mannen als vrouwen, die in hun jeugd geen emotionele betrokkenheid hebben gekend, kunnen vaak niet geloven dat iemand een relatie met hen wil, alleen om wie ze zijn. Ze denken dat zij om intimiteit te kunnen ervaren, een rol moeten spelen waarbij de ander altijd op de eerste plaats komt.”

3. Herkennen van emotioneel onvolwassen ouder

Het kennen van je eigen verleden, inzicht krijgen in de gedragskenmerken behorend bij emotioneel onvolwassen ouders en ouders te gaan zien zoals ze werkelijk zijn is de eerste stap. Door op afstand te kijken, bewustwording te vergroten kun je vervolgens anders leren omgaan met situaties waar emotionele eenzaamheid op de loer ligt of je anders leren verhouden tot ouders, familie, vrienden en liefdespartners.

Download hier een lijst met beweringen middels welke je kunt vaststellen of er bij een of beide ouders sprake is geweest van emotionele onvolwassenheid:

www.boompsychologie.nl/ongezienopgegroeid

Het is belangrijk om te vermelden dat de persoonlijkheidskenmerken behorend bij emotioneel onvolwassen ouders herhaaldelijk en consequent aanwezig zijn. Verder is er bij de ouder weinig tot geen reflectie of bewustwording op dit gedrag of genegenheid er iets aan te veranderen.

Wat is emotionele volwassenheid?

Ik citeer wat Lindsay C. Gibson omschrijft in haar boek als emotionele volwassenheid waar zij op haar beurt refereert aan gedegen en beroemd onderzoek.

“

Emotionele volwassenheid houdt in dat iemand objectief en conceptueel kan nadenken terwijl er een diepe emotionele verbondenheid bestaat met anderen. Mensen die emotioneel volwassen zijn, kunnen autonoom functioneren terwijl zij tevens diepe emotionele verbintenissen hebben, en die beide elementen verwezen ze probleemloos in hun dagelijks leven. Ze streven zonder omwegen hun doelen na, maar doen dat zonder emotioneel misbruik te maken van anderen. Ze hebben zich voldoende van hun oorspronkelijke gezinsrelaties losgemaakt om een eigen leven te leiden (Bowen, 1978). Ze hebben een goed ontwikkeld zelfbeeld (Kohut, 1985) en een duidelijke identiteit (Erikson, 1963), en ze koesteren hun intiemste relaties.”

Persoonlijkheidskenmerken van emotioneel volwassen mensen zijn:

- Zijn eerlijk over eigen gevoelens;
- Kunnen vanwege hun ontwikkelde empathisch vermogen, zelfbeheersing en emotionele intelligentie (Goleman, 1995) goed met anderen opschieten;
- Willen een open en eerlijke relatie met anderen;
- Hebben een interesse in het innerlijk leven van anderen;
- Zijn in staat om zich bij het oplossen van problemen te richten op degene die het betreft (Bowen, 1978);
- Ze vinden het prettig om objectief te zijn en (er)kennen hun eigen zwakke punten (Siebert, 1996);
- Ze kunnen emoties beheersen, anticiperen op de toekomst, aanpassen aan de werkelijkheid en empathie en humor inzetten om moeilijke situaties op te lossen en de band met anderen te versterken (Vaillant, 2000).

Kenmerken emotioneel onvolwassen ouder

Vaak is het een combinatie van eigenschappen en zullen kenmerken in meer of mindere mate aanwezig zijn:

1. Ze zijn onbuigzaam en vastberaden in het uiten en hebben van een mening;
2. Ze kunnen niet goed tegen stress en gebruiken overlevingsmechanismen zoals de werkelijkheid ontkennen, verdraaien of verdringen (Vaillant, 2000). Ze geven anderen de

- schuld voor hun fouten, hebben emoties niet onder controle en verwachten dat anderen doen wat zij willen zodat zij kalmeren;
3. Bij emotioneel onvolwassen ouders is het kinderlijk instinct om te doen wat goed voelt nooit echt verdwenen (Bowen, 1978);
 4. Ze zijn subjectief, niet objectief;
 5. Zij kunnen niet omgaan met het gegeven dat iedereen recht heeft op een andere mening. Daar hebben ze geen respect voor;
 6. Ze zijn egocentrisch; ze zijn geobsedeerd op hun eigen behoeften en vertonen onzeker en defensief gedrag;
 7. Ze zijn zelfingenomen en alleen met zichzelf bezig;
 8. Ze zijn zelfreferentieel: wat betekent dat ze iedere interactie op zichzelf betrekken. Wanneer zij luisteren zullen zij alles betrekken naar hun eigen ervaringen. Op deze manier staan ze in middelpunt van belangstelling en gebruiken ze verhalen van kinderen als springplank om eigen ervaringen te delen;
 9. Ze draaien de rollen graag om;
 10. Ze hebben weinig empathisch vermogen en zijn emotioneel ongevoelig.

Oorzaken van emotioneel onvolwassen ouders

Meergenerationeel

De reden waarom er zoveel emotioneel onvolwassen ouders zijn is terug te leiden naar de tijdsgeschiedenis. Pas vanaf 1946 werd door Benjamin Spock de mening verkondigd dat naast lichamelijk verzorging en discipline de gevoelens en het individuele karakter van een kind belangrijk waren. Bij eerdere generaties richtte de ontwikkeling van het kind zich vooral op gehoorzaamheid en discipline.

Emotionele blokkades

Wanneer je je dient aan te passen aan het gezinsleven zoals dat voor je is, is er onvoldoende ruimte om gevoelens, gedachten te onderzoeken en te uiten. Op deze manier heeft er geen volledige zelfontplooiing plaatsgevonden waardoor een fundamenteel begrip van wie je bent als mens ontbreekt en het dus ook lastiger is om emotionele verbintenissen aan te gaan. Datgene wat je kent, ontmoet je in jezelf en in de relaties met anderen.

Effecten van emotionele blokkades

Inconsequent en tegenstrijdig handelen

Doordat je niet volledig uiting hebt kunnen geven aan wie jij bent, ontstaan er tegenstrijdigheden in jezelf die zorgen voor tegenstrijdige behoeften en gedragingen. Er ontstaat inconsequent gedrag afhankelijk van de gemoedstoestand van de ouder. Ze hebben een zwakke persoonlijkheid.

“Dit inconsequente gedrag betekent dat emotioneel onvolwassen mensen als ouder soms liefhebbend en soms afstandelijk kunnen zijn, afhankelijk van hun gemoedstoestand. Hun kinderen voelen soms heel even een band met hen, maar ze weten niet wanneer en onder welke omstandigheden hun vader/moeder weer emotioneel beschikbaar voor hen zal zijn. Dit is de bron voor wat psychologen ‘intermitterende bekrachtiging’ noemen, wat inhoudt dat een beloning voor jouw pogingen mogelijk, maar volledig onvoorspelbaar is. En omdat die pogingen af en toe succesvol zijn, wil het kind er alles aan doen om die bekrachtiging (beloning) te krijgen. Ouderlijke inconsequentie kan daarom de eigenschap zijn waardoor kinderen zich het meest met hun ouders verbonden voelen, want zij blijven hopen op die onregelmatige en ongrijpbare positieve reactie.”

Daar een kind voor het kompas van eigenwaarde afhankelijk is van de reacties van ouders gaat het geloven dat zij verantwoordelijk zijn voor de buien van de ouder(s). Het kind kan zich niet niet hechten.

Wanneer een ouder emotioneel onvolwassen is zal het kind zich hechten met de overlevingsmechanismen van de ouder. Aangezien de ouder inconsequent is en af en toe lief is, wordt het kind bevestigd in het 'kinderlijke' geloof dat er ergens binnen in de ouder een volledig ontwikkeld volwassen persoon schuilgaat.

Ze ontwikkelen een sterk afweermechanisme dat het zelf vervangt

Wanneer je als volwassen persoon leert dat bepaalde gevoelens en behoeften er niet mogen zijn ontwikkel je onbewust een overlevingsmechanisme tegen het doorleven van diepere gevoelens. Daar waar de energie naar de ontwikkeling van een volledig zelf zou moeten gaan, word de energie gebruikt om de natuurlijke instincten te onderdrukken. Wat resulteert in een beperkt vermogen tot emotionele intimiteit. Wanneer je je gaat identificeren met deze overlevingsmechanismen ga je geloven dat dit is wie je bent (vals zelf).

Relatie tussen ouder en kind

“Onze vroegste instincten zorgen ervoor dat we ons voor genegenheid en begrip telkens weer tot onze ouders richten.” De intensiteit van de eerste verbintenis maakt deels duidelijk waarom de relatie met een emotioneel onvolwassen ouder zo enorm kan teleurstellen.

De volgende punten zijn kenmerkend voor hoe je als kind de relatie kunt ervaren met een emotioneel onvolwassen ouder:

1. Communicatie is moeilijk of onmogelijk: het gevoel de mond gesnoerd, afgekapt te worden. Iedere poging om te communiceren leidt tot een gevoel van niet-gezien en niet-gehoord worden.
2. Ze wekken ongekende woede bij je op: het is een normale reactie op een diepe verwonding veroorzaakt door emotionele verwijdering, verlating, niet-gezien worden.
3. Ze communiceren via emotionele besmetting: het kind wordt besmet door de gevoelens van de ouder, voelt zich verantwoordelijk om de emotie van de ouder te veranderen (rolomkering).
4. Ze verrichten geen emotionele arbeid: ze doen geen moeite om de emotionele ervaring van de ander te begrijpen. Wanneer ze daarop aangesproken worden reageren ze veelal defensief met zinnen als “hoe moet ik dat nou weten”, “ik zal het wel weer verkeerd zeggen” of ze relativiseren de situatie met dat de gekwetste persoon overgevoelig is.

Harriet Fraad (2018) gebruikte de term emotionele arbeid als de omschrijving voor de poging anderen te begrijpen. ‘Emotionele arbeid houdt in dat iemand tijd, moeite en energie aanwendt om hoofd en lijf in te zetten voor het begrijpen en vervullen van emotionele behoeften.’

In veel dienstverlenende beroepen wordt emotionele arbeid verricht vaak zonder dat anderen er iets van merken. Goed moederschap is een voorbeeld van deze onvolprezen arbeid. Deze mensen zijn in staat om tussen interpersoonlijke relaties door te laveren zonder op andermans tenen te gaan staan. Voor mensen met empathie voelt emotionele arbeid niet als moeilijk.

5. Ze kunnen slecht ontvangen: ze willen dat de ander begrijpt wat hun behoeften zijn en vinden het lastig om suggesties om dingen te veranderen te ontvangen. De eis van een stilzwijgende emotioneel onvolwassene is: als je echt van me zou houden, zou je weten wat ik van je verwacht.

6. Ze verzetten zich tegen het herstel van de relatie: fouten erkennen en verbeteren vraagt vertrouwen en volwassenheid. Je kunt denken dat het jouw fout is dat je je gekwetst blijft voelen door wat de ander heeft gedaan. Een emotioneel onvolwassen persoon denkt dat excuses ervoor zorgen dat er nooit onenigheid is geweest. De ander (jij) moet de gevoelens over de gebeurtenissen maar opzij kunnen zetten want dan is er niets aan de hand.
7. Ze eisen dat er gespiegeld wordt: de ouder wil in de reactie van het kind zijn gevoel van waarde terugzien. Wanneer blijkt dat het kind eigen behoeften heeft kunnen de ouders door angsten worden overvallen. Het is natuurlijk dat ouders de gevoelens van hun kinderen spiegelen door op hun eigen gezicht dezelfde emoties te tonen (Winnicott, 1971).
8. Hun eigenwaarde is afhankelijk van jouw meegaandheid: emotioneel onvolwassen mensen hebben alleen een goed gevoel over zichzelf als ze anderen zover kunnen krijgen dat ze hun geven wat zij willen en dingen doen zoals zij vinden dat het moet. Voor emotioneel onvolwassen mensen komen alle interacties neer op de vraag of zij goede of slechte mensen zijn, en dat verklaart hun afwerende houding als je met hen wilt praten over iets wat zij gedaan hebben. "Ik kan blijkbaar niets goed doen."
9. Rollen zijn heilig: als kind heb je te houden aan je rol, dat zorgt voor duidelijkheid. Emotioneel onvolwassen ouders vinden dat hun rol als ouder hun het recht geeft om te doen wat zij willen. Wanneer een kind met roldwang te maken heeft, wordt er middels afwijzing, negeren of afkeuren bepaald gedrag bij het kind afgedwongen.

Samengevat is dit wat kinderen met emotioneel onvolwassen ouders tegenkomen in hun leven en wat doorwerkt in de werk- en partnerrelaties die zij als volwassene hebben:

1. Rolomkering: verantwoordelijk voelen voor behoeften en emoties van de ander
2. Disfunctionele overlevingsmechanismen
3. Zelfopoffering ten behoeve van goed voelen van de ander
4. Inzet van emotionele tactieken, zoals emotionele manipulatie
5. Problemen met bepalen van eigen grenzen
6. Eigen behoeften bepalen in de relatie
7. Obsessief emotionele arbeid verrichten in relaties
8. Idealiseren van de ander
9. Grenzen vervagen: wat is van mij en wat is van de ander?



Afbeelding: ontwikkeling vals zelf kind i.r.t. emotioneel onvolwassen ouder(s), A. van der Heijden (2022)

Emotionele intimiteit versus verstrengeling

Een van de kenmerken van een relatie waarin sprake is van emotionele intimiteit is dat door de interesse en steun van een ander mensen kracht en energie ervaren bij hun persoonlijke groei. Bij sterke verstrengeling, daarentegen, zijn twee emotioneel onvolwassen mensen binnen een intensieve, afhankelijke relatie op zoek naar hun eigen identiteit en zelfrealisatie (Bowen, 1978). Beide spelen een prettige rol voor de ander. Wanneer een van deze de grenzen van de relatie wil overschrijden zorgt dat voor grote angst die alleen verdwijnt als de ander weer in zijn rol stapt. Emotioneel onvolwassen ouders willen verstrengeling en geen emotionele intimiteit.

Het voortrekken, voorkeursbehandeling, van de ouder van een van de kinderen is geen teken van een hechte relatie maar een teken van overdreven verstrengeling. Het is geen gebrek aan de kant van het kind dat vader/moeder meer aandacht had voor broertje of zusje: het is eerder dat het kind niet afhankelijk genoeg was om verstrengelingsinstincten bij de ouders op te roepen. Overdreven verstrengeling openbaart zich als afhankelijkheid of als idealisering. Kinderen die al snel onafhankelijk zijn of als kind bestempeld werd zonder behoeften hebben minder te maken met verstrengeling van de ouder. Geen emotionele intimiteit met moeder zorgt vaak voor verstrengeling met vader. Als de vader onveilig, inconsequent is dan wordt dan het normaal van het kind. Afhankelijk van of het kind zich gedraagt ontvangt het wel of niets van de ouder (onderdrukking).

Wanneer verstrengeling de structuur is die je geleerd hebt over interactie met anderen dan:

1. Vervagen grenzen en worden als niet aanwezig ervaren;
2. De behoeften van de ander moeten ook jouw behoeften zijn;
3. Is onvoorspelbaar gedrag een veilige, stabiele factor in je leven;
4. Voel je en word je verantwoordelijk gemaakt voor de gemoedstoestand van de ander.

Vier typen emotioneel onvolwassen ouders

De mate van sensitiviteit en empathie van de moeder hebben grote invloed op de kwaliteit van het hechtingsgedrag van de baby in de moeder-kindrelatie. Een emotioneel onvolwassen ouder zorgt in de basis voor ondermijning van de emotionele veiligheid van het kind.

Lindsay C. Gibson onderscheidt verschillende stijlen van ouderschap die zich vertalen in vier typen.

Kenmerken die bij alle de vier de typen horen zijn:

1. Alleen met zichzelf bezig zijn;
2. Een gering empathisch vermogen hebben;
3. Het veronachtzamen van grenzen;
4. Het afhouden van emotionele intimiteit;
5. Slechte communicatie
6. Het ontbreken van zelfreflectie;
7. Impulsiviteit
8. Problemen met emotionele nabijheid.

Via deze link kun je een checklist invullen voor een ouder of meerdere om te achterhalen met welk typen ouder jij te maken hebt gehad: www.boompsychologie.nl/ongezienopgegroeid

4. Ontstaan van vals-zelf en de twee coping stijlen

Lindsay C. Gibson onderscheidt twee coping stijlen die kinderen gebruiken om om te gaan met emotionele verwaarlozing: internaliseren en externaliseren. Deze stijlen hebben een beperkende impact op de ontwikkeling van het kind. Het gevolg is veelal dat deze kinderen denken dat ze alleen werkelijk gezien worden als ze iets of iemand anders worden dan wie ze werkelijk zijn.

Voor het ontvangen van liefde raakt het ware zelf op de achtergrond. Helende fantasieën en het ontwikkelen van een pseudo-zelf ondersteunen de hoop op een beter leven en het denken te ontvangen van datgene waar ze naar verlangen.

Helende fantasieën en vals zelf

Kinderen bedenken een verhaal voor zichzelf, om de pijn en eenzaamheid niet te hoeven voelen. Waardoor datgene wat in hun leven gebeurt begrijpelijk wordt. 'Als ik/ hij/zij/ het maar...dan...' Door dit verhaal creëren ze een hoop dat als zij of anderen veranderen dat ze dan wel ontvangen waar ze naar verlangen. "De Hoopvolle fantasie dat er op een dag van hen wordt gehouden en voor hen wordt gezorgd, houdt ze op de been."

Volwassen relaties en helende fantasieën

Vanuit onze kindertijd nemen we de fantasie, het verwachtingspatroon mee dat de ander ons uiteindelijk zal geven waar we naar verlangen. De fantasie is onderbewust en destructief van karakter. Vaak zie je dat we de helende fantasie die we hebben gecreëerd proberen te vervullen in de (partner) relaties die we hebben. Daarmee leggen we veelal onbewust een beslag op de ander vanuit een niet vervuld verlangen uit de kindertijd. Dit uit zich in verwachtingen hebben van een partner. De verantwoordelijkheid voor je goed voelen, geluk ervaren of eindelijk datgene krijgen waar je naar verlangd wordt maar al te vaak bij de partner neergelegd. Dit komt voort uit de door noodzaak gecreëerde helende fantasie.

Ontwikkelen van het pseudo-zelf

Als kind wil je verbinding met je eerste primaire hechtingspersoon. Als er niet op het kind gereageerd wordt, gaat het bedenken wat het kan doen om die verbinding te leggen.

"In plaats van te zijn, ontwikkel je onbewust een pseudo-zelf (Bowen, 1978), dat je een veilige plek in het gezin geeft. Dit pseudo-zelf vervangt geleidelijk de spontane uitingen van het ware zelf en kan gebaseerd zijn op een overtuiging..."

Indien je te maken hebt met emotioneel onvolwassen ouders, ontmoet je in hen naar alle waarschijnlijkheid ook hun pseudo-zelf. Als kind vind je een rol die naadloos past bij de behoeften van jouw ouders. Je ware zelf raakt steeds minder zichtbaar hoe meer jij je gaat aanpassen aan wat er van jou verlangd wordt.

"Je kunt geen diepgaande en bevredigende relatie opbouwen vanuit een pseudo-zelf."

Daarnaast kost het leven van pseudo-zelf erg veel energie daar het niet verbonden is met de ware bron van energie namelijk je ware zelf. En omdat het pseudo-zelf niet echt is, is het pseudo-zelf onzeker en bang om als bedrieger ontmaskerd te worden (bedriegersyndroom).

Twee copingstijlen

Kinderen gaan op twee manieren om met emotionele deprivatie: door het internaliseren van hun problemen of het externaliseren.

- Internaliseren:
 - Kinderen (en volwassenen) denken dat zij dingen moeten veranderen;
 - Zijn geestelijk actief;
 - Passen zelfreflectie en proberen te leren van hun fouten;
 - Zijn gevoelig en proberen gevolg en oorzaak te begrijpen;
 - Nemen automatisch verantwoordelijkheid op zich voor het oplossen van problemen;
 - Ze willen anderen geen vervelend gevoel te geven;
 - Zijn bang om ontmaskerd te worden als niet-echt;
 - In relaties is vaak sprake van overdreven zelfopoffering gevolgd door gevoelens van boosheid omdat ze zoveel voor anderen doen.
 - De boodschap aan internaliseerders is dat zij hun behoeften opzij moeten zetten en zich moeten focussen op wat de externaliseerder nodig heeft;
 - Risico op zelf ondermijnend gedrag vanwege niet tijdig handelen, zich niet uitspreken en niet om hulp willen vragen.

- Externaliseren:
 - Kinderen (en volwassenen) verwachten dat anderen dingen voor hen veranderen;
 - Zijn reactief en impulsief;
 - Doen alles om gevoel van angst meteen kwijt te raken;
 - Minder goed in zelfreflectie;
 - Leggen de schuld bij ander en omstandigheden neer in plaats van bij eigen handelen.

Kenmerken van internaliseerders

“Omdat internaliseerders gevoelig zijn voor de subtiliteiten in relaties met dierbaren, zijn zij zich veel bewuster van de pijnlijke eenzaamheid die het gevolg is van emotioneel onvolwassen ouderschap.”

Internaliseerders:

- Zijn zeer gevoelig en opmerkzaam.
Vanaf geboorte hebben zij vaak een uiterst gevoelig zenuwstelsel (Stephen Porges, 2011). Bij internaliseerders zie je dat zij al op heel jonge leeftijd een grotere opmerkzaamheid vertonen en continue belangstelling voor anderen baby's.

- Hebben heftige emoties.
In eerste instantie uiten internaliseerders emoties niet meteen waardoor de emoties intern versterken. Ze worden vaak als te gevoelig, te emotioneel bestempeld. Vaak worden gevoelens door emotioneel onvolwassen ouders weggewoven.

- Sterke behoefte aan verbondenheid
Er is sprake van een extreme gevoeligheid voor de emotionele intimiteit in relaties. Zij verlangen naar emotionele spontaniteit en intimiteit met minder nemen ze geen genoegen. Er is een hoge behoefte om innerlijke gevoelens te delen. Voor kinderen is de behoefte aan emotionele oprechte verbondenheid de kern van hun bestaan, er is niets ergers als omgaan met iemand die geen emotionele verbinding wil aangaan. Een blanco blik maakt binnenin iets kapot. Het is niet een praatje maken maar een krachtig verlangen om een open verbinding aan te gaan met een gelijkgestemde die hen kan begrijpen. Indien dit niet aanwezig is dan voelen ze zich emotioneel eenzaam. Het is een normale behoefte voor een kind naar emotionele reacties en wederzijdse interactie van ouders. Indien dit niet plaatsvindt, raken kinderen van streek (Still face exp: <https://youtu.be/YTTSXc6sARg>).

Deze kinderen zijn gaan geloven dat ze voor het maken van verbinding anderen op de eerste plaats moeten zetten en dat ze hen als belangrijker moeten behandelen.

- Voelen heel goed aan of betrokkenheid echt is.
Emotionele verbondenheid is zo essentieel dat het uitblijven daarvan de ergste straf is voor een kind. Het gaat dan over mijden, negeren, doodverklaren, verbannen en eenzame opsluiting. Stephen Porges (2011) geeft aan dat de nabijheid of betrokkenheid van anderen zorgt voor kalmte bij stress. Dit voorkomt onnodig energieverbruik want ze hoeven niet te vechten, vluchten of bevriezen. Iedereen heeft een diepgaand gevoel van verbondenheid nodig om zich helemaal veilig te voelen.
- Verontschuldigen zich als ze hulp nodig hebben.
Vaak zie je dat internaliseerders verbaasd zijn als hun gevoelens door een ander serieus worden genomen. Ze verontschuldigen zich snel wanneer ze hun emoties laten gaan vanuit de overtuiging dat hun diepste gevoelens vervelend zijn voor anderen.
- Worden onzichtbaar en worden gemakkelijk genegeerd.
Zijn vaak kinderen die niet veel vragen, die al als heel zelfstandig worden bestempeld en die niet graag om hulp vragen voor hun probleem die lossen ze zelf op. Deze onafhankelijkheid kan gemakkelijk tot verwaarlozing leiden. Emotioneel onvolwassen ouders die druk bezig zijn met zichzelf nemen dit niet waar of noemen hun kinderen 'al erg zelfstandig' of een 'oude ziel'. Emotionele verwaarlozing wordt hiermee versterkt. "Ze worden soms 'oude zielen' genoemd, en hun ouders rekenen erop dat ze het juiste doen. In deze al te onafhankelijke rol voldoen ze maar al te graag aan die opvatting, wat vaak leidt tot een volwassen leven waarin ze zich over de kop werken voor anderen."
- Gaan eigen gevoelens negeren.
Doordat kinderen sterk zijn en omdat ze mogelijk voelen dat ouders hen niet kunnen helpen gaan ze hun eigen gevoelens afwijzen. Tenslotte worden hun gevoelens ook afgewezen. Voedingsbodem voor zelfverloochening ook wel ontkenning van het zelf genoemd.
- Zijn erg onafhankelijk
Door emotionele verwaarlozing kan onafhankelijkheid als DE redding voelen. Als volwassene blijf je lopen met een schijn-onafhankelijkheid die ervoor zorgt dat je niet snel hulp vraagt laat staan dat je ervaart dat het normaal is om hulp te accepteren van anderen.

De gevolgen die zichtbaar zijn in het volwassen leven van een internaliseerder:

- Het gedrag behorend bij een emotioneel onvolwassen ouder wordt als 'normaal' bestempeld. 'Ik heb een normale jeugd gehad'. Juist emotionele verwaarlozing die subtiel onderhuids voor een lange tijd aanwezig is zorgt ervoor dat mensen niet beter weten en daarmee herkennen zij niet wanneer er mishandeling plaatsvindt in hun volwassen relatie.
- Internaliseerders nemen de verantwoordelijkheid op zich om emotionele arbeid te verrichten wanneer een ouder het niet aankan. Het overnemen van de verantwoordelijkheid werkt vaak door in latere relaties waarin emotionele arbeid verricht wordt omdat je een emotioneel niet beschikbare partner hebt (re-ensceneren). Emotionele arbeid is het gebruiken van empathie, inzicht en zelfbeheersing om relaties in stand te houden en goed met anderen overweg te kunnen. Wat ook vaak voorkomt is dat kinderen opgewekt gedrag gaan vertonen ter compensatie van depressieve, gespannen gezinssfeer.

- Emotionele arbeid kan zover gaan dat het kind naar de ouder(s) luister, geruststelt en zelfs adviezen geeft. Pijnlijke kwesties van de ouder worden op het bordje van de ouder gelegd waardoor rolomkering plaatsvindt (= parentificatie).
- Overbelasting in een volwassen relatie
Daar het kind heeft geleerd om emotionele arbeid te verrichten, eigen gevoelens te negeren en verantwoordelijkheid te nemen voor de behoeften en gevoelens van de ander is dit het referentiekader van het hebben van een relatie. Internaliseerders zijn ervan overtuigd dat er ooit nog een moment komt dat datgene waar ze naar verlangen naar hen toekomt als zij en de ander maar veranderen. Het kind in hen blijft hopen dat de ander verandert. Dat er sprake gaat zijn van wederkerigheid. “Internaliseerders zijn het gewend om voor de meeste empathie te zorgen en meer te doen dan verwacht mag worden om de relatie goed te houden. Vaak duurt het lang voordat ze door hebben dat ze uitgeput raken terwijl de ander helemaal niet verandert. In de relatiedynamiek zie je ook vaak gebeuren dat de internaliseerder de ander vaardigheden of gedrag toedicht die de ander niet heeft of doet waarin ook weer de verwachting zit opgesloten dat het dan nog wel gaat komen. Met het gevolg dat het niet komt en de emotionele arbeid verricht wordt door de internaliseerder die uitgeput raakt. Het idealiseren van de ander is een manier om niet nog een keer de pijn te hoeven voelen van het gemis van waar je zo naar verlangt: liefde, verbinding, veiligheid en een vertrouwde omgeving.
- Externaliseerders geven internaliseerders in het begin het gevoel, met als doel om de relatie veilig te stellen, dat zij speciaal zijn, maar als ze de persoon eenmaal ‘hebben’, stoppen ze met beantwoorden van gevoelens en zichzelf laten zien. Ze worden emotioneel onbereikbaar. Internaliseerders gaan bij zichzelf te raden waarom deze ommekeer plaatsvindt en zijn vaak ook verrast. Zo was het in het begin niet. Internaliseerders hebben dan ook vaak scheven relaties waarin zij meer emotionele arbeid verrichten dan je mag verwachten.
- Internaliseerders ontmoeten behoeftige externaliseerders
Een externaliseerder kan niet zonder de ander waardoor de internaliseerder gezien wordt in haar wond en zich gebonden voelt aan de ander. Want hij kan niet zonder haar. Emotioneel onvolwassen mensen leunen als vanzelf op hen.
- Internaliseerders zijn zo scherpzinnig en gevoelig dat zelfs totaal onbekenden hen in stressvolle situaties instinctief vertrouwen.
- Behoeftige mensen voelen zich aangetrokken tot de vriendelijkheid en wijsheid die internaliseerders uitstralen.

Zelfopoffering in de Liefde

De gevolgen van opgegroeid zijn met emotioneel onvolwassen ouders zijn groot en niet altijd direct voor de internaliseerder zichtbaar. De overtuiging die zij hebben meegekregen is dat zelfopoffering het hoogste ideaal is. Een boodschap die heel serieus wordt genomen. Dit zijn de gevolgen voor de kinderen die hiermee te maken hebben gehad wat ook doorwerkt in de kwaliteit van hun (partner) relaties:

1. Kinderen voelen zich schuldig als ze iets voor zichzelf willen en daarmee focussen deze kinderen zich op het zorgen voor anderen;
2. Kinderen weten niet uit zichzelf hoe ze met hun krachten moeten omgaan. Een kind leert van een ouder hoe voor zichzelf te zorgen. Wanneer een ouder juist gebruik maakt van de gevoeligheid van het kind gaat het kind de signalen van vermoeidheid, uitputting niet zelf voelen;
3. Ze leren niet hoe ze een gezonde emotionele balans moeten bewaren tussen hun eigen behoeften en die van anderen. Internaliseerders zien hun eigen behoeften niet meer en hebben dus ook niet in de gaten dat de emotionele belasting slecht voor ze is;
4. Internaliseerders leven vanuit de verinnerlijkte overtuiging dat hun onbevredigende relaties door meer zelfopoffering en emotionele arbeid uiteindelijk beter zullen worden. Met andere woorden: hoe groter de problemen, hoe meer ze hun best doen. Hier zie je een directe link met de helende fantasieën die gebaseerd zijn op het idee van een kind hoe alles beter kan worden. “Als kind nemen internaliseerders het pseudo-zelf aan van een redder in nood, waarbij ze verantwoordelijkheid om anderen te helpen zo sterk voelen dat ze zichzelf verwaarlozen.” Zij nemen een taak op zich die nog nooit iemand volbracht heeft namelijk iemand veranderen die dat in de kern niet wil. (link naar destructieve relaties en de pathologie van narcisme).

Conclusie: door hun sterke behoefte om te verbinden, is opgroeien bij een emotioneel onvolwassen ouders uiterst pijnlijk en zorgt voor een innerlijk gevoelde leegte.

5. Jezelf bevrijden – Opstand van het ware Zelf

De inzinking – lichamelijke en geestelijk signalen

Aan het loskomen uit de dynamiek van emotionele verwaarlozing gaan vaak pijnlijke symptomen vooraf te weten depressie, angsten, chronische spanning of niet kunnen slapen. Dit zijn allemaal signalen die aangeven dat de oude strategie om de werkelijkheid te herschrijven niet meer werkt. Het ware zelf laat van zich horen en wil gezien worden. Dit zijn signalen die ons laten zien dat we weer in het reine dienen te komen met onszelf, wie we zijn en hoe we ons werkelijk voelen.

“Emotionele problemen zijn een signaal dat het steeds moeilijker wordt om je onbewust te blijven van je emoties.”

Kenmerken voor het Zelf

Het Zelf wordt op verschillende manieren gedefinieerd. Ergens voelen we dat er een aanwezigheid in onszelf is die losstaat van wat we in de buitenwereld doen. In de kern is het Zelf het bewustzijn dat de waarheid spreekt in de kern van iemands wezen. Als we in harmonie met onszelf leven, zien we dingen scherp en voelen we dat we in een flow zitten. Er komen mensen in ons leven, er gebeuren gebeurtenissen die je nooit had verwacht. Het leven komt je tegemoet.

Het ware zelf heeft dezelfde behoeften als een kind: het wil groeien, ontdekken, erkend worden en zichzelf kunnen uiten. Het zelf is erop gericht om jou te laten ervaren dat zelfverwezenlijking het allerbelangrijkste is ter wereld. Het kan niets met de helende fantasieën waar je als kind in bent gaan geloven. Het wil enkel en alleen oprecht zijn in het contact met anderen en eerlijk zijn in wat het zelf najaagt.

Wanneer kinderen belemmerd worden middels kritiek, voor schut zetten in het nastreven van hun ware verlangens gaan ze zich genereren voor datgene wat zij willen. Door te worden wat hun ouders willen denken ze liefde te ontvangen. Hun ware zelf wordt de mond gesnoerd en ze gaan de aanwijzingen volgen van hun pseudo-zelf. De voeling en voeding met zichzelf en de buitenwereld raken ze steeds meer kwijt.

Boosheid

Wanneer boosheid zich laat zien is dat een teken van het gegeven dat het ware IK naar boven komt. Boosheid is namelijk een emotie die gekoppeld is aan individualiteit en opkomen voor jezelf.

Ingangen naar zelfherstel

1. Bewust worden van je pseudo-zelf
2. Wat voel je werkelijk zelf
3. Stop met idealiseren van de ander
4. Goed voor jezelf zorgen
5. Je eigen sterke kanten (her)inneren
6. Bevrijden van problemen uit je jeugd

Ouders objectiever leren zien

Als kind heb je ergens nog het verlangen dat de ander wel zal veranderen. Het is van belang om je verwachtingen bij te stellen en reactiviteit te vervangen door observatie wanneer je te maken hebt met emotioneel onvolwassen ouders en anderen.

Er zijn drie benaderingen die van belang zijn om een hoge mate van betrokkenheid bij deze mensen te doorbreken:

1. Afstandelijke observatie

Het enige doel is handelen van je ware zelf in plaats van uit je pseudo-zelf om de ander tevreden te houden. Dit betekent dat je inzicht dient te hebben wat er in een gezin waar sprake is van emotioneel onvolwassen ouderschap gebeurt. Zoals eerder gezegd geven zij de voorkeur aan emotionele verstrengeling in plaats van emotionele identiteit. Dit uit zich in het gezin vaak als volgt:

- Het kind speelt een rol om ervoor te zorgen dat het gezin close blijft;
- Geen ruimte voor echte communicatie of emotionele intimiteit;
- Iemand's ware zelf wordt nooit erkend;
- Er wordt niet rechtstreeks met elkaar gesproken maar met anderen over de ander.

Bowen kwam erachter dat observatie en emotionele afstandelijkheid een individu een plaats kunnen geven buiten de gezinsstructuur. (Neutraal observeren)

Een volwassen relatie houdt in dat je open bent en dat er een emotionele wederzijdse band is. Wanneer je dit probeert met emotioneel onvolwassen ouders dan zul je al snel gefrustreerd voelen. Zodra je bij dergelijke mensen naar emotioneel begrip zoekt, verdwijnt de emotionele balans bij jezelf. Door te observeren blijf je gerelateerd zonder verwickeld te raken in de relatie die niet-voedend en gezond voor je is.

2. Bewust worden van emotionele volwassenheid (volwassenheidsbewustzijnsbenadering)

Door je begrip van emotioneel onvolwassen te vergroten geef je jezelf de mogelijkheid om op afstand te observeren. Je bent in staat om iemand's niveau van emotionele volwassenheid vast te stellen, diens reacties zijn logischer en voorspelbaarder voor je. Vervolgens heb je drie manieren hoe om te gaan met mensen die emotioneel onvolwassen zijn:

- Spreek je uit en neem afstand. Dit is een duidelijke manier waarbij je expressie geeft aan jezelf en let op dat je niet in de helende fantasie terecht komt waarbij je daarmee verwacht dat de ander het dan wel anders gaat doen of jou wel aanvoelt. Laat die verwachting gaan en doe het enkel om expressie te geven aan jezelf.
- Richt je op de toekomst, niet op de relatie. Zodra je je op de relatie gaat richten wordt de relatie slechter. Vraag je altijd af wat je in de interactie van de ander werkelijk wilt. Wees eerlijk. Stel een eerlijk en realistisch doel voor jezelf in de interactie met een emotioneel onvolwassen persoon.
- Houd controle, raak niet betrokken.

3. Afscheid nemen van je pseudo-zelf.

Belemmerende gezinspatronen

Er zijn gezinssituaties waardoor mensen blijven vastzitten in hun oude rol.

- Ontmoediging van eigenheid. 'Emotioneel onzekere en emotioneel onvolwassen ouders beschouwen de eigenheid van een kind als een bedreiging, omdat het de angst over mogelijke afwijzing en verlatenheid aanwakkert.' "Voor ouders die bang zijn voor de echte emoties en verlatingsangst hebben, is de authenticiteit van kinderen een angstaanjagend bewijs van de individualiteit van het kind."
- Ontkenning van individuele behoeften en voorkeuren. De ouders bepalen vanuit angst wat de kinderen zouden moeten doen, denken en voelen. Internaliserende kinderen leren in deze gezinnen vaak dat hun behoeften raar zijn en dat normale uitingen niet done zijn. Ze leren al jong dat 'goedheid' betekent dat je jezelf zoveel mogelijk wegcijfert, zodat in de eerste plaats aan de behoeften van de ouders wordt voldaan.

- Toegeven aan geïnternaliseerde ouder stem. Door het internaliseren van de stemmen van onze ouders worden wij gesocialiseerd. Alleen wanneer die stemmen ondermijnend en destructief voor je zijn is het de kunst om deze te doorbreken. Geïnternaliseerde stemmen die niet goed voor je zijn beginnen vaak met 'Je zou eigenlijk', 'Je kunt beter...', 'Je moet...'. Naarmate je objectiever en meer op afstand naar je ouders kunt kijken, kun je ook de stemmen in je hoofd opnieuw evalueren en jezelf bevrijden van de ongewenste invloed.

De vrijheid van ons bestaan

Dit zijn vrijheden waar ieder mens voor zichzelf aanspraak op mag doen. Velen hebben geleerd vooral afwijzend over zichzelf te denken. Ondanks dit verinnerlijkt streven naar goedheid en perfectie kun je jouw gedachten en gevoelens weer terugwinnen wat anderen er ook van vinden. Je mag verdriet hebben om datgene wat je bent kwijtgeraakt als gevolg van emotioneel onvolwassen ouders. Wanneer je de emotionele acceptatie van je ouders hebt opgegeven, wordt vaak de relatie met hen beter. De volgende vrijheden zouden door je betwijfeld kunnen worden, dat ze op jou niet van toepassing zijn of ze klinken als een diep verlangen in de oren.

1. Je hebt de vrijheid om eigen gedachten en gevoelens te hebben;
2. Je hebt de vrijheid om contacten op te schorten;
3. Je hebt de vrijheid om grenzen te stellen en te kiezen hoeveel je wilt geven;
4. Je hebt de vrijheid om zelfcompassie te hebben;
5. Je hebt de vrijheid om niet overdreven empathisch te zijn;
6. Je hebt de vrijheid om actie te ondernemen voor jezelf;
7. Je hebt de vrijheid jezelf te uiten
8. Je hebt de vrijheid om oude relaties op een nieuwe manier te benaderen;
9. Je hebt de vrijheid om niets van je vader of moeder te willen;

Gezonde relaties herkennen en behouden

Het is van belang om de kracht van onbewuste patronen, die door zelfobservatie technieken doorbroken kunnen worden, de juiste plek te geven. Bowlby zegt dat alle mensen het primitieve instinct delen dat bekendheid veiligheid betekent. Jeffrey Young zegt dat mensen die we het meest charismatisch vinden ons via ons onderbewustzijn triggeren om terug te vallen in oude, negatieve gezinspatronen. Gevaarlijk teken kan zijn dat onder de oppervlakte zelfdestructieve rollen uit de kindertijd worden gereactiveerd.

Kenmerken van emotioneel volwassen mensen

Door je te verdiepen in de kenmerken van emotioneel volwassen mensen en er vervolgens bewust voor te kiezen om bij het aangaan van nieuwe relaties deze kenmerken in het achterhoofd mee te nemen voorkom je dat je in relaties terecht komt die destructief voor je zijn.

1. Ze zijn realistisch en betrouwbaar
2. Ze accepteren de werkelijkheid in plaats van ertegen te vechten
3. Ze kunnen tegelijkertijd voelen en denken
4. Ze zijn betrouwbaar vanwege hun consistente gedrag
5. Ze vatten niet alles persoonlijk op
6. Ze zijn respectvol en gaan uit van wederkerigheid
7. Ze respecteren je grenzen
8. Ze geven iets terug
9. Ze zijn flexibel en sluiten gemakkelijk compromissen
10. Ze hebben een gelijkmatig humeur
11. Ze zijn niet bang voor beïnvloeding

12. Ze zijn eerlijk
13. Ze verontschuldigen zich en willen geschillen bijleggen
14. Ze zijn ontvankelijk
15. Ze geven je een veilig gevoel met hun empathisch vermogen
16. Ze geven je het gevoel dat je wordt gezien en begrepen
17. Ze willen graag troosten en getroost worden
18. Ze reflecteren op hun eigen handelen en proberen te veranderen
19. Ze kunnen lachen en lol hebben
20. Ze zijn aangenaam gezelschap.

In het vervolg boek 'Emotioneel Onafhankelijk' gaat zij dieper in hoe je in je dagelijks leven los kunt komen van emotioneel onvolwassen ouders en welke stappen je daarin kunt zetten.

Anneliek van der Heijden
Son, september 2022