



YVETTE DESMET

BOKSEN

BOVEN JE



GEWICHT

KRACHTIGE EN KWETSBARE
UITWEGEN NA PARENTIFICATIE

Lannoo
Campus

D/2024/45/325 – ISBN 978 94 014 3661 8 – NUR 770, 740

Vormgeving omslag en binnenwerk: Adept vormgeving

© Yvette Desmet & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

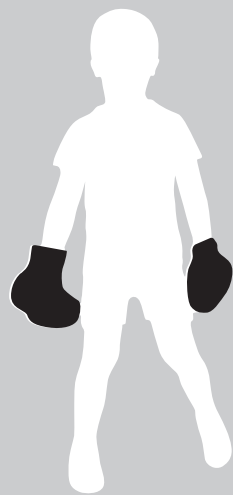
www.lannoocampus.com

Voor Pieter-Jan

INHOUD

EEN WOORDJE VAN DANK	9
IT'S A NICE RAINY DAY, GEORGE!	11
INLEIDING	17
Een mooie lentedag in Montpellier	17
Hoe beginnen we eraan?	20
<i>Verhaal van Safaa</i>	23
HOOFDSTUK 1: PARENTIFICATIE	31
1.1 Wat is parentificatie?	31
1.2 Meer of minder vatbaar voor blijvende schade	37
1.3 Parentificatie in de samenleving	39
<i>Verhaal van Louise</i>	53
1.4 Parentificatiesoorten vanuit het contextuele denken	62
1.5 Beschadigd en gebukt	79
<i>Verhaal van Herlinde</i>	82
1.6 Parentificatie te lang in de kast	95
1.7 Waarom parentificatie en de gevolgen meer aandacht moeten krijgen	96
HOOFDSTUK 2: VAN PARENTIFICATIE NAAR DEPARENTIFICATIE	101
Samen zoeken naar iets positiefs	102
2.1 Belang van het komen tot deparentificatie voor de komende generatie(s)	105
2.2 Hoe contextuele therapie het proces van deparentificatie op gang brengt	107
2.3 Therapie en cultuurverschillen	115
2.4 De taal van het lichaam	117

HOOFDSTUK 3: ENKELE EERSTE UITWEGEN IN DE SAMENLEVING	123
3.1 Naar een traumasensitieve samenleving	123
<i>Verhaal van Brian</i>	126
3.2 De kindreflex en vroegdetectie van K.O.P.P.- en K.O.A.P.-kinderen	130
3.3 Slow parenting	132
3.4 The Tribe	137
3.5 Drugsbeleid met compassie	139
 WAAROM IK DIT SCHREEF, EN JIJ DIT LAS/HOORDE/ ZAG/VOELDE	 143
 KIJKTIPS	 147
LUISTERTIPS	149
BIJLAGEN	151
Assisi Manifest	151
Europese symbolen voor genogrammen	157
 BIBLIOGRAFIE	 159
INTERVIEWS MET EXPERTEN	165
INTERVIEWS MET CLIËNTEN	165
EINDNOTEN	166



EEN WOORDJE VAN DANK

Een boek schrijven over parentificatie is niet hetzelfde als een boek schrijven over de venijnige rode vuurmier in Europa.

Je kunt namelijk niet om je hart heen.

Ik dank mijn (voor)ouders voor de kracht die ik van hen mocht erven om de lasten die over generaties heen werden overgedragen, voorzichtig en *step by step* te kunnen ombuigen. En voor wie na mij komt voor zoveel ontschuldiging.

Ik dank mijn familie, mijn *tribe* voor de vrijheid en het vertrouwen.

Ik dank de *tribe* van Dromen Over_Hoop: Hanne, Frederic, Hannelore, Lynn, Greet en Stefanie. Samenwerken met onze cliënten, vaak krachtige en kwetsbare kapotgeparentificeerde mensen, zorgt voor diep herstel vanuit daadwerkelijke collegialiteit.

Ik dank de collega's die ik mocht interviewen, maar ook zoveel andere collega's die ik doorheen de jaren waardeer om hun ijver, hun bijdragen, hun fijne manier van samenwerken en realiseren, hun nooit aflatende hoop.

Als voorlaatste, maar niet het minst belangrijk, bedank ik Tom voor dit mooie traject, voor zijn bijzondere talent om aan zware materie lucht te geven. En meer nog, om het ondergesneeuwde narratieve in mij te ontdooien.

En als allerlaatste, het meest belangrijke, wil ik de cliënten bedanken voor hun ongeziene kracht en ongezien geven.

Ontknoping

U trok zich terug op de dag dat bij uw moeder
het water brak, dat u in de tang werd genomen.

De strik is losgemaakt.

De verpakking is nu as.

Wie hier ontbreekt gunt u adem,
groen gras, herstel van grond
onder de voeten, van de scheuren
die u niet te boven kwam.

U was een laatste keer alleen en jarig.

Het zomerde, u had deze wens.

Dat zij nu

dat de kinderen de ramen zullen opengooien

en schreeuwen als bij een eerste blik op deze aarde.

Het gedicht van Lieve Desmet voor V.M.¹

IT'S A NICE RAINY DAY, GEORGE!

Een dinsdag in juli.

Zoals je zo meteen kunt lezen, ben ik al enige tijd aan dit boek aan het schrijven, terwijl ik aan zee verblijf. Ook vandaag, hoewel het nog vroeg dag is. Het is tijd voor een pauze. Ik heb nood aan een snuif zilte zeelucht, dus trek ik naar de dijk in Oostende. Ik wil de zee horen, zien, proeven.

Ik doe mijn jas stevig dicht en de kap over mijn hoofd, want aan hoege-naamd niets valt te merken dat dit een zomerdag is. Ik struin over de dijk. De koude, miezerige wind slaat tegen mijn gezicht. Na tweehonderd meter bereik ik een verhuurder van gocarts (skelters, voor wie dit boek in Nederland leest). Een technisch werkloze verkoper wacht/hoopt op meteorologisch beterschap.

Opeens zie ik George en zijn vader, die zich richting mezelf en de gocart-verhuurder reppen om te schuilen. George, twee-drie jaar oud, met (overmoedig) louter een T-shirt en korte broek aan, klemt de hand van zijn papa stevig vast. De jonge kerel van aan de overkant van de Noordzee heeft duidelijk zin in een heerlijk ritje op een gocart met zijn vader. Het miserabele en koude weer laat dat écht niet toe.

'It's a nice rainy day, George', zegt zijn vader plots. Dat is wat ouders vaak doen: behoeften ontkennen. De behoeften van zichzelf en bij uitbreiding de behoeften van de ander. Zo'n mensen lijken dan vaak zorgeloos. Maar in werkelijkheid zijn het al te vaak geboren aanpassers, *fitters*. Ze volgen de noden van hun eigen ouders, totdat ze er compleet verstrengeld in raken.

Tegenover hun eigen kinderen en partner hebben ze vaak moeite met nabij zijn, hoeveel nood ze daaraan ook hebben. Door hun behoeften te ontkennen, komen ze moeilijk tot hun authentieke voelen. En dat maakt het voor hen moeilijk om kwetsbaarheid te voelen en te uiten.

Tegelijk dringen ze overtuigingen op, waardoor ze bepalen hoe hun kinderen zich moeten voelen, zonder hen de kans te geven zelf met het leven te leren omgaan. Dat doen ze bijvoorbeeld met oneliners die ze vaak al van generatie op generatie doorgeven, als deel van een loodzware geschiedenis die magische formules opleverde om met pijn om te gaan.

Georges vader heeft de beste bedoelingen: hij probeert zijn zoon de regen-dag door een roze bril te laten zien, waarschijnlijk net zoals de grootouders van George deden en net zoals de papa zijn zoon in *La vita è bella* wilde afschermen van de vreselijke waarheid, namelijk dat ze in een concentratiekamp zaten. De ultieme afsplitsing, de ultieme verbrokkeling (waarover later meer).

Oké, zo erg als in een concentratiekamp is het in Oostende niet gesteld, maar je begrijpt wat ik bedoel. Nogmaals, de vader *bedoelt* het goed, maar hij zou het veel beter *doen*, mocht hij zijn zienswijze op de dag niet opdringen, en eerst stilstaan bij de emoties van zijn zoon. 'Heb je het koud, George? Vind je het jammer dat we niet met een gocart kunnen rijden? Toegegeven, het is geen mooie dag, maar laat er ons iets moois van maken.' Het zou een mooi voorbeeld zijn van wat ik verderop in dit boek *slow parenting* noem.



Smile (muziek, Nat King Cole)

Terwijl ik George en zijn papa zie wegwandelen, weerklinkt in m'n hoofd Nat King Coles prachtige song *Smile*. '*Smile though your heart is aching. Smile even though it's breaking.*' Zo zal de papa van George het ongetwijfeld ook van zijn vader geleerd hebben, en die dan weer op zijn beurt van zijn ouders.

Stilstaan bij het voelen van het kind: coreguleren

Ik bedoel maar, even heel kort door de bocht: we moeten onze kinderen de ruimte, de kans geven om zichzelf ten volle te ontwikkelen en om authentieke keuzes te maken. We moeten het juk afwerpen van te zware, hardnekkige, transgenerationele overdracht van zeer ingrijpende en stressvolle *life events* die vaak tot parentificatie leiden.

Daarom schrijf ik dit boek over **parentificatie**, laten we het beestje bij zijn naam noemen. Een boek over deze luis in de pels in al haar gedaantes en uitingsvormen, over wat parentificatie tweeeebrengt (op korte én lange termijn, almaar aanwezig, almaar gevoeld, terwijl het chronische schade aanricht) en over hoe we het een halt toeroepen. Een boek dat niet de pretentie heeft een wetenschappelijk boek te zijn, maar wel een 'schappelijk' weten voor professionals, ouders, volwassenen en bovenal geparentificeerde kinderen. Ook een boek over welke uitwegen er zijn. Uitwegen in het herstel van de ouder-kindrelatie en uitwegen in de samenleving. Een boek over kwetsbare kinderen (alle kinderen dus). Een boek over de verantwoordelijkheid die we als volwassenen moeten nemen tegenover alle kinderen. Een boek over onze volwassen kijk en houding ten opzichte van onze kinderen in deze woelige tijden. En bovenal: een boek over en voor de hoop dat zij tot deparentificatie kunnen komen en erkenning krijgen. Bevrijd van de strijd, zo vroeg mogelijk, klaar om zelf te voelen. Zelf te leven.



La vita è bella (film, regisseur Roberto Benigni)

'It's a nice rainy day, George!' Hier had ook kunnen staan: *La vita è bella*. Een overtuiging waar Guido Orefice, een jonge Italiaanse jood, helemaal van doordrenkt is. Dus wanneer hij, zijn vrouw Dora en hun zoon Giosuè tijdens de Tweede Wereldoorlog in een concentratiekamp terechtkomen, doet hij er alles aan om de ware aard van de situatie voor zijn zoon te verbergen. In het kamp nemen ze deel aan een ingewikkeld spel, zo liegt Guido. Giosuè moet alle taken uitvoeren die zijn vader hem opdraagt om punten te verdienen, bijvoorbeeld zich verstoppen voor de kampbewakers. Weent Giosuè, of zegt hij dat hij zijn moeder mist, dan verliest hij punten. Wie het eerst duizend punten behaalt, wint een tank. Als je mijn verhaal over George en zijn vader las, begrijp je meteen waarom ik deze film hier tip. Guido dringt zijn zoon een overtuiging op, die totaal niet strookt met de realiteit of wat Giosuè normaal zou voelen. Maar wie kan het Guido verwijten, in die hel? Zag je *La vita è bella* nog nooit? De film werd in 1999 bekroond met vier Oscars en is een enorme aanrader.

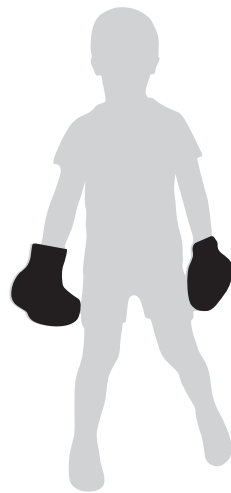
Lees eerst deze belangrijke bijsluiter

Eenmaal je eraan begint, wil je dit boek in één ruk uitlezen, maar probeer dat vooral niet. Dat gaat niet. Het vraagt nu eenmaal tijd om dit (to)taal-concept ten volle tot jou te laten komen.

Bovendien: *ceci n'est pas qu'un livre*. Wat je nu in je handen houdt, lijkt een leesboek, maar het is meer dan dat. Je léést in dit boek namelijk niet alleen over parentificatie, je ervaart het met al je zintuigen. Je hoort het. Je ziet het. Je voelt het. Al lezend, kijkend, luisterend, met onze kijk- en luister-tips. Zoals jij het wilt.

Beetje bij beetje nemen we het thema tot ons. Multimediaal, vaak bekljvend, altijd toegankelijk (af en toe met een milde kwinkslag), zodat je (de essentie van) parentificatie nooit meer vergeet, er altijd oog voor hebt als volwassene, ouder, therapeut, hulpverlener, en de gevolgen ervan vroegtijdig in de kiem smoort.

Uit zorg voor wie na ons komt en voor de rust van hen die voor ons kwamen.



‘Als we erkenning geven
aan het onrecht, wint
het kind aan kracht en
blijft het makkelijker
overeind in de boksring
van het opgroeien.’

INLEIDING

EEN MOOIE LENTEDAG IN MONTPPELLIER

Als herboren keer ik terug van een meer dan geslaagde retraite in Aveyron, in de Midi-Pyrénées in Zuid-Frankrijk. Aangekomen in Montpellier stappen we in een taxi. En zoals dat wel vaker gaat in een taxi, raken we aan de praat met de chauffeur. Een bijzonder gespierde, door de Zuid-Franse zon gebronzeerde kerel. Julien begint te vertellen over hoe hij aan dat wel heel gespierde lijf raakte. Blijkbaar heeft hij jarenlang uitgedeeld en geïncasseerd: hij was bokser.

Het herinnert me aan de kamp die ik sinds enige tijd zelf ben aangegaan: het schrijven van dit boek dat je momenteel leest (op papier of op een scherm), over parentificatie. Over *te lang en te veel boven je gewicht boksen*. Ik vraag Julien of dat überhaupt kan, letterlijk boven je gewicht boksen. Wel ja, aldus de taxichauffeur. Het is gevaarlijk, maar het kan je lukken. Je leert namelijk andere bokstechnieken aan, waardoor je er uiteindelijk zelfs extra behendig in wordt.

Ogenblikkelijk krijg ik zin om verder te schrijven aan mijn boek, want Juliens verhaal is er de perfecte metafoor voor. Ook ikzelf zag al te vaak hoe kleine boksertjes langdurig boven hun gewichtsklasse moesten boksen, met speciale technieken die ze tijdens de kamp hadden geleerd. Maar dan niet in de ring van de lokale sportclub, wel in de ring van het opgroeien.

Parentificatie. Een kind dat langdurig niet-leeftijdsadequaat moet zorgen voor zijn ouders (de omgekeerde zorgrol), zonder erkenning en steun: dat is ook boven je gewicht boksen. De samenleving versterkt de torenhoge verwachtingen.

En inderdaad, als je dat moet doen, leer je jezelf bijzondere technieken aan om ermee te copen. Alleen koos je er niet voor, je stapte niet zelf in de ring. Je kreeg het gratis en ongevraagd op je bord, die vaak heel zware druk van parentificatie. Familiegeschiedenissen die al generaties lang een loden last vormen, chronisch of tijdelijk, zijn legio. Loodzware parentificatie in al haar vormen en combinaties en doorheen alle fasen in het leven, zien we helaas veel te vaak.

Daarover wil ik het hebben in dit boek. Over boven je gewicht boksen. Over de soms heel destructieve gevolgen, maar evenzeer over de handdoek in de ring gooien. Over parentificatie een halt toeroepen, en van krachtige kwetsbaarheid een packagedeal maken, rekening houdend met wat Hanna Van Parys, psycholoog op de dienst Psychiatrie van UZ Gent, me vertelde: 'Voor vele mensen is het op de voorgrond een kracht, maar schuilt op de achtergrond altijd het risico van overbelasting. En als je in die zone raakt, ben je verloren. Verloren, maar niet onherstelbaar.' Maar uiteraard, als we erkenning geven aan het onrecht, wint het kind aan kracht en blijft het makkelijker overeind in de boksring.

Dit boek komt er onder meer nadat ik jarenlang als hulpverlener tegen (kinder)armoede vocht, en te vaak zag hoe het explosieve mengsel van arm en geparentificeerd zijn blijvend verlamdend werkt. Ook bij de talloze aanmeldingen in onze groepspraktijk Dromen Over_Hoop is een lange geschiedenis van destructieve parentificatie vaak een van de (verborgen) aanmeldingsklachten.

Omgekeerde zorgrollen tussen ouders en kinderen richten soms zware schade aan. Sommige *life events* kunnen er levenslang op inhakken, ze zijn bepalend voor het volledige verdere leven, en laten soms generaties lang (trauma)sporen na. Het is dan ook meer dan tijd om parentificatieprocessen bloot te leggen en de diverse vormen van dit fenomeen te onderscheiden, te (h)erkennen en er vooral iets mee te doen.

Parentificatie heeft traumatiserende effecten wanneer de druk ervan te hoog en chronisch was en levensfasen werden overgeslagen. In een moeizaam proces kan het alsnog een halt toegeroepen worden, wanneer de transgenerationale overdracht stopt, waar het contact met degene die parentificeerde tijdelijk wordt verbroken om dan die band later, indien mogelijk en wenselijk, te herstellen.

Cruciaal is dat ouders, volwassenen, hulpverleners en therapeuten parentificatie zo vroeg mogelijk detecteren. *Eyes wide open*. Na het detecteren komt uiteraard opvolgen en behandelen, met de passende methodiek of met ondersteuning van beschermende factoren in de context. De contextuele en systemische therapie bieden enorm veel mogelijkheden om processen van deparentificatie op gang te brengen.

Maar detecteren en opvolgen lukt pas goed als we het begrip parentificatie in al zijn vormen en gedaantes exploreren en als we telkens de mogelijke negatieve én positieve impact op persoonlijke ontwikkeling en relationele bekwaamheden toelichten. Soms is parentificatie een probleem, soms helemaal niet, en soms is het ook een kracht. Het belangrijkste is dat we er aandacht voor hebben. Dat is exact wat ik met dit boek beoog. En ook een vraag die ik me bij elke uitingsvorm van parentificatie opnieuw stel. Of het een probleem, helemaal geen probleem of een kracht is? Parentificatie is niet altijd schadelijk, zoals vaak wordt gedacht. Het kan ook een kracht zijn. De moeilijkheden die bij parentificatie optreden kunnen evengoed in kwaliteiten resulteren, die je in het verdere leven kunt inzetten. Toch moeten we blijvende zorg aan de dag leggen voor geparentificeerde kinderen. Voor de energie die ze verbruiken, voor de energie die ze onderweg kwijtraakten, en voor de schade die ze (blijvend) opliepen doorheen het parentificatieproces.

De focus ligt in dit boek zowel op micro- als op macroniveau. We stellen de vraag hoe parentificatie een invloed heeft op de persoonlijke en emotionele ontwikkeling. Daarnaast houden we de maatschappelijke invloeden die parentificatie versterken of er net tegen beschermen tegen het licht, zoals

armoede en de bestrijding ervan. Uiteraard hebben we het ook over het op gang brengen van deparentificatie. Met andere woorden: hoe stoppen we de hardnekkige transgenerationale overdracht van parentificatie? Wat houdt die transgenerationale overdracht van parentificatie precies in? Hoe stoppen we de intergenerationale overdracht van parentificatie?

Dat doet me trouwens denken aan de verjaardagsfeestjes uit mijn eigen kindertijd. Als het moment (eindelijk!) aangebroken was om cadeautjes uit te delen, Speelden we *muzikaal pak*: we gaven een cadeautje door met muziek op de achtergrond. Degene die het cadeau vasthield wanneer de muziek stopte, moest het openmaken. Dat is wat we moeten doen: als de muziek stopt, moeten we kijken wat er in de *package* van het leven zit (parentificatie en alle consequenties ervan, positief en negatief) en nagaan waarom de muziek uitgerekend dan stopte met spelen.

HOE BEGINNEN WE ERAAN?

Beginnen doen we in het eerste hoofdstuk bij het begin: wat is parentificatie eigenlijk? Het begrip werd door psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy geïntroduceerd. Wanneer is het geen probleem? Wanneer wordt het wel een probleem? Welke factoren spelen een rol? Wat is de impact op ons leven (bijvoorbeeld codependentie, mishandeling, bindingsangst en burn-out)? doordat je een ontwikkelingsfase in langdurige zware parentificatie hebt doorgemaakt? Cruciaal: welke uitingsvormen kent parentificatie? En waarom schrijven we dit boek? Namelijk omdat de effecten van parentificatie levenslang en zelfs transgeneracioneel overgedragen kunnen worden. Dat moeten we een halt toeroepen. We moeten een generatiestop bewerkstelligen. Na lang boven je gewicht te boksen, moet je de handdoek in de ring kunnen gooien.

In het tweede hoofdstuk vertrekken we vanuit het contextuele gedachtegoed. Hoe brengen we het proces van deparentificatie op gang? Hoe komen we tot exoneratie? Hoe en wanneer proberen we de generatiestop te bewerkstelligen? Op welke manier kunnen we via systemisch en contex-