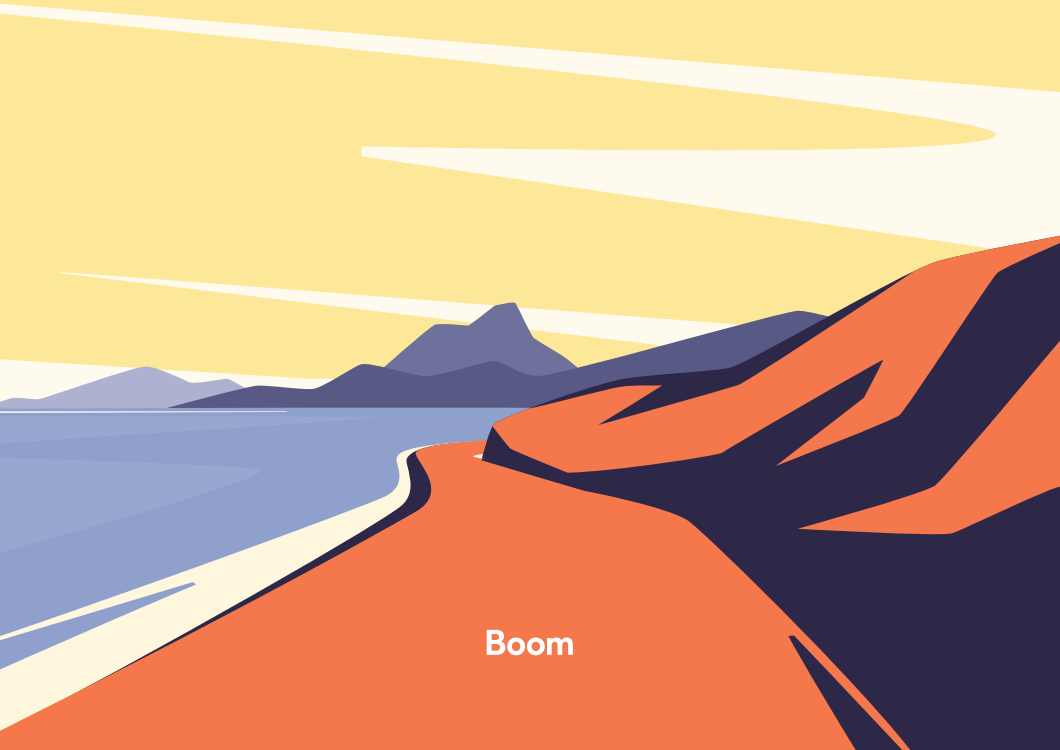


MARJAN DE VRIES

Boven verwachting

Loskomen van
de verwachtingen
van je ouders

Boom

A stylized landscape illustration at the bottom of the cover. It features a bright orange foreground, possibly a beach or a path, leading towards a blue body of water. In the background, there are dark blue and purple mountains under a yellow sky with white, curved, abstract shapes that suggest clouds or light rays.

Boven verwachting

Boven verwachting

Loskomen van de verwachtingen van je ouders

Marjan de Vries

Boom

© M. de Vries, p/a Boom, 2025

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 j° 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. 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.

Omslag: Bas Smidt

Binnenwerk: Mat-Zet bv, Weesp

Auteursfoto: Nadine Maas

De quote op het omslag is een vertaling van een deel van het gedicht "On children" uit *The prophet* (1923) van Kahlil Gibran.

ISBN 978 90 2447 062 4

ISBN 978 90 2447 063 1 (e-book)

NUR 770

www.boom.nl

Voor David en Anthony

*Ik kan niet trotser zijn op hoe jullie je hebben ontwikkeld en
jullie hart hebben gevolgd.
Ik hou van jullie.*

Inhoud

Inleiding	11
Voor wie is dit boek geschreven?	14
Over de oefeningen in dit boek	15
 1 De verwachtingen van je ouders	 17
Te weinig versus te veel of dwingende verwachtingen	20
De intentie achter de verwachtingen	27
Uitgesproken versus onuitgesproken verwachtingen	32
De verschillende terreinen van de verwachtingen	34
Reactie en gedrag als verwachtingen niet overeenkomen	39
Botsende verwachtingen	45
Tot slot	45
 2 Problemen met het zelfbeeld	 47
Diverse ouderlijke verwachtingen	49
Wat als je niet aan de verwachtingen van je ouders kunt of wilt voldoen?	51
Hoe kun je de verwachtingen van je ouders ontstijgen?	52

Praktische oefeningen	58
Tot slot	62
3 Emotionele en stemmingsproblemen	63
Het belang van het herkennen van emoties	63
Ongewenste emoties	65
Het effect van verwachtingen op het emotionele leven	67
Verplicht gelukkig	69
Hoe je je eigen emotionele ontwikkeling (verder) op gang kunt brengen	71
Je familiegeschiedenis onderzoeken	72
De verantwoordelijkheid van je ouders	73
Het gesprek met je ouders aangaan	74
Praktische oefeningen	75
Tot slot	78
4 Eenzaamheid	81
Erbuiten vallen	82
Gevolgen van buitengesloten worden	85
De balans tussen je familie en je eigen leven	89
De regie in eigen hand nemen	89
Praktische oefeningen	91
Tot slot	93
5 Schuldgevoel	95
Een hardnekkig schuldgevoel	95
Schuldsanering	97
Tot slot	100

6 Als je zelf kinderen hebt	103
En dan ben jij (of zijn jullie) zelf in verwachting	103
Om wie gaat het?	104
Zelfreflectie	107
Flexibiliteit	110
Emotieregulatie en zelfbeheersing	113
Empathie	117
Humor en relativeringsvermogen	119
Non-verbale communicatie	121
Tot slot	122
 7 Hoe gaat het nu met ... ?	 123
Lars: constructief communiceren	124
Carolien: niet automatisch meegaan in het bestaande patroon	126
Taco: altijd maar aanpassen maakt ongelukkig	127
Cora: verzet tegen het ideaalplaatje	129
Mandy: verwachtingen bijstellen	130
Cleo: zelf de regie nemen en keuzes maken	131
Tot slot	133
 Dankwoord	 135
Literatuur	137
Over de auteur	143

Inleiding

In 2022 las ik in *de Volkskrant* een artikel over de hardloper Jakob Ingebrigtsen uit Noorwegen (Van Suchtelen, 2022). Mijn oog viel op het tussenkopje ‘Jakob Ingebrigtsen heeft talent, conditie en karakter, maar echt leuk vindt hij hardlopen niet’. Meteen dacht ik: waarom doe je dan aan hardlopen? In het artikel wordt een gesprek aangehaald uit een documentaire waarin Jakob het volgende zegt: ‘Het is gewoon toeval dat ik loop. Ik vind het niet eens echt leuk. Als ik ergens anders was geboren, had ik iets totaal anders gedaan (...) Ik wilde gewoon mijn broers verslaan.’

Het intrigeerde mij. Wat is hier aan de hand? Wat maakt dat hij zo veel bloed, zweet en tranen stopt in een sport die hij blijkbaar niet eens echt leuk vindt?

In het artikel wordt de methode van vader Ingebrigtsen beschreven. Hij drilt de kinderen en zegt daarover: ‘Ik wil een vader zijn. Maar als ik een boze man moet zijn om hun dromen waar te maken, dan ben ik liever een boze man en accepteer ik wat ik mis.’

Ik dacht: hún dromen? Het artikel triggerde mij: hoe vaak kom ik in mijn praktijk wel niet tegen dat kinderen (onbewust) bezig zijn de dromen van hun ouder(s) te vervullen?

Hendrik-Jan de Vries, de vader van toenmalig formule 1-coureur Nyck de Vries, vertelt in *de Volkskrant* onomwonden over zijn zoon: ‘Aanvankelijk rende Nyck als vierjarige weg voor de herrie van zijn eerste kart (...) Maar ik wilde mijn droom niet in één minuut opgeven omdat Nyck niet tegen het lawaai kon. Ik heb propjes in zijn oren gedaan’ (Giebels, 2023).

Er zijn veel bekende families waarin ouders de drijvende kracht zijn achter de carrière van hun kind, zoals bij de advocatenfamilie Moszkowicz, de vader van tennisser André Agassi, de moeder van kunstschaatster Tonya Harding, de vader van The Jackson 5, de moeder van kindsterretje Jennette McCurdy, en de vader van Britney Spears. Deze kinderen hadden uiteindelijk succes. Dat heeft hun veel gekost, maar uiteindelijk heeft het hun ook veel opgeleverd. Of hun opoffering het allemaal uiteindelijk waard was, kunnen alleen zij beoordelen. Maar naast deze ‘succesverhalen’ zijn er veel andere kinderen die gedreven met harde hand bezig zijn de dromen van hun ouders na te jagen maar de top niet bereiken of die deze dromen niet meer willen waarmaken en daardoor afgewezen worden, zoals de turnster Verona van de Leur overkwam.

Wat doet het met je als kind als je bezig bent een leven te leiden dat eigenlijk niet het jouwe is? Dat je keuzes maakt om je ouders te behagen, om gezien te worden of om geen ruzie te krijgen?

Als mensen bij mij in de praktijk hun verhalen vertellen, twijfelen ze soms aan de legitimiteit van hun klachten, want: ‘Er is toch eigenlijk niets ergs gebeurd? Ik ben niet geslagen, ik ben niet misbruikt, mijn ouders zijn niet gescheiden. Is het wel erg genoeg? Hebben andere mensen de hulp niet harder nodig dan ik?’ Maar soms zijn het juist deze onderliggende patronen die veel klachten en leed veroorzaken. Deze worden al vroeg in je leven gevormd en kunnen diepgeworteld raken.

Alle ouders hebben verwachtingen van hun kinderen. Dit geldt natuurlijk op allerlei gebieden. Naast sport en beroep kun je ook denken aan levensovertuigingen, aan religie, aan culturele waarden. Ze hebben bepaalde normen die ze hun kinderen mee willen geven, ze willen hen stimuleren, meeleven, motiveren, en hun kinderen leren om door te zetten. Ouders bereiden hun kinderen als een soort coach voor op het leven. Ze hopen dat hun kinderen hun weg vinden in het leven, al zullen zij daarbij, soms bewust, soms onbewust, sturen in een bepaalde richting.

Maar hoeveel ruimte heb je als kind? Word je gezien, ongeacht welke richting je opgaat? Is de liefde onvoorwaardelijk of krijg je die alleen als je aan bepaalde voorwaarden voldoet? Kunnen je ouders hun eigen dromen scheiden van die van jou? Of zien je ouders jou vooral als uithangbord of verlengstuk van henzelf?

En wat doet dat alles met jouw identiteitsvorming? Wie ben je? Wat vind je leuk?

Verwachtingen beginnen soms al tijdens de zwangerschap. Moeders zijn dan letterlijk in verwachting van een kind. Er bestaat nogal eens een sterke voorkeur voor een bepaald geslacht (Klaver, 2023). En als blijkt dat deze wens niet uitkomt, kan een kindje al een teleurstelling zijn voordat het wordt geboren. Ook zijn er verschillende (vaak cultureel bepaalde) verwachtingen ten aanzien van jongens en meisjes. De opvattingen als: ‘Een man mag niet huilen’, ‘Dat doet een meisje niet’ of ‘Gedraag je niet als een mietje’ zijn hier duidelijke voorbeelden van.

Ook opmerkingen als ‘Ik ben typisch een jongensmoeder’ of ‘Ik ben een meisjesvader’ passeren nog weleens de revue. Hoge verwachtingen waaraan kinderen niet kunnen (geslacht) of soms niet willen (de dochter met wie je gezellig gaat winkelen) voldoen.

Kunnen ouders schakelen en hun aanvankelijke verwachtingen overboord zetten? Kunnen ze net zo veel houden van jongens als van meisjes? Mogen kinderen een andere weg bewandelen dan hun ouders? Is het belang van de kinderen belangrijker dan het oordeel van de omgeving? ('Wat zullen de burens wel niet zeggen?')

Als dat niet zo is, wat doet dat dan met je als kind?

Als hoe dwingend ervaar je de verwachtingen? Kun je een weg vinden om op een goede manier onder die verwachtingen uit te komen, zonder schuldgevoel? En hoe dan?

Daarover gaat dit boek.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor volwassen kinderen die klachten hebben ontwikkeld doordat zij zich op de een of andere manier niet vrij hebben gevoeld hun eigen leven te leiden. Sommigen van hen zullen zich al bewust zijn van de verwachtingen van hun ouders, maar sommigen ook niet. Verwachtingen van anderen zijn niet altijd een duidelijke bron van klachten; hopelijk helpt dit boek om de schadelijke dynamiek tussen jou en je ouders inzichtelijk te maken. Je leert hoe je die verwachtingen het hoofd kunt bieden en hoe je je eigen keuzes maakt.

Veel kinderen worden later zelf ouders, en ook voor die nieuwe levensfase kan dit boek ondersteunen. Je kweekt bewustwording van je eigen verwachtingen ten opzichte van je kinderen en leert hoe hiermee om te gaan. Zo kan het boek voor zowel volwassen kinderen en (hun) ouders een hulpmiddel zijn om de relatie gezond te maken en/of te houden, en een prettige, niet dwingende band met elkaar te ontwikkelen.

In het boek wordt regelmatig gesproken van 'ouders'. Daar waar

je ‘ouders’ leest, kun je ook ‘ouder’ en ‘opvoeder’ lezen. Hetzelfde geldt voor ‘hij’. Daar waar ‘hij’ af en toe in het algemeen wordt gebruikt, kun je uiteraard ook ‘zij’, ‘hen’ of ‘die’ lezen.

Het spreekt voor zich dat alle namen van cliënten uit privacyoverwegingen gefingeerd zijn. Om dezelfde reden heb ik er soms voor gekozen de privacy van cliënten te beschermen door bepaalde aspecten aan te passen of casussen samen te voegen.

Over de oefeningen in dit boek

In het boek worden op diverse plekken oefeningen beschreven die je kunt doen om verandering in bepaalde patronen te krijgen. Sommige oefeningen hebben betrekking op anders leren kijken en denken, en andere oefeningen zijn meer gericht op het veranderen van gedrag en communicatie. De oefeningen zijn niet alleen toepasbaar in het hoofdstuk waarin ze worden besproken, maar kunnen ook bij de problematiek in de andere hoofdstukken gebruikt worden.

1

De verwachtingen van je ouders

Je ouders waren in verwachting van jou. Was het gepland? Was je welkom? Was het iets om te vieren of kwam het helemaal niet uit? Wat waren hun dromen? Hoe zagen zij de toekomst voor zich?

De komst van een eerste kind brengt een hoop veranderingen met zich mee. Vaak hebben ouders geen idee wat ze te wachten staat en vraagt het om veel aanpassingsvermogen. De hulp en steun van hun ouders kunnen welkom zijn om te groeien in de nieuwe ouderrol. De normen en waarden waarmee zijzelf zijn opgegroeid kunnen een houvast bieden voor de ontwikkeling van hun eigen opvoedstijl. Zo bouwen zij als het ware voort op hun eigen geschiedenis en wordt deze weer doorgegeven aan de volgende generatie.

In mijn eigen gezin van herkomst nam sport een belangrijke plaats in. Mijn ouders zaten beiden in het bestuur van een handbalvereniging en bijna al onze weekenden (naast de trainingen doordeweeks) brachten wij door in de sporthal of op het sportveld. Toen ik zes jaar oud was, ging ik spelen bij de pupillen en later bij de aspiranten en junioren. Mijn ouders waren ook lid van een honk- en softbalvereniging en toen ik dertien was, ging ik dat er ook bij doen. Er is

eigenlijk nooit echt over gesproken. Het lag in de lijn der verwachting. Waren mijn ouders lid van een hockeyvereniging geweest, dan was ik zeer waarschijnlijk gaan hockeyen. Als ik iets anders had willen doen, was dat volgens mij geen enkel probleem geweest, maar zo ging dat blijkbaar niet. Daarnaast vond ik het allemaal wel leuk en bleek ik ambitieus.

Een vriendin van mij moest van haar ouders ook mee naar het sportveld en meedoen met handballen, maar vond dat helemaal niet zo leuk. Zo gauw ze kon, heeft zij het handballen vaarwel gezegd en daarna (naar mijn weten) geen bal meer aangeraakt.

In elk gezin bestaan verwachtingen en interesses. Als je jong bent, is het normaal dat je meegaat in het leven van je ouders. Hun keuzes zijn jouw keuzes. Als je ouders graag kamperen, dan kom je daarmee in aanraking. Houden jouw ouders meer van luxe, dan zal je vakantie misschien in een luxeresort plaatsvinden en dan is dat normaal voor je. Zijn je ouders muzikaal, dan is het voorstelbaar dat ze je opgeven voor muziekles en zullen ze je stimuleren een muziekinstrument te leren bespelen (en waarschijnlijk je er voortdurend aan herinneren dat je nog moet oefenen). Zijn je ouders graag in de natuur, dan word je misschien in de weekenden mee de bossen en de duinen in genomen om naar vogels en planten te kijken (misschien wel in de hoop dat jij hun liefde voor de natuur overneemt).

Ook jij bent waarschijnlijk opgegroeid in een gezin met bepaalde voorkeuren: 'Dit doen wij zo.' Verwachtingen horen erbij en hoeven geen probleem te zijn. Maar dat kán wel. Soms staan verwachtingen je in de weg, zijn ze belastend en beïnvloeden ze jouw leven in een verkeerde richting. Je kunt dan het gevoel hebben dat je vastloopt en klachten ontwikkelen, zonder meteen een mogelijk verband met deze (te hoge of irreële) verwachtingen te leggen.

In mijn spreekkamer komen cliënten met allerlei klachten. Ze

zijn angstig of somber, hebben traumatische gebeurtenissen meegemaakt en/of voelen zich heel onzeker. Daar kan veel aan ten grondslag liggen: ervaringen die ze in de loop van hun leven hebben meegemaakt, hun karakter, maar ook hoge, irreële of onwenselijke verwachtingen van hun ouders waar ze zich niet altijd bewust van zijn. Mensen willen gezien en gehoord worden. Ze willen aardig gevonden worden en anderen niet teleurstellen. Deze overtuigingen kunnen dusdanig ingesleten zijn, dat ze een patroon zijn geworden en als vanzelfsprekend voelen.

Soms zijn cliënten zich wél bewust van de botsende verwachtingen en ervaren zij allerlei spanningen wanneer hun keuzes en gedrag niet overeenkomen met de verwachtingen van hun ouders. Ze voelen zich dan tekortschieten, voelen zich afgewezen of voelen zich gespannen en angstig. Het blijkt een belangrijke factor in hun leven en dus ook in hun problemen: voldoe ik wel?

In deze gevallen kunnen verwachtingen minder onschuldig zijn dan ze soms lijken.

Je zou verwachtingen kunnen zien op een spectrum van stimulerend naar belemmerend en zelfs ziekmakend. Het behoren tot een gezin met eigen interesses, verwachtingen en waarden kan een gevoel van verbondenheid geven: je hoort ergens bij, je bent ergens deel van. Dat is een fijn gevoel. Wanneer je echter afwijkt van wat in jouw gezin gebruikelijk is of verwacht wordt, dan kan er een andere dynamiek ontstaan. Je kunt het gevoel krijgen afgekeurd te worden of er zelfs niet meer bij te horen. En dat is een heel wat minder fijn gevoel. Het kan zelfs leiden tot klachten, zoals verderop in dit boek duidelijk zal worden.

Er zitten meerdere kanten aan verwachtingen. Ouders kunnen te veel verwachten of juist te weinig. Ze kunnen het beste met hun kinderen voorhebben of juist met zichzelf. Sommige ouders zijn

*Ze komen door je, maar zijn niet van je.
En hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.
Jij mag hun je liefde geven, maar niet je gedachten,
want zij hebben hun eigen gedachten.*

– Kahlil Gibran

Alle ouders hebben – in meer of mindere mate – verwachtingen van hun kinderen. Of het nu gaat om een opleiding, een toekomstige (sport)carrière of religie: ouders willen bepaalde normen en idealen doorgeven. Door hun kinderen te stimuleren, te motiveren en met hen mee te leven, bereiden ze hen voor op het volwassen leven, en helpen ze hen ontdekken wat hen gelukkig maakt.

Maar wat doet het met je als je als kind een leven leidt dat niet het jouwe is? Als jouw dromen eigenlijk die van je ouders zijn? Als je keuzes maakt om je ouders te behagen, gezien te worden of conflicten te vermijden?

Ook als er ogenschijnlijk weinig aan de hand lijkt binnen het gezin waarin je bent opgegroeid, dan nog kun je last hebben van onderliggende patronen. Vaak zijn deze patronen diepgeworteld en intergenerationeel. De kunst is om te herkennen waar verwachtingen dwingend worden. Heb jij ruimte om je eigen pad te kiezen? En als je zelf kinderen hebt: hoe geef je hun die ruimte? *Boven verwachting* laat



zien wat gezonde en ongezonde verwachtingen zijn en hoe je om kunt gaan met de verwachtingen van jezelf én die van anderen. Het resultaat is een bevrijdend boek, zowel voor volwassen kinderen als voor ouders.

Marjan de Vries is gz-psycholoog met een eigen praktijk in Bussum. Eerder schreef ze het boek *Uit de schaduw van narcisme*.

