



Emotionele verwaarlozing, een moeilijke en diverse thematiek.

Nathalie Van Noyen, Psycholoog Wilsela . 23/09/2020

In dit artikel wil ik zeker geen grote theorieën over emotionele verwaarlozing en slechte opvoeding meegeven. Daarover zijn al veel interessante boeken verschenen. Ik wil echter vanuit mijn praktijkervaring stil staan bij de subtiele verschijningsvormen van deze problematiek. We (her)kennen allemaal de duidelijke vormen van verwaarlozing, een kind van 10 jaar dat elke avond alleen thuis zit terwijl zijn ouders in het café om de hoek zitten. Dat is zonder twijfel geen juist ouderschap. Vaak echter komen cliënten bij mij met twijfels over hun opvoeding, maar tegelijkertijd een beschaamd gevoel. Er zijn geen erge dingen gebeurd, hun ouders hadden goede bedoelingen, ze waren materieel, praktisch, financieel beschikbaar, maar er lijkt emotioneel iets te ontbreken. Net dan is het veel moeilijker om te durven aangeven dat hetgeen je ervaart, de leegte en het verdriet dat je soms voelt i.v.m. je ouders, wortelt in een niet zo goede opvoeding.

Inge was altijd een slim en gevoelig persoon. Als kind al deed ze flink haar best. Ze behaalde dan ook mooie cijfers op school. Haar ouders waren echter ook zeer streng. Ze werden vaak boos om een score lager dan 8/10 en bekeken nooit met haar wat de reden kon zijn van zo'n "slechte" toets. Toen Inge ouder werd, deed ze de hoogste studierichting, zat continu met haar neus in de boeken en bleef ze een voorbeeldige dochter. Toch kreeg ze continu opmerkingen bij hetgeen (nog) niet lukte in haar leven ("Jij gaat nooit kunnen koken, want je bent enkel bezig met boeken") en waarschuwingen over situaties die niet eens in haar opkwamen ("niet te veel drinken als je op stap gaat, tijdig de pil vragen aan de huisarts"). Inge kreeg continu het gevoel dat haar ouders haar niet echt kenden of fout inschatten. Als ze dingen ter discussie stelde, kwam er vaak de reactie dat ze het allemaal te ingewikkeld maakte, dat zij maar gewone ouders waren met goede bedoelingen en al die nodeloze discussies niet nodig leken... Na haar studies, kreeg ze een prachtige carrière, hetgeen echter nooit bekrachtigd werd met een compliment. Na 10 jaar vroeg haar vader wat haar beroep nu eigenlijk echt inhield en lachte haar moeder dit snel weg met de opmerking dat het toch goed was dat haar man een echte job had en zij dus toch wat minder mocht en kon werken. Inge komt uit een "op het eerste gezicht"

goed gezin. Een gezin waar doorstuderen, mogelijk was en financieel ondersteund werd. Een gezin waar beide ouders zeker meegingen naar de verschillende proclamaties en zelfs tegen vrienden opschepten over hun slimme dochter. En toch is Inge een onzekere vrouw, een vrouw die steeds de grootste uitdagingen blijft aangaan, soms ten koste van zichzelf en haar gezin, om zich te bewijzen. Om gezien te worden en eindelijk de waardering te krijgen die ze als van vroeger wil en hoopt te krijgen van haar ouders.

Mensen die in zulke situatie zijn opgegroeid, worstelen vaak met tegenstrijdige gevoelens en gaan lang proberen begrip op te brengen voor het gedrag van hun ouders (“Ze hebben het toch goed bedoeld”). Ze voelen zich eerder een slechte zoon of dochter, ondankbaar, een aandachtstrekker,... helaas soms ook verwijten die ze, al dan niet rechtstreeks, als kind meekregen bij eventuele discussies.

Inge ontdekt, sinds ze zelf mama is, dat ze toch andere waarden belangrijk vindt bij de opvoeding van haar kinderen. Ze probeert dit verschillende keren te bespreken met haar ouders, maar die “vergeten” de adviezen vaak en gaan anders om met de kinderen dan zij wil. Als haar zoon 15 jaar wordt en wat pubergedrag begint te vertonen, loopt deze andere aanpak van de grootouders uit op een felle discussie met de kleinzoon. Inge en zijn man willen dit bespreken met de grootouders, maar dat wordt niet positief onthaald. De volgende dagen krijgt Inge verschillende berichten over haar ondankbaarheid als dochter. “We hebben dag en nacht klaar gestaan om u en uw broer zover te krijgen waar je nu staat. Je moet dankbaar zijn daarvoor...” Bij Inge brengen deze verwijten dingen uit het verleden boven die ze lang verdrongen heeft. Nooit was er hulp bij huiswerk, geen enkele hobby werd toegelaten, verjaardagsfeestjes mochten niet. Ze gingen wel jaarlijks op vakantie of al eens naar een pretpark en er waren amper conflicten. Er werd weinig doorgesproken, het was gewoon zo. Is Inge fout in haar gedachten dat deze uitspraken niet kloppen en ze toch aanvoelt dat er iets ontbreekt in haar leven? En zeg je eigenlijk zulke dingen tegen je kinderen? Is dat klaarstaan niet eigen aan opvoeden? Kies je daar niet voor als je kinderen wil?

En natuurlijk hebben veel van die ouders dat goed bedoeld, of zijn ze door hun eigen opvoeding en/of situatie niet in staat om een betere ondersteuning te geven. Maar dat wil niet zeggen dat het verdriet van deze kinderen, jongeren, volwassenen niet echt is. Of de gevolgen als “onzekerheid over zichzelf” (Het zal wel aan mij liggen, ik doe vaak moeilijk), “neiging tot perfectionisme” (Als ik hard mijn best doen, zal ik wel een goede dochter zijn, collega, vriendin, echtgenote,...)...

Het verdriet of het gevoel is echt en praten hierover kan helpen. Net dit mogen benoemen als een gemis, het gehoord worden in dit ontbreken van belangrijke ondersteuning, het herkennen en erkennen van dit probleem, kan helpen om verder te ontwikkelen als persoon. Niet per se in breuk met de ouders, maar wel in een andere relatie, met duidelijkere grenzen en communicatie van eigen noden. Als je jezelf herkent in dit artikel, praat er dan over. Met een vriend of vriendin, met een vertrouwenspersoon, met een psycholoog.

Inge vindt van zichzelf dat ze niet altijd een makkelijk kind was. Ze wou over alles in discussie gaan en nam niets zomaar voor waar aan. Dat mocht thuis niet. En ook haar grootouders vonden haar broer Jef een veel fijnere jongen en toonden dit in hun gedrag. Zo werd het zakgeld op zondag enkel aan Jef gegeven. Als Inge hierover klaagde bij haar ouders, kwam er enkel de reactie "Zo zijn je oma en opa nu eenmaal", het geld werd wel eerlijk herverdeeld en "We zwijgen erover". Nooit werden de grootouders hierover aangesproken.

Ook op school ging het vaak fout en werd Inge gepest door een aantal jongens van de klas. Haar ouders waren hiervan op de hoogte, maar verder dan de opmerking "Sla er dan op", ging hun ondersteuning niet. Jaren nadien bleek papa kinesitherapie te volgen bij de grootste pester van de klas. Hij zag het probleem niet toen Inge hem daarover aansprak en wou er niet verder over praten.

Inge weet dat haar ouders geen mondige mensen zijn en ze allicht in zulke situaties niet goed kunnen reageren. Ze probeert hen op die manier te begrijpen, maar daarnaast voelt ze zich ook door hen in de steek gelaten.

(Het voorbeeld van Inge, is fictief en een samenraapsel van verhalen die cliënten me vertelden. Het is ter illustratie van de subtiliteit waarop emotionele onkunde, verwaarlozing, gebrek aan... zich kan manifesteren en vaak achteraf een invloed heeft op het leven).