

Diversen

onder deze kop vindt je een aantal teksten die verhelderend zouden kunnen werken.

Parentificatie: het voortijdig volwassen kind.

"Een moeder die continu klaagt, maakt een verpleegster voor het leven van haar kind". Dat is een proces waarbij de ware behoeften van het kind verwaarloosd worden.

Dit thema van het voortijdig volwassen kind, is een berucht/beroemd thema uit de psychotherapeutische literatuur. De slecht functionerende of altijd depressieve moeder of ouder die het kind nodig heeft in plaats van andersom .De volwassene dus die zich op een symbiotische of parasiterende wijze vastklampt aan het kind. Door de intense loyaliteit is een kind dan al gauw geneigd zijn eigen individualiteit op te offeren ten bate van de volwassene. Het kind voelt zorg en bezorgdheid voor de angstige of depressieve ouder. Het ziet en voelt voortdurend aan (hoewel hij het niet kan formuleren)hoe tragische en verward de eigen moeder is en reageert op deze in haar eigen problemen verstrike moeder met een intense loyaliteit, toewijding en bezorgdheid.

Dat de eigenheid of identiteit van het kind daarmee verloren gaat, of in ieder geval voor lange tijd niet aan bod komt, zal duidelijk zijn. Soms blijft men tot ver in de volwassenheid hangen in het patroon van alsmaar voor anderen zorgen, zonder echt aan zichzelf toe te komen. Men loopt zichzelf (d.w.z. de eigen wensen, behoeften en verlangens) voorbij. Dat moet op den duur wel tot jarenlange min of meer vage depressieve gevoelens leiden, dikwijls zonder dat men daar zelf een verklaring voor kan vinden.

Psychische gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten.

Psychisch gezond zijn is "je levendig, goed en wakker voelen" Criteria voor psychische gezondheid zijn:

1.Een positieve houding tegenover jezelf. 2. Groei en ontwikkeling. 3. Integratie of eenwording van gedachten, gevoelens, verlangens en gedrag.4. Zelfverwerkelijking, dus als je capaciteiten tot ontplooiing brengen.5. Autonomie of zelfstandigheid. 6. Georiënteerd zijn op de werkelijkheid. 7. In staat zijn gelijkwaardige en wederkerige relaties met anderen kunnen onderhouden. 8. In structureel opzicht beschikken over: a. een tolerant geweten i.p.v. een streng veroordelende en bestraffende innerlijke criticus, waardoor je je alsmaar schuldig voelt. b. haalbare idealen, dus niet al te perfectionistisch zijn. c. niet te impulsief maar ook niet te geremd zijn in het uiten van je impulsen, behoeften en verlangens. d. beschikken over een redelijke frustratietolerantie, dus teleurstellingen kunnen verdragen, zodat die niet onmiddellijk moeten worden weggedronken,weggegeten, weggespoten of weggekocht.

De Innerlijke Criticus.

De strenge, kritiserende, kleinerende innerlijke stem waarmee mensen zichzelf blokkeren, wordt de innerlijke criticus genoemd. Die is er de oorzaak van dat mensen niet meer hun eigen kompas volgen, maar een door de innerlijke criticus voorgeschreven koers.

Deze innerlijke criticus, die het eigen innerlijke van mensen overstemt, uit zich veelal in een scherpe, neerhalende, kleinerende of denigrerende gemene stem die vernietigende oordelen en afkeurende boodschappen uitspreekt. Zijn

effect is meestal ontmoediging, angst, ongenoegen en depressiviteit. En dat een innerlijke criticus voor een laag gevoel van eigenwaarde zorgt, lijkt me duidelijk. Juist depressieve mensen hebben vaak een heel negatieve kijk op zichzelf, anderen en de toekomst.

Internaliseren.

Vaak vindt de innerlijke criticus zijn oorsprong in een ouder-kind relatie waarbij de ouder indringend, kritisch, veroordelend, controlerend, veeleisend, kleinerend en dergelijke was. Daardoor beoordeelt iemand zichzelf later op eenzelfde manier als de ouders destijds gedaan hebben. Psychologen noemen het proces waardoor de kritiserende en kleinerende ouderlijke boodschappen als het ware in de eigen persoon worden opgenomen, internaliseren.

De negatieve opmerkingen en bejegeningen worden dus als het ware een deel van de eigen persoon. Dat internaliseringproces begint al heel vroeg, reeds in de peutertijd.

Het maakt dus een groot verschil - voor het latere functioneren van mensen - of de -ingeslikte ouder- verzorgend, bemoedigend, stimulerend en steunend was of ontmoedigend, kleinerend, verwijtend of zelfs haatdragend, verwerpend en verwaarlozend.

Hardnekkig.

Het zou al aardig helpen als men instaat zou zijn die uiterst negatieve innerlijke criticus het zwijgen op te leggen. Maar dikwijls is dat heel moeilijk. Als mensen zich soms tegen hun innerlijke criticus willen verzetten en hardop zeggen: "Ik ben een waardevol mens" merken ze vaak dat ze bang worden of dat ze het hun strot niet uit kunnen krijgen. Daaruit blijkt wel dat de innerlijke criticus zeer hardnekkig kan zijn. Niet zelden heeft men dan ook hulp nodig om zich van de innerlijke criticus - en daarmee van de depressie - te bevrijden.

Een van de aspecten van een succesvol verlopende therapie zou moeten zijn dat de positieve benadering van de therapeut ook geïnternaliseerd worden, waardoor het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen aanzienlijk zouden kunnen worden opgekrikt en men dus beter zou kunnen gaan functioneren.

Zelfondermijnende deel

Even voor de duidelijkheid. Met innerlijke criticus wordt niet een eventuele gehoorshallucinatie bedoeld, zoals mensen die aan een psychose lijden wel horen.

De innerlijke criticus is het zelfondermijnende deel van een persoon. Je kunt ook zeggen dat het een streng, tiranniek veroordelend geweten is, die maakt dat je je steeds schuldig of minderwaardig voelt.