

J. Smulders, Parentificatie: Gedwongen Geven en/of Nemen

Site: www.aan-de-basis.nl/

Parentificatie: wat is het?

Veel ouders projecteren hun afgesplitste behoeften en/of persoonlijkheidskenmerken op hun kinderen waarbij het kind in de interactie zodanig wordt beïnvloed dat het zich steeds meer conform de projectie van zijn ouder(s) gaat gedragen.

Kinderen hebben niet het vermogen om die projectie te onderkennen en af te weren. Een kind past zich - vanuit gebondenheid en loyaliteit - aan de ouderlijke bewuste en onbewuste behoeften aan.

Dit verschijnsel noemen we het parentificatieproces.

Hierbij gaat een kind zich steeds meer en meer aan het afgesplitste deel of de behoefte van de ouder(s) conformeren. Tegelijk groeit hierdoor bij de ouder meer en meer de primitieve afweer tegen dit afgesplitste deel. Binnen deze interactie ontstaat meer en meer een groeiende onderlinge afhankelijkheid.

Er worden binnen het parentificatieproces twee hoofdrichtingen onderscheiden:

- A. Het kind voldoet aan de narcistische gedragsverwachtingen van de ouders
- B. Het kind voldoet aan orale zorgbehoeften van de ouder

Binnen elke hoofdrichting worden weer twee soorten onderscheiden:

Binnen A zijn dit:

- 1. het perfecte kind
- 2. de zondebok en/of het zwarte schaap

Binnen B zijn dit:

- 3. het zorgende kind
- 4. het kind dat kind moet blijven

Alle kinderen zorgen voor hun ouders. Ze helpen een handje in huis of proberen hun ouders te troosten als ze verdriet hebben. Maar soms schiet die zorg nogal door. Heel wat kinderen die er steeds moesten zijn voor hun ouders, ondervinden daar op volwassen leeftijd nog de gevolgen van.

Je ouders op je schouders

Ieder kind zorgt, want zorgen maakt je als mens waardevol, zorgen is dus een positieve menselijke eigenschap. Het is normaal dat een ouder veel geeft en een kind heel weinig. En dat beetje wat een kind teruggeeft, is bedoeld om het te laten groeien in zijn eigenwaarde, om het zelfvertrouwen en een gevoel van verantwoordelijkheid te geven. Dus het kind helpt met tafel afruimen, slaat de armpjes om je heen als je tranen in je ogen hebt, of geeft een te gekke stropdas voor vaderdag.

Gepaste zorg en ongepaste zorg

Voor een gezonde sociale emotionele ontwikkeling van een kind is echter nog meer nodig. Eén is dat je de zorg van je kind ziet en hem daarvoor erkenning geeft. "Je bent geweldig. Wat goed van je dat je me geholpen hebt." Zo weet het kind zich gezien en krijgt het gevoel: "Ik doe ertoe, ik mag er zijn."

Maar ook van belang is dat de zorg wordt afgebakend; dat heet gepaste zorg. "Tot hier toe en niet verder, want je bent nog maar 6. Ga maar lekker buiten spelen." Zo leert het kind (later) om zelf grenzen te stellen en voor zichzelf op te komen. Deze kindzorg wordt met een psychologische term constructieve parentificatie genoemd. Maar een destructieve vorm van parentificatie kan ontstaan als een kind op een ongepaste manier voor zijn ouders zorgt.

Als een kind te veel zorgt

Helaas hoeven we niet ver te zoeken om ouders tegen te komen die zich - om welke reden dan ook - naar het kind wenden om bijvoorbeeld in hun emotionele behoeften te voorzien. Deze ouders kunnen psychische problemen hebben, zijn misschien belangrijke personen uit hun leven verloren, of kunnen de praktische zorg niet aan.

Omdat kinderen loyaal zijn, blijven ze geven. Ze kunnen zich niet voor de nood van hun ouders afsluiten. Ze offeren zichzelf op om hun ouders gevoelens van pijn te besparen; ze voelen zich verantwoordelijk voor hun problemen. Ze vervullen de behoeften van ouders, maar verbergen hun eigen angsten, verdriet en nood "want mijn moeder heeft het al moeilijk genoeg".

Als deze ouders vervolgens de kindzorg niet zien, erkennen en afgrenzen, dan ontwikkelen kinderen het gevoel: "Wat ik ook geef, het is niet goed genoeg. Mijn moeder blijft verdrietig". Of: "Het probleem van mijn vader blijft bestaan". Deze kinderen raken zichzelf kwijt, ontwikkelen weinig zelfvertrouwen en er ontstaat een groot schuldgevoel. Ze kunnen vaak met hun verdriet nergens heen en voelen een diepe eenzaamheid.

Het hoeft helemaal niet erg te zijn als een meisje van 11 voor het hele gezin kookt, omdat haar moeder ziek is. Maar als ze dat van haar 11e tot 18e jaar moet doen, heb je kans dat ze niet meer de gelegenheid heeft om kind te zijn.

Zeven vormen van ongepaste zorg

1. Het kind dat kind moet blijven

Ouders willen hun kind klein houden. Ze vinden het moeilijk om het los te laten, soms uit angst hun zorgfunctie te verliezen. Vaak gaat het om de nakomer, het enige kind of de laatste in rij.

2. Het kind als ouder

Het kind gaat zich ouder gedragen, als een volwassene, omdat de ouders daar onbewust om vragen. Het kind is 'een gelijke'. De dochter is bijvoorbeeld 'de vriendin' van haar moeder.

3. Het kind als partner

De emoties die je met je partner zou delen, deel je met je kind, bijvoorbeeld na een echtscheiding of overlijden. De partner-parentificatie is in onze samenleving in een hoog tempo aan het toenemen. Veel, heel veel kinderen worden de dupe van het verdriet, de angst of de woede van een of van beide ouders of van de machtsstrijd tussen de ouders.

4. Het kind dat zorgt

Sommige ouders zijn niet in staat om voor hun kinderen te zorgen, bijvoorbeeld omdat ze ziek zijn, het druk hebben of de zorg niet aankunnen. Meestal neemt het oudste meisje dan de zorg op zich voor de andere kinderen.

5. Het brave kind

Zij probeert haar ouders te helpen door te vermijden dat er door haar problemen komen. Zij gaat in alles mee. Zij wil perfect zijn.

6. De zondebok

Er is veel spanning tussen de ouders en zij leidt de spanning tussen de ouders af naar haarzelf. Zij fungeert als bliksem-afleider door zelf lastig te zijn.

7. Het kind als ouder van de ouder

Ook op latere leeftijd kan dit voorkomen, bijvoorbeeld als de moeder dement is.

En dan ben je volwassen...

De gevolgen op langere termijn zijn zo verschillend als kinderen zelf zijn. Het karakter bepaalt de richting van het probleem. Toch kun je, als je enkele vormen van kindzorg onder de loep neemt, bepaalde gevolgen herkennen én herleiden.

Het kind dat zorgde heeft veel moeite om de eigen noden en behoeften te kennen en onder woorden te brengen. Zo'n persoon vindt dat hij of zij (meestal zij) altijd sterk moet zijn. Ze gééft altijd, of beschuldigt zichzelf ervan dat ze niet genoeg geeft. Tegelijk kan ze een negatief beeld van de wereld hebben: "iedereen wil van mij profiteren". Ze heeft het vertrouwen verloren dat er iemand is die háár iets zou willen geven. Ze geeft anderen dan ook nauwelijks een kans om iets terug te geven. Uiteindelijk raakt ze depressief en uitgeput.

Het kind dat braaf was, heeft nogal eens het idee dat hij of zij (ook hier: meestal zij) gewaardeerd wordt om wat ze presteert en niet om wie ze is. Ze heeft de neiging om anderen ook zo te beoordelen. Ze schernt zich emotioneel af, houdt alle gevoelens onder controle, liegt, of vermijdt conflicten. Dat gedrag heeft ze in haar jeugd geleerd om aan de ouderlijke verwachtingen te kunnen voldoen. Van Mulligen: "Een vrouw werkt zich te pletter, want zij voelt zich pas lekker als ze voldoet aan wat van haar verwacht wordt. Maar uiteindelijk wordt ze overspannen."

De zondebok kreeg telkens verwijten naar zijn of haar hoofd geslingerd. Voor haar emotionele behoeften was geen plaats. De gevolgen laten zich raden: een wantrouwen ten opzichte van anderen: "Ik heb het toch altijd gedaan", gevoelens van minderwaardigheid en moeite om in een groep te werken. Ze heeft het gevoel dat ze het niet waard is bemind te worden, behalve als ze zich aanpast, en dat weigert ze. Ze leeft vanuit de houding: "Ik heb niemand nodig, ik zorg wel voor mezelf". Ze komt over-assertief over en houdt anderen daarmee op een afstand; niemand vermoedt dat ze zélf wel eens iets nodig kan hebben.

Het kind dat kind heeft moeten blijven, heeft haar autonomie uitgesteld en blijft afhankelijk van de ouders. Dit kan zelfs doorgaan als ze getrouwd is. Ze is in de eerste plaats niet de echtgenote, maar de dochter van haar ouders. Ze kan moeilijk omgaan met problemen, uitdagingen en risico's, zonder de verantwoordelijkheid van haar ouders in te schakelen.

Je eigen kinderen

Wat mensen aan leed in hun leven hebben meegemaakt, willen ze hun eigen kinderen besparen. Maar in de praktijk gebeurt het nogal eens dat het kroost toch (ongewild) het kind van de rekening wordt.

Soms verwachten ouders van hun kinderen de erkenning die ze van hun eigen ouders niet hebben gekregen. Deze kinderen moeten dus eigenlijk de tekorten van hun grootouders goedmaken: de roulerende rekening.

Kinderen spreken hun emotionele spaarrekening aan om de nood te lenigen van hun ouders en investeren zo hun spaargeld. Het probleem ontstaat vaak als deze kinderen zelf ouder worden. Dan moet er geput worden uit een bron die opgedroogd is. De energie is op! Onbewust verhalen ze hun tekorten uit het verleden op hun partner of eigen kinderen in het heden.

Hoe kun je zien of je kinderen ongepaste zorg aan jou geven? Door opmerkingen als: "Ik heb het maar niet tegen je gezegd, want daar word je zo verdrietig van. Of als kinderen zich rustig houden omdat hun broertje al zo moeilijk doet.

Het belangrijkste in de opvoeding is dat we het gevende kind zichtbaar maken. Je kunt niet vaak genoeg zeggen: "Ik ben trots op je, want je bent mijn dochter (of zoon)!"

J. Smulders, Parentificatie en de Therapeut

'De toekomst is niets meer dan de condensatie van de jeugd' (Reiner Maria Rilke)

(Dit artikel is in de 'Zij' vorm geschreven. Daar waar 'zij' staat kan ook 'hij' gelezen worden.)

Met parentificatie wordt bedoeld: de gezinsomstandigheden waarin van de kant van de ouders het kind verantwoordelijk wordt gemaakt voor het welbevinden van de ouders - door middel van het overnemen van (verzorgings)taken, door middel van het zich laten verzorgen, of door het leven voor de ouders te leven.

Om zo volledig mogelijk te zijn, hierbij een overzicht van de inzichten die verschillende gezinstherapeuten over het begrip parentificatie geven.

Nagy:

gebruikt het woord parentificatie en maakt een onderscheid tussen functionele afhankelijkheid, waarbij het kind taken van de ouders overneemt en zijnsafhankelijkheid, waarbij het voor kinderen onmogelijk wordt om zonder schuldgevoelens zelfstandig te worden. Kinderen vervullen behoeften van ouders, een gegeven dat in extreme (destructieve) vorm slecht is voor de kinderlijke ontwikkeling en het functioneren als volwassene. Daar kinderen existentieel loyaal zijn naar hun ouders toe, is het vrijwel onmogelijk voor ze om zich aan deze per definitie a-symmetrische ouder-kind relatie te onttrekken. Ze zullen hun hulp zonodig opdringen of situaties forceren waar de ouders niet om hen heen kunnen.

Stierlin:

spreekt van het delegatieprincipe. Hieronder verstaat hij dat het kind een 'opdracht' wordt gegeven die voortkomt uit innerlijke conflicten bij de ouders, waarbij het kind zich ten doel stelt deze voor hen op te lossen. Hij denkt daarbij vooral aan de adolescentiefase, waarin extreme binding en verstoting als uitersten spelen.

Minuchin:

gebruikt het woord adjudant, 'the parental child'. Het kind komt in de ouderpositie en wordt een plaatsvervangende ouder, de bewaker van het gezin. Het welbevinden van het gezin wordt boven het eigen welbevinden geplaatst, het kind is daardoor niet in staat aan zijn eigen basisbehoeften te voldoen.

Elkind:

gebruikt het begrip 'the hurried child', kinderen die onder de druk der omstandigheden gepushed worden om zich overhaast volwassen gedrag eigen te maken, zonder de hiervoor noodzakelijke parallel lopende emotionele rijping. Het kind krijgt een symboolfunctie die aansluit bij de emotionele behoeften van de ouders. Ook gebruikt hij de term 'ouder-kind contracten'. Dit zijn op wederzijdse verwachtingen en vertrouwen berustende ongeschreven regels betreffende de relatie, die in de loop van de ontwikkeling steeds aangepast worden. Problemen kunnen ontstaan als er 'contractbreuk'plaats vindt en het kind alle volwassen verantwoordelijkheden te dragen krijgt.

Richter:

spreekt van rolpatronen. Bij het kind is er echter sprake van een in principe uiterst selectieve, aanvullende en incomplete rolopvatting met daaraan gekoppeld rolgedrag. Dit is specifiek gericht op bij de ouders gesignaleerde tekorten. Het kind wordt niet gewaardeerd om wat het is, maar om wat het conform de rolverwachtingen behoort te zijn. In het kind wordt door de ouder gezocht: degene die men is, was, zou willen zijn of juist niet mag of kan zijn. Het kind krijgt deze rol gedicteerd en accepteert die ook om een betere ouder te zijn of worden dan de eigen ouders.

Van der Plas:

beschrijft parentificatie als volgt: een gezins-interactie-patroon waarbij generatielijnen worden overschreden en wel in die zin dat het kind ouderlijke functies gaat vervullen ten opzichte van de ouder, waarbij het niet slechts om taken gaat maar er vooral sprake is van rolomdraaiing. Slaagt men er niet in zich los te maken en te distantiëren van de opgedragen maar ook verinnerlijkte rol van hulpverlener, dan kiest men in de latere beroeps carrière opnieuw voor opofferende hulpvaardigheid aan anderen.

Gezin van herkomst

Er komen in ieder gezin wel periodes of situaties voor dat er van de kinderen wordt verwacht dat zij zich als een verantwoordelijke volwassene gedragen. Dit is op zich een gezonde situatie waarin het kind de gelegenheid krijgt om een 'gever' te zijn en niet alleen aan de nemende kant te staan, zoals nogal eens over 'een gelukkige jeugd' gedacht wordt. Kinderen zijn gevers van nature.

Parentificatie is niet per definitie slecht. Het geeft het kind ook de gelegenheid en mogelijkheid te leren zorgen voor anderen, iets te doen waarmee het zich vrijer zal voelen om ook dingen voor zichzelf te doen en constructief gerechtigde aanspraak te verdienen.

Het wordt destructief als het kind taken krijgt waarvoor het leeftijdsonbekwaam is, het zich schuldig voelt om zich te ontwikkelen, er geen rekening gehouden wordt met de capaciteiten, of als er geen enkele erkenning gegeven wordt voor de inspanningen van het kind. De rigiditeit, de intensiteit en de tijdsduur zijn mede bepalend voor de mate van de destructiviteit. Dit zal vooral het geval zijn in gezinnen waar de ouders niet in staat zijn van hun kinderen te ontvangen en/of nemen, bijvoorbeeld omdat vroeger ook hun ouders niet konden ontvangen en/of nemen. Deze kinderen zullen dan eindeloos door gaan met geven, zonder dat het ooit genoeg zal zijn.

Wanneer er door de ouders helemaal geen erkenning wordt gegeven, bestaat het gevaar dat het kind een gekozen oplossing voor een situatie, om hier mee om te gaan (coping) als enige mogelijkheidervaart en ook later als volwassene geen alternatieven kan zien bij het zoeken naar oplossingen. En daardoor een onverschilligheid aan de dag legt omdat het toch allemaal niets uit maakt.

Tweeërlei parentificatie

De grondlegger van het fenomeen 'Parentificatie' Professor Iwan Nagy geeft aan dat er twee soorten afhankelijkheid bij ouders bestaan, waarbij hij de zijnsafhankelijkheid als destructiever beschouwt dan de functionele afhankelijkheid.

Parentificatie door middel van zijnsafhankelijkheid houdt in dat de ouders het kind nodig hebben om er voor hen te zijn en te blijven. Het kind mag dus niet groeien of volwassen worden. Het zal tegen wil en dank toch groeien, maar heeft het gevoel de ouders nooit te kunnen geven wat ze verlangen. De ouders hebben het gevoel dat hun iets ontnomen wordt waar ze recht op hebben en zien niet dat ze het kind in de eigen ontwikkeling belemmeren of deze onthouden. Het kind wordt hierdoor verantwoordelijk voor het welzijn van de ouders, ouder van de ouder gemaakt en is daarmee de eigen grootouder.

Omdat deze ouders indertijd destructief gerechtigde aanspraak opgebouwd hebben en zelf nog zo veel erkenning nodig hebben, kunnen zij hun kind geen erkenning geven voor wat het doet en geeft. Op deze manier presenteren zij de roulerende rekening aan de volgende generatie. Het kind wordt het kind van de rekening. Een schrijnend, maar prachtig gefilmd voorbeeld is de zoon die pianist voor zijn vader wordt in de film Shine. De vader is door de oorlog niet in staat geweest deze droom tot vervulling te brengen en verlangt nu dat zijn zoon dat in zijn plaats doet. Wat de zoon ook doet, het is nooit genoeg. Uiteindelijk betalen beiden hier een hoge prijs voor.

Functionele afhankelijkheid hoeft het kind niet in zijn groeien te belemmeren. Het destructieve kan hier zitten in taken waar het kind nog leeftijdsonbekwaam voor is, waar het nog niet aan toe is, of het onthouden van erkenning.

Gedrag

Alice Miller heeft in haar boek 'Het drama van het begaafde kind' al verband gelegd tussen processen die zich voordoen bij het opgroeiende kind en de neiging om later een hulpverlenerscarrière te kiezen.

Door een beroep in de hulpverlening te kiezen, kunnen geparentificeerde kinderen het aangeleerde gedrag in hun volwassen leven voortzetten. Hier blijkt uit dat het gezin van herkomst vanaf het begin betrokken is bij een maatschappelijke loopbaan of de sociale positie; ook lijkt het erop dat veel mensen die als kind geëxploiteerd zijn, later weer in een situatie terecht komen waarin ze geëxploiteerd worden of dat zelf zijn gaan doen.

Volwassenen die als kind (destructief) geparentificeerd zijn, kunnen therapeuten worden die zich altijd groot willen voelen en zich tot in het extreme zullen blijven inzetten. In hun werk zullen ze zich als vrijwilliger opgeven, zich aanmelden voor allerlei extra taken en verantwoording nemen voor zaken die niet tot hun functie behoren. De bedoeling is anderen het werk uit handen nemen, omdat ze nog steeds op zoek zijn naar de niet gekregen en/of ontvangen erkenning.

Maar in de praktijk werkt het vaak anders. Collega's raken geïrriteerd door die collega die altijd haantje de voorste is en ze de kans ontnemt om ook bepaalde vaardigheden te leren en ervaringen op te doen.

De volgende stap is dat er niet meer gevraagd wordt om een vrijwilliger, maar dat bepaalde werkzaamheden gewoon tot de arbeidstaak gerekend gaan worden. Men rekent erop dat je die dingen erbij doet, zoals altijd. En niemand zegt dankjewel, het is vanzelfsprekend geworden. Het gevolg is dat de therapeut zich niet erkend voelt voor zijn extra inzet en zich (weer) geëxploiteerd voelt.

Het zijn vaak zeer gewaardeerde medewerkers die uitblinken in opofferingsgezindheid, hulpvaardigheid, het bieden van steun, troost, bescherming, willen bemiddelen, verzoenen en zich heel verantwoordelijk gedragen. Ze hebben geleerd meer oog te hebben voor de noden van anderen dan voor zichzelf.

Bij al deze eigenschappen staat de ander altijd centraal. Maar deze vorm van 'hulpverleners-gedrag' heeft ook een andere kant: het geeft de therapeut de mogelijkheid de eigen emoties en ervaringen af te schermen om het moeilijke en soms pijnlijke proces van het leren kennen van de eigen kwetsbaarheid te accepteren of te vermijden. Eigen gevoelens en verlangens zitten vaak ver weg en zijn moeilijk te benoemen, of sterker nog, te vinden.

'Ik trek het me erg aan als het niet goed gaat met mijn cliënten en ben erg gelukkig als het goed met mijn cliënten gaat', is een zin die aangeeft dat een therapeut haar belangen samen laat vallen met die van anderen. Deze therapeut heeft geleerd dat blijven geven zonder te nemen en/of ontvangen en daarmee grenzeloos zijn de juiste manier van werken is. Het levert op deze manier geen validatie op om zich een autonoom persoon met eigen noden te voelen.

Het keerpunt komt vaak op een moment dat de therapeut in de put raakt met het besef aan zichzelf voorbij te zijn gegaan. Dat zij niet in staat geweest is de rollen om te draaien en anderen iets te laten doen, van hen te ontvangen. Hierdoor zijn de eigen behoeften en verlangens altijd onvervuld gebleven. Men is alleen maar bezig geweest met zichzelf onmisbaar te maken en het zoeken naar erkenning en waardering die vroeger niet ontvangen is, het voortzetten van het als kind aangeleerde gedrag op het werk.

Uit de verschillende definities van parentificatie blijkt dat geparentificeerde kinderen hebben geleerd ouder voor de ouder te zijn, de verantwoording over te nemen, wat ze in een sandwichpositie tussen de ouders en broers en zusters kan plaatsen. Soms kind met de kinderen en een volgende keer ouder van de ouders, als de eigen grootouder. Als deze therapeut in een team komt werken, kan dit tot moeilijke situaties leiden. Zij zal proberen een tussenplaats voor zichzelf te creëren, een plek waar zij oog voor beide partijen kan hebben, maar op den duur zal zij deze sandwichpositie net als vroeger als pijnlijk en waarschijnlijk als onhoudbaar ervaren. Bovendien werkt dit in een team ongelijkwaardigheid in de hand.

Hulpbronnen

Het grenzeloos harde werken, het vooral oog hebben voor de noden van anderen, ongelijkheid of een exploiterende situatie zijn op zich allemaal al stressfactoren. Heeft deze therapeut een beperkte sociale omgeving, waardoor ze weinig steun ontvangt en niemand heeft om af en toe eens bij te tanken, dan is dat een volgende stress factor. Het hebben en gebruik maken van betrouwbare hulpbronnen is helpend. Als daar een zware werkdruk, geen feedback of andere werkproblemen bij komen, is dat weer een stress schepje er boven op. Dan is er vaak nog maar weinig voor nodig om op te branden.