



*Hoe de waardering van je ouders
je beïnvloedt*

BEN IK WEL OKÉ?

Leonie heeft een veelzijdige baan. Als manager maatschappelijke opvang in Zaandam bij het Leger des Heils is ze verantwoordelijk voor vijf afdelingen en drie sociale wijkteams. 'Toen ik als een van de jongste managers ooit werd aangenomen bij het Leger des Heils was mijn vader de eerste die ik belde', vertelt ze. 'Diep vanbinnen was er nog steeds die "drive" om zijn goedkeuring te verdienen. Pas toen hij overleed, besepte ik hoe diep dat zat. Achteraf gezien had ik mijn keuzes veel vrijer kunnen maken.'

W

aardering door onze ouders, we kunnen niet zonder. Els van der Naalt is counselor en coach in Gouda en de relatie met ouders is een terugkerend thema in haar praktijk. 'De waardering die ouders aan hun kinderen geven heeft een belangrijke functie. Het leert je dat je oké bent. Bij ieder eerste hapje en stapje roepen ouders "goed gedaan". Die waardering is onmisbaar voor een stabiele emotionele ontwikkeling. Dat schept ook ruimte om anderen te kunnen waarderen. Helaas zijn het juist vaak de ouders die hun kinderen onbedoeld niet de waardering hebben kunnen geven die zij nodig hadden. Daardoor blijven mensen de rest van hun leven zoeken naar waardering. Eigenlijk willen ze nog steeds antwoord op de vraag "ben ik wel oké?"'

Vastgelopen

Soms zijn mensen daardoor veel meer bezig met wat een ander wil, of met zichzelf te bewijzen, dan met wat ze zelf belangrijk vinden en wat goed voor hen is. Els begeleidt regelmatig mensen die daardoor vastlopen. 'Ze hebben hun eigen behoeften en belangen weggecijferd en zijn zichzelf daardoor kwijtgeraakt. Vaak zitten ze vol onuitgesproken frustraties of lijken ze emotioneel een bodemloze put.' 'Ik werd als vierde kind in ons gezin geboren en voor mijn vader was dat eigenlijk één kind te veel. Dat heb ik altijd gevoeld', vertelt Janneke. Ze is docent kunst aan een middelbare school en moeder van drie kinderen. 'Ik deed alles om mijn vader te plezieren en zijn goedkeuring te krijgen, maar zonder succes. Dat gaf



me een diep basisgevoel van "ik ben niet voldoende". Op school maakte ik ruzie met iedereen en later werd ik naar jongens heel flirterig. Ik had veel zelfkritiek en ontwikkelde een eetstoornis. Dat was mijn manier om te bewijzen dat ik sterk was, ook al voelde ik me nog zo minderwaardig.'

Jezelf waarderen

Gerrie Reijersen van Buuren is contextueel therapeut en auteur van het boek *Verlangen naar erkenning*. Daarnaast geeft ze masterclasses over relaties (o.m. identiteit en moeder-dochterrelatie). 'Wanneer kinderen erkenning meekrijgen in de basis van

hun leven is het later makkelijker om zichzelf te valideren. Bij die erkenning gaat het niet alleen om wat ze doen, maar vooral om erkenning voor de inspanning die ze hebben geleverd. Zo wist mijn dochtertje bijvoorbeeld hoe prettig ik het vond als de huiskamer was opgeruimd als ik thuiskwam uit werk. Vlak voor ik thuiskwam begon zij ijverig op te ruimen, maar ondertussen bleven haar broer en zus rommel maken. Natuurlijk vond ik het fijn dat het netjes was, maar ik had ook kunnen zeggen: wat fijn dat je zoveel moeite hebt gedaan. Als kinderen erkenning krijgen, durven ze later ook keuzes te maken voor wat zij belangrijk vinden.

IK DEED ALLES OM MIJN VADERS GOEDKEURING TE KRIJGEN

Dat dan een keertje niet gezien wordt wat ze geven, kunnen ze beter relativeren, want hun tank zit toch al vol ...'

Salarisverhoging

Zijn het in onze kinderjaren vooral onze ouders van wie we waardering en erkenning nodig hebben, later worden dat onze vrienden en collega's. 'Zoals auto's benzine nodig hebben, zo hebben mensen waardering nodig om goed te kunnen functioneren. Waardering is de sociale smeerolie van onze samenleving', zegt Els. Complimenten, maar ook cadeautjes, knuffels, een salarisverhoging of een uitdagende klus die je wordt toevertrouwd; het zijn allemaal vormen van die waardering. Helaas zijn we in Nederland niet zo goed in het uiten van onze waardering. In landen als Amerika en Australië is de "complimentencultuur" beter ontwikkeld.

Goed gedaan

Els: 'Wat mij betreft delen we veel vaker complimenten uit, al kom je bedrogen uit als je steeds bij een ander naar waardering zoekt. De waardering die je zélf hebt voor wat je doet of bent, is minstens zo belangrijk. Uiteindelijk gaat het niet om de vraag wie jou tekort heeft gedaan, maar om

zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je leven. Je mag leren dat je goed bent zoals je bent en oude overtuigingen vervangen door nieuwe inzichten. Dat kan confronterend zijn. Vond je het altijd zo'n mooie eigenschap van je om voor iedereen klaar te staan, ontdek je ineens dat je eigenlijk uit egoïsme hebt gehandeld: je wilde alleen maar waardering krijgen. Het is soms nodig om jezelf op de achtergrond te plaatsen, maar doe dat niet vanuit hang naar waardering van anderen. Zeg liever wat vaker "goed gedaan" tegen jezelf.'

Spiritualiteit

Ook Gerrie benadrukt het belang van zelfwaardering. 'Je kunt leren om vanuit je eigen volwassenheid waarde toe te kennen aan wat je doet. Bijvoorbeeld door hardop tegen jezelf te zeggen: "Deze klus heeft me veel energie gekost, daarom ga ik even zitten voor een kop koffie." Versterk jezelf. En als iemand een keer ziet wat je dat kost, wuif die erkenning dan niet meteen weg. Durf haar toe te laten en te ontvangen.' Daarnaast noemt Gerrie een derde bron: spiritualiteit. 'Je kunt niet alles bij jezelf of je medemens halen. Je hebt een spirituele bron nodig om uit te putten.'

JE MAG LEREN DAT
JE GOED BENT
ZOALS JE BENT

TOCH HAD IK NOG STEEDS EEN SOORT BEWIJSDRANG

Dat is ook de ervaring van Janneke. Toen zij tot geloof kwam, veranderde er iets wezenlijks. 'Ik was altijd heel ondernemend en daarmee streefde ik mijn ego. Ook het feit dat ik zelf mijn eetstoornis had overwonnen, gaf me een goed gevoel. Toch had ik nog steeds een soort bewijsdrang. Toen ik tot geloof kwam, mocht ik al mijn tekortschieten bij God neerleggen. Ik hoef Gods goedkeuring niet te verdienen en dat werd een nieuwe basis in mijn leven. Twee jaar geleden zei mijn vader voor het eerst dat ik "goed bezig was". Dat was een unicum, maar ik merkte dat ik het niet meer nodig had. Ik had inmiddels genoeg andere dingen om waardering uit te halen.'

Teveel waardering kan ook

Leonie: 'Ik hunkerde naar de waardering van mijn vader en daarin heb ik een gemis ervaren. Toch heeft zijn houding er wel aan bijgedragen dat ik een gedreven persoon ben geworden. Ik wilde prestaties neerzetten. Mijn eigen kinderen probeer ik bewust te prijzen en te waarderen, maar dat maakt hen ook wel een beetje lui. Mama vindt het toch wel goed ... Eigenlijk ben ik er niet van overtuigd welke benadering meer vrucht oplevert.'

Uit recent onderzoek blijkt inderdaad dat kinderen die te veel worden geprezen narcisme kunnen ontwikke-

len. Mensen met narcisme voelen zich vaker superieur en vinden vaker dat ze iets extra's verdienen. Ook voelen ze zich gemakkelijk vernederd en kunnen zich daardoor agressief gedragen. Ze lopen ook een verhoogd risico om depressief, angstig of verslaafd te worden (NRC, maart 2015).

Anders verbinden

Terug naar onze ouders. Ouders zijn degenen die jou erkenning geven, maar op een bepaalde leeftijd moet je je losmaken. Of niet? 'Nee', zegt Gerrie. 'Het gaat niet om loslaten, maar om anders verbinden. Ouders verbinden zich met een baby anders dan met een schoolkind. Net zo mag jij je als kind ook anders verbinden met je ouders naarmate je volwassener wordt.' Els: 'Je kunt wel met je hoofd besluiten om je niks van je ouders aan te trekken, maar op de lange termijn werkt het niet. Dat gaat in tegen Gods schepingsorde, tegen het gebod om je vader en moeder te eren. Je kunt tijdelijk wat ruimte scheppen voor jezelf, maar je zult vooral moeten leren om volwassen te communiceren. Dat betekent: niet alleen zeggen wat je denkt, maar ook kwetsbaar zijn over wat hun reactie met je doet.' ●

www.coachttime.nl
www.gerriereijersenvanbuuren.nl



MAN OF VROUW?

Mannen hebben evenveel behoefte aan waardering als vrouwen, al verschilt de manier waarop. Vrouwen hebben meer behoefte aan complimenten achteraf; mannen krijgen liever ruimte en vertrouwen vooraf.

Ook andere indelingen leveren interessante informatie op, blijkt uit onderzoek door trainingsbureau Van Harte & Lingsma (2012):

- * Zo vinden jongeren een salarisverhoging - een financiële vorm van waardering - belangrijker (41,6%) dan ouderen (21%).
- * Ouderen vinden het belangrijker dat er naar hun mening wordt gevraagd en dat ze projecten krijgen toevertrouwd. Van de jongeren tot 30 jaar vindt 31% dit belangrijk, bij de groep tot 50 jaar is dat maar 8%. Boven de 60 wordt het weer belangrijker. Logisch, want met het dreigende pensioen in zicht willen mensen wel van betekenis blijven.
- * Hoger opgeleiden hechten meer waarde aan ruimte voor zelfontplooiing in hun werk dan lager opgeleiden.