

EMOTIONEEL ONAFHANKELIJK

**EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR MENSEN
DIE ONGEZIEN ZIJN OPGEGROEID**

LINDSAY C. GIBSON

Boom

Voor Skip

Tot in de eeuwigheid

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

© Nederlandse vertaling: Boom uitgevers Amsterdam en Janet Limonard-Harkink, 2022

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 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprerecht.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 bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.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 der Tooren

ISBN 978 90 2444 562 2

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Inleiding	7
Deel I: Waar je tegen op moest boksen	15
1 Jouw emotioneel onvolwassen ouder	17
2 Emotioneel onvolwassen ouders leren begrijpen	36
3 Verlangen naar een relatie met jouw emotioneel onvolwassen ouder	62
4 Hoe je weerstand kunt bieden aan een emotionele overname	85
5 Neem de leiding en ontwijk dwang	105
6 Je innerlijke wereld verdedigen tegen vijandigheid	127
Deel II: Emotionele onafhankelijkheid	147
7 Koester de relatie met jezelf	149
8 De kunst van schoon schip maken in je hoofd	169
9 Je zelfbeeld herzien	190
10 Je kunt nu de relatie hebben die je altijd al wilde	211
Nawoord	235
Referenties	240
Dankwoord	244

Inleiding

Op een keer luisterde ik naar een cliënt die over haar vader vertelde. Ik besepte dat hij als vader niet alleen ongeschikt en gewelddadig was, hij was misselijkmakend onvolwassen. Haar vader bezat de onstuimigheid en het egocentrisme van een klein kind en dacht niet na over de impact die dat op haar had. Op emotioneel niveau was hij net een groot kind – hooguit een veertienjarige. Ik dacht aan de vele psychotherapiecliënten die ik had van wie de jeugd overschaduwd was geweest door dit soort ouderlijke onvoorspelbaarheid en te heftige emotionele reacties. Zij groeiden op als gevangenen van emotioneel onvolwassen ouders – volwassenen die in geestelijke zin nog kinderen waren, zij het met een onbuigzaam gezag en een krachtig volwassen lichaam. Op dat moment zag ik die ouders op een andere manier: ze raakten hun autoriteit kwijt en werden onmaskerd als tirannen.

Andere cliënten hadden emotioneel onvolwassen ouders die zich beter gedroegen, maar zo afstandelijk waren – zelfs ronduit afwijzend – dat hun kinderen emotioneel eenzaam en zonder emotionele band opgroeiden. Hoewel deze ouders vanaf een afstandje vaak competent en betrouwbaar functioneerden, waren ze zo druk met zichzelf en beperkt in hun empathisch vermogen dat ze zich niet betrokken konden voelen bij hun kinderen. Weer andere ouders waren aardig genoeg, maar als er sprake was van een werkelijk probleem of als het kind bescherming nodig had, lieten ze het in de steek.

Hoezeer hun gedrag ook verschilde, de emotioneel onvolwassen ouders van mijn cliënten hadden één ding gemeen: ze vertoonden allemaal een gebrek aan empathisch vermogen, waren egocentrisch en konden geen van allen een bevredigende, blijvende emotionele band met hun kinderen opbouwen. Veel van mijn cliënten groeiden op in een gezinssfeer met conflicten en hoon, en een gebrek aan emotionele intimiteit.

Het vreemde is dat veel emotioneel onvolwassen ouders zich op andere terreinen als echte volwassenen gedragen: ze functioneren goed op het werk en in hun sociale groep. Van de buitenkant is het moeilijk te geloven dat ze bij hun kinderen zo veel ellende veroorzaken.

In hun jeugd waren mijn cliënten erg in de war door die tegenstrijdige persoonlijkheid van hun ouders. Het was dus begrijpelijk dat ze zichzelf de schuld gaven. Degenen die zich als kind slecht behandeld of genegeerd voelden, dachten dat het hun fout was – zij waren kennelijk niet interessant genoeg of het niet waard om van te houden. Ze dachten dat hun emotionele behoeften onterecht waren; ze voelden zich schuldig omdat ze boos waren op hun ouders en ze bagatelliseerden het gedrag van hun ouders of zochten er een excuus voor. ('Zeker, ze sloegen me af en toe, maar in die tijd deden veel ouders dat.')

Het probleem met emotioneel onvolwassen ouders

Een jeugd met emotioneel onvolwassen ouders kan leiden tot langdurige gevoelens van emotionele eenzaamheid, maar ook tot ambivalentie ten opzichte van relaties in het algemeen. Emotionele eenzaamheid is het gevolg van niet gezien en gehoord worden, hoezeer je ook je best doet om te communiceren en verbinding te maken. In hun volwassen leven voelen deze kinderen zich vaak aangetrokken tot onbevredigende, tegenvallende partners en vrienden die dezelfde trekken vertonen als de ouders wat betreft egocentrisme en de weigering om op een dieper emotioneel niveau verbinding te maken.

Als ik cliënten over emotioneel onvolwassen ouders vertel, herkennen velen daarin hun eigen verhaal. Het is alsof hun een licht opgaat. Het verklaart waarom de ouderliefde egocentrisch aanvoelde en de pogingen van het kind tot een diepgaandere emotionele band werden afgewezen. Als ze de emotionele onvolwassenheid van hun ouders eenmaal begrijpen, begrijpen ze eindelijk ook de cruciale momenten in hun jeugd. En als ze de beperkingen van hun ouders objectiever kunnen bekijken, hoeven ze niet langer gevangenen te zijn van hun ouders' onvolwassenheid.

Het is niet de daadwerkelijke nare bejegening die zo schadelijk is. Het probleem is dat de totale benadering van deze ouders emotioneel ongezond is en een angstige en wantrouwige sfeer creëert tussen ouders en kinderen. Zij behandelen kinderen op zo'n oppervlakkige, dwingende en veroordelende manier dat ze het vermogen van een kind om te vertrouwen op zijn eigen gedachten en gevoelens ondermijnen. Daarbij beperken ze de ontwikkeling van intuïtie, zelfsturing, zelfeffectiviteit en onafhankelijkheid.

Als kind van een emotioneel onvolwassen ouder heb je misschien geleerd jezelf af te sluiten om het emotionele leven van je vader of moeder niet overhoop te halen. Een kind doet dat omdat zijn prikkelbare emotioneel onvolwassen ouder erg snel beledigd is door zijn spontaniteit. De enorme overgevoeligheid van emotioneel onvolwassen ouders leert de kinderen om zich geremd, passief en berustend te gedragen in plaats van hun individualiteit te voeden en vertrouwen te krijgen in anderen. Om met deze ouders overweg te kunnen, is het op de korte termijn gemakkelijker om afstand te nemen van wie je werkelijk bent en wat je werkelijk wilt. Maar op de lange termijn raak je opgebrand door verplichtingen, schuld, schaamte en het gevoel gevangen te zitten in je rol binnen het gezin. Het goede nieuws is dat jij, als je deze ouder en diens effect op jou begrijpt, je eigen leven weer terugkrijgt.

Het doel van dit boek

Het gaat erom dat je doorhebt welke invloed die ouderlijke emotionele onvolwassenheid op jou heeft gehad. Totdat je weet met welke psychologische beperkingen jouw ouders te kampen hadden, geef je jezelf misschien ten onrechte de schuld of blijf je hopen op veranderingen die er niet gaan komen. Met dit boek leer je inzien met welke problemen jij te maken hebt gehad, waarbij je je vader of moeder zo goed mogelijk leert begrijpen.

Je leert kenmerken en gedragingen van emotionele onvolwassenheid, die tot nu toe niet in begrijpelijke taal zijn beschreven, benoemen en verklaren. Mijn doel met het schrijven van dit boek was om jou woorden te geven voor alles wat er in emotioneel onvolwassen relaties gebeurt, zowel wat er tussen jou en hem of haar gebeurt als wat er binnen in jouzelf gebeurt als je dat probeert te verwerken. Als je dat eenmaal kunt benoemen, kun je ermee omgaan. De impact van emotioneel onvolwassen mensen hoeft jouw leven niet te overheersen. Jij kunt vaststellen wat hun effect op jou is en dat neutraliseren.

Verspreid in het boek tref je schrijfoefeningen aan om je zelfbewustzijn te versterken en inzicht te krijgen in jouw ervaringen met emotioneel onvolwassen ouders en anderen. Ik hoop dat je deze interactieve oefeningen verhelderend en leuk vindt.

Het tijdig herkennen van emotionele onvolwassenheid

Emotionele onvolwassenheid is een ongelofelijk belangrijk onderwerp. Het komt op grote schaal voor en emotioneel onvolwassen mensen veroorzaken bij veel mensen enorm veel leed. Omdat emotioneel onvolwassen mensen zo dominant zijn en zichzelf in alles centraal stellen, kunnen ze, om volledig zichzelf te kunnen zijn, geen ruimte of middelen voor anderen overlaten. Door hun egoïstische gedrag en zelfvergoelijking worden de rechten van anderen genegeerd, waardoor zij ruimte krijgen voor mishandeling, intimidatie, vooroordelen, uitbuiting en verdorvenheid in al zijn verschijningsvormen.

Het gebrek aan zelfkritiek bij emotioneel onvolwassen leiders kan

helaas de indruk wekken dat zij sterk en betrouwbaar zijn, waardoor ze hun volgers ertoe aanzetten zaken te steunen die niet in hun belang zijn en eigenlijk alleen maar goed zijn voor de leider zelf. Onze kwetsbaarheid voor een egocentrische autoritaire figuur begint in onze kindertijd, wanneer emotioneel onvolwassen ouders ons vertellen dat onze gedachten niet zo waardevol zijn als hun gedachten en dat we maar hebben te accepteren wat zij zeggen. Hier wordt al duidelijk dat emotioneel onvolwassen ouders kinderen kunnen voortbrengen die later slachtoffer kunnen worden van extremisme, uitbuiting of zelfs sektes.

Door meer te leren over emotioneel onvolwassen mensen begrijp je hen en kun je beter omgaan met allerlei vormen van emotioneel onvolwassen gedrag, ongeacht van wie het komt. De emotioneel onvolwassen persoon in jouw leven kan een ouder zijn of een partner, kind, broer of zus, werkgever, klant of wie dan ook. De onderlinge dynamiek zal altijd dezelfde zijn, of die zich nu binnen een gezinssituatie afspeelt of niet. Alle methodes die met emotioneel onvolwassen ouders effectief zijn, zijn dat ook met andere emotioneel onvolwassen mensen.

Overzicht van de onderwerpen

In de eerste helft van dit boek, deel I, wordt behandeld waar jij mee te maken hebt gehad. Ik beschrijf hoe het is om op te groeien met emotioneel onvolwassen ouders – of in een relatie te zitten met een emotioneel onvolwassen persoon – en wat je daaraan kunt doen.

In hoofdstuk 1 gaan we kijken hoe het is om een relatie te hebben met een emotioneel onvolwassen ouder. Je leest over hun kenmerken – de *emotionally immature relationship system* – de emotioneel onvolwassen relatieaanpak – en over hoe ze jou verantwoordelijk proberen te maken voor hun zelfrespect en emotionele stabiliteit. En misschien ontdek je ook de redenen waarom ze zijn zoals ze zijn.

In hoofdstuk 2 worden de persoonlijkheidskenmerken van emotioneel onvolwassen mensen gedetailleerd beschreven. Je leert *emotionele*

dwang en *emotionele overnames* herkennen, en hoe emotioneel onvolwassen mensen hun onzekerheid over zichzelf en hun angst, schaamte en schuld gebruiken om hun centrale rol in de relatie te behouden.

In hoofdstuk 3 gaan we onderzoeken hoe het voor jou was om te proberen een emotioneel bevredigende relatie met je emotioneel onvolwassen ouder te hebben. We kijken naar verschillende typen emotioneel onvolwassen ouders en waarom ze geen intieme relatie aangaan. Je leert objectiever naar je emotioneel onvolwassen vader of moeder te kijken, leert te rouwen om wat je hebt gemist en een stap vooruit te zetten naar een relatie met meer mededogen en loyaliteit met betrekking tot jezelf maar ook met betrekking tot anderen.

In hoofdstuk 4 leer je hoe je emotionele overnames door emotioneel onvolwassen mensen kunt vermijden door hun verstoorde beeld van de realiteit en hun emotionele nood in twijfel te trekken. Je leert grenzen te stellen en hoe te reageren op hun vragen om hulp. Je leert hoe hun dwangmatige gedrag jou van jezelf kan losmaken, waarbij zij jou verantwoordelijk maken voor hun geluk.

In hoofdstuk 5 leer je wat je het beste kunt zeggen en doen als reactie op klassiek emotioneel onvolwassen gedrag. Je leert hoe je ontsnapt aan hun druk, hoe je de leiding moet nemen bij interacties en hoe je een overname voorkomt.

In hoofdstuk 6 leer je de talloze kleingeestige manieren kennen waarop emotioneel onvolwassen ouders en anderen jouw zelfvertrouwen en je vertrouwen in je intuïtie ondermijnen. Emotioneel onvolwassenen gedragen zich vijandig tegenover jouw innerlijke leven door jouw opvattingen, gedachten en gevoelens te ridiculiseren en te ontcrachten. In dit hoofdstuk leer je hoe je immuun kunt worden voor dit gedrag en je trouw kunt blijven aan je innerlijke ervaringen.

In deel II, de tweede helft van het boek, verschuiven we de focus van begrijpen en omgaan met emotioneel onvolwassen mensen naar het versterken van jouw individualiteit in weerwil van hun gedrag. Je richt je meer op je eigen groei en zorgt ervoor dat de effecten van het opgroeien met emotioneel onvolwassen ouders worden teruggedraaid.

In hoofdstuk 7 zie je waarom het zo belangrijk is om je innerlijke wereld op orde te brengen als je weer een goede relatie met jezelf wilt krijgen. Met een nieuwe loyaliteit aan je innerlijke zelf, krijg je weer vertrouwen in jezelf en verwelkom je die gevoelens als waardevolle informatie waar jij aandacht aan moet schenken.

In hoofdstuk 8 leer je hoe je jouw door emotioneel onvolwassen mensen geïndoctrineerde manier van denken kunt afwerpen en hoe je ruimte kunt maken voor je eigen gedachten. Je leert hoe je de zelftwijfel kunt kwijtraken die veroorzaakt is door emotioneel onvolwassen ouders die alle tegenstrijdige opvattingen afwezen. Je maakt je hoofd leeg van oude emotioneel onvolwassen invloeden, je maakt je minder obsessief zorgen en je hebt minder zelfkritiek.

In hoofdstuk 9 ga je het beeld van jezelf herzien en verbreden. Emotioneel onvolwassen ouders hebben waarschijnlijk niet geholpen bij het creëren van een accuraat zelfverzekerd zelfbeeld. Ze hebben je waarschijnlijk geleerd onderdanig te zijn, wat ertoe heeft geleid dat jij de behoeften en gevoelens van anderen belangrijker bent gaan vinden dan die van jezelf. Terwijl je het beeld van jezelf bijwerkt, begin je ook het volledige spectrum te zien van wat jij de wereld kunt bieden. Je leert ook hoe je je moet ontdoen van alle verstoorde of verouderde ideeën die je over jezelf hebt.

In het laatste hoofdstuk komt alles wat je hebt geleerd bij elkaar. Je kijkt nog een keer naar de onuitgesproken voorwaarden van jouw ongeschreven contract met emotioneel onvolwassen mensen en bepaalt of je klaar bent voor een relatie op een meer gelijke voet. Jouw uiteindelijke doel is een loyale, toegewijde relatie met je eigen innerlijke zelf en welzijn. Je leert ook hoe je een emotioneel onvolwassen relatie tot maximale bloei kunt brengen, zonder dat je je eigen integriteit opoffert of de ander verwijten maakt.

Tot slot krijg je in het nawoord een nieuw officieel handvest dat geldt voor alle kinderen van emotioneel onvolwassen ouders. Dit handvest is een overzicht van de belangrijkste ideeën uit dit boek en kan gebruikt worden als geheugensteuntje voor wat je hebt geleerd.

Mijn wens voor jou

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek beter begrepen voelt en empowered voelt om vanaf dat moment te leven vanuit een nieuwe verbinding met en begrip voor jezelf. Je ouders hebben je leven en liefde geschonken, maar alleen van het soort dat zij kenden. Daar kun je hun dankbaar voor zijn, maar je hoeft hun niet langer de ongerechtvaardigde macht te geven over jouw emotionele welzijn. Je hebt vanaf nu de taak om zelf te groeien, om een individu te worden dat er helemaal is voor zichzelf en voor anderen. Mijn droom komt uit als jij dit boek daarbij kunt gebruiken.