

Het belang van erkenning door je ouders

Ouders hebben invloed op hoe je je ontwikkelt. Voor je ontwikkeling is het enorm belangrijk dat je van je vader en moeder erkenning krijgt.
Aan die erkenning schort het nog weleens.

tekst: Nadia Tan

Jantien (39) zong als kind in een koor. Haar moeder zei dan altijd dat een ander meisje zo mooi zong. Hierdoor voelde Jantien zich nooit erkend in haar zangkunsten. Nu probeert ze in alles wat ze doet de beste te zijn.

"Erkenning is dat je ouders het werkelijk belangrijk vinden wie je bent en wat je investeert", legt Dienne Grootenhuis uit. Zij is contextueel therapeut in Bilthoven. "Het is heel belangrijk om je als kind gezien te voelen. We willen erbij horen, van waarde zijn en we willen dat mensen ons liefhebben. Een kind beseft alleen niet dat het gezien wil worden. Het gaat veel dieper. Het is noodzakelijk voor je ontwikkeling dat je gezien en erkend wordt in wat je geeft en wat het je kost", legt Gerrie van Reijersen van Buuren uit. Zij is contextueel therapeut in Houten en heeft het boek *Verlangen naar erkenning* geschreven. Beide therapeuten kijken naar wat de invloed is van je ouders (de context) op je ontwikkeling.

Erkenning van ouders

Juist erkenning van je ouders is belangrijk. Grootenhuis: "Dat heeft met de bloedband te maken. Je bent verbonden met je ouders. Je kunt wel andere vrienden krijgen, maar geen andere moeder. De verbinding met je ouders kun je nooit verbreken. Ouders hebben je het leven geschonken. Kinderen willen dan automatisch iets terugdoen. Van Reijersen van Buuren voegt toe: "Als je ouders je dan niet zien, dan voel je je verstoten. Je voelt je als een eend in een kippenhok."

Te weinig erkenning heeft invloed op je verdere ontwikkeling. "Een schilder die geboren is in een conservatief gezin, kan wel denken dat hij goed kan tekenen. Maar als zijn ouders dat niet zien, dan denkt hij dat het misschien niet zo is. De kunstenaar wordt onzeker over zijn eigenheid en durft zichzelf niet meer te tonen. De jongeman denkt misschien dat hij niet meetelt en dat niemand van hem houdt", licht Van Reijersen van Buuren toe.

'Door te liegen en te stelen komt er wel aandacht'

Teleurgesteld

Grootenhuis: "Door een gebrek aan erkenning kun je in je werk of op school problemen ontwikkelen. Je werkt bijvoorbeeld keihard om geen fouten te maken en het goed te willen doen voor je baas en collega's. Je cijfert jezelf weg met het risico om in een burnout terecht te komen. Of je ontwikkelt jezelf juist niet, omdat je jezelf onbelangrijk vindt. Daardoor kun je diverse vormen van probleemgedrag ontwikkelen, zoals liegen of stelen. Dan komt er wel aandacht."

Mensen die te weinig erkend zijn, kunnen soms ook moeilijker liefdesrelaties aangaan. Imane raakte zichzelf kwijt doordat ze eindeloos in de relatie investeerde om het haar partner naar de zin te maken. Toch voelde Imane zich schuldig dat zij het niet genoeg doet. "Of je hoopt en verwacht dat wat je gemist hebt



in je opvoeding, dat goedgemaakt wordt in je gekozen relatie met je partner. De verwachtingen lopen te hoog op waardoor je sneller teleurgesteld raakt. Opnieuw voel je je niet gezien", zegt Grootenhuis.

Verontschuldigen

Overigens geven ouders vaak geen erkenning uit onwetendheid. Ze hebben geen dat hun kind dat nodig heeft. Pa en ma gunnen hun spruit datgene wat het beste lijkt voor hen. "Misschien kon een moeder geen studie doen, omdat ze voor haar vader moest zorgen. Terwijl moederlief liever rechten had willen studeren. Deze moeder wil haar dochter behoeden voor wat zij zelf als last heeft ervaren. Haar telg hoeft nooit af te wassen, als ze maar afstudeert. Het meisje blijkt alleen niet zo intelligent te zijn, is juist heel praktisch en wil met gehandicapte kinderen werken. Haar moeder is heel gunnend, maar ziet over het hoofd wat bij de eigenheid van haar dochter past", analyseert Van Reijersen van Buuren.

Heb je het gevoel dat je te weinig erkenning hebt gekregen? Dan kun je er volgens Van Reijersen van Buuren wel zelf wat aan doen. Leer in te zien dat je ouders naar hun beste kunnen en weten hebben geprobeerd je datgene mee te geven wat zij denken wat goed voor je is. Dan kun je ze verontschuldigen voor wat ze je gewoonweg niet konden geven. Soms moet je daar over rouwen. Maak vervolgens zelf wat van je leven en blijf niet hangen in wat je niet hebt ontvangen. De dochter kan tegen zichzelf zeggen: 'Wat knap dat ik het zolang heb uitgehouden op de universiteit. Ik verdien voor mezelf een uitje.'

Grenzen leren kennen

Grootenhuis: "Daarnaast kun je leren om gepast te geven. Vaak deed je dat eerder overactief. Leer nu je eigen grenzen ontdekken. Kijk op je werk hoe vaak je voor collega's invalt. Durf je daar nee op te zeggen? Laat je je nog mishandelen in een relatie? Stel je wel grenzen aan je eigen kinderen? Door je grenzen te leren kennen, zorg je voor jezelf en ben je bezig met jezelf te valideren. Daardoor erken je aan jezelf dat je ertoe doet en van belang bent.

'Ouders geven je wat zij denken wat goed voor je is'

Jantien herkent zich in de woorden van Grootenhuis. Op haar werk liep ze tegen een burnout aan. Ze werkte stevast over en zei nooit nee tegen haar collega's. Ze zou meer voor zichzelf kunnen opkomen en zo zichzelf te tonen dat zij van waarde is. Ook weet Jantien nu waar haar drang om de beste te zijn vandaan komt. Ze bleef zoeken naar erkenning, omdat ze het van haar moeder gemist had. Haar moeder wist alleen niet beter, beseft ze.

Jantien en Imane zijn niet de werkelijke namen. Hun verhalen zijn veranderd zodat ze niet meer terug te leiden zijn tot één persoon.