



E-book Parentificatie

Praktijk META
Geparentificeerd zijn

Geen kind kan leven zonder liefde. Daarom past het zich aan de verwachtingen van de ouder(s) aan. Indien dit ten koste gaat van de levensvreugde en de authenticiteit, richt het kind zich in die mate op de ouder(s), dat het vergeet wie het zelf is, wat het zelf wil, en wat het zelf voelt.

'Parentificatie' houdt in dat een kind zich steeds meer gedwongen voelt om zich conform de projectie (zie stencil 'afweermechanismen') van de ouder(s) te gedragen, doordat het verantwoordelijk wordt gemaakt voor het welbevinden van de ouder(s). Het kind krijgt de rol gedicteerd van wat de ouder is, was, zou willen zijn, of niet mocht of kon zijn.

'Geparentificeerd zijn' betekent dus dat je je als kind hebt moeten aanpassen aan de wensen, behoeften en de verwachtingen van je ouder(s), omdat de belangen van de ouder(s) meer voorrang kregen dan die van jou. Je werd als kind niet gewaardeerd om wat je was, maar om wat je conform de rolverwachtingen behoorde te zijn.

Herken je jezelf in een van de volgende (geparentificeerde) kinderen?

- 'het perfecte kind': je probeerde (tevergeefs) zo perfect mogelijk te zijn om de kritiek het oordeel vóór te blijven,
- 'de zondebok': je nam de rol van bliksemafleider op je door je rebels te gedragen, zodat de spanningen in het gezin naar de achtergrond verdwenen,
- 'het zorgende kind': je eigende je zorgtaken toe waar je eigenlijk nog te klein voor was,
- 'het kind dat kind moet blijven': het kind voelde je aan dat je afhankelijk diende te blijven en je voelde je schuldig als je jezelf ontwikkelde en groeide.

Om bemind te worden leerde het kind in je botsingen vermijden, en net te doen alsof het iemand was die het diep van binnen niet was. Op latere leeftijd bleven deze gedragspatronen in stand, waardoor je, zodra je volwassen geworden bent, je met deze denk- en gedragsgewoonten hebt geïdentificeerd.

Je ervaart innerlijke conflicten: 'Ik moet steeds voor de ander klaarstaan *maar* ik voel me uitgeput', 'Ik moet alles perfect doen *maar* het kost me zoveel energie', 'Ik mag niet aan mezelf denken *maar* ik zou zo graag eens gewoon even niets doen', 'Ik wil graag een reis naar Estland maken *maar* dat zullen ze wel raar vinden', 'Ik wil groeien en zelfstandig worden *maar* ik voel me schuldig als ik hun advies en hulp afwijs', 'Ik heb geen zin in drukte *maar* ik moet gezellig zijn'. Deze zorgen ervoor dat je je leeggezogen, angstig en neerslachtig voelt.

Je vraagt je af wie je nu werkelijk bent, wat je echt wilt, en wat je eigenlijk voelt. Je kent jezelf niet meer. Met andere woorden, je hebt je geïdentificeerd met afweermechanismen, in plaats van met degene die je echt bent. Als ik aan je vraag: "Hoe wil je werkelijk zijn", vang je een beeld op van wie jij *echt* bent, jouw blauwdruk. In een eikel ligt de blauwdruk van een grote eik die hij kan worden, mits het genoeg zuurstof, aarde en water en zonlicht krijgt. In jou ligt de blauwdruk van wie je werkelijk bent, degene die je bent als je de afweermechanismen, die dienen om je pijn en verdriet van 'het afgewezen zijn' af te weren, loslaat.