



LINDSAY C.  
GIBSON

LOSKOMEN  
VAN  
EMOTIONEEL  
ONVOLWASSEN  
MENSEN

Boom

‘In dit boek dringt Lindsay Gibson door tot de kern van wat we moeten weten als we gevangenzitten in vicieuze cirkels van pijn die relaties met anderen ons bezorgen. Of het nu gaat om een relatie met een ouder of met een partner, Gibson maakt ons bewust van onze “helende fantasie”, de hoop dat we die “ongrijpbare nabijheid” zullen bereiken met iemand die niet in staat is om emotioneel contact te maken. Gibson helpt ons met zachte hand de schaamte verminderen die we kunnen voelen als relaties ons regelmatig tot wanhoop drijven.’

– Kelly McDaniel, LPC, NCC, auteur van *Ready to Heal* en *Mother Hunger*

‘Het ultieme dilemma waarmee volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders worden geconfronteerd, is de keuze tussen loyaal zijn aan jezelf en loyaal zijn aan familie. Lindsay Gibsons milde, empathische kijk op emotioneel onvolwassen gedrag neemt dat dilemma weg en geeft deze kinderen de kans om niet-helpende patronen af te leren en grenzen te stellen. Dit boek bevat veel stof tot nadenken en nuttige vaardigheden die lezers helpen om weer contact te maken met hun innerlijk weten en meer tevreden te worden met hun relaties.’

– Laura Reagan, LCSW-C, integratief traumatherapeut in Washington D.C. e.o., presentator van de *Therapy Chat Podcast* en oprichter van het Trauma Therapist Network

‘Lindsay Gibson heeft opnieuw een fantastisch en uniek veelomvattend boek geschreven over omgaan met emotionele onvolwassenheid: van ouders, van andere mensen en ook van delen van onszelf. Duidelijke uitleg en weldoordachte oefeningen bieden lezers de mogelijkheid om het complexe concept emotionele onvolwassenheid te begrijpen en erover na te denken. Gibson biedt de hulpmiddelen en strategieën die nodig zijn om los te komen, te rouwen en te genezen. Het werkboekformat geeft therapeuten de gelegenheid om er met cliënten mee te werken. Boordevol praktische informatie.’

– Judith Ruskay Rabinor, PhD, klinisch psycholoog, schrijfcoach en auteur van de memoires *The Girl in the Red Boots*

**LOSKOMEN VAN  
EMOTIONEEL  
ONVOLWASSEN  
MENSEN**

**LINDSAY C. GIBSON**

**Boom**

*Voor Skip, met heel mijn hart.*

*Voor mijn cliënten en lezers door de jaren heen, die dit werk mogelijk hebben gemaakt.*

Oorspronkelijk: *Disentangling from Emotionally Immature People*. Published by New Harbinger Publications, Inc., 2023

© Nederlandse vertaling: Boom, 2024

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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden. 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 (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://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](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Vanja Walsmit

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: Mat-Zet b.v., Huizen

ISBN 9789024465217

ISBN ebook 9789024465224

NUR 777

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)

## Noot van de uitgever

Voor het gebruik van alle verhalen in dit boek is toestemming verkregen, en ze zijn ingrijpend aangepast om de anonimiteit van de betrokkenen te waarborgen. In veel gevallen zijn details uit verschillende verhalen tot één verhaal gecombineerd. Alle namen en identificeerbare details zijn veranderd, waardoor elke gelijkenis met echte mensen op puur toeval berust.

Dit werk mag op geen enkele manier worden opgevat als een vorm van psychotherapie. Het heeft enkel en alleen een educatief doel en is geschreven om de zelfkennis en het menselijk inzicht van de lezers te vergroten. De ideeën in dit boek zijn gebaseerd op psychologische inzichten en klinische observaties en weerspiegelen de theorieën van de auteur vanuit haar carrière als psychotherapeut. Lezers zijn er zelf verantwoordelijk voor om professionele therapeutische hulp te zoeken als dat nodig is, en auteur en uitgever beschouwen dit werk niet als vervanging voor psychotherapie of klinische behandeling.

# Inhoud

Inleiding	13
<b>Deel I: Waarom emotioneel onvolwassen mensen zijn zoals ze zijn</b>	
1 Hoe weet ik of iemand emotioneel onvolwassen is? <i>Kenmerken van emotionele onvolwassenheid</i>	19
2 Hoe kunnen mijn volwassen ouders onvolwassen zijn? <i>Emotionele onvolwassenheid begrijpen</i>	26
3 Zijn mijn beide ouders onvolwassen? <i>Verschillende soorten emotioneel onvolwassen ouders</i>	31
4 Waarom gedragen ze zich zo? <i>Onvolwassen copingstijlen en verdedigingsmechanismen herkennen</i>	37
5 Ze zijn zo tegenstrijdig; ik snap er niets van <i>Waarom emotioneel onvolwassen mensen inconsistent en extreem zijn</i>	43
6 Waarom gaat het altijd over hen? <i>Hoe emotioneel onvolwassen mensen de wereld zien</i>	49
7 Niets wat ik doe is ooit genoeg <i>Waarom emotioneel onvolwassen mensen nooit lang gelukkig kunnen blijven</i>	54
8 Waarom is het zo moeilijk om dicht bij ze te komen of echt iets met ze te delen? <i>Waarom emotioneel onvolwassen mensen zich afsluiten voor emotionele intimiteit</i>	59



- 9 Waarom maken ze het me zo moeilijk om bij hen in de buurt te willen zijn? 64  
*Waarom je afstand moet nemen van emotioneel onvolwassen gedrag*
- 10 Is er hoop op een betere relatie? 70  
*Kunnen emotioneel onvolwassen mensen veranderen?*

## **Deel II: Hoe emotioneel onvolwassen ouders jou hebben beïnvloed**

- 11 Mijn broers en zussen hadden dezelfde ouders als ik. 79  
 Waarom zijn we zo verschillend?  
*Verschillen tussen broers en zussen en twee soorten volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders*
- 12 Het is alsof ik voor hen niet besta. Waarom luisteren ze niet en houden ze geen rekening met mijn gevoelens? 86  
*Claim je grenzen, subjectiviteit en individualiteit*
- 13 Ik moest de verantwoordelijke zijn, de kleine volwassene, de vertrouweling van mijn ouders 91  
*De hoge prijs van te snel volwassen moeten worden*
- 14 Ik ben succesvol en heb een goed leven opgebouwd, maar soms voel ik me een bedrieger 97  
*Je onvoltooide zelfbeeld voltooien*
- 15 Waarom kunnen ze me niet een beetje positieve feedback geven? 103  
*Waarom emotioneel onvolwassen ouders je inspanningen niet erkennen*
- 16 Ik voel me snel schuldig, egoïstisch, bang en vol zelftwijfel 108  
*Emotionele dwang doorzien*
- 17 Ze lijken altijd moreel superieur en ‘rechtschapen’ 113  
*Narcistische emotioneel onvolwassen mensen en misplaatste morele druk*
- 18 De geloofsovertuiging van mijn ouders heeft me angst en minderwaardigheidsgevoelens bezorgd 118  
*Je eigen religie en spiritualiteit vinden*
- 19 Ik heb dingen over mezelf leren geloven die gewoon niet waar zijn 124  
*Wanneer zelfkritiek het gevolg is van hersenspoeling in je jeugd*

20	Ik raak te veel betrokken bij de behoeften en problemen van emotioneel onvolwassen mensen	130
	<i>Stop emotionele overname en overidentificatie</i>	
21	Ik kan niet helder denken in hun aanwezigheid. Ik raak in de war en kom niet goed uit mijn woorden	136
	<i>De chaos in je hoofd opruimen</i>	
22	Ik kan niet tegen ze op. Ze winnen altijd	142
	<i>De vier ruiters van zelfondermijning herkennen</i>	
23	Ik ben heel kwaad op ze; ik blijf maar denken aan wat ze me hebben aangedaan	148
	<i>Chronische boosheid, wrok en woede</i>	
24	Ik heb een aantal teleurstellende relaties gehad. Hoe doe ik het de volgende keer goed?	154
	<i>Op zoek naar emotionele volwassenheid in een partner</i>	
25	Hoe weet ik of ik niet zelf een emotioneel onvolwassen ouder ben?	160
	<i>Zelfkennis bereidt je voor op emotioneel volwassen ouderschap</i>	

### **Deel III: Een stap terug**

26	Ik kan het niet helpen dat ik me schuldig voel als ze boos op me zijn	167
	<i>Loskomen van schuldgevoel over het feit dat je jezelf bent</i>	
27	Ik besef dat hun gedrag nergens op slaat, maar toch weet ik niet hoe ik erop moet reageren	172
	<i>De projecties en vervormingen van emotioneel onvolwassen mensen herkennen en ervan loskomen</i>	
28	Ik wil gewoon dat ze van me houden en begrijpen hoe ik me voel	178
	<i>Haalbare doelen kiezen</i>	
29	Elke keer dat ik een grens stel, voel ik me gemeen en harteloos	184
	<i>Als je je schuldig voelt omdat je jezelf beschermt</i>	
30	Ze zeggen dat ik niet genoeg of niet op de juiste manier van houd. Ben ik wel in staat om lief te hebben?	190
	<i>Een stap naar achteren doen en voor jezelf definiëren wat liefde is</i>	



- 31 Wat ik ook doe, ze blijven zich gekwetst en verraden voelen 195  
*Waarom je pogingen om emotioneel onvolwassen mensen zich beter te laten voelen niet werken*
- 32 Ik heb me losgemaakt, maar ik mis onze verbondenheid 199  
*Wanneer je je verdrietig voelt over het einde van de verstrengeling*

#### **Deel IV: Jezelf redden**

- 33 Ik heb authenticiteit ingeruild voor goedkeuring 207  
*Wanneer bewonderd worden belangrijker lijkt dan jezelf zijn*
- 34 Ik wil mezelf zijn, maar ik ben bang om afgewezen te worden 212  
*Omgaan met verlatingsangst*
- 35 Wie ben ik echt? Hoe weet ik wat het beste voor me is? 218  
*Je ware zelf herkennen en je authenticiteit hervinden*
- 36 Ik doe zo mijn best om alles perfect te doen, dat ik mezelf uitput 223  
*Wanneer je alleen trots op jezelf kunt zijn als je het onmogelijke doet*
- 37 Ik wou dat ik niet zo'n pleaser was 228  
*Wanneer je jezelf opgeeft in ruil voor de goedkeuring van anderen*
- 38 Ik vind het vreselijk om iemand om hulp te vragen 233  
*Waarom je je verontschuldigt en je een lastpost voelt*

#### **Deel V: Problemen oplossen**

- 39 Ik ben altijd bang dat ik mijn volwassen kind boos maak of teleurstel 241  
*Als je volwassen kind emotioneel onvolwassen lijkt*
- 40 Ik voel me nog altijd geïntimideerd in het gezelschap van emotioneel onvolwassen mensen, en heb de neiging me te verontschuldigen 247  
*Kritisch kijken naar hun basisprincipes voor sociale omgang*
- 41 Ik ben zo bang voor hun reacties dat ik het moeilijk vind om te zeggen wat ik echt denk en voel 253  
*Voet bij stuk houden wanneer emotioneel onvolwassen mensen het niet leuk vinden wat je te zeggen hebt*

42	Hoe kan ik tot ze doordringen? <i>(Grenzen aan) communicatievaardigheden</i>	259
43	Ik probeer assertiever te zijn, maar ik blijf meegaand <i>De beschermende delen van je persoonlijkheid blootleggen</i>	264
44	Ook als ik mijn nieuwe strategieën uitprobeer, blijven ze me uitputten <i>Waarom je je toch verslagen voelt als je goed omgaat met emotioneel onvolwassen mensen</i>	270
45	Ik blijf maar denken aan het onrecht dat ze me hebben aangedaan <i>Loskomen van woede, ambivalentie en obsessieve gedachten</i>	276
46	Moet ik ze vergeven? <i>Andere opties vinden als vergiffenis schenken onmogelijk lijkt</i>	282
47	Het is triest om te bedenken dat ik nooit een hechte band met hen zal hebben <i>Grip krijgen op het verdriet over een verlies dat dubbel voelt</i>	289
48	Ik heb het contact verbroken, maar ik denk nog veel aan hen <i>Waarom afstand nemen niet alles oplost</i>	295
49	Ik merk dat ik me zelf ook emotioneel onvolwassen gedraag <i>Hoe om te gaan met je eigen emotioneel onvolwassen neigingen</i>	301
50	Ze staan niet meer centraal in mijn gedachten <i>Wanneer de ban gebroken is en je meer belangstelling hebt voor andere dingen</i>	307
	Epiloog	315
	Dankwoord	318
	Bijlage A: <i>Persoonlijkheidskenmerken van emotioneel onvolwassen mensen</i>	321
	Bijlage B: <i>Vergelijking tussen emotionele onvolwassenheid en emotionele volwassenheid</i>	324
	Bijlage C: <i>Het onuitgesproken relatiecontract met emotioneel onvolwassen mensen</i>	325

Bijlage D: <i>Handvest van de rechten van volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders</i>	327
Literatuur	331
Over de auteur	336

## Inleiding

Ergens diep vanbinnen weet je wat goed en gezond voor je is en wat niet – ook al beschik je niet over de woorden of concepten om uit te leggen waarom. Dit innerlijke systeem vertelt je, via emotionele en fysieke waarschuwingssignalen, wanneer er iets mis is of wanneer je niet goed wordt behandeld. Vanaf je kindertijd heeft deze woordeloze kern in jou je ervaringen vastgelegd in de vorm van herinneringen, emoties en symptomen. Nu is je kans om de betekenis ervan te ontrafelen.

Ik vond het verbazingwekkend hoe snel mijn lezers zich herkenden in hoe het is om een volwassen kind te zijn van emotioneel onvolwassen ouders en te moeten omgaan met emotioneel onvolwassen mensen in het algemeen. Het was alsof ze zich al half bewust waren van wat er aan de hand was, maar nog niet hadden geconceptualiseerd wat ze wisten. Ze misten een theoretisch kader waarmee ze hun ervaringen met relaties konden plaatsen en eindelijk konden begrijpen.

In dit boek geef ik je impliciete kennis een stem. Tijdens het lezen zul je ontdekken wat je gevoelens je probeerden te vertellen en zullen de puzzelstukjes van je ervaring op hun plaats klikken. Je gevoelens zullen niet langer een stilzwijgende last op je schouders zijn; het worden bewuste, begrijpelijke ervaringen van waaruit je kunt groeien. Je blik wordt objectiever en je krijgt ruimte om na te denken.

Daarnaast ga je zelfbeschermend gedrag uit je kindertijd, dat je misschien had aangeleerd om conflicten te vermijden, met andere ogen be-

kijken en bedenken hoe je in het hier-en-nu wilt omgaan met de druk van emotioneel onvolwassen mensen om je heen. Je hebt je vroeg in je leven misschien aan hen aangepast, maar als je je eenmaal bewust bent van hun voorspelbare dynamiek, kun je je aanpak veranderen en jezelf emotioneel beschermen. Je bent het niet verplicht om met hen verstrengeld te blijven. Je hoeft je niet te blijven schikken naar hun wensen, en je hoeft je evenmin schuldig te voelen als je van koers verandert. Jij mag beslissen wat voor jou het beste is.

Dit is het derde boek uit een serie, die begon met *Ongezien opgegroeid*. De structuur van dit boek is gebaseerd op het soort vragen dat herhaaldelijk naar voren komt in mijn therapie en in coachingsessies met cliënten die te maken hebben met emotioneel onvolwassen mensen in het algemeen, en met emotioneel onvolwassen ouders in het bijzonder. Je kunt dit boek gebruiken als een soort handleiding waarin je antwoorden kunt opzoeken op de vragen die jou het meest bezighouden.

Begin gerust waar je maar wilt. Scan de inhoudsopgave op zaken waaraan jij wilt werken. Met dit boek leer je zelfvertrouwen op te bouwen, grenzen te stellen en sterker te staan in je relaties met emotioneel onvolwassen mensen in je leven.

Ik hoop dat dit boek tot inzichten leidt waardoor je jezelf beter gaat begrijpen. Ik ga proberen onder woorden te brengen wat je misschien al weet – wat je had gevoeld, maar nog niet had verwoord – en je ideeën aan te reiken om beter te kunnen omgaan met het leven en met relaties, niet alleen met emotioneel onvolwassen mensen, maar met mensen in het algemeen. Hopelijk doe je transformerende zelfkennis en inzichten op; essentiële ingrediënten voor positieve verandering. Samen gaan we ervoor zorgen dat je je kunt ontworstelen aan de onredelijke verwachtingen en de emotionele valstrikken van anderen. We geven je eigen identiteit een steuntje in de rug en brengen je weer in contact met de levendige, interessante persoon die je bent.

Door het boek heen zet ik emotionele onvolwassenheid af tegen emotionele volwassenheid, zodat je kunt zien hoe beide eruitzien. Als ik het over emotionele volwassenheid heb, moet je er rekening mee houden dat

mensen die in meer of mindere mate kunnen bezitten. Daarom spreek ik over mensen die ‘voldoende’ emotioneel volwassen zijn. Emotionele volwassenheid is geen eindpunt, maar een werk in uitvoering, een levenslang streven.

Dit boek is verdeeld in vijf delen. In deel I en II beschrijf ik wat emotionele (on)volwassenheid is, wat emotioneel onvolwassen mensen beweegt en welke invloed ze kunnen hebben op jouw leven. In deel III leer je hoe belangrijk het is om een stapje terug te doen en je relaties met emotioneel onvolwassen mensen te herpositioneren om opnieuw te bepalen hoeveel energie je in hen wilt steken. In deel IV leer je hoe je verandering kunt brengen in de zelfondermijnende overtuigingen die je hebt geïnternaliseerd doordat anderen je vertelden wat je moest doen en hoe je moest zijn. Tot slot kijken we in deel V naar oplossingen voor de lastigste dilemma’s waarmee je zowel in jezelf als in je relaties met emotioneel onvolwassen mensen te maken kunt krijgen.

Naast strategieën voor de omgang met emotioneel onvolwassen mensen en met het effect dat ze op je leven hebben, vind je in elk hoofdstuk een gedeelte ‘Reflectie en ontdekking’. De contemplatieve oefeningen onder dit kopje verdiepen je zelfontdekkingsproces en maken je zelfverzekerder, meer op jezelf afgestemd en duidelijker over je doelen als je een nieuwe koers gaat uitzetten. In het boek zelf is er misschien niet genoeg ruimte om zo veel op te schrijven als je zou willen, dus je kunt ook een apart logboek gebruiken. Elk hoofdstuk eindigt met een handige tip, een geheugensteuntje om je in de juiste richting te bewegen.

Zoals voorin staat vermeld, biedt dit boek geen psychotherapie en is het absoluut geen vervanging voor therapie. Houd vooral in de gaten hoe je reageert op wat je leest, zodat je kunt voorkomen dat de inhoud je te veel aangrijpt of triggert. Ga in therapie of zoek andere ondersteuning als dat nodig is. Jij en je therapeut kunnen dit boek gebruiken als aanvulling op de therapie.

Als jij daarvoor kiest, kunnen emotioneel onvolwassen mensen deel uitmaken van je leven, maar ze moeten niet het middelpunt van je bestaan vormen. Misschien proberen ze dat af te dwingen – ze zijn nu een-



maal emotioneel onvolwassen – maar daar hoef je niet in mee te gaan. Emotioneel onvolwassen mensen kunnen je ertoe aanzetten je leven in het teken te stellen van de behoeften van anderen, ten koste van je eigen emotionele gezondheid. Maar je kunt op elk moment besluiten dat dit patroon niet is wat jij wilt, en een andere richting inslaan. Ze kunnen er nog zoveel bezwaar tegen maken, maar dat je trouw bent aan jezelf betekent niet dat je hen onrechtvaardig behandelt.

Of je nu een volwassen kind met een emotioneel onvolwassen ouder bent of een therapeut die zulke mensen graag wil helpen (of allebei): je kunt dit boek gebruiken om te begrijpen wat volwassen kinderen van emotioneel onvolwassen ouders doormaken en hoe dit hun reacties op het leven vormt. Je leert zowel praktische tips als doordachte strategieën die jou en/of je cliënt ondersteunen bij de vervulling van emotionele behoeften en de persoonlijke ontwikkeling als individu.

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek meer waardering hebt voor je emotionele belevingswereld en je onaantastbare identiteit als individu, en dat je beter zicht hebt op je sterke punten. Ik hoop dat je je realiseert dat het niet alleen gaat om wat je nodig hebt, maar ook om wat je wilt. Wat jij wilt, vormt de basis van jouw unieke identiteit en verdient je respect en bescherming. In plaats van je energie te steken in het tevredenstellen en zoet houden van emotioneel onvolwassen anderen, kun je het roer omgooien en meer in overeenstemming gaan leven met wie jij bent.

Ben je klaar voor een koersverandering? Dan ben ik er klaar voor om je alles aan te reiken wat ik weet.