

Rode vlag 1: Bemoei je niet langer met mijn leven

Als je ouders zich blijven bemoeien met je leven

Niemand zou kinderen op de wereld moeten zetten als die persoon niet bereid is tot het einde toe vol te houden in de ontwikkeling van hun identiteit en hun opvoeding.

Plato

Wanneer ouders zich met je leven blijven bemoeien

Het is een zegen om liefdevolle en zorgzame ouders te hebben. Verzorgers die hun leven wijden aan jouw opvoeding en opleiding, en die ervoor zorgen dat je over alles beschikt wat je nodig hebt in het leven om te slagen: levensvaardigheden, mentale veerkracht, autonomie, zelfbeschikking. De kwaliteit van de zorg die je ouders je hebben gegeven, weerspiegelt zich voor een groot deel in wie je nu bent. De band tussen jou en je ouders gaat dieper dan die tussen vrienden. Er wordt vaak gezegd dat 'bloed kruipt waar het niet gaan kan', en dat geldt ook voor mensen die niet de allerbeste relatie met hun ouders hebben. De band tussen ouder en kind is heilig en de opofferingen van je ouders worden als vanzelf een schuld die jij moet inlossen. Soms vinden ouders het echter moeilijk om hun kleine meisje of kleine jongen los te laten. Ook zij hebben hun eigen trauma's en waren ooit die kleine jongen of dat kleine meisje.

Wanneer kinderen opgroeien en volwassen worden, breekt er een

moment aan dat ze voor zichzelf moeten gaan zorgen en hun eigen leven moeten leiden. Voor sommige ouders is de gedachte om hun kinderen te laten gaan moeilijk te verkroppen. Aan de ene kant betekent het dat ze hun identiteit of gezag als ouder aan het verliezen zijn en aan de andere kant betekent het ook dat ze bang zijn dat hun iets zal overkomen of dat ze de zeggenschap verliezen. Het is normaal dat een ouder angst, verdriet of bedroefdheid ervaart als het besef doordringt dat de kinderen opgroeien en een eigen leven nastreven. Het onvermogen van een ouder om los te laten kan echter schadelijk zijn voor de ontwikkeling van een jongvolwassene en soms kan het zo bemoeizuchtig worden dat jonge mensen hun ouders niet meer willen zien. Mensen die ouders hebben die zich te veel met hun leven bemoeien, kunnen ook verplichtingen jegens hen voelen waardoor ze zich niet los kunnen maken. Het is vooral moeilijk als je ouders op je gevoel inspelen om zo de controle te behouden en jij het van nature moeilijk vindt om grenzen te stellen.

Leren inzien wanneer de bemoeienis van je vader en moeder in jouw leven gezond is en wanneer ongezond, is belangrijk voor je eigen persoonlijke ontwikkeling, je mentale welzijn en voor hoe je relaties aangaat met andere mensen. Weten hoe je je eigen grenzen kunt stellen is net zo belangrijk, maar kan soms op culturele problemen stuiten. Als je in staat bent om de rode en groene vlaggen in je relatie met je ouders of verzorgers te herkennen, kan dat je helpen om een gezondere relatie met hen op te bouwen en je de ruimte geven om de persoon te worden die je wilt zijn. Zet het gezonde gedrag dat van de ene op de andere generatie is overgedragen voort en breid het zelfs uit, zodat jij degene zult zijn die generationele trauma's een halt toeroept.

De psychologie van nieuwsgierigheid

Er zijn verschillende redenen waarom mensen té nieuwsgierig kunnen zijn of zich te veel met je privéleven bemoeien. Sommige ouders zijn oprecht geïnteresseerd in alles wat je doet, enthousiast over je prestaties, met wie je tijd doorbrengt en willen weten of je veilig bent en of het goed met je gaat. Het is niet vreemd dat veel moeders of vaders regelmatig contact met hun kinderen willen hebben; omgekeerd vinden veel mensen het fijn om hun ouders dagelijks te spreken, al is het maar kort. Een kort telefoontje of een eenvoudig berichtje: 'Hoe gaat het met je? Nog een fijne dag. Liefs, mama!' Er zijn echter momenten waarop dagelijkse telefoontjes of voortdurend willen weten wat je aan het doen bent of met wie je samen bent ongemakkelijk of zelfs opdringerig kan aanvoelen. Sommige ouders vinden het moeilijk om los te laten. Ze blijven proberen om betrokken te blijven bij je leven uit angst je te verliezen of uit een behoefte om controle over je te blijven uitoefenen, zonder rekening te houden met jouw behoeften en welzijn.

Cultuur en een verstrengd gezin kunnen ook een grote rol spelen in de mate waarin je ouders betrokken zijn bij je leven, vooral wanneer je onder sociale druk moet voldoen aan culturele normen over hoe je je moet gedragen, met wie je moet trouwen of hoe je de relatie met je ouders moet voortzetten als je volwassen bent, of hoe je zelf een goede ouder kunt zijn. De onzichtbare navelstreng doorknippen is niet gemakkelijk, maar niet loslaten kan ernstige gevolgen hebben voor zowel ouder als kind. Onderzoek toont aan dat mensen van wie de ouders toen ze kind waren te veel controle over hun leven hadden een grotere kans hebben om problemen met hun eigenwaarde te ontwikkelen als ze opgroeien, geen grenzen stellen, een hoger risico op angst en depressie hebben en zich moeilijker aan het leven kunnen aanpassen en vaak relatieproblemen ontwikkelen.

De narcistische verzorger

Een narcistische ouder hebben kan veel vergen van een kind, zelfs als het volwassen is. De narcistische ouder, die vooral met zichzelf bezig is, ziet het kind vaak als een verlengstuk van zichzelf. Misschien proberen zulke ouders het leven van hun kinderen te leiden. Alles wat het kind doet is een weerspiegeling van henzelf. En vaak stellen ze hoge eisen aan hun kinderen en benaderen ze hen te kritisch. Naast goede schoolprestaties verlangen, kan de overheersende ouder ook opleggen hoe het kind zich moet gedragen of zelfs kleden. In sommige gevallen zetten ouders geld in als pressiemiddel om hun kinderen ook later in hun leven aan zich te binden.

Kinderen van narcistische ouders vinden zichzelf vaak overdreven zelfkritisch en perfectionistisch en hebben nooit het gevoel dat ze voldoen. Zelfs als een kind het huis uit is, kan de narcistische vader of moeder controle blijven uitoefenen over hun leven. Deze kinderen hebben altijd het gevoel dat de onzichtbare hand boven hun hoofd hun gedrag controleert of hen belemmert te zijn wie ze willen zijn.¹ Dit geldt vooral als je gevoel van eigenwaarde negatief is beïnvloed doordat je werd onderworpen aan manipulatietactieken om de aandacht op je ouders te houden, doordat je constant op je plek werd gezet of doordat je geloofde dat er voorwaarden zouden zijn aan de liefde van je ouders voor jou. Hoe meer ouders hun volwassen zonen en dochters het gevoel geven dat ze onwaardige kinderen zijn, hoe groter de kans dat ze controle over hen kunnen blijven uitoefenen. Ik heb gemerkt dat veel van mijn cliënten die aan hun persoonlijke ontwikkeling willen werken zijn opgevoed door overdreven kritische of narcistische ouders en af en toe (en onbewust) hetzelfde gedrag projecteren op hun romantische partners of zelfs hun eigen kinderen.

WIST JE DAT?

Als je ouders je emotioneel chanteren

Het is niet gemakkelijk om grenzen te stellen in persoonlijke relaties, vooral niet als het je ouders betreft. Sommige mensen zijn er beter in dan anderen. Iemands karakter, opvoeding en geestelijke toestand kunnen het moeilijk maken om nee te zeggen tegen anderen. Als je de behoeften van anderen belangrijker vindt dan die van jezelf, kun je een *people pleaser* worden, waardoor je meer aan de behoeften van je ouders wilt voldoen dan men over het algemeen van je verwacht. Als je voortdurend je eigen behoeften opzijzet voor andere mensen, zal dat na verloop zijn tol eisen. Zo niet mentaal, dan wel fysiek. Als je geen nee zegt en geen grenzen stelt, zal je lichaam dat uiteindelijk wel doen en zul je mogelijk onherstelbare schade oplopen. Uitzoeken waarom het moeilijk is om nee te zeggen tegen je ouders is een belangrijke eerste stap om je te realiseren wat je tegenhoudt om grenzen te stellen en weer de controle te krijgen over andere aspecten van je leven.

Een van de belangrijkste redenen waarom het moeilijk is om weerstand te bieden aan de onwrikbare eisen van je ouders is emotionele controle. Sommige ouders kunnen proberen je op te juttten of emotioneel te chanteren met woorden als 'dankzij mij kun jij bestaan', of 'ik heb mijn leven voor jou opgeofferd, je moet gewoon doen wat ik je zeg', of 'je bent niemand zonder mij', om een reactie uit te lokken of om hun zin te krijgen. Zulke woorden kunnen heel hard aankomen. Maar als het (herhaaldelijk) gebeurt om je te manipuleren, moet je je realiseren dat dit een rode vlag is en dat het beter is om niet te reageren op zulke uitspraken. Concentreer je liever op waarom deze woorden je gevangenhouden² en probeer te komen tot andere overtuigingen en reacties op zulke uitspraken. Na verloop van tijd zul je weer wat controle terugkrijgen en zul je minder vatbaar zijn voor dat soort emotionele manipulatie.

Leren hoe je in je eigen behoeften kunt voorzien

In elke relatie is het van groot belang dat je leert hoe je in je eigen behoeften kunt voorzien. Dat is echter niet altijd even gemakkelijk. Als ouders zeer veeleisend zijn of zich te veel bemoeien met je leven, is het belangrijk om geleidelijk aan ruimte te creëren tussen jou en hen. Ouderlijke gehechtheid is vaak sterker dan de gehechtheid die je ervaart in een romantische relatie, en als je ouders te veel betrokken zijn bij je leven kan dat je liefdesrelaties schaden. Een romantische partner kan het gevoel hebben te moeten concurreren om aandacht en uiteindelijk besluiten om weg te gaan als het te veel wordt. Soms doen ouders (of schoonouders) dit opzettelijk, uit angst om je te verliezen of door een afkeer van je partner. Zelfs als je achter in de veertig bent en getrouwd bent en kinderen hebt, kunnen ouders zich nog steeds te veel met je bemoeien en je leven bepalen. Er is bestaat geen leeftijdsgrens voor deze obsessie.

Afstand nemen is ook een manier om om te gaan met bemoeizuchtige ouders, vooral als je partnerkeuzes niet voldoen aan de verwachtingen van je familie of cultuur. Veel homo-/biseksuele mannen en vrouwen, transgenders en mensen die zich identificeren als non-binair zijn opgegroeid in een omgeving waarin het uiten van je identiteit of seksualiteit niet wordt geaccepteerd of zelfs als illegaal wordt beschouwd. Zij kiezen er dan vaak voor om weg te gaan uit de buurt van hun ouderlijk huis om hun identiteit te ontdekken en een gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen op een plek waar ze zich veilig voelen en erbij horen. Ouderlijke bemoeizucht en nieuwsgierigheid kunnen de zelfontwikkeling en manier van hechten verstikken wanneer iemand zich thuis niet vrij voelt om zich volledig te uiten.

Als je het gevoel hebt dat je ouders te nauw betrokken zijn bij je leven en je grenzen wilt stellen in je relatie met hen, zou je de hierna volgende dingen kunnen zeggen om wat afstand te creëren.

- * 'Ik begrijp dat je wilt weten wat er in mijn leven gebeurt, maar ik zou het op prijs stellen als je me wat ruimte geeft zodat ik zelfstandig kan groeien.'
- * 'Ik weet hoeveel je van me houdt. Ik begrijp je bezorgdheid over mijn partner, maar laat het alsjeblieft aan mij over om mijn eigen keuzes in het leven te maken, en ook mijn eigen fouten.'
- * 'Je kunt me vertellen wat je niet goed vindt aan mijn partnerkeuzes, maar ga niet over grenzen heen en neem ook niet direct contact op met mijn partner om je ontevredenheid te uiten.'
- * 'Mam, ik weet dat je het gevoel hebt dat je minder aandacht van me krijgt nu ik een vriendin heb, maar ik kan het niet toestaan dat je je met mijn relatie bemoeit vanwege je eigen onzekerheden.'
- * 'Ik wil je graag op de hoogte houden van mijn leven, maar vraag niet langer naar mijn liefdesleven of wanneer ik ga trouwen. Respecteer dat alsjeblieft.'

Als je afstand gaat nemen van je ouders, is het normaal dat je op weerstand stuit. Ze kunnen zelfs heel boos op je worden en vreselijke dingen zeggen om je een slecht gevoel te geven, zodat je misschien je standpunt heroverweegt. Maar het is heel belangrijk om je eigen behoeften te beschermen en dat je leert grenzen te stellen. Dit zal je na enige tijd helpen om je sterker te ontwikkelen als individu en gezondere relaties met anderen op te bouwen.³ Na verloop van tijd, en in verschillende mate, zullen je ouders je individualiteit leren waarderen en je ook leren los te laten.

In India is het over het algemeen de traditie dat als het huwelijk voltrokken is de vrouw intrekt in het huis van haar schoonouders. Shaadi.com (India's online huwelijksportaal) meldt dat deze traditie snel aan het veranderen is omdat steeds meer vrouwen er de voorkeur aan geven om in een eigen huis te wonen nadat ze zijn getrouwd, weg van de familie.⁴ De inmenging van hun schoonmoeder in hun leven wordt door veel pasgetrouwde vrouwen genoemd als een van de belangrijkste redenen waarom ze niet bij hun schoonouders willen wonen. Door de aanwezigheid van een nieuwe vrouw in huis voelen sommige schoonmoeders zich bedreigd, waardoor ze graag willen opleggen hoe zij zich moet gedragen en strengere regels willen stellen.

*Als ouders zich met je leven blijven bemoeien –
waar zit het drama?*

Het is een zegen om liefhebbende en ondersteunende ouders te hebben. Dat is niet iedereen gegeven. Het is echter een probleem als ouders of andere verzorgers zich te veel met je leven bemoeien, vooral als je al volwassen bent en niet meer thuis woont. Het kan moeilijk zijn om persoonlijke grenzen te stellen met je ouders, omdat gevoelens van verplichting en schuld om de hoek kunnen kijken. Voor ouders kan het moeilijk zijn om hun kleine meisje of jongen los te laten, omdat het kan aanvoelen alsof ze de controle of betekenis in hun leven verliezen. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom sommige verzorgers te bemoeizuchtig, veeleisend of opdringerig zijn, variërend van omgevingsfactoren tot psychische problemen. Opgroeien met bemoeizuchtige ouders kan ook invloed hebben op je ontwikkeling en manier van denken, waardoor het moeilijk is om grenzen te stellen. Aandacht schenken aan je eigen behoeften en minder gecontroleerd worden door je ouders als volwassene is niet alleen

belangrijk voor het opbouwen van een gezonde volwassen relatie met je verzorgers, maar ook belangrijk voor je eigen ontwikkeling en hoe je later in je leven met anderen omgaat.

Het is een **rode vlag** als:

- * Je vader of moeder (of andere verzorger) blijft vragen wanneer je gaat trouwen.
- * Je vader of moeder (of andere verzorger) je leven bepaalt, zelfs nadat je het huis uit bent (je bijvoorbeeld dwingen een opleiding te gaan volgen die zij willen, voorschrijven hoe je je moet kleden of bepalen met wie je omgaat).
- * Je ouders of verzorgers je emotioneel chanteren om controle over je te houden.
- * Je ouders of verzorgers proberen je in hun macht te houden met geld.
- * Je niet duidelijk bent over je eigen behoeften, grenzen en/of eisen en het moeilijk vindt om deze duidelijk te uiten naar je ouders of verzorgers. Hierdoor kunnen anderen zich met jouw leven bemoeien.

Het is een **groene vlag** als:

- * Je vader of moeder (of andere verzorger) je grenzen respecteert.
- * Je ouders (of andere verzorger) zich niet met jouw leven bemoeien als je ze vraagt daarmee te stoppen.
- * Je familieleden de beslissingen respecteren die je voor jezelf neemt ten aanzien van autonomie, romantiek en andere levenskeuzes (zelfs als ze het niet altijd eens zijn met je keuzes).
- * Je in staat bent om op een effectieve manier een balans te vinden tussen nauwe banden met je familie onderhouden en ervoor zorgen dat je je eigen leven kunt leiden.

*Dingen die je moet overwegen bij je beslissing
of je hiermee door wilt gaan of niet*

Een gezonde relatie onderhouden met je verzorgers is om veel redenen belangrijk. Ik realiseer me echter dat dit niet altijd mogelijk is. Als je zeer liefhebbende ouders hebt die alleen maar het beste met je voorhebben, kan het moeilijk zijn om te zeggen: 'Bemoei je alsjeblieft niet met mijn leven.' Als kind kan het erg moeilijk zijn om zelfstandig op te groeien en in sommige situaties is het zelfs bijna onmogelijk. Sommige verzorgers kunnen erg veeleisend en zelfs manipulatief zijn en je emotioneel chanteren zodat je doet wat zij willen. Narcistische moeders of vaders stellen vaak hoge eisen aan hun kinderen, omdat ze hun kinderen als een verlengstuk van zichzelf zien. Je moet beslissen hoe je je eigen behoeften het best in balans kunt brengen en tegelijkertijd een gezonde en evenwichtige relatie met je familie kunt onderhouden.

Bereidheid om te blijven

- * Je weet dat de bemoeienis van je ouders met je leven niet slecht bedoeld is. Het is gewoon een kwestie van tijd voordat ze gewend zijn aan jouw leven als volwassene.
- * Als je hun vraagt om zich niet meer met je leven te bemoeien, doen ze dat uiteindelijk inderdaad niet meer.
- * Wanneer ze je accepteren zoals je bent (ook al zijn ze het misschien niet altijd eens met de keuzes die je maakt).
- * Je verbetert de manier waarop je met je ouders communiceert. Door effectief te communiceren vind je manieren om een veel gezondere relatie met je ouders op te bouwen, terwijl je meer autonomie over je leven krijgt.

Tijd om wat afstand te nemen

- * Je ouders (of verzorgers) bemoeien zich te veel met je leven.
- * De bemoeienis van je ouders maakt je lichamelijk, emotioneel of psychisch onwel.
- * Je ouders proberen je in hun macht te houden door middel van manipulatie of geld.
- * Thuis kun je niet echt zijn wie je bent.