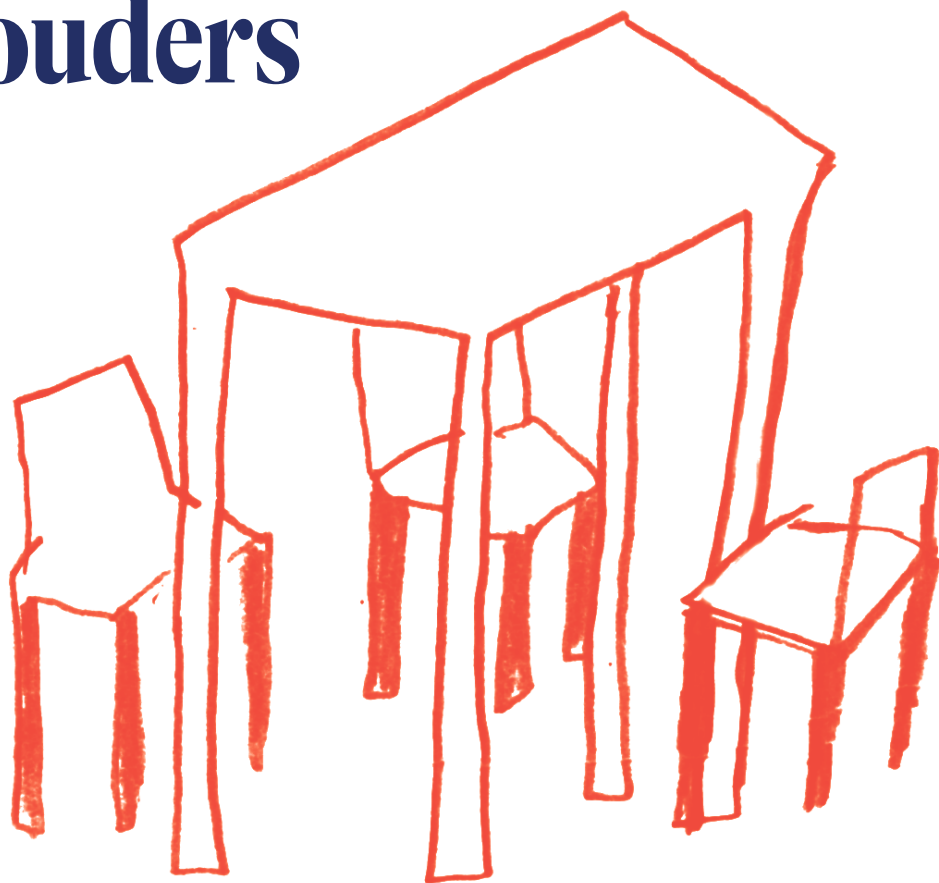


Lindsay C. Gibson

Opgegroeid bij emotioneel onvolwassen ouders



**Experiëntiële technieken voor
de therapeutische behandeling**

Boom

Opgegroeid bij emotioneel onvolwassen ouders

**OPGEGROEID BIJ
EMOTIONEEL
ONVOLWASSEN
OUDERS**

**Experiëntiële
technieken voor de
therapeutische behandeling**

LINDSAY C. GIBSON

Boom

*Voor alle dappere en onzelfzuchtige zielen die anderen willen helpen.
En voor de man die dat het beste kan: Skip.*

Oorspronkelijk: *Treating Adult Children of Emotionally Immature Parents*. Copyright 2024 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© Nederlandse vertaling: Boom uitgevers Amsterdam, 2026

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 Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in 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.stichtinguvo.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: Inge Dijkman Dulkes

Binnenwerk: Mat-Zet b.v.

Omslag: Annabel Keijzer

ISBN 9789024472864

NUR 777

www.boom.nl

Inhoud

Inleiding	11
1 Wat is een volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders?	17
1.1 Kinderen van emotioneel onvolwassen ouders: internaliseerders of externaliseerders	17
1.2 Emotionele volwassenheid op een continuüm	21
1.3 Hetzelfde gezin, verschillende capaciteiten	22
1.4 Begrijpen wat internaliseerders nodig hebben	24
1.5 Fundamentele problemen met relaties	32
1.6 In het kort	33
2 Cliënten leren over emotioneel onvolwassen mensen	35
2.1 Het belang van psycho-educatie	35
2.2 Emotioneel onvolwassen mensen: emotieregulatie en stresstolerantie	36
2.3 Vier typen emotioneel onvolwassen mensen	37
2.4 Zeven persoonlijkheidskenmerken van emotioneel onvolwassen mensen	41
2.5 Emotioneel onvolwassen mensen en hun brein	46
2.6 Onveiligheid en starheid bij emotioneel onvolwassen mensen	48
2.7 Inzicht helpt bij acceptatie	50
2.8 Verschillen in de hersenen begrijpen	52
2.9 De oorsprong van emotionele onvolwassenheid	56
2.10 Emotionele volwassenheid herkennen	59
2.11 In het kort	61

3 De prijs van relaties met emotioneel onvolwassen mensen	63
3.1 De dwingende trucjes van emotioneel onvolwassen mensen	63
3.2 Zelfbewustzijn inzetten bij emotionaliteit en crisis	67
3.3 De emotioneel onvolwassen ander en de verbinding met het zelf	70
3.4 De overtuigingskracht van emotioneel onvolwassen mensen	71
3.5 Onwillekeurige psychische afweermechanismen	74
3.6 Primitieve coping versus volwassen coping	75
3.7 De voordelen van het ontmaskeren van een emotioneel onvolwassen ander	76
3.8 Culturele verschillen	78
3.9 De binnenwereld van je cliënt verwoorden en legitimeren	78
3.10 Een dominante linkerhersenhelft bij je cliënt	80
3.11 Therapiedoelen	81
3.12 In het kort	85
4 Jouw therapie-aanpak	87
4.1 Waarom psychotherapie?	87
4.2 Het beeld dat jij hebt van therapie	88
4.3 Als je zelf emotioneel onvolwassen ouders hebt	92
4.4 Grenzen en neutraliteit als therapeut	94
4.5 De dramadriehoek en de reddersrol	94
4.6 Jouw missie als therapeut	97
4.7 Je eigen opvattingen over de menselijke aard	101
4.8 Je hypothesen checken bij je cliënten	102
4.9 De relatie is je basis	103
4.10 De oorspronkelijke therapeutische relatie	103
4.11 De eerste verbinding: hersenen en neuronen	104
4.12 Het onbewuste bewuster maken	105
4.13 De therapeutische voordelen van stilte	105
4.14 Behandelvoorbeelden	106
4.15 Onbewuste invloeden op een therapeut	108
4.16 In het kort	111
5 De impact van emotioneel onvolwassen ouders veranderen	113
5.1 Helen door zelfontwikkeling bij je cliënt	114
5.2 Emotioneel onvolwassen ouders en de zelfontwikkeling van hun kind	117

5.3	Please-gedrag bij kinderen van emotioneel onvolwassen ouders	123
5.4	De vier soorten zelfondermijnd gedrag	127
5.5	Passiviteit en onbeweeglijkheid als indicatoren van angst	129
5.6	Oefenen met nieuwe grenzen	131
5.7	Actieve responsen van je cliënt ondersteunen	135
5.8	De existentiële impact van emotioneel onvolwassen ouders	136
5.9	Jouw existentiële taak als therapeut	137
5.10	In het kort	138
6	Verhalen over het zelf herzien en vitaliteit beschermen	140
6.1	Het verhaal over het zelf en het lot opnieuw waarderen	141
6.2	Onjuiste verhalen over het zelf loslaten	143
6.3	Vitaliteitsaffecten ondersteunen	145
6.4	Zelfzorg om meer energie te geven	145
6.5	Beter functioneren of meer levendigheid?	146
6.6	Maak van de binnenwereld een prioriteit	147
6.7	Let op als de therapie saai wordt!	148
6.8	Levenslust stimuleren	151
6.9	Therapiedoelen vanuit vitaliteitsperspectief	152
6.10	Doelen richting heling	153
6.11	De zelfontwikkeling van je cliënt onderzoeken	158
6.12	Wat betekent 'beter worden' echt?	161
6.13	Het belang van (meer) volwassen copingmechanismen	164
6.14	In het kort	165
7	Gevoelens gaan altijd voor	166
7.1	Gevoelens zijn misschien onbekend	167
7.2	De emotionele sensitiviteit van je cliënt ondersteunen	168
7.3	Gevoelens zijn 'goed' of 'fout': zwart-witdenken	169
7.4	Jouw reactie op gevoelens	170
7.5	Uiten en verkennen van emoties	171
7.6	Talent voor onzekerheid en creativiteit ontwikkelen	174
7.7	Troosten in therapie	179
7.8	Emotionele overidentificatie uitdagen	181
7.9	Helpen met het herkennen en doorvoelen van gevoelens	184

7.10	Paniek en woede	191
7.11	Overweldigende emoties	194
7.12	In het kort	197
8	Focus op werken met delen	198
8.1	Internal Family Systems	199
8.2	Hoe werken met delen kan helpen	201
8.3	Empathie en goedkeuring	203
8.4	Delen erkennen	203
8.5	De verbannen delen van het kind	204
8.6	Zorgen voor de verbannen delen	205
8.7	Vermenging en samensmelting van delen	206
8.8	Toestemming van de beschermer krijgen	208
8.9	Beschermers bijpraten	210
8.10	Tegenoverdracht en werken met delen	211
8.11	Werken met delen en niet-oordelende zorgzaamheid	212
8.12	De wens om van delen af te komen	212
8.13	Internal Family Systems toepassen	213
8.14	Delen verklaren de helende fantasie	219
8.15	Het ware zelf van emotioneel onvolwassen ouders	220
8.16	Steunende nieuwe delen vormen	220
8.17	In het kort	221
9	Emotionele ontdekkingsreis, rijping en transformatie	222
9.1	De emotionele waarheid integreren	223
9.2	Transformationele doelen	224
9.3	Transformaties van cliënten	225
9.4	Verandering van het zelf herkennen	228
9.5	Groei zien, reflecteren en ondersteunen	229
9.6	Therapieën die zich op emoties richten	230
9.7	Vage gevoelens	232
9.8	Authentieke emotionele zelfkennis ontwikkelen	236
9.9	De 'ware ander' zijn	237
9.10	Het belang van het doorvoelen van positieve gevoelens	240
9.11	Meta-therapeutisch doorwerken van de therapeutische interactie	245

9.12 Het versterkende effect van echt gehoord worden	246
9.13 In het kort	247
10 Symptomen ontcijferen en oude lessen vervangen	249
10.1 Symptomen, schema's en emotionele lessen	251
10.2 De twee hersenhelften kijken anders naar symptomen	254
10.3 De oefening 'maak de zin af'	255
10.4 Onbewuste beweegredenen uitspreken	259
10.5 Hoe gebruik je symptoomdeprivatie?	261
10.6 Emotionele lessen naast elkaar plaatsen om schema's te veranderen	262
10.7 Verdriet om de oude realiteiten	266
10.8 Hoe nu verder?	267
10.9 In het kort	268
Nawoord	269
Dankwoord	271
Bijlagen	
A Persoonlijkheidskenmerken van emotioneel onvolwassen mensen	275
B Verschillen tussen emotionele onvolwassenheid en volwassenheid	277
C Handvest van de rechten van volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders	280
D Het onuitgesproken relatiecontract met emotioneel onvolwassen mensen	283
E Zelfconcept-vragenlijst	284
F Schrijftherapie: een kleine handleiding. Hoe gebruik je schrijven om los te komen?	285
Literatuur	287
Register	295
Over de auteur	301

Gratis tools: bijzondere omstandigheden

Op www.boom.nl/opgegroeid-bij-emotioneel-onvolwassen-ouders vind je informatie over de volgende onderwerpen:

- 1 Als cliënten overwegen het contact te verbreken
- 2 De angst van een cliënt om zelf een emotioneel onvolwassen ouder te zijn
- 3 Vergeving, morele verplichting en grenzen
- 4 Omgaan met een heel emotionele cliënt
- 5 Fantasieën van de therapeut over het resultaat van de behandeling
- 6 Hoe weet je wanneer je je excuses moet aanbieden aan een cliënt?
- 7 Weerstand tegen de therapie of existentiële paniek?
- 8 Aan het 'kader' of de 'holding environment' vasthouden
- 9 Laat je cliënt niet overschaduwd worden door dossiervorming, beoordelingen en behandelplannen
- 10 Wanneer zelfonthulling van de therapeut helpt – en wanneer niet
- 11 Hoe ga je ermee om als een cliënt vraagt om een familiesessie?
- 12 Hoe ga je om met familieleden die van streek zijn en die bellen of langskomen?
- 13 De behandelduur

Om te printen:

- 14 Handvest van de rechten van volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders
- 15 Werkblad: weerstand bieden aan reactiviteit door bewustzijn van emotioneel onvolwassen gedrag
- 16 Werkblad: wat is jouw zelfconcept?
- 17 Werkblad: wat normaal voelt, maar het niet is

Referenties



Inleiding

Ik heb dit boek al willen schrijven sinds ik zelf aan mijn opleiding tot therapeut begon. Ik nam gretig alle ideeën uit mijn favoriete therapieboeken in me op, maar als ik ze dan wilde toepassen, leek het gat tussen wat ik las en mijn onervarenheid bijna onoverbrugbaar.

Mijn eerste psychotherapiesessie voelde voor mij als een traumatische ervaring. Ik herinner me nog dat ik de kamer binnenkwam en de deur voor mijn eerste cliënt openhield. Ik ging tegenover mijn cliënt zitten en ik herinner me nog mijn verontruste gevoel, omdat ik bijna niets kon horen door een gedreun in mijn oren. Ik wist wel dat ik nog onvoldoende vertrouwen had en dat ik me niet helemaal op mijn gemak voelde met deze echte persoon tegenover me, maar ik wist niet dat ik zó zenuwachtig was. Mijn lijf wist wel hoe bang ik was en schreeuwde dat dit een levensbedreigende situatie was en dat ik nú moest vluchten. Gelukkig was ik het wel gewend om rustig te blijven zitten en er kalm uit te zien terwijl ik vanbinnen in paniek was. Dus ik bleef zitten en luisterde... naar het gedreun in mijn hoofd.

Dat is me daarna nooit meer overkomen, maar ik heb ervan geleerd dat onervarenheid angstaanjagend kan zijn. Ik weet niet meer precies wat ik heb gedaan, maar ik neem aan dat ik mezelf kon kalmeren en dat ik uiteindelijk naar die nieuwe cliënt kon luisteren in plaats van naar mijn eigen angstsymptoom. Later wilde ik dat ik emotioneel beter was voorbereid op deze ervaring, die voelde alsof ik bij mijn eerste zwemles meteen in het diepe werd gegooid. Ik had me toch niet zo in paniek en onvoorbereid hoeven voelen toen ik begon in mijn toekomstige werkveld?

Nu, met een schat aan ervaring, zijn er nog steeds momenten waarop ik niet weet wat ik moet doen. Dat overkomt iedereen. Maar het verschil is dat ik nu een hele rits mogelijke interventies heb die ik kan proberen. Dus ik voel geen angst meer omdat

ik niet totaal onervaren ben. Ik ben er nu ook van overtuigd dat mijn hart op de juiste plaats zit en ik het waarschijnlijk niet erger ga maken voor mijn cliënt. De angst duikt nu voornamelijk op als ik niet zeker weet hoe ik ons in de goede richting leid, dat wil zeggen: hoe ik naar een dieper niveau en dichter bij de kern van het probleem kom.

Maar ik raak niet in paniek. Ik merk het op als ik niet op het juiste spoor zit en dan pas ik me aan. Ik luister naar mijn intuïtie, ik maak verbinding met mijn ware zelf en ik probeer af te stemmen op mijn cliënt, zodat ik de ware aard van diens lastige situatie kan aanvoelen. Een heel belangrijk doel van dit boek is delen wat ik heb geleerd over hóe je op een dieper niveau kunt afstemmen.

Dit boek zal je helpen om herstellend, transformerend werk te doen met volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders. Deze cliënten hebben een aantal specifieke problemen. Dit boek kan jou helpen je daarvan bewust te worden en je ervoor klaarstomen. Het maakt daarbij niet uit hoeveel therapie-ervaring je hebt. Het grootste probleem voor een therapeut die met dit soort cliënten werkt, is dat het volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders zo gewend is om diens binnenwereld te verstoppen, dat het moeilijk kan zijn om diegene op een dieper emotioneel niveau betrokken te houden. Volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders lijken niet alleen volwassener en onafhankelijker dan ze zich in werkelijkheid voelen, maar ze kunnen ook zulke gretige leerlingen zijn, dat jij misschien geneigd bent om een leraar of mentor voor hen te zijn in plaats van een therapeut.

Als je zulke goedgemanierde cliënten in therapie hebt, kan je therapie ergens stagneren. Dat merk je wanneer de cliënt aan de oppervlakte lijkt te blijven en daar rondjes peddelt en praat over dingen die je niet meenemen naar iets dieps of interessants. Misschien voel je je verveeld. Misschien heb je zelfs de neiging om deze therapie te beëindigen, omdat de cliënt alleen nog maar veilig en plichtmatig over alledaagse, oppervlakkige dingen praat. De oplossing is altijd dat je zoekt naar de diepere kant van zo'n cliënt en onderzoekt wat op dat moment voor die cliënt op emotioneel gebied het meest prangend is.

Veel volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders hebben relaties niet ervaren als plekken waar ze echt zichzelf kunnen zijn. Ze verwachten niet dat mensen – zelfs therapeuten – écht willen weten wat ze in hun binnenwereld ervaren. Ze proberen weinig veeleisend te zijn en daarom hebben ze zich in de omgang met hun ouders een zelfbeschermende oppervlakkigheid aangemeten. Die gebruiken ze ook om hun relatie met jou goed te houden. Soms is het moeilijkste van therapie met volwassen

kinderen van emotioneel onvolwassen ouders om hen ervan te overtuigen dat jij vindt dat ze terecht hulp zoeken.

Als je met volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders werkt, zul je bij al je cliënten sensitiever en emotioneel bewuster zijn, omdat hun ervaringen algemene en ondraaglijke situaties weerspiegelen als eenzaamheid, conflicten met geliefden en het gevoel dat ze er niet toe doen. Iedereen die voldoende in nood verkeert om in therapie te gaan, heeft in diens jeugd of volwassen leven waarschijnlijk invloedrijke ontmoetingen gehad met emotioneel onvolwassen mensen.

Ik geloof dat ik met volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders kan bereiken wat ik bereik doordat ik me op het diepste, meest menselijk mogelijke niveau met hen verbind. Het lijkt ook alsof het extreem validerend voor hen is dat mijn theorie over waarom ze voelen wat ze voelen rechtstreeks de kern raakt van de oudste emotionele problemen uit hun jeugd.

Dit boek is zo opgezet dat jij zo goed mogelijk kunt werken met volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders. In de eerste drie hoofdstukken geef ik je de basis-kennis die je nodig hebt om een doeltreffende therapeut voor volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders te worden. In hoofdstuk 1 verkennen we de aard van volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders en hun basisbehoeften. In hoofdstuk 2 geef ik je meer inzicht in de kenmerken van emotioneel onvolwassen ouders en de verschillende types. De psychologische tol die jouw cliënt betaalt door een relatie te hebben met emotioneel onvolwassen mensen komt in hoofdstuk 3 aan de orde en in hoofdstuk 4 kun je verkennen wat jouw therapeutische houding is en welke therapiebenadering jouw voorkeur heeft.

Vanaf hoofdstuk 5 richten we ons op hoe je je cliënt helpt de impact van emotioneel onvolwassen relaties terug te draaien. In de hoofdstukken 6 tot en met 10 vertel ik over de specifieke technieken die volgens mij bijzonder effectief zijn voor volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders, van werken met delen van de persoonlijkheid en diep emotioneel doorwerken tot het transformeren van oude emotionele lessen. Ik voorzie je van de nodige kennis om je cliënten te helpen de onderliggende, beschermende drijfveren te veranderen waardoor hun symptomen zijn ontstaan. Je zorgt ervoor dat ze in staat zijn om het symptoom los te laten in plaats van er alleen maar tegen te vechten. En je leert hoe je een oefening opzet om ervaringen naast elkaar te plaatsen, gebaseerd op hersenonderzoek naar geheugenreconsolidatie, waardoor overtuigingen die al jaren de regie voeren geneutraliseerd kunnen worden. Al deze

dingen zullen je cliënt helpen vertrouwen te krijgen in diens eigen innerlijke ervaring en zich op een gezonde manier gerechtigd te voelen om zichzelf te beschermen met persoonlijke grenzen en een onafhankelijke geest.

Om dit boek zo goed mogelijk te benutten, raad ik je aan om een notitieboekje bij de hand te houden. Daarin kun je aantekeningen maken en de antwoorden op de vragen en oefeningen in dit boek opschrijven. Zo maak je een mooie verzameling reflecties waarop je later kunt terugvallen en die je later kunt aanvullen. Ga naar www.boom.nl/opgegroeid-bij-emotioneel-onvolwassen-ouders voor de gratis hulpmiddelen bij dit boek, of gebruik de QR-code op pagina 10.

Bij het lezen van de eerste hoofdstukken zullen je handen misschien jeuken om direct naar de technieken te bladeren. Ik verzeker je dat ik je echt niet langer dan nodig zal leren hoe je diepgaand inzicht krijgt in waar jouw volwassen cliënt met emotioneel onvolwassen ouders mee te maken heeft. De eerste helft van dit handboek is zo ingericht dat je empathie voor je cliënt opbouwt en je je zelfbewustzijn vergroot. Daardoor zal elke techniek die je gebruikt effectiever worden. Een techniek werkt het beste als je de theorie tot in de puntjes beheerst. Mijn doel is om de theorie interessant en nuttig voor je te maken door haar te verbinden met klinische ervaring.

In dit boek lees je over mijn favoriete onderdelen van meerdere verschillende therapiesystemen, zodat je alle technieken kunt integreren die volgens mij het best werken bij volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders. Ik geloof dat de beste therapie stukjes leent van allerlei methoden en ik wil je aanmoedigen om verder te lezen over de benaderingen die jij het interessantst vindt. Hoe meer je over verschillende theorieën en technieken leert en ze integreert, des te meer hulpbronnen en diepte zul je in je psychotherapie sessies meenemen.

Als je de ervaringen van volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders en de impact die deze ouders op hen hebben op een diep niveau begrijpt, zal je werk met deze cliënten interessanter en bevredigender zijn. De zelftwijfel, onbevredigde emotionele behoeften en relatieproblemen van deze cliënten zijn het gevolg van opgroeien bij egocentrische mensen die hun eigen belangen beschermen ten koste van de eigenwaarde van hun kinderen. Als je eenmaal snapt waar ze mee te maken hebben gehad, kom je makkelijker tot effectieve therapeutische interventies.

Een van de meest betekenisvolle dingen die je voor je cliënten kunt doen, is een ‘wetende getuige’ zijn (Miller, 1997) van het enorme werk dat ze proberen te verzetten. Je volwassen cliënt met emotioneel onvolwassen ouders heeft zich aangepast aan onderwerping, belemmeringen, existentiële onwaardigheid, zelfbedachte onjuiste con-

clusies en basisrelatiepatronen die er jaren over gedaan hebben om zich te vormen. In therapie gaan jullie er samen aan werken dit allemaal terug te draaien. Met andere woorden: jullie proberen samen niets minder dan dit basisbesturingssysteem op emotioneel, existentieel en intellectueel niveau te herzien. Je geeft niet alleen hoop in de vorm van: 'Ik zal je helpen om je beter te voelen', maar ook: 'Het is moeilijk, maar je kunt het.'

In dit boek lees je hoe je je emotioneel verbindt met deze cliënten, zodat je ze naar een dieper contact met hun ware zelf kunt begeleiden. Misschien heb je zelf ook wel ervaring met mensen die met hun verlangen naar aandacht en controle de behoeften van anderen en de vrijheid van die anderen om zichzelf te zijn, overschaduwden. Als je je cliënt begeleidt, word je je mogelijk ook meer bewust van jezelf en kijk je met meer welwillendheid naar je eigen ware zelf. In het therapieproces worden jullie mogelijk allebei beter in jezelf kennen en waarderen en in houden van jezelf, zijn jullie meer aanwezig in jullie eigen leven en kunnen jullie beter voor jezelf opkomen.

De grondoorzaak van de dreun in mijn oren in die eerste sessie met mijn eerste cliënt was misschien wel de angst dat mijn ware zelf niet goed genoeg zou zijn voor mijn rol. Misschien dacht ik op de een of andere manier dat ik pas een goede therapeut kon zijn als ik meer was dan wie ik werkelijk was. Ik was als de dood dat mijn cliënt een bepaalde mate van volwassenheid verwachtte die ik nog niet had.

Volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders hebben continu met deze angst te maken. Ze hebben het gevoel dat ze zichzelf op een onrealistische en uitputtende manier in allerlei bochten moeten wringen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen. Mijn grootste probleem in die eerste sessie was dat ik niet kon geloven dat ik de tijd mocht nemen om me als nieuwkomer op mijn gemak te gaan voelen. Ik had niet het idee dat ik het recht had om me zo onzeker te voelen. Dus dit is mijn basisles voor iedere therapeut: je kunt niet meer zijn dan je bent. Maar je kunt wel leren hoe je wie jij bent nuttig kunt laten zijn voor jezelf en je cliënten. Dat doen effectieve therapeuten.

Je hoeft niet boven jezelf of je huidige niveau uit te stijgen. Een goede basis is genoeg. Onthoud: de kern van het behandelen van een ander mens is alleen maar dat je niet-oordelend, met empathie en begrip verbinding maakt, terwijl je de ander nieuwe perspectieven meegeeft waarmee diegene kan toegroeien naar een meer opgewekte manier van zijn.

Ik hanteer een herstellende benadering, omdat ik als doel heb om iemand te helpen

diens geboorterecht en potentieel als zelfbewust individu te herstellen. Als therapeut van volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders help je een groeiproces te herstarten dat is stilgevallen en ondergronds is gegaan toen je cliënten zichzelf als kind moesten veranderen om ook maar een greintje acceptatie en liefde van hun ouders of verzorgers te voelen. Jullie zullen samen de verbinding herstellen van je cliënt met zichzelf en met het vermogen om al diens talenten te benutten.

Als therapeut weet je dat psychotherapie meer is dan een manier om geld te verdienen. Het is een unieke ontdekkingsreis naar psychologische diepten die ervoor zorgen dat ons leven steeds meer echt van onszelf voelt. Steeds als we iemand helpen te ontdekken wat die wel voelde, maar nog niet wist, helpen we diegene stukjes van zichzelf terug te vinden en leren we ook meer over onszelf. Ik ga je hierna alles vertellen wat ik weet over werken met volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders. Je staat op het punt een prachtig proces door te maken; ik hoop dat je me laat weten hoe dat voor jou is.

Wat is een volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders?

Volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders hebben te maken met emotionele verwondingen en een onderdrukte persoonlijke ontwikkeling als gevolg van interacties met emotioneel onvolwassen ouders. Om hen te kunnen helpen, moeten we begrijpen wat hen is overkomen, zodat ze hun ware zelf kunnen terugwinnen. In dit hoofdstuk en in de twee volgende hoofdstukken leer je over emotionele onvolwassenheid bij ouders en over hoe dat jouw cliënten heeft gevormd.

1.1 Kinderen van emotioneel onvolwassen ouders: internaliseerders of externaliseerders

Niet alle kinderen van emotioneel onvolwassen ouders groeien uit tot hetzelfde type. Sterker nog, er bestaan twee typen mensen met zeer uiteenlopende copingstijlen, die zó anders zijn dat volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders die aan beide uiteinden van dit spectrum staan, compleet anders in het leven staan. Ik noem de twee typen volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders ‘internaliseerders’ en ‘externaliseerders’ (Gibson, 2015).

Afhankelijk van jouw klinische setting zie je misschien vaker het ene type dan het andere. Iemand die zelf in psychotherapie gaat, is vaak een internaliseerder. Een externaliseerder daarentegen gaat vaak tegen de eigen zin in therapie, bijvoorbeeld vanwege een gerechtelijke aanwijzing, een rehabilitatieprogramma of een ultimatum van een partner of een werkgever. Je zult zien dat internaliseerders in staat zijn om op een diep niveau te helen via een therapeutische relatie die hen helpt hun worstelingen te benoemen en te begrijpen. Aan de andere kant verwachten externaliseerders dat ánderen veranderen, zodat zij zich beter voelen. Ik zal de externaliseerder hier wel bespreken, zodat je hem herkent als je hem tegenkomt, maar dit boek gaat over het behandelen van het internaliserende volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders. In de

hiernavolgende hoofdstukken bedoel ik ‘internaliseerders’ als ik niet specifiek benoem dat het over ‘externaliseerders’ gaat.

Kenmerken van een internaliseerder

Internaliseerders zijn intrinsiek gemotiveerd door hun behoefte om de dingen te begrijpen en psychisch te groeien. Voor hen is therapie dus logischerwijs een effectieve en interessante manier om sterker te worden en meer de baas over zichzelf te worden. Ze zijn er al aan gewend om dingen te overdenken en te begrijpen, zodat ze problemen kunnen oplossen. Omdat ze instinctief proberen gevoelens en drijfveren te begrijpen, spreken ze al therapietaal.

Internaliseerders vinden het leuk om te leren over relaties en zelfverbetering. Ze merken hun emotionele ervaringen op en werken die grondig door. Ze kijken onder de oppervlakte en zijn benieuwd naar onderliggende betekenissen. Ze zijn vaak idealistisch, gevoelig en empathisch en hebben binnen het gezin waarin ze opgroeien vaak de rol van vertrouweling, verzorger of vredestitel. Vaak hebben ze een ‘ouderrol’ toebedeeld gekregen (Minuchin et al., 1967; Bozsormenyi-Nagy, 1984) of dienden ze als emotionele steun voor een emotioneel onvolwassen ouder.

Internaliseerders denken meestal voordat ze doen en ze zijn bereid om te reflecteren op hun mogelijke eigen aandeel in hun problemen. Ze geven hun tekortkomingen toe tegenover zichzelf en ze hebben het gevoel dat ze ergens beter mee kunnen omgaan als ze het tot op de bodem hebben uitgezocht.

Internaliseerders zijn zich waarschijnlijk veel meer bewust van onplezierige, interne stemmingen als schaamte, schuldgevoel en zelftwijfel, omdat ze moeilijke gevoelens kunnen verdragen. Ze kunnen een innerlijk conflict begrenzen en doorwerken zonder de behoefte om de onzekerheid te verminderen door overhaaste conclusies te trekken. Hierdoor kunnen ze de tijd nemen die nodig is om problemen in alle aspecten van een situatie op te lossen. Hun objectiviteit en psychologische complexiteit wijzen erop dat ze een meer volwassen emotioneel ontwikkelingsniveau hebben.

Internaliserende volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders hebben bij hun geboorte mogelijk al neurologische capaciteiten waardoor ze dingen makkelijker begrijpen en interessant vinden. Misschien komen ze ter wereld met een grotere aangeboren opmerkzaamheid en gevoeligheid (Conradt et al., 2013) en merken ze alles op en proberen ze hun ervaringen te begrijpen en te integreren in hoe zij de wereld zien. Deze karaktertrekken kunnen verklaren waarom ze onafhankelijker en verstandiger lijken dan hun emotioneel minder volwassen broers en zussen.

Maar in hun idealisme en behoefte om anderen te helpen, zien internaliseerders misschien niet wat zij zelf nodig hebben om goed te gedijen. Ze maken zich soms zo veel zorgen over loyaliteit en morele verplichtingen dat ze hun eigen welzijn en grenzen negeren. Veel internaliseerders laten zich in hun leven leiden door schuldgevoel en plichtsbesef, waardoor ze moeite hebben om grenzen te stellen bij mensen die veel aandacht vragen of dominant zijn. Ze missen soms ook het gezonde gevoel dat ze ook ergens recht op hebben en zelfwaarde waarmee ze hun eigen belangen kunnen beschermen. Ze offeren zichzelf vaak op, zeker als er familie bij betrokken is. Door zich te veel aan te trekken van de verwachtingen van anderen kunnen ze hun leven enorm beperken en daarmee beperken ze ook hun autonomie, groei en individualiteit.

Kenmerken van een externaliseerder

Externaliseerders hebben een directere en meer egocentrische kijk op de wereld dan internaliseerders. Ze zijn over het algemeen meer gericht op directe bevrediging. Als dingen in hun leven niet goed gaan, geven ze eerder anderen de schuld dan naar hun eigen aandeel te kijken. In therapie willen ze snelle resultaten. Als ze in de richting van zelfanalyse en stap-voor-stap-voortgang worden geleid, verliezen ze vaak snel de interesse. Ze zijn niet geïnteresseerd in inzicht om het inzicht. Ze kunnen op hun hoede zijn voor de ideeën van de therapeut of veeleisend zijn in de therapeutische relatie.

Emotionele onvolwassenheid en externaliseren zijn twee kanten van dezelfde medaille. Emotioneel onvolwassen mensen zijn externaliseerders die een al te eenvoudige voorstelling hebben van complexe realiteiten of deze zelfs ontkennen, kunnen niet omgaan met onenigheid, hebben een hyperfocus op bepaalde stokpaardjes en verdraaien de realiteit naargelang hun zorgen van het moment. Ze doen niet aan zelfreflectie en ze wijzen verantwoordelijkheid af om zo schaamte en een laag zelfbeeld te vermijden. Ze kunnen niet al te lang angst of ongemak verdragen en ze wijzen anderen aan als schuldige voor hun problemen. Ze hebben de neiging om starre, zwart-witte oordelen te vellen om zich beter over zichzelf te kunnen voelen.

Externaliseerders denken dat ánderen moeten veranderen, niet zichzelf. Daarom is het niet waarschijnlijk dat een externaliseerder zelf in psychotherapie gaat, tenzij diegene het als minste van twee kwaden ziet, bijvoorbeeld om een verdrietige partner te sussen of om aan een juridische uitspraak te voldoen. De meeste externaliseerders zijn niet intrinsiek gemotiveerd om te veranderen en daarom verwachten ze dat de therapeut hen 'fikst', of sterker nog, dat de therapeut de omstandigheden fikst.

Externaliseerders negeren de standpunten van anderen. Ze zijn van mening dat ze problemen hebben, omdat ze oneerlijk behandeld zijn en ze vinden dat iemand anders te hulp moet schieten om het goed te maken. Zelfs een therapeut die meegaat in dit slachtofferschap zal niet meer op waarde worden geschat zodra die iets voorstelt dat de externaliseerder niet bevalt. Ze zijn chronisch ontevreden en vergeten gemakkelijk wat je voor hen gedaan hebt. Ze zijn niet stressbestendig en leunen op anderen om hen gerust te stellen.

Klinken externaliseerders emotioneel onvolwassen? Dat klopt. En door externaliserende copingmechanismen te gebruiken, blijven ze dat ook. Omdat externaliseerders het effect dat ze op anderen hebben niet opmerken of kunnen inschatten, vragen ze zich meestal ook niet af of ze hun gedrag moeten aanpassen. Maar het gedrag dat uit hun onvolwassen copingstijl voortvloeit, zal ervoor zorgen dat ze steeds weer in de problemen komen en anderen van zich vervreemden.

Als internaliseerders zich aan externaliseerders hechten

Een internaliseerder met emotioneel onvolwassen ouders kan zich aangetrokken voelen tot externaliseerders. Deels is dat omdat de manier van doen vertrouwd voelt, maar ook omdat de ogenschijnlijke zorgeloosheid en impulsiviteit van externaliseerders voor plichtsgetrouwe internaliseerders als een bevrijding kunnen voelen. Maar later, als de internaliseerder de externaliseerder verantwoordelijk gaat houden voor wat die doet en zegt, kan de externaliseerder in de verdediging schieten en kritiek gaan uiten. Dat gebeurt vaak op zo'n manier dat de internaliseerder aan zichzelf gaat twifelen.

De internaliseerder wil maar al te graag diens eigen gedrag en reacties onder de loep nemen. Instinctief neemt de internaliseerder de verantwoordelijkheid op zich als de externaliseerder begint te klagen. Uiteindelijk doet de internaliseerder in een relatie met een externaliseerder al het emotionele werk (Fraad, 2008), waarbij de internaliseerder op zoek is naar harmonie door zichzelf en diens gedrag te veranderen. Op een bepaalde manier haken de copingstijlen in elkaar: de internaliseerder voelt iets van macht door te proberen zichzelf te veranderen en de externaliseerder voelt zich opgelucht zodra die iemand anders de schuld kan geven. Het resultaat kan de internaliseerder ontmoedigen, omdat die niet kan geloven dat de ander niet net zo hard diens best doet. Maar de internaliseerder blijft pogingen tot verbinding ondernemen, terwijl de externaliseerder de schuld voor diens eigen falen op de relatie blijft projecteren.

Kan een externaliseerder veranderen?

Externaliseerders veranderen pas als ze gaan inzien dat ze zelf een rol in hun gedoe spelen, maar vaak zijn ze daar niet volwassen of wijs genoeg voor. Ze zullen standaard koste wat kost hun standpunt verdedigen en ervoor zorgen dat anderen zich naar hun wensen voegen. Omdat ze bij het inschatten van situaties veel gebruikmaken van projectie en ontkenning, is het voor een therapeut lastig om erop te vertrouwen dat ze een redelijk accuraat beeld van het leven van de externaliseerder krijgen.

Omdat externaliseerders veel minder waarschijnlijk zelf in therapie zullen gaan, zullen de volwassen cliënten met emotioneel onvolwassen ouders die jou opzoeken meestal internaliseerders zijn. Je ziet misschien ook wel externaliseerders, individueel of in relatietherapie, maar zoals gezegd zullen zij eerder in therapie gaan omdat iemand hen daartoe dwingt. Ze kunnen met zo'n externe verwijzing wel resultaten behalen, maar het kan heel veel tijd en inspanning kosten om een externaliseerder te helpen een stapje achteruit te zetten en diens eigen reacties en gedrag en diens effect op andere mensen te onderzoeken.

1.2 Emotionele volwassenheid op een continuüm

Het kan nuttig zijn om emotionele volwassenheid als een continuüm te zien, waarbij de relatieve onvolwassenheid van een persoon wordt bepaald door de mate waarin diegene neigt naar egocentrisme en starheid in denken. Een volwassene die emotioneel ook voldoende volwassen is, blijft meestal binnen een bepaald bereik waarbinnen diegene in staat is tot empathie, zelfreflectie en diepe verbinding. Hoewel iemand meestal volwassen of onvolwassen is, kan de mate van emotionele volwassenheid licht verbeteren of verslechteren naargelang de omstandigheden. Iemand laat bijvoorbeeld meer onvolwassen reacties zien bij stress of juist meer volwassen reacties als er weinig stress is en alles een tijd lang zijn gangetje gaat.

Onder hevige stress kunnen zelfs internaliseerders een terugval krijgen en onvolwassen, zoals externaliseerders, reageren. Dat geldt voor de meeste mensen. Niemand is op zijn best bij vermoeidheid, ziekte of stress. Maar bij internaliseerders kun je eerder verwachten dat ze terugkeren naar volwassen gedrag als ze hun balans weer vinden of als de stress minder wordt. Externaliseerders doen dat meestal niet.

Externaliseerders zullen vooral reactiever en impulsiever gedrag laten zien bij stress, zeker als ze zich bedreigd voelen of als er in relaties meer emotionele intimiteit van hen gevraagd wordt. Maar als ze hun zinnen op iets gezet hebben, kunnen externali-

seerders tijdelijk hun best doen om zich volwassener te gedragen en meer empathie te tonen. Als ze zich goed voelen en een ander proberen te imponeren, kan het lijken of ze bedachtzamer zijn en meer zelfreflectie hebben, maar dat is niet iets wat ze op de lange duur kunnen volhouden.

1.3 Hetzelfde gezin, verschillende capaciteiten

Het is wonderlijk hoe verschillend het niveau van emotionele volwassenheid kan zijn van twee kinderen van dezelfde ouders. In veel gezinnen waarin ten minste één volwassen kind emotioneel zeer bekwaam en verantwoordelijk is, zijn andere kinderen die moeite lijken te hebben met het volwassen leven. Volgens mij zijn er drie veelvoorkomende redenen voor deze verschillen: verschillen in aangeboren sensitiviteit, verschillende rollen binnen het gezin, waaronder parentificatie, en de aanwezigheid van steunende relaties buiten het gezin.

Aangeboren sensitiviteit

Een emotioneel meer volwassen kind in een gezin, meestal een internaliseerder, heeft mogelijk een hoger niveau van aangeboren sensitiviteit en opmerkzaamheid. Misschien zijn ze geboren met neurologische vermogens die ervoor zorgen dat ze alerter op en responsiever naar hun omgeving zijn dan andere kinderen (Conradt et al., 2013). Omdat ze gevoelig zijn voor de emotionele uitingen van een ander, kunnen ze ‘meer met minder’. Daarmee bedoel ik dat ze zelfs vluchtige momentjes van responsiviteit en aandacht van hun verzorgers kunnen opmerken en erdoor kunnen groeien.

Emotioneel onvolwassen ouders reageren soms op een onbewaakt moment met oprechte aandacht op hun kinderen. Dat zijn echter korte momenten, voordat hun verdedigingsmechanismen weer aanspringen. Internaliserende kinderen zijn alert op dit soort flitsen van afstemming en profiteren daardoor van meer emotionele zorg dan een minder sensitief en bewust kind. Misschien ervaart de internaliseerder meer verbinding, omdat die het sneller opmerkt, voordat het alweer verdwenen is.

Parentificatie en de rol binnen het gezin

Op sommige kinderen wordt door een ouder geleund om een soort derde ouder of co-ouder te zijn (Minuchin et al., 1967; Boszormenyi-Nagy, 1984/2013). Dit kan in de vorm zijn van ‘functionele’ of ‘emotionele’ parentificatie (Dariotis et al., 2023). Er is bijvoorbeeld sprake van ‘functionele’ parentificatie als een kind meehelpt bij de ver-

zorging van andere kinderen, huishoudelijke klusjes doet of andere volwassen verantwoordelijkheden op zich neemt. De ouder vertrouwt erop, of verwacht, dat dit kind verantwoordelijker is dan past bij de leeftijd van het kind. Deze verantwoordelijke rol in het gezin is niet altijd schadelijk, omdat het bij sommige kinderen lijkt te leiden tot meer veerkracht en volwassenheid.

Bij ‘emotionele’ parentificatie wordt het kind een soort ouder, partner of therapeut voor de ouder, waarbij het kind dient als vertrouweling, die luistert naar de emotionele problemen of behoeften van de ouder of ze oplost. In zo’n geval wordt het kind mogelijk op een ongepaste manier betrokken bij huwelijkse problemen, pijnlijke jeugdherinneringen of volwassen problemen van de ouder(s). Emotioneel geparentificeerde kinderen kunnen door de emotionele belasting meer psychische klachten krijgen als volwassene, zoals depressie, dan kinderen die functioneel geparentificeerd zijn (Dariotis et al., 2023).

Welke vorm de parentificatie ook heeft, je kunt je goed voorstellen dat het voor de emotioneel onvolwassen ouder verleidelijk is om terug te vallen op de natuurlijke gaven van de internaliseerder en om het gevoelige, opmerkelijke kind te zien als iemand op wie je kunt steunen of die je in vertrouwen kunt nemen. Een gevoelig, intellectueel begaafd kind wordt vaker in vertrouwen genomen door ouders (Ruf, 2023), zeker als het de ouders in hun persoonlijke leven ontbreekt aan een goed luisterend oor en steun. Het vroegrijpe inzicht van deze kinderen is vaak onweerstaanbaar voor een eenzame ouder, die het gevoel heeft geen mensen te hebben om in vertrouwen te nemen.

Therapeut Tiffany Wentz-Root ziet deze hoogfunctionerende kinderen binnen een gezin als verzorger van hun ouder. Deze last is weliswaar ongepast voor een kind, maar sommige kinderen krijgen toch de boodschap dat ze goede denkers en verantwoordelijke mensen zijn, die een essentiële rol vervullen om de ouder in balans of het gezin stabiel te houden. Hierdoor kan het kind zich gevalideerd en gewaardeerd voelen. Maar ook al kunnen het zelfbeeld van een kind en diens gevoel van onafhankelijkheid sterker worden door gezien te worden als waardevolle verzorger van de ouder, het emotionele centrum van het kind wordt nog steeds niet gekoesterd.

Geparentificeerde kinderen worden vaak ‘oude zielen’ genoemd: ze zijn wijzer en kalmer dan hun leeftijdsgenoten. Maar hun vroegrijpheid levert vanbinnen ook een gevoel van onzekerheid en eenzaamheid op. Dat is een wond die is ontstaan in de vroegste jaren waarin ze geen steun ontvingen.

Versterkende relaties

Je zou vroegwijze kinderen van emotioneel onvolwassen ouders ook kunnen zien als ‘veerkrachtig’ of als mensen die er beter uitkomen dan je op grond van hun achtergrond zou verwachten. In onderzoeken naar veerkracht (Werner & Smith, 1992; Werner, 1993; Southwick & Charney, 2018) wordt de rol benadrukt van mensen die in het leven van een kind dienen als wat Alice Miller (1997) ‘helpende’ of ‘wetende’ getuigen noemt. Deze mensen (zoals ouders van vriendjes, trainers, leerkrachten en anderen die zich actief met het kind bemoeien) valideren de ervaringen van het kind, steunen het en zijn een mentor. Zulke positieve, betrokken, invloedrijke rolmodellen, die een volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders in diens jeugd met genegenheid en respect behandelen, verzekeren het kind ervan dat het wezenlijk waardevol is en dat hulp beschikbaar is.

Internaliserende kinderen spelen een rol in het vinden van hun helpers. Omdat ze gevoelig en opmerkzaam zijn en de wens hebben om zich met anderen te verbinden, zijn ze ontvankelijk voor interesse en mogelijke steun, wat helpt om een positieve feedbackloop te creëren die ervoor zorgt dat de mentor betrokken en geïnteresseerd blijft. Zelfs als hun ouders niet op een diep niveau op hen kunnen reageren, vinden zulke kinderen vaak andere koesterende en positieve rolmodellen met wie ze een verbinding kunnen aangaan.

1.4 Begrijpen wat internaliseerders nodig hebben

Als een internaliserend volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders bij je in therapie komt, hebben diens problemen vaak te maken met een behoorlijke mismatch tussen de eigen emotionele behoeften en het egocentrisme van de emotioneel onvolwassen mensen om diegene heen. Om je voor te bereiden op de hulp aan internaliserende volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders, neem ik je nu mee in de drijfveren en persoonlijke behoeften die het meest voorkomen.

De behoefte om te floreren

De meeste mensen willen floreren, niet alleen overleven, en iedereen kent de kick wanneer je op de juiste manier je talenten inzet. Mensen voelen zich daarom aangetrokken tot alles wat een mentale boost geeft, hoop biedt of energie geeft. Als je je goed voelt, voel je je bewuster en levendiger. Alle levende wezens worden aangetrokken door de mogelijkheid om te groeien.

Emotioneel onvolwassen ouders zijn vaak nogal overheersend over hun kinderen, of concurreren zelfs met ze, dus kan het moeilijk voor hen zijn om de unieke ontwikkeling van een kind te steunen. De emotioneel onvolwassen ouder wil dat het kind floreert, maar alleen op een manier die de ouder goedkeurt. Veel volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders voelen zich uiteindelijk beperkt, alsof ze niet tot volledige bloei hebben kunnen komen.

De behoefte om van anderen te houden

Gezonde mensen zijn in staat om op heel veel manieren van anderen te houden. Bij het volwassen worden, kan liefde uitgroeien tot onbaatzuchtige zorg voor anderen, vooral kinderen. Het welzijn van de ander wordt een primair doel en het voortbestaan van de ander kan net zo belangrijk worden als dat van jezelf.

Dit vermogen om loyaal aan anderen te zijn, kan paradoxaal genoeg voor volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders schadelijke gevolgen hebben, als zij een band aangaan met emotioneel onvolwassen mensen, groepen en ideeën die benadrukken dat zelfopoffering de prijs is die je betaalt voor acceptatie en verbinding. Volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders kunnen zich te zeer identificeren met de zienswijze van een emotioneel onvolwassen ander. Dat kan zelfs zover gaan dat ze hun eigen behoeften uit het oog verliezen. Hun ‘helende fantasieën’ kunnen de hoop levend houden dat hun onvolwassen ouder uiteindelijk wél een emotionele verbinding kan aangaan en kan inzien hoe belangrijk de relatie is.

Uiteindelijk moet het volwassen kind van emotioneel onvolwassen ouders ervoor boeten als de kosten van relaties met emotioneel onvolwassen personen niet opwegen tegen de energie en de hoop. Dat kan het moment zijn waarop mensen in therapie gaan: als ze zich depressief voelen, als ze in de war zijn of als ze een intern conflict merken tussen hun eigen behoeften en de eisen van anderen. Ze zijn uitgeput door liefde en loyaliteit en de kosten van hun zelfopoffering blijven oplopen.

De behoefte dat er van je gehouden wordt

Liefde gaat verder dan de primitieve bonding die op natuurlijke wijze ontstaat als mensen een tijd lang in vertrouwde en nabije omstandigheden met elkaar omgaan (Bowlby, 1969/1982). Liefde betekent dat iemand het heerlijk vindt dat jij bestaat, blij is als je in de buurt bent en schoonheid ziet in jouw wezen. Liefde zegt je dat je gewaardeerd wordt om wie je bent. Je voelt je speciaal omdat jouw individualiteit door iemand anders op prijs gesteld wordt. Je wordt onvervangbaar en essentieel voor het

Als therapeut heb je ze ongetwijfeld in je spreekkamer: volwassenen die zijn opgegroeid bij emotioneel onvolwassen ouders. Ouders die emotioneel niet aanwezig of onveilig waren, die extreem kritisch waren of narcistische trekken hadden. Niet zelden beïnvloeden zij het zelfbeeld, de relaties en het werkzame leven van hun inmiddels volwassen kinderen.

Aan jou als therapeut de schone taak om deze volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders, die zo gewend zijn om hun binnenwereld te verstoppen, op een dieper emotioneel niveau betrokken te houden. Deze goedgemanierde cliënten lijken niet alleen volwassener en onafhankelijker dat ze zich in werkelijkheid voelen, maar ze kunnen ook zulke gretige leerlingen zijn dat jij eerder een leraar of mentor voor hen wordt, dan een therapeut. Hoe voorkom je dat je doelloos rondpeddelt in je spreekkamer? Hoe kom je bij de diepere laag?

Lindsay C. Gibson schreef de internationale bestseller *Ongezien opgegroeid*. Ze heeft zich gedurende haar werkende leven gespecialiseerd in deze cliëntengroep. Daarbij put zij uit bewezen technieken die alom bekend zijn, en technieken die steeds meer bekendheid krijgen, zoals Internal Family Systems, Emotionally Focused Therapy en Coherence Therapy. Op vriendelijke wijze nodigt ze de lezer uit in haar spreekkamer en laat ze zien hoe zij erin slaagt toegang te krijgen tot de dieperliggende emotionele lagen van geparentificeerde, of anderszins worstelende volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders.



Lindsay C. Gibson is klinisch psycholoog met een eigen praktijk in Virginia, VS. Van haar verschenen eerder: **Ongezien opgegroeid** (2020), **Emotioneel onafhankelijk** (2022) en **Loskomen van emotioneel onvolwassen mensen** (2024)

www.boom.nl



9 789024 472864