

Emotioneel onvolwassen ouders & emotionele (verdedigings)patronen

Algemeen beeld emotioneel onvolwassen ouder

- Egocentrisch en insensitief.
- Emotioneel niet beschikbaar.
- Wordt volledig in beslag genomen door eigen behoeftes.
- Denkt niet aan de behoeften van het kind
- Heeft weinig empathisch vermogen: lastig verbinding mee te maken.
- Is te nauw betrokken, respecteert grenzen niet.
- Afkeer van intimiteit of sporadisch emotioneel intiem.
- Kent geen zelfreflectie (in emotionele zin).
- Is slecht in het herstellen van relaties.
- Emotioneel rigide of onvoorspelbare patronen (verwacht perfectionisme, barst in woede uit of snoert anderen de mond -> emotioneel intimiderende intensiteit).
- Verwacht troost van het kind
- Ziet zichzelf als slachtoffer en/of is graag de baas.
- Gedraagt zich reactief, aanvallend en/of kleinerend.
- Is niet in staat tot interpersoonlijke wederkerigheid.

Vier typen emotioneel onvolwassen ouder

- De emotionele ouder
- De te fanatieke ouder
- De passieve ouder
- De afwijzende ouder

Het kind

- Wordt gedwongen zich aan te passen aan de emotionele beperkingen van de ouder(s).
- Onderdrukt het ware zelf om veilige plek binnen het gezin te verwerven.
- Kan met twee emotionele patronen reageren als poging om behoeften vervuld te krijgen: **externaliseren** of **internaliseren**.

Uiteindelijk draait het altijd alleen maar om hen.

Het antwoord van het kind

- **Creëert helende fantasieën:** 'Als ik/hij/zij nou maar... dan...'. (voorbeeld: dan wordt er van mij gehouden.)
- **Raakt losgekoppeld van WARE ZELF en creëert een pseudo-zelf.** Deze vervangt spontane uitingen om erbij te (kunnen) horen. Het kind neemt deze identiteit aan als eigen en kan geen diepgaande, bevredigende relaties opbouwen vanuit een pseudo-zelf. Het is bang om als een bedrieger ontmaskerd te worden.

INTERNALISEERDERS 'Ik moet veranderen'

- Zijn gevoelig en hebben heftige emoties.
- Zijn geestelijk actief en kunnen diepgaand voelen.
- Hebben een sterke behoefte aan (oprechte) verbondenheid. En gaan dan ook op zoek naar signalen van verbondenheid want verbinding is de kern van hun bestaan.
- Hebben een sterke behoefte om innerlijke ervaringen te delen en verrichten vaak de meeste emotionele arbeid.
- Willen graag dingen leren.
- Proberen problemen zelf op te lossen.
- Proberen oorzaak en gevolg te begrijpen.
- Zien het leven als kans om zich te ontwikkelen.
- Denken dat de wereld beter wordt als zij hun best doen.
- Nemen automatisch verantwoordelijkheid voor het oplossen van problemen.
- Krijgen een schuldgevoel als ze een ander een vervelend gevoel geven.

EXTERNALISEERDERS 'Jij moet veranderen.'

- Denken niet, maar doen.
- Zijn impulsief (om zo het gevoel van angst kwijt te raken). Anderen moeten vaak tussen beiden moeten komen om de schade van impulsieve daden te herstellen.
- Zijn niet goed in zelfreflectie.
- Hebben een zeer laag zelfbeeld.
- Hebben een gevoel van trotse superioriteit.
- Zijn (te) afhankelijk van steun en stabiliteit van buitenaf en daardoor ontvankelijk voor verdovende coping strategieën.
- Leggen de schuld vaak bij anderen en de omstandigheden.
- Ervaren het leven als vallen en opstaan maar leren zelden van hun fouten.
- Overrompelen de ander met zijn/haar (volwassen)problemen.
- Blijven stampij maken tot iemand bereid is te helpen.
- Verzetten zich tegen de werkelijkheid i.p.v. er mee om te gaan.
- Nemen de buitenwereld hun problemen kwalijk en vinden dat

DE EMOTIONEEL ONVOLWASSEN OUDER

Bestraft een externaliserend kind vanwege hun gedrag of gaan tegen hen tekeer terwijl ze de gevoelens van internaliseerders eerder wegzuiven of afwijzen met shaming, minachting of bespottig.

Een **internaliserend** kind denkt dat het voor verbinding de ander op de eerste plaats moet zetten. Ze denken dat ze een relatie kunnen redden door te geven.

Het kind van een **externaliserende ouder** voelt zich van de identiteit beroofd. Behoeftes worden bepaald door wat de ouder belangrijk vindt.