

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Vaders die rouwen

mijn leergierige therapeutenziel dan iets bijgeleerd over of ervaren over rouw? Pas als je de tijd neemt herken je misschien wel in al de verhalen vaders die rouwen. Sommigen omwille van hun afwezige of afstandelijke vaderschap, anderen om een verlies of gemis. En net als deze mannen in de verhalen, zoekend naar hun plek, besef ik dat je over rouw misschien niets kan leren. Na een omzwerving langs boeken of films kom je aan het einde steeds bij jezelf terecht. Om zelf uit te zoeken hoe jij met de pijn en het gemis verder wilt gaan.

Patronen van ongekende gevoelens doorbreken – Stop met leeglopen en verbeter al je relaties

Jonice Webb (2021). AnkhHermes. 224 pp., € 22,50
ISBN 9789020218381

Sophie De Groot

In 2012 schreef Jonice Webb *Running on empty*, haar eerste baanbrekende boek over emotionele verwaarlozing. Ze schreef in 2018 een waardig vervolg, waarvan de Nederlandse vertaling in 2021 verscheen. In dit beklijvend werk beschrijft Webb hoe de gevolgen van emotionele verwaarlozing in de kindertijd een meerlagige invloed kunnen hebben op het leven van de volwassene. Ze beoogt met dit boek het zelfbewustzijn van de lezer te vergroten, mede door te beklemtonen hoe subtiel en vaak onzichtbaar de tekenen van emotionele verwaarlozing kunnen zijn. Naast het geven van woorden aan het vaak onzichtbare lijden wenst ze ook de gepaste hulpmiddelen aan te reiken om vastgeroeste patronen binnen relaties te doorbreken. Het helen van de relatie met jezelf staat voor de auteur centraal.

Jan Umans is kinder- en jeugdpsychiater, systeem- en emdr-therapeut. Werkzaam in MPC Terbank te Leuven en in privépraktijk De Parelvisseren te Blanden. E-mail: jan.umans@deparelvisseren.be.

Literatuur

Michels, C. (2013). *Wij zijn water*. De Bezige Bij.
Michels, C. (2015). *Vraag het aan de bliksem*. Uitgeverij Polis.
Michels, C. (2017). *We komen van ver*. Uitgeverij Polis.

Jonice Webb is een Amerikaanse klinisch psycholoog, met een eigen praktijk voor psychotherapie in Massachusetts. Ze specialiseerde zich in de behandeling van emotionele verwaarlozing in de kindertijd bij individuen, paren en gezinnen.

Webb onderscheidt in haar boek drie delen, gelinkt aan de specifieke rollen waarin de lezer zich kan bevinden: de rol als partner, als kind en als ouder. In het eerste deel van het boek focust ze op de effecten van emotionele verwaarlozing op de partnerrelatie. Je leert als lezer patronen herkennen en wordt je meer bewust waarom je voor een bepaald type partner hebt gekozen. Je maakt kennis met de vier vaardigheden die volgens de auteur essentieel zijn om tot emotionele verbinding te komen met je partner: emotioneel bewustzijn, emotionele vaardigheden, communicatieve vaardigheden en zelfkennis. Als ouders over voldoende emotionele en communicatieve vaardigheden beschikken, dan absorberen en integreren kinderen automatisch deze vaardigheden in hun eigen leven. In gezinnen waar emotionele verwaarlozing aanwezig is, zijn deze vaardigheden weinig of niet ontwikkeld. Belangrijke relationele symptomen van emotionele verwaarlozing zijn

onder meer conflictvermijding, een fundamenteel gevoel van leegte, de veelheid van oppervlakkige gesprekken tussen de partners en het gemis aan emotionele intimiteit en passie.

Pijnlijke ervaringen rond emotionele verwaarlozing in de kindertijd delen met je partner is niet makkelijk. Webb begeleidt de lezer in het volgen van een stappenplan dat de dialoog rond dit thema kan vergemakkelijken. Haar concrete richtlijnen om te komen tot een succesvol gesprek tussen partners, bieden grote duidelijkheid en beogen geruststelling te brengen bij de lezer. Ze streeft ernaar een gezamenlijk gedeelde en doorleefde woordenschat te creëren binnen een koppel, zodat het emotioneel bewustzijn groeit bij beide partners.

De kracht van dit boek zit deels in de manier waarop de auteur hoop brengt. Webb beklemtoont sterk dat het gezonde herstel binnen een relatie gebaseerd is op vaardigheden die je kunt leren. Ze heeft aandacht voor twee grote uitdagingen binnen de partnerrelatie: het werken aan de emotionele verbinding en aan conflict-beheersing. De verbinding binnen een koppel kan verbeteren als de partners zich bewust worden van de eigen emotie (zelfkennis) en de emotie van de ander. Wat conflicthantering betreft zet Webb het belang centraal van assertiviteit en met compassie uitspreken van jouw waarheid.

Het middelste deel van het boek belicht de relatie van het kind tot de ouders. Webb maakt een onderscheid tussen drie soorten emotioneel verwaarlozende ouders: ouders die als kind verwaarlozing hebben gekend, ouders die het zelf moeilijk hebben en ouders die volledig op zichzelf zijn gericht. De auteur focust hier op het belang van het leren omgaan met schuldgevoelens. Dit fenomeen ontstaat door een internalisering van de voelbare tekorten binnen de relatie met de verwaarlozende

ouder. Schuldgevoelens die te prominent aanwezig zijn kunnen belemmerend werken in het zoeken naar de connectie met het eigen innerlijke zelf en in de zoektocht naar een nieuwe gepaste afstand tot de ouder.

Webb daagt de lezer uit om grenzen te leren stellen naar de verwaarlozende ouder. Deze grenzen verhogen de mate van zelfbescherming. Stapsgewijs leert Webb hoe men eigen gevoelens kan leren differentiëren en identificeren, zodat deze kunnen fungeren als een soort innerlijk kompas. Hierbij is het belangrijk niet te oordelen en te veroordelen.

Ook worden de pro's en contra's van het al dan niet praten met je ouders over emotionele verwaarlozing in de kindertijd opgelijst. Of er een gesprek mogelijk is of niet, Webb benadrukt dat het belangrijkste is om vooral zelf jouw wonden te durven helen. Indien je toch een gesprek zou aangaan is een goede voorbereiding onontbeerlijk. Als praten niet lukt, is het belangrijk om jezelf en je eigen emoties hierover de nodige ruimte te geven. Webb ziet het als een soort rouwproces waar de oorspronkelijke pijnlijke emoties bestaansrecht krijgen. Op termijn kan men leren het verdriet en de frustratie om te buigen naar positieve energie.

Het laatste deel van het boek werpt een licht op de relatie van ouder tot kind. Vertrekend vanuit het transgeneratiele karakter van emotionele verwaarlozing is dit een deel dat niet kon ontbreken. De patronen van emotionele verwaarlozing worden nu eenmaal vaak doorgegeven van generatie op generatie. Webb beoogt een soort ontschuldigingsproces in gang te zetten bij de lezer. Hierdoor wordt deze laatste uitgedaagd om mild te kijken naar de gevolgen van de eigen emotionele verwaarlozing bij het ontwikkelen van een specifieke meer gezonde ouderschapstijl.

Binnen dit deel van het boek reikt Webb eveneens praktische handvatten aan voor het wijzigen van je eigen ouderschapsstijl. Ze geeft drie korte adviezen mee: praat meer, wordt nieuwsgieriger naar jouw kind en gebruik meer emotiewoorden. Daarnaast beschrijft ze ook – afhankelijk van het ontwikkelingsstadium van het kind – welke extra klemtonen er gelegd kunnen worden. Zo worden strategieën voor kleine kinderen, voor tieners en pubers en voor volwassen kinderen uitgebreid beschreven.

Bij de aanvang van het boek voelde ik enige scepsis met betrekking tot de Amerikaanse schrijfstijl die Webb hanteert. Maar deze directe stijl zorgt er tegelijk voor dat je je persoonlijk aangesproken voelt en je razendsnel meegezogen wordt in wat de auteur wil overbrengen. Het boek bundelt veel adviezen en stappenplannen, maar Webb heeft het talent om hier geen typisch zelfhulpboek van te maken. Er ontstaat een gezonde mix van praktische hulpmiddelen en verdiepende inzichten, hetgeen het boek uniek maakt. De kracht van de auteur zit ook in het bespreekbaar maken van een beladen thema op een toegankelijke en validerende wijze. Het boek richt zich op de eerste plaats tot de personen zelf die emotionele verwaarlozing gekend hebben in hun kindertijd. Tegelijk is het bruikbaar voor hulpverleners. Webbs' stapsgewijze

ontrafeling van dit specifieke thema kan perfect als theoretisch raamwerk fungeren binnen psychotherapeutische begeleidingen.

Als systeemtherapeut vind ik de transgenerationale benadering van het thema emotionele verwaarlozing een pluspunt in het boek. Webb belicht vanuit de verschillende rollen hoe we met emotionele verwaarlozing geconfronteerd kunnen worden gedurende ons leven. Vanuit de rol van zowel partner, kind als ouder ontvang je als lezer enerzijds veel erkenning voor de moeilijke momenten, maar word je anderzijds ook aangemoedigd om met dit thema aan de slag te gaan.

Webb verzekert in de inleiding dat het lezen van haar boek jouw leven en dat van de mensen rondom jou drastisch kan veranderen. Ze is erin geslaagd haar belofte ruimschoots waar te maken.

Sophie De Groot is psycholoog, systeemtherapeut en psychotraumatherapeut. Zij is werkzaam in Praktijk Traverse, groepspraktijk voor psychotherapie, lichaamsgerichte therapie en counseling in Kortrijk. E-mail: sophiedegroote22@gmail.com.

Literatuur

Webb, J. (2012). *Running on empty – Overcome your childhood emotional neglect*. Morgan James Publishing.