

## Een volwassen jeugd... Wat als je als kind de rol van volwassene kreeg?



Stel je bent een jong meisje en je wilt ook als jong kind opgroeien. Spelen met je poppen en vriendinnetjes en soms even troost zoeken bij mama. Jezelf op een normale wijze ontwikkelen, ondervinden wat wel en wat niet kan en gewaardeerd worden als kind. Soms mama helpen met dingen die grote mensen doen en soms dat kleine meisje zijn, beschermd door je ouders en erkenning krijgt die je nodig hebt om te groeien. Maar wat als je ouders en vooral je moeder niet in staat is om je dit gevoel van basisveiligheid te geven. Wat als je moeder je ziet als een volwassene en je zo ook is gaan behandelen. Wat als ze je ongemerkt claimt, dat je je moet aanpassen aan haar leven. Dat je eigenlijk een verlengstuk van het leven van je moeder bent. En wat als je moeder moeite heeft met die grote boze wereld en de veiligheid in haar eigen leven of gezin zoekt. Dan raak je als kind afgestompt. Je emotionele groei is uit balans. Het ene moment ben je kind en speel je veilig met je poppen op je kamer, maar het andere moment ben je onderdeel van je moeders leven. Misschien moet je wel mee boodschappen doen omdat je moeder dit alleen niet durft. Misschien moet je standaard mee naar oma aan het eind van de dag om thee te gaan drinken en je daar bij moet zitten terwijl er over dingen gesproken wordt die jij als kind niet begrijpt. Misschien moest je je kleine broertje(s) of zusje(s) verzorgen, troosten of opvoeden omdat je moeder daar niet in slaagt.

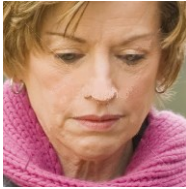
Wat als je eigenlijk een kind bent, je weet dat je nog weinig kalenderjaren achter je naam hebt staan, maar wel als een surrogaat volwassene moet acteren. Wel, dan ontwikkel je je anders dan zou moeten. Je bent regelmatig met je zelf in de knoop over wat goed en niet goed is. Je wilt je moeder niet tekort doen en haar helpen. Doe je dit niet dan ontstaat er een schuldgevoel en dat is een vreselijk gevoel wat je altijd zal proberen te vermijden. Je past je aan en gaat je gedragen alsof dit gewoon is. Maar je merkt ook dat het er bij je vriendinnetjes thuis anders aan toe gaat. Dat maakt het nog verwarrender en je gaat je nog meer afsluiten voor hetgeen er buiten het gezin plaatsvindt.

Je wordt onderdeel van een ongrijpbaar proces en je gaat jezelf naar deze situatie schikken. Als er meerdere kinderen in het gezin zijn, kun je ongemerkt een opvoedkundige of verzorgen rol krijgen. Je broertjes en zusjes gaan je dan ook als surrogaat ouder zien. Je bent eigenlijk hun 'operationele' moeder. Het probleem dat gaat ontstaan is dat je een periode in je persoonlijke groei gaat overslaan en je bengelt tussen het kind zijn en het als volwassene moeten acteren. Hierdoor worden bepaald aspecten van groei, namelijk leren vallen en opstaan, je gedrag naar mensen buiten het gezin, je interactie naar leeftijdsgenoten, verantwoordelijkheden en hoe te positioneren in groepen niet volledig tot hun recht komen met de kans op communicatieve of gedragsbeperkingen op latere leeftijd.

Kinderen die in hun vroege jeugd al de rol van surrogaat ouder opgelegd hebben gekregen ervaren vaak op later leeftijd de gevolgen hiervan. Ze hebben vaak een verzorgend karakter en durven zelden uit te komen voor hetgeen ze echt voelen. De eigen gevoelens worden geparkeerd en komen niet tot hun recht. Men voelt zich vaak met de rug tegen de muur geplaatst, de behoefte van de ander gaat boven de eigen behoefte. Het schuldgevoel is groot als men de ander het niet naar de zin maakt. Gedachten als; 'wat zal men wel van mij denken', 'ze zullen mij wel egoïstisch vinden', 'ze zullen mij wel aardig vinden als ik voor hen klaar sta', zorgen voor een aanpassend gedrag met als doel om er bij te horen of om niet afgewezen te worden.



## Jolanda (47)



*'Ik was al vroeg de derde volwassene in ons gezin. Mijn vader werkte veel in het buitenland en was vaak van huis. Mijn moeder was een echte huisvrouw met een beperkt leven. Zo deed zij 's ochtends het huishouden en zat de rest van de dag te lezen of te handwerken. Elke dag om 4 uur gingen we koffie drinken bij mijn oma, dit ging al zolang als ik mij kan herinneren. Dit koffiedrinken was voor mij heel saai, zeker toen ik wat ouder werd en mijn vriendinnetjes buiten speelde. Maar ik moest mee naar oma. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik er voor mijn moeder was en dat het niet andersom was. Als mijn vader thuis was was hij de baas, hij was dominant en had een duidelijke mening. Hij heeft mij nooit geslagen of zo, maar kon verbaal heel veel pijn doen. Hij had een scherpe tong en mijn moeder deed hier niets mee. Alles ging ook volgens vaste patronen, een sterke regelmaat die wel veiligheid bood. Maar dit gevoel van veiligheid viel weg tegen de eenzaamheid die ik steeds voelde. Alleen op mijn kamertje met de wetenschap hoe het schema er uit zag. Ik had het gevoel dat ik altijd voor mijn moeder moest zorgen. Ze sprak het nooit uit, maar ze zorgde er gewoon voor dat ik deed wat zij wilde. Ik moest de leegte in haar leven vullen door mijn aanwezigheid. Ik miste het spelen met vriendinnetjes en wilde ook graag die dingen meemaken waar zij in de klas over spraken. Ik voelde mij vaak alleen met een rol die oneerlijk was. Ik wilde gewoon kind zijn. In mijn latere leven heb ik altijd gedaan wat anderen van mij verwachtte. Ik loop mijn hele leven al met een masker en ben die geweldige moeder, leuke buurvrouw, fijne collega en representatieve echtgenote. Maar ik ben altijd ongelukkig geweest, ben getrouwd om dat zo hoorde en maar deed wat mijn ouders van mij verwachtte. Nooit vroeg men eens of ik het echt zelf wel wilde. Maar dit is de rol die ik de rest van leven zal blijven invullen. Ik heb nooit echt geleerd om voor mijzelf te kiezen en de paar keer dat ik het wel durfde spande de hele wereld zich tegen mij. Zelfs mijn eigen kinderen, zonder dat ze het zelf doorhadden. Ik zal die rol blijven vervullen, maar wat zou ik graag waardering krijgen voor wie ik echt ben en wat ik zelf graag zou willen'.*

Het gevoel gezien te worden, waardering en begrip te krijgen is één van onze basisbehoeftes. Wie dat als kind heeft gemist, blijft lang hongeren naar compensatie. Ieder mens heeft behoefte aan waardering en erkenning. Erkenning voor wie hij is, voor wat hij doet, voor de inspanningen, voor de aanwezigheid en gewoon voor het zijn. We willen waardering voor hetgeen we doen we anderen, voor ons verdriet, voor de teleurstellingen waar we mee te maken hebben, voor onze angsten, voor onze vaardigheden, voor onze tekortkomingen en voor hoe we ons soms voelen of hoe we eruit zien.

Als je heel hard gewerkt hebt om iets af te krijgen dan is het heel plezierig als je daar waardering voor krijgt. Incidenteel geen waardering krijgen is geen onoverkomelijke zaak, maar structureel het moeten ontberen van waardering kan een trauma opleveren. Het resulteert vaak in onmacht omdat je afhankelijk bent van anderen. Maar wat als anderen je die waardering niet geven, wat dan?

Hoe komt het dat anderen ons die waardering, waar we zo naar smachten, niet geven. Daar kunnen diverse redenen voor zijn.



Deze redenen kunnen zijn:

- Het niet bij machte zijn om een ander te waarderen;
  - men heeft het zelf nooit ervaren;
  - men denkt dat het zo hoort;
  - men weet gewoonweg niet hoe het moet;
  - men denkt dat men anderen wel waardeert;
  - men kan niet met gevolgen omgaan.
  
- Het niet willen waarderen:
  - het de ander niet gunnen (afgunst);
  - bang voor het veranderen van hiërarchieke verhouding;
  - bang voor concurrentie of competitie;
  - bang om zichzelf kwetsbaar op te stellen;
  - bang voor de gevolgen (vriendschap, ander gedrag, etc).
  - bang om zelf ook complimenten of waardering te krijgen.

Erkenning zal ons motiveren en ons gelukkiger maken. Het zorgt voor een stimulans om nog beter ons best te doen of om iets vanuit een ander perspectief te zien en het zal de kwaliteit van onze relaties bevorderen. Maar bij het ontbreken van waardering en erkenning kunnen we gefrustreerd raken en zelf getraumatiseerd raken.

Dit gedrag wordt bepalend voor latere relaties. In veel gevallen zal men in de relationele sfeer kiezen voor iemand die graag verzorgd wil worden en automatisch valt men terug in het bekende (en veilige) gedrag. Ook kan het gebeuren dat de zwaarte van deze rol in de jeugd zo sterk was dat men er voor kiest om geen bindende relaties aan te gaan. Het risico van herhaling is te groot, dus kies men ervoor om alleen te blijven ook al blijft de hunkering naar liefde en geborgenheid structureel aanwezig.

In veel gevallen wil men 'een gewoon' leven leiden en gaat men op zoek naar hulpmiddelen om dit te realiseren. Dit kan zijn door aansluiting bij iets dat een gevoel van waarde oplevert. Dit kan een geloof zijn, een groep met gelijksoortige ideeën of men zoekt oplossingen in de spirituele wereld. Dit kunnen goede hulpmiddelen zijn, maar de bron wordt niet blootgelegd en de oorzaak wordt niet benoemd maar men blijft er omheen draaien.



Om tot een echte oplossing te komen moet men terug naar de bron. Wat speelde er zich af in de jeugd en wat waren de gevolgen hiervan. Dit is iets wat vele niet durven, want dit betekent dat er punten benoemt moeten worden die beschuldigend kunnen zijn voor anderen, zoals bijvoorbeeld de ouders of andere gezinsleden. Dit schuldgevoel moet benoemd worden en men moet de gelegenheid krijgen om dit schuldgevoel om te zetten in waardering voor de eigen vaardigheden. Schuldgevoel is het ergste wat wij onszelf aan kunnen doen. Het is een innerlijke strijd die continu speelt zonder dat de spelregels bekend zijn. In veel gevallen is het verleden verdrongen en durft men het niet terug te halen. Toch is benoemen wel zeker een stap in de goede richting. Er hoeven geen beschuldigingen geuit te worden, maar helderheid zal gevoelens in een juist perspectief plaatsen.

Belangrijk is dat men leert dat het mogelijk is dat anderen van hen kunnen houden om wie ze zijn en niet om wat ze voor anderen doen. Het gevoel dat zij geen nut meer hebben voor anderen en gedumpt worden als men niet meer nodig is, kan omgezet worden in geloof in de eigen waardigheid. Vroegere ervaringen hoeven niet altijd opnieuw herleeft te worden. Dit is ook de grootste angst voor mensen die willen gaan verwerken, maar herbeleving niet aankunnen. Inventariseren, benoemen en deze een plek geven is een hele grote stap naar herstel en focussen op de eigen 'ik' van nu versus de 'ik' van vroeger.

'Waarom vervul ik steeds deze rol?', 'waarom wil ik altijd maar pleasen?', 'waarom is die erkenning toch zo belangrijk?' zijn vragen die steeds weer terugkomen en voor groeibelemmingen zorgen. Het ontbreken van de antwoorden komt voort uit het feit dat we ze niet durven te benoemen. Maar door dit wel te doen ontstaat er inzicht waarom iets heeft plaatsgevonden en kan men ook ontdekken dat dit per definitie slecht is of was. Het is een onderdeel van het karakter dat met de juiste focus een sterke vaardigheid kan worden en enorm kan bijdragen aan versterking van de eigen persoonlijkheid.



## **Ben Determann**

T. 06-54 208 259  
bdetermann@people-investment.nl  
www.people-investment.nl