

Inleiding

Opgroeien in een gezin met (mogelijk) autisme

Het kan zijn dat je als kind al diep van binnen geweten hebt, dat jij of jullie gezin anders was. Maar waarom was dat het geval of wat was dan precies het verschil met andere gezinnen? Misschien heb je nog steeds geen idee, of heb je toch een flauw vermoeden. Je hebt wellicht geprobeerd signalen af te geven aan volwassenen om je heen, zonder dat dit leidde tot concrete handelingen, voor zover jij je weet te herinneren. En zo ben je gaandeweg in een zoektocht beland naar wat er nu toch eigenlijk anders was, naar wat er precies aan de hand is geweest. Het kan zijn dat je daarbij al diverse keren professionele hulp hebt gezocht zonder het daadwerkelijke antwoord te vinden. En tijdens die zoektocht, die jaren kan duren, zelfs tot ver in je volwassen leven, ben je op het spoor gekomen van (mogelijk) autisme bij je ouder. Dat kan wanneer je ergens iets over autisme hebt gelezen en dat herkent. Mogelijk dat bij één van je kinderen, familieleden of vrienden een onderzoek heeft plaatsgevonden, of dat er een diagnose is gesteld van autisme. Dat kan ook gebeurd zijn bij jou, waardoor je nu weet dat je zelf autisme hebt. Maar het kan ook zijn dat je nog twijfelt.

In toenemende mate is autisme in kaart gebracht door de media, onderzoekers en deskundigen. Daardoor wordt autisme bij kinderen sneller herkend door ouders, leerkrachten of hulpverleners. Op internet tref je hierover veel informatie aan. De aandacht en zorg voor mensen met autisme is toegenomen, evenals de aandacht voor broertjes en zusjes in een gezin met iemand die autisme heeft. Door deze ontwikkeling neemt het aantal volwassenen toe dat leeft met een vermoeden dat de oorzaak van het 'anders zijn' van het gezin waarin zij opgroeiden wel eens bij het autisme kan liggen. Ook is er een groep ouders waarbij inmiddels een diagnose is gesteld. Bovendien is er een toenemend aantal jongvolwassenen, waarbij een diagnose van autisme is vastgesteld en nu voor de keus staan om zelf wel of geen kinderen te willen, waarbij lastige morele en ethische vraagstukken worden ervaren.

Mensen met autisme hebben bijzondere begaafdheden. Tegelijkertijd kan het raadselachtige gedrag pijnlijk zijn voor een ander. Martine Delfos heeft het over het socioschema om autisme te verhelderen. Daarin is sprake van een versnelde

cognitieve en een vertraagde sociaal emotionele ontwikkeling bij kinderen met autisme ten opzichte van de typische ontwikkeling van een kind zonder autisme. Doordat kinderen met autisme meer gericht zijn op dingen dan op mensen, en meer gericht op hun innerlijke gewaarwordingen dan op die buiten hen, loopt de sociale ontwikkeling vertraging op. De ik-ander differentiatie – het verschil kennen tussen jou en de ander- en de emotieregulatie zijn minder ontwikkeld. Naast de gevolgen van overprikkeling en chronische stress leidt dit alles tot verklaringsmodellen, waaronder de Theory of Mind, afgekort ToM, die aangeven waardoor iemand beperkt is in zijn vermogen om zich in te leven in een ander en zichzelf. Dat kan in relaties als een gemis aan emotionele betrokkenheid, responsiviteit en empathie worden ervaren.

Kinderen kunnen ervaren niet die nestwarmte te ontvangen die ze nodig hebben. Volwassen kinderen in mijn praktijk ervoeren en benoemen een gemis aan basisbehoeften zoals warmte, koestering, geborgenheid, acceptatie, waardering, duidelijkheid, continuïteit en erkenning. Als kind heb je, naast voeding en kleding, deze essentiële basisbehoeften nodig om uit te groeien tot een gezonde, emotioneel evenwichtige volwassene.

Echter... ze benoemden vooral het onvermogen zich veilig en verbonden te voelen en daardoor onvoldoende het vermogen tot vertrouwen te hebben kunnen ontwikkelen. De oorzaak hiervoor kan bij één van de ouders liggen, maar ook bij allebei de ouders. Daarnaast kan er ook vanuit vorige generaties invloed hierop worden uitgeoefend.

Wanneer er op een zorgzame manier in je behoeften is voorzien, kun je als kind fundamenteel vertrouwen ontwikkelen. Wanneer dat niet gebeurt, wanneer je dus niet wordt gehoord en gezien in je behoeften, kan het vermogen tot vertrouwen worden geschonden en ontwikkel je als kind wantrouwen. Het vertrouwen in de beschikbaarheid van de ander en het vertrouwen in jezelf, vormen de basis van een gezonde identiteitsvorming, en dus - zo kun je concluderen – is het vermogen tot vertrouwen beschadigd en stagneerde je identiteitsvorming.

Als je bent opgevoed door een ouder met (mogelijk) autisme kan de impact on-grijpbaar en tegelijk allesomvattend zijn. Die impact is nauwelijks in woorden te vatten en tegelijk alles bepalend.

Autisme zit in de haarvaten van het systeem. Het beïnvloedt alle facetten van het familie- en gezinssysteem. Toen ik vroeg aan een cliënt of hij zou wensen geen autisme meer te hebben, was zijn antwoord: 'Nee, want het autisme is helemaal verweven met wie ik ben. Ik zou dan niet meer mezelf zijn. Het maakt wie ik ben. Wel zou ik af willen van de lastige gevolgen in het dagelijkse leven.'

De gevolgen van opgroeien in een gezin met (mogelijk) autisme

Het opgroeien in een gezin met (mogelijk) autisme kan ervoor gezorgd hebben, dat je een langdurige zoektocht in je volwassen leven bent begonnen, waardoor je nu dat raadselachtige gedrag kunt herleiden: de mogelijkheid dat er sprake is of was (als die ouder is overleden) van autisme bij één of beide ouders. Cliënten benoemen de onderstaande gevolgen:

- Je bent de verbinding met je lichaam kwijt en hebt daarnaast allerlei emotionele, psychische en lichamelijke klachten ontwikkeld.
- Een terugblik op je leven vervult je vooral met boosheid en verdriet. Wanneer je naar de toekomst kijkt, zie je die met angst tegemoet. Dat kan een allesomvattende angst zijn, die ten diepste een angst voor mensen is, een verlatingsangst, een angst vanwege geschonden vertrouwen, die raakt aan doodsangst.
- Je voelt je innerlijk thuisloos.
- Je ervaart een diep gevoel van eenzaamheid, ook als je een normaal sociaal netwerk hebt.
- Je hebt behoefte aan een wijze ouder, een vader of moeder, en je beseft dat je een rolmodel hebt gemist. Je weet nog altijd niet goed hoe je open en op een volwassen manier met anderen kunt communiceren, een dialoog aan kunt gaan.
- Je hebt weinig sociale vaardigheden ontwikkeld om met anderen om te gaan.
- Je kunt moeilijk in het hier-en-nu leven. Je wordt constant afgeleid door praktische zaken of dingen die in je hoofd leven, waar het denken maar door- en doorgaat en nauwelijks tot stilstand komt. Dit continue denken kan je helemaal 'gek' maken.
- Je partnerrelatie geeft veel gedoe.
- Je kunt tot het besef komen dat het nest, waarin je bent opgegroeid, impact heeft of heeft gehad, op je partner- en beroepskeuze.

Je verhaal vertellen

Ieder mens heeft een verhaal en is een verhaal, een verhaal vanaf het prille begin. Dit verhaal begint met vragen als: hoe ben ik ontvangen toen ik verwekt ben? Hoe ben ik gedragen in de moederschoot? En hoe ben ik ontvangen bij mijn geboorte? Daarbij spelen de verhalen van de voorgaande generaties ook een rol. We zijn een verhaal dat onder gezonde omstandigheden stroomt als een

rivier. De natuurlijke 'Flow' geeft doel, zin en betekenis aan jouw leven. Wanneer je ervaart dat er niet is voorzien in jouw basisbehoeften dan kan dat ervoor zorgen dat het verhaal in je gestokt of gestold raakt. De ontwikkeling van jouw kwaliteiten en persoonlijkheid stagneert, doordat je in een overleefstand komt te staan. Ook niet verwerkte emoties worden als gestolde energie opgeslagen in jouw lichaam. Gestolde energie gaat vast zitten in jouw lijf en blokkeert de doorstroom van nieuwe, leven gevende energie. Dit kan zich uiten in gevoelens van neerslachtigheid, vermoeidheid en zinloosheid. Bovendien kunnen er lichamelijke klachten optreden.

Het verhaal van het opgroeien in een gezin met autisme is een verhaal om doorheen te reizen. Het is tevens een reis door jouw geschiedenis, waarbij je jouw wortels gaat verkennen. Wortels die gezuiverd kunnen worden, zodat je vervolgens als een stevig geaarde boom in het leven kunt komen te staan.

Dit boek wil je daarbij helpen. Door het lezen van dit boek ervaar je mogelijk herkenning en erkenning, waardoor je wellicht woorden vindt voor jouw eigen verhaal. Je kunt dat voor jezelf gaan opschrijven, tekenen of er een andere creatieve uitdrukking aan geven. Je kunt het ook delen in een lotgenotencontact of gebruiken in gesprekken met jouw therapeut. Wanneer je jouw verhaal gaat vertellen en je ervaart dat je jezelf daarin begrepen, gehoord en gezien voelt, dan kan dit ervoor zorgen dat het gestolde verhaal in jou gaandeweg weer vloeibaar wordt en gaat stromen.

Het driefasenmodel

Zodra het stromen op gang komt, heb je een bedding nodig. Het leven gaat dan in en door je heen stromen naar de volgende generaties, zowel in biologische als maatschappelijk zin. De vorming van deze bedding bestaat uit een verwerkings- en behandelingsproces dat grofweg drie fasen doorloopt. Fasen die ik ook in dit boek hanteer. Van:

1. omzien in wrok, naar
2. omzien met begrip en
3. uitzien in mildheid en mededogen.

Deze fasen volgen elkaar niet logischerwijs op, maar lopen tijdens het hele proces, en ook later in je leven, door elkaar heen. Samengevat houden de drie fasen het volgende in:

Fase 1: Omzien in wrok

De eerste stap in het hele verwerkingsproces is, dat je jezelf ervan bewust wordt wat de gevolgen voor jou, als kind, zijn geweest van het opgroeien in een gezin met autisme. Je krijgt zicht op mogelijke patronen die zich in jouw kinderjaren hebben gevormd. In die patronen ligt ook jouw kostbaarheid omsloten en ga je die bij jezelf ontdekken. Je krijgt inzicht in de manier waarop jij veel liefde en zorg aan jouw ouders hebt gegeven. Wanneer je daar ongehoord en ongezien in bent geweest, kan dat je vervullen met wrok, een gevoel van bitterheid vanwege de pijn die je hebt ervaren.

Fase 2: Omzien met begrip

De fase van omzien met begrip omvat een proces van eerst begrijpen. Je hebt het nodig om je begrepen te voelen. Het kan je helpen taal aangereikt te krijgen om jezelf, het gezin waarin je bent opgegroeid en het gedrag van jouw beide ouders beter te gaan begrijpen. Je hebt eerst taal nodig voordat je kunt gaan verwerken. Begrijpen kan vervolgens leiden tot begrip. Begrijpen met jouw hoofd, kan vervolgens leiden tot begrip met jouw hart. Begrip met betrekking tot jezelf en de ander, maakt je meer mens.

Fase 3: Uitzien in mildheid en mededogen

Deze fase reikt woorden aan hoe rouw en lijden je, vanuit mildheid en mededogen, leiden naar herstel van het je veilig voelen. Om vervolgens te ervaren hoe jij je kunt verbinden met jezelf en met de ander waarbij het vermogen tot vertrouwen kan groeien. Hierdoor kom je tot het ervaren van een innerlijke vrede, vrijheid en verzoening. Je ontdekt wie je bent en hoe jij van waarde en betekenis kunt zijn in dit leven.

Over het ontstaan van het driefasenmodel

Het driefasenmodel heb ik niet uit een boek geleerd. Het is gegroeid, gecreëerd, door gedurende een flink aantal jaren te luisteren naar de verhalen, ook zonder woorden, van 0- tot 96-jarigen. Stuk voor stuk bijzondere en mooie mensen met of zonder autisme of een vermoeden daarvan. De hulpvragen noodzaakten me om te onderzoeken wat terugkerende patronen waren en hoe daar, mede vanuit mijn intuïtie, vorm aan kon worden gegeven in het therapieproces. De taal voor het ongrijpbare ongeziene heeft zich gevormd door jarenlang sparren met een ervaringsdeskundige vriend en collega, die van een enorme waarde en betekenis voor me is geweest en nog altijd is. In de dagelijkse praktijk groeide het inzicht in wat helpend was, of moest worden bijgeschaafd. En dit is nog altijd in ontwikke-

ling, ook in mijn persoonlijke leven. Maar voor nu voelt de tijd rijp om de opgedane kennis en ervaring te delen.

In het driefasenmodel speelt het contextuele gedachtegoed een belangrijke rol. Ik heb dit denken geïntegreerd, en heb het tegelijk ook op mijn eigen manier verwerkt. Contextuele therapie is een vorm van systeemtherapie (relatie- en gezinstherapie), die ontwikkeld is door prof. dr. I. Boszormenyi-Nagy (spreek uit als 'Notsj'), in dit boek aangeduid met Nagy. Hij gebruikt, mede door zijn achtergrond, juridische en boekhoudkundige termen.

De essentie van het contextuele denken is, dat het problemen en levensvragen niet los ziet van wat generaties lang is doorgegeven en ontvangen. Dit spreekt mij aan omdat de impact van autisme door de generaties heen loopt. Toch plaatste dit denken mij, juist met betrekking tot de problematiek ten gevolge van het gedrag bij autisme, ook voor vragen. Elke hulpvraag wordt vanuit de verbondenheid met de context, partner, kinderen, ouders, grootouders en andere belangrijke (familie) relaties, benaderd. Dat komt, omdat 'mens-zijn', leven is vanuit verbondenheid.

Maar wat als de mogelijkheid tot verbondenheid als zo beperkt wordt ervaren? Nagy stelt dat de verbondenheid existentieel aanwezig is, ondanks de omstandigheden. De vraag is hoe dat er dan in de praktijk uitziet. Ook stelt Nagy dat de pathologie, de allesomvattende problematiek, geen eindpunt maar doorgangsmogelijkheid is. Hier rijst de vraag hoe dit dan werkt in de soms rauwe praktijk. Met het ontwikkelen en uitwerken van het driefasenmodel hoop ik hier op beide punten meer zicht op te geven.

De opleiding tot contextueel therapeut is helemaal verbonden geweest met mijn eigen levensverhaal. Mijn professie is verbonden met mijn persoonlijke geschiedenis. In dit boek is dat er doorheen geweven. Het schrijfproces startte vanuit de aangrijpende verhalen van volwassen kinderen die opgegroeid zijn in een gezin met mogelijk een ouder met autisme en hun ervaren verdriet en pijn.

Synchroon daaraan liep de reis door mijn eigen levensverhaal en het komen tot een meer helend verhaal. In het begin keek ik vooral achterom naar mijn eigen geschiedenis en het gezin waarin ik ben grootgebracht. Het schrijven was voornamelijk vanuit mijn eigen volwassen-kind rol. Gaandeweg – mede door de feedback van mijn schoonzoon Marvin, die zelf als professioneel ervaringsdeskundige trainingen en les geeft over autisme en hoe daarmee om te gaan – ging ik breder kijken naar hoe ik mijzelf en degenen die mij dierbaar zijn, met en zonder autisme, recht kon doen. Het luisteren naar hem bracht nieuwe inzichten, begrip en mildheid. Tegelijkertijd liepen die inzichten wel langs mijn eigen pijn in de herkenning van mijn ouders. Ik had eerst erkenning nodig voor, hoe Nagy

dat noemt, mijn eigen ervaren onrecht, voordat ik naar begrip, mildheid en zachtheid in mijn hart kon richting mijzelf en de ander. Pas dan kon ik luisteren naar het verhaal van de ander, mijn hart openen om de ander in zijn 'mens-zijn' te ontmoeten. Zo heeft, al schrijvend, dit boek diverse versies gekend met deze versie, zoals die nu voor je ligt, als resultaat.

In het luisteren naar de verhalen van al degenen die zijn opgegroeid met een ouder met autisme, en ook in het luisteren naar de verhalen van degenen met autisme, groeide de bewustwording hoeveel pijn aan beide kanten zit in het niet gehoord en gezien zijn, in het zich niet begrepen voelen. Dit zijn verhalen, naast de verhalen van gezinnen waar het best goed gaat, van personen, die een weg met elkaar hebben gevonden, die als goed of goed genoeg ervaren wordt. Het inzicht, dat zowel de volwassen kinderen met een ouder met (mogelijk) autisme, als diegenen die (mogelijk) zelf autisme hebben, zich niet gehoord, gezien en begrepen voelen bracht me bij een vraag als: kunnen die twee ervaringswerelden wel verenigd worden in één boek? Doe ik dan recht aan beide kanten, of doe ik één kant tekort of onrecht aan? En hoe is dat voor mijzelf? Hoe ervaar (of zoals Nagy het noemt: 'ontvang') ik het autisme in het gezin waarin ik ben opgegroeid en in mijn eigen gezin? Kan er een brug worden geslagen tussen deze twee werelden, zodat er van beide kanten meer inzicht, begrip, verbinding en compassie is?

En zo ben ik mij, al schrijvend, eerst gaan wenden tot de generatie(s) voor mij en gaandeweg ben ik mij gaan richten tot de generaties na mij. Eerst was mijn vraag: 'Wie waren mijn vader en moeder in hun tijd en hoe was dat voor hen en voor mij?' Daarna kwam ik tot de vragen: 'Wie zijn mijn (schoon)kinderen en kleinkind(eren) in hun essentie en puurheid? Wat kan en mag ik als moeder en oma (door)geven vanuit de lijn van onze geschiedenis? Hoe kan ik bijdragen, zodat zij steeds meer tot bloei komen? Hoe kunnen we binnen het "ongehoord-ongezien" zijn toch verbinding ervaren?'

Ga je mee? Ga je mee op die ontdekkingsreis, hoe we tot verbinding kunnen komen met onszelf en vervolgens met de ander? Ga je mee om te ontdekken hoe juist jij, met jouw geschiedenis en de impact daarvan, van betekenis kunt zijn in dit leven?

Kwaliteiten in de schuilkelder

Een binnengedrongen zandkorrel kan, in een oester, onder grote druk, uitgroeien tot een prachtige parel. In de ervaren onveiligheid, in het vertoeven in de schuilkelder van je leven, heb je vermoedelijk ook bijzondere kwaliteiten ontwikkeld. Deze zijn het waard om ontdekt te worden en om ze vervolgens bewust en met kracht in jouw leven in te zetten.

Want hoe jouw geschiedenis ook is geweest, je hebt altijd nog iets van jouw gezonde, onbeschadigde 'Zelf' in je. Vanuit die basis kun je zelf, of met hulp van een therapeut, gaan bouwen, om zo het gezonde deel in jezelf te vergroten of te versterken. Het proces dat je doormaakt, het verhaal dat hierin weer gaat stromen, gaat dwars door de opgelopen pijn en schade heen, maar brengt je ook bij het al aanwezige gezonde deel.

Dit hele proces leidt ertoe dat je...

- kunt benoemen en aangeven wat jouw verlangens en behoeften zijn;
- kunt geven en ontvangen;
- kwetsbaar durft te zijn;
- richting en invulling geeft aan jouw leven;
- met alle littekens, die er zijn, heelheid kunt ervaren te midden van de gebrokenheid;
- verbonden raakt met jouw hart, jouw gevoel en emoties, en met jouw lichaam. En, vanuit die verbondenheid, zelf constructief in relaties kunt gaan staan;
- zin en betekenis aan je leven kunt geven.

Met andere woorden: je komt tot bloei wat betreft jouw identiteit, wie jij, in jouw puurheid, bent. En je kunt daarbij een innerlijke vrijheid gaan ervaren om het leven echt te leven. Daarbij word je in staat gesteld om de volgende aspecten te ontwikkelen:

- genieten van het leven;
- spelen en ontspannen;
- verbonden zijn met het kind in jezelf;
- goede zelfzorg;
- volwassen communicatie;
- uiting geven aan een vorm van creativiteit of zelfexpressie waarbij je ook het plezier ervan ervaart;
- vermogen tot intimiteit en seksualiteit.

Leeswijzer

Zoals ik al eerder schreef, is dit boek bedoeld voor mensen, die zijn opgegroeid met een ouder met (mogelijk) autisme. Vanwege de leesbaarheid wordt verder in dit boek alleen de term autisme gebruikt. Hiermee worden zowel ouders aangeduid met een diagnose als ouders die geen diagnose hebben gekregen, maar bij wie wel sprake is van een vermoeden van autisme. De derde groep betreft degenen bij wie sprake is van autistisch gedrag. Autismen kent drie verschillende bronnen: biologisch, psychologisch en medisch. Autistisch gedrag kan als coping optreden, als reactie op ervaren gevaar. Coping is jouw manier van handelen om te kunnen omgaan met ervaren onveiligheid. In sommige gevallen kan er een (mis)diagnose autisme zijn. Al deze vormen vallen binnen een breed spectrum. Er zijn net zoveel vormen van autisme als er mensen met autisme zijn.

De mate van ervaren impact van het opgroeien met een ouder met autisme is divers. Dat kan gaan van een overwegend positieve impact tot het ervaren van ernstig trauma. Wat een rol kan spelen is, of er alleen sprake is van autisme. Autismen kan namelijk ook samengaan met persoonlijkheidsstoornissen zoals narcisme, borderline of een obsessieve dwangstoornis, depressie, AD(H)D, angstklachten en verslavingen. Er kan dus sprake zijn van een combinatie van verschillende factoren in één ouder. Het kan ook zijn dat de ene ouder bijvoorbeeld autisme heeft en de andere een persoonlijkheidsstoornis. Er kan echter ook een compenserende, steunende, andere ouder aanwezig zijn geweest.

Ook leeftijd kan een rol spelen. De impact voor volwassen kinderen die in de naoorlogse tijd zijn opgegroeid, waarin de wederopbouw centraal stond en er weinig ruimte was voor emoties én de onbekendheid met betrekking tot autisme, kan verschillen met jongvolwassenen die in de eenentwintigste eeuw opgroeien (Pars-van Weeterloo, 2015). Ook kan het een verschil maken of je zelf autisme hebt en of dat jouw vader of moeder mogelijk autisme heeft of had.

In mijn praktijk kom ik alleen mensen tegen die ervaren dat hun geschiedenis de kwaliteit van leven zodanig beïnvloedt, dat ze daarvoor hulp zoeken. Vanuit de gestelde hulpvragen is dit boek tot stand gekomen. In Deel 1 krijg je taal aangegevoeld voor de gevolgen van het opgroeien in een gezin met autisme. Verbinding met de materie kan erkenning opleveren voor dat wat is of was. Of, en dat is misschien nog wel belangrijker, wat er niet was. Deel 2 heeft een informatief-educatief karakter. Het is gericht op begrijpen. Het kan helpen de strijd, de stress, de tegenovergestelde denkbeelden op een rijtje te zetten. Vervolgens kan er vanuit het begrijpen (met jouw hoofd) tot begrip (met jouw hart) gekomen wor-

den. Hoe je daarna tot verwerking en innerlijke rust kunt komen van dat wat je hebt herkend, staat in Deel 3.

Opgroeien in een gezin met een ouder met autisme kan emotionele armoede of verwaarlozing met zich meebrengen. De oorzaak hiervoor kan bij beide ouders liggen. Het verhaal van beide ouders, als partners, wordt daarom in dit boek in beeld gebracht. Emotionele armoede kan van generatie op generatie worden doorgegeven. De gevolgen van vroegkinderlijk trauma, vanwege emotionele armoede, kunnen veel overkomsten vertonen met autisme wat betreft bijvoorbeeld overprikkeling en chronische stress, maar ook in het moeilijk uiten van emoties of geen woorden hebben voor gevoelens. Een emotioneel arm klimaat, waarbij sprake kan zijn van verwaarlozing of mishandeling, komt niet alleen bij autisme voor.

Dit boek gaat over autisme in de breedste zin van het woord. Het kan echter zijn dat volwassen kinderen, die door een andere oorzaak dan autisme, emotionele verwaarlozing hebben gekend, zich herkennen in dit boek. 'Kinderen van een Ouder met Psychische Problematiek', de zogenaamde KOPP-kinderen, kampen met de gevolgen van emotionele armoede of verwaarlozing in hun leven. Kinderen met een ouder met verslavingsproblematiek vallen eveneens onder de categorie KOPP-kinderen. De volwassen kinderen uit een gezin met een ouder met autisme zijn net zo goed KOPP-kinderen. Maar hier blijkt nog veel onbekend over te zijn. Met dit boek hoop ik eraan mee te werken dat deze groep vanuit de schaduw meer in het licht komt (Gool van, 2015).

Het kan zijn dat er in het gezin sprake was van compenserende omstandigheden. Daarmee wordt bedoeld dat er een opa, oma of familielid was bij wie je, als kind, terecht kon. Voor de kinderen, die zijn opgegroeid met een compenserend iemand of compenserende omstandigheid kunnen woorden als 'schade' en 'trauma' heftig of zwaar klinken. Die zijn dan niet passend.

Ik werk in mijn praktijk niet met een protocol, omdat elk verhaal anders is en daardoor maatwerk nodig is. Wel volg ik met grote flexibiliteit het driefasenmodel, als stip op de horizon. Om tot een bruikbaar boek te komen is echter een stuk generalisatie nodig, waarbij het unieke van elk mens niet uit het oog verloren mag worden.

Het lezen van dit boek kan ambivalente gevoelens oproepen. Het gaat immers over onze ouders, die met hun beste kunnen en weten ons hebben willen geven wat wij nodig hadden, zodat we gezond en evenwichtig in het volwassen leven

zouden komen te staan. En tegelijk kan dat maar beperkt gelukt zijn. Dat kan komen door hun eigen geschiedenis met verwondingen of door onderontwikkelde emotionele, sociale en relationele vaardigheden.

Vanuit (onbewuste) loyaliteit wil je jouw ouders sparen en hun eer hoog houden. Het is soms gemakkelijker om de 'schuld' bij jezelf te leggen. Het lezen van dit boek kan maken, dat je gaat beseffen, dat de onmacht van je ouders, verstrekkende gevolgen heeft in jouw leven. Je gaat genuanceerder naar ze kijken. Het is daarbij belangrijk om te beseffen dat jouw ouders de intentie hebben gehad om goede ouders voor je te zijn met het gereedschap dat ze hadden. In dit boek ga je ontdekken hoe jouw geschiedenis, juist hoe die was, jou kan leiden naar jouw essentie, jouw pure zelf.

Je kunt dit boek gebruiken als leidraad om het proces, dat ik beschreven heb, vorm te geven. Mogelijk zelfstandig. Of tijdens een te volgen therapie. Het reikt je taal en mogelijkheden aan, waar je aspecten uit kunt halen, die voor jou passend en helpend zijn. Ook als er facetten zijn die je niet bij jezelf herkent, kan het wel zo zijn dat, door het lezen van dit boek, juist het verhaal in jou op gang komt. Dat kan je dan verder helpen.

In de tekstgedeelten waarin het gaat over hoe het voor jou, als kind, is geweest om op te groeien in een gezin met emotionele armoede, schrijf ik in het algemeen over 'het kind', en voor de leesbaarheid alleen in de mannelijke vorm.

In dit boek heb ik ook gebruik gemaakt van enkele casussen. Deze zijn gebaseerd op bestaande ervaringsverhalen, maar vanwege de privacy geanonimiseerd en bewerkt. Ze staan tussen de tekst, met fictieve naam, cursief gedrukt. Citaten uit mijn eigen levensverhaal staan, zonder naam, cursief gedrukt tussen twee lijnen.

Tenslotte

Ik wil iedereen die zijn of haar verhaal heeft willen vertellen, heel hartelijk bedanken. Ook dank aan degenen die aangaven hun verhaal niet te kunnen delen of het wel probeerden, maar aangaven dat ze vastliepen, omdat er teveel herinneringen naar boven kwamen. Ook de niet-uitgesproken verhalen maken deel uit van dit boek. Ook veel dank aan vrienden en collegae voor hun uitgebreide steun, het delen van inzichten en het geven van support.