



# Boosheid en woede als symptoom bij hoogbegaafde kinderen

Tot je tweede levensjaar heb je eigenlijk geen ego. Vanaf twee jaar begin je 'ik' te zeggen. Op het moment dat je 'ikke' zegt, begin je ook 'nee' te zeggen. Je leert dan dat 'nee' niet altijd wordt geapprecieerd. Zo leer je dat je sommige dingen mag doen en andere dingen niet. Dit resulteert erin dat je je steeds meer aanpast aan je omgeving, omdat je hebt ervaren dat het spontane lang niet altijd positief wordt ontvangen. Regels (bijvoorbeeld niet met stiften op de muur kleuren, niet op de bank springen) begrenzen de spontaniteit van een kind.

door Margriet Schouten

Het probleem is dat getraumatiseerde hoogbegaafde ouders ook trauma's kunnen doorgeven. Hierdoor gaat de spontaniteit bij het jonge kind vaak verloren en leert het kind om zich zo veel mogelijk aan te passen aan het systeem (gezin en school), want anders hoor je er niet bij. En er niet bij horen is voor een kind ondraaglijk. Er niet bij mogen horen heeft vaak te maken met een onveilige hechting en een gezinssituatie die niet in evenwicht is. Als kinderen nog erg jong zijn en – zoals in deze casus – enorm boos gedrag laten zien, is het de taak van de jeugdprofessional om allereerst te kijken hoe het met de ouders gaat. Naast hun soms eigen niet-verwerkte trauma's kunnen er natuurlijk ook nog andere onbewuste dynamieken spelen, zoals een te hoge verwachting hebben van hun kind.

## Onprettige jeugdervaringen

Hoogbegaafde kinderen ontwikkelen zich vaak asynchroon. Dit betekent dat een kind wisselende niveaus laat zien op de verschillende ont-

wikkelingsgebieden; bijvoorbeeld een sterke voorsprong in de taalontwikkeling en gemiddeld op sociaal of emotioneel gebied. Dit maakt het voor ouders soms lastig om in te schatten wat zij van hun kind kunnen verwachten. Opvoeders verwachten bijvoorbeeld van een peuter met een snelle taalontwikkeling dat hij begrijpt dat hij niet mag snoepen voor het eten. Maar mogelijk heeft het kind nog niet de emotionele vaardigheden om die teleurstelling op een kalme manier te verwerken. Het is dan ook een belangrijke taak van ouders om hun kind te ondersteunen in het omgaan met hun hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid door ze voor te leven wat je kunt doen bij negatieve emoties.

Als kinderen niet de ruimte krijgen om hun eigen emoties te ervaren, stoppen ze die emoties weg. Geen ruimte krijgen kan worden veroorzaakt doordat de ouders niet met de boosheid van hun kind kunnen omgaan of omdat ze hun eigen innerlijke boosheid ook niet willen of kunnen voelen door

onprettige jeugdervaringen. Ze leren hun kind dat boosheid er niet mag zijn. Ouders die emotioneel niet beschikbaar zijn voor hun kind door werk, stress, relatieproblemen, lichamelijke of geestelijke problemen kunnen hun kind ook niet de veiligheid en de ruimte bieden om boosheid te mogen voelen en ervaren, omdat ze met zichzelf bezig zijn en vaak zelf moeten overleven. Zij leren hun kind dat boosheid er niet mag zijn (waardoor die boosheid naar binnen wordt gestopt).

Uitdagingen in de opvoeding van hoogbegaafde kinderen kunnen bij ouders ingewikkelde gevoelens wakker maken, die gebaseerd zijn op ervaringen vanuit hun jeugd zoals afgewezen worden, niet goed genoeg zijn en machteloosheid. Vaak worden deze oude gevoelens omgezet in boosheid die zich uit in situaties in het nu, zoals op het werk, bij de partner, het kind, vrienden etc. Deze boosheid is vaak buitenproportioneel als je objectief naar de situatie kijkt. Als boosheid niet geuit kan worden, wordt de boosheid zelfdestruc-tief. Boosheid is, in tegenstelling tot andere emoties, een hele actieve energie die naar buiten wil. Het is een expressieve energie en als die energie naar binnen keert, is ze nog steeds even heftig. In trauma zit ook veel boosheid, want dat is de vech-treflex die wordt onderdrukt omdat je als klein kind niet kunt vechten of vluchten. De ergste pijn komt echter van woede. Er zit heel veel woede in vroegkinderlijk trauma.

### Wat is woede?

Woede is een reactie op machteloosheid. En als kind ben je per definitie machteloos; je kunt niet vluchten of vechten en je kunt niet zelfstandig leven. Als het kind machteloosheid ervaart, krijgt hij instinctief ook woede, want woede is een emotie die je leven moet redden als je machte-loos bent. Dat betekent dat het kind heel veel energie krijgt en als hij die niet kan uiten, gaat die energie naar binnen. Het lichaam heeft ook een beschermingsmechanisme omdat woede je hart op zo'n manier sneller laat kloppen dat je hart dat niet lang volhoudt. Het kinderlijfje voert dan *freeze* aan om het hart te beschermen. Dus: er komt woede op, het kind kan die niet uiten en het kinderlijf bevriest dan heel snel om het hart te beschermen.

Als emoties langere tijd worden onderdrukt, bestaat de kans dat het kind lichamelijke klachten krijgt (buikpijn, hoofdpijn) of zelfs ziek wordt. Of het kan gebeuren dat het hem allemaal niet zo veel meer kan schelen. Dit gebeurt meestal op een wat latere leeftijd, rond de puberteit. Boosheid gaat via de sympathische zenuwen en mobi-liseert de armen en benen, zodat je kunt vechten of vluchten. Als je een stressrespons krijgt, gaat er meer bloed naar je armen en benen en wordt er bloed onttrokken aan je buik, waardoor er spijs-

verteringsproblemen kunnen ontstaan. Bij deze kinderen is een veelvoorkomende klacht: buikpijn. Als er bloed beschikbaar wordt gemaakt voor vechten of vluchten, heb je dus te weinig energie en bloed in je buik en te veel in je armen en benen. Veel kinderen hebben daarnaast ook veel last van rusteloosheid en kunnen niet stilzitten, ze bewegen soms heen en weer. De energie moet er toch op de een of andere manier uit. Dat is bijna altijd het gevolg van een bevroren vluchtreflex. Soms komt de diagnose ADHD naar boven, maar de vraag is dan: is het echt ADHD of komen de beweeglijkheid en rusteloosheid ergens anders vandaan?

### Meest voorkomende onderdrukte emotie

Woede is cultureel gezien waarschijnlijk de meest voorkomende onderdrukte emotie.

Ouders zouden mogen leren dat boosheid er wel mag zijn, maar dat het niet wenselijk is om die te uiten door te schreeuwen of met deuren te gooien. Als je je kind dat niet leert, is het heel moeilijk om dat later nog te leren. In de opvoedingsfase ben je namelijk veel flexibeler. Kinderen hebben dingen vrij snel door als ze daarin goed worden begeleid. Daarin zijn twee fasen belangrijk:

- de kinderpupertijd; de tweejarigen, die heftige emoties kunnen hebben.
- de pubertijd; een tijd waarin het goed zou zijn om emotioneel gecoacht te worden, omdat de hersenen nog steeds veranderen. Tieners overzien de gevolgen van hun daden vaak niet. De limbische hersenen zijn nog altijd dominant over de voorste hersenen. In de pubertijd zou je eigenlijk emotionele rijpheid moeten krijgen, maar als je daarin niet wordt begeleid, leer je dat nooit.

Als er trauma's zitten bij de ouders of bij eerdere generaties, kan het zo zijn dat je eigenlijk niet kunt zijn wie je bent. Je ziet ook vaak dat dit begint in de hechtingsfase; veel mensen zijn onvoldoende veilig gehecht. Mensen die wel veilig gehecht zijn, zijn vaak lichtbakens, mensen die zich niet opwinden over dingen en het vermogen hebben om bij zichzelf te blijven. Dat is vrijwel altijd een indicatie voor een veilige hechting.

Bommerez vermoedt op basis van studie dat meer dan 55% van de mensen onveilig gehecht is. Als je alleen al kijkt naar bindingsangst en hechtingsangst, heeft dat altijd te maken met de hechtingsfase. Dit zorgt natuurlijk voor veel problemen in de wereld. De ACE's studie (*Adverse Childhood Experiences*) is ruimer dan alleen maar de hechting. Hieruit blijkt dat minstens 60% van de mensen een ontwikkelingstrauma heeft. Peter A. Levine, een belangrijke autoriteit op het gebied

van trauma, zegt: 'Trauma is alles wat onverwerkt is in je zenuwstelsel.' Mensen denken vaak dat trauma het gevolg is van een gebeurtenis, maar dat is niet juist. Het is niet de gebeurtenis, maar wat de gebeurtenis heeft gedaan met je zenuwstelsel. Als je iets niet kunt verwerken, blijft het in je systeem zitten, waardoor je het later nog moet uitwerken. Daarom reageren mensen vaak op een bepaalde manier, omdat iets nog in het zenuwstelsel zit. Als je je hiervan bewust bent, kun je er iets aan doen. Daarom is het belangrijk om jezelf te kennen/te leren kennen, zodat je kunt begrijpen hoe je in elkaar zit en hoe belangrijk het zenuwstelsel is voor alle andere systemen, zoals je hormonale systeem, je immuunsysteem etc.

Er kan sprake zijn van te weinig hechting, maar er kan ook sprake zijn van te veel hechting. Dat laatste is ook niet goed, want dan had je geen eigen grenzen. Een ouder die de energie van een kind nodig heeft in plaats van omgekeerd, zal het kind te weinig ruimte geven om zijn eigen grenzen te leren kennen. Veel mensen hebben moeite met grenzen, waar boosheid ook bij hoort. De basisfunctie van boosheid is grenzen aangeven; je ziet dat bijvoorbeeld heel duidelijk bij dieren die gaan grommen. Als je geen boosheid kunt voelen, kun je ook geen grenzen aangeven. Geef je geen grenzen aan, dan word je misbruikt, wat leidt tot nog meer machteloosheid. Veel mensen zitten in een dergelijke spiraal; ze kunnen bijvoorbeeld geen 'nee' zeggen.

### Praktijkvoorbeeld

Pip, vijf jaar, vermoedelijk hoogbegaafd en hooggevoelig, laat enorm boos gedrag zien en explodeert om de kleinste dingen.



De ouders van Pip bellen me op en vragen of ze een keertje met hun zoontje kunnen langskomen. Pip zit met alles in de weerstand. Zijn standaardantwoord is altijd 'nee, doe ik niet' of 'nee, wil ik niet'. Pip huilt heel erg snel en wordt dan steeds bozer. Hij is dan niet te kalmeren en wijst de nabijheid van zijn ouders af. Pip kan dan zowel fysiek

als verbaal enorm tekeergaan. De ouders vragen of ik met Pip wil werken. Ze hebben geen flauw idee hoe ze uit deze negatieve situatie kunnen komen, die inmiddels al meer dan een jaar duurt. Ik leg uit dat de praktijk niet op deze manier werkt. Het is misschien handiger dat de ouders eerst een keertje samen langskomen om te kijken wat er bij hen vanbinnen gebeurt als Pip hen voor hun gevoel verbaal en non-verbaal afwijst en niet wil luisteren. Ik voel de 'niet-verbinding' van de ouders met hun zoontje en vraag hen of zij dit ook zo voelen. Beide ouders beamen dit en geven aan dat ze doodmoe zijn van de thuissituatie. Ze lopen helemaal leeg en houden het zo niet lang meer vol. Pip heeft nog een broertje van twee jaar en een babyzusje, die ook te lijden hebben onder de sfeer thuis.

Als ik de ouders in de praktijk zie, merk ik dat hun emoties erg hoog zitten en dat ze uitgeput zijn. Als ik dit benoem en zeg dat ik het helemaal begrijp, barst moeder in tranen uit. Vader verstijft en kan niets zeggen. Ik vraag naar de geschiedenis van Pip en tijdens het gesprek teken ik een tijdlijn vanaf de geboorte van Pip. Daarnaast vraag ik hoe de periode voor en tijdens de zwangerschap is verlopen. We kunnen geen bijzonderheden ontdekken.

Pip is nu vijf jaar en op 4-jarige leeftijd, vlak voordat hij naar school moest, begon zijn gedrag te veranderen. Zijn ouders dachten dat het door de spanning kwam om naar school te gaan. Vlak voordat Pip naar school zou gaan is zijn broertje geboren, een baby die met een complexe bevalling op de wereld kwam en veel huilde en veel zorg nodig had. De ouders moesten vaak naar het ziekenhuis. Ik leg uit dat de geboorte van een tweede kindje in het systeem veel impact op de andere kinderen kan hebben. In een situatie waarin een baby veel huilt en de ouders grote zorgen geeft, kan het gebeuren dat de ouders onbewust emotioneel en fysiek minder beschikbaar zijn voor hun eerste kind. Ieder kind wil door zijn ouders gezien en gehoord worden en als dat lange tijd minder het geval is, kan het kind zich onveilig gaan voelen. Vader geeft terug dat Pip juist heel erg makkelijk was in die tijd: hij ging zijn eigen gang, speelde met zijn speelgoed en gaf geen problemen. Dit bevestigt mijn vermoeden dat er in die periode geen ruimte voor Pip was om zijn eigen emoties naar buiten te kunnen brengen. Je ziet vaak bij kinderen dat ze als hun ouders het zwaar hebben, zich onzichtbaar maken om hun ouders te helpen, zodat ze er niet nog meer zorglasten bij krijgen. Maar het lijkt alsof Pip vanaf dat moment al zijn eigen gevoelens naar binnen slikte en dat deze er nog steeds zitten.

Naast de geschiedenis van Pip vraag ik nog even hoe de ouders hun eigen thuissituatie hebben

ervaren als 4-jarige. Kinderen kunnen namelijk ook resoneren op onbewust niet-verwerkt trauma van hun ouders en dat wordt actief op dezelfde leeftijd als het kind laat zien dat hij zich niet oké voelt. Zijn er nog bijzonderheden geweest die belangrijk zijn om te benoemen? Moeder geeft aan dat zij uit een gezin komt waar veel harmonie was en waar nooit echt ruzie werd gemaakt, want dat was niet oké. Ze heeft zelf nooit geleerd om boos te worden, ze kan heel goed zorgen dat een situatie niet escaleert. Daarom voelt ze zich in deze situatie met Pip enorm machteloos, want Pip laat haar niet dichtbij zodat ze kan helpen.

Vader is tijdens het gesprek met moeder stil en hij lijkt afwezig. Ik zie dat er iets in zijn binnenwereld gebeurt. Ik benoem liefdevol en in verbinding met hem wat ik zie gebeuren en vraag of hij wil delen wat hij nu denkt of voelt. Hij vertelt dat de zin 'dat trauma van een ouder getriggerd kan worden door een kind als het dezelfde leeftijd heeft bereikt als waarop de ouder een trauma heeft meegemaakt', hem raakt. 'Toen ik vier jaar was, werd mijn vader erg ziek en waren mijn ouders niet meer echt beschikbaar voor mij. Deze tijd was heel heftig, ik snapte niet goed wat er aan de hand was. Mijn ouders vertelden niet wat er precies was, maar ik voelde wel dat het heel erg was. Ik heb ook meegemaakt dat mijn vader schreeuwde van de pijn, en hij werd ook heel mager en kaal. Ik heb me toen heel erg angstig, verdrietig en machteloos gevoeld en ik heb net zoals mijn vrouw ervoor gezorgd dat ik het perfecte kind werd waar ze zich geen zorgen over hoefden te maken...' Er komt een diepe zucht en we laten een lange stilte vallen. Ik benoem zachtjes: 'Je maakte je onzichtbaar uit liefde om voor je ouders te zorgen, maar al die emoties zitten waarschijnlijk nog in je lijf en worden gevoeld door Pip...' 'Ja,' zucht vader, 'ik kan opeens ook zo heel erg boos worden. Dan hou ik me in, want ik wil niet fysiek worden. Maar ik word wel verbaal enorm agressief.' Ik leg uit dat we dat passieve agressie noemen, maar die is net zo schadelijk voor jezelf en de ander.

In deze sessie komt er al heel veel begrip en geven de ouders aan dat ze met een heel andere blik naar hun zoontje kunnen kijken. Pip heeft het nodig dat hij leert wat er in zijn binnenwereld speelt, maar ook zijn ouders hebben hier hulp bij nodig.

In een aantal oudergesprekken gaan we samen op zoek naar het herstel van de verbinding van de ouders met zichzelf. We gaan lichaamsgericht aan het werk, doen ook een opstelling met vader en moeder naar hun systeem van herkomst en we leren de ouders hoe ze met hun kind in verbinding kunnen komen als hij weer zo boos wordt. Zodra de ouders vanbinnen rustig kunnen worden en vanuit hun gezonde volwassendeel ouder kunnen

zijn, zal Pip meer stabiliteit ervaren omdat hij geen last meer heeft van wat zijn ouders in het begin allemaal voelden.

Vader gaat bij de traumatherapeut op eigen verzoek nog aan de slag met zijn ingehouden woede, die een enorme invloed heeft op zijn fysieke gestel, want hij heeft altijd ernstige onderrugproblemen. Moeder wil leren om boos te mogen worden en gaat bij de haptotherapeute aan de slag om te leren hoe ze haar grenzen aan kan geven en dat boosheid er gewoon mag zijn.

De ouders leren als team samen met Pip aan de slag te gaan. We maken een kort levensverhaal voor Pip waarin zijn ouders vertellen hoe het vanuit Pip gezien moet zijn geweest toen zijn broertje werd geboren. Ze herkennen en erkennen de emoties van Pip van die tijd en na het samen vertellen van dit stukje levensverhaal aan Pip, lijkt het alsof hij 'zakt' en meer rust in zijn lijfje krijgt.

De ouders geven na een intensieve begeleiding aan dat ze voelen dat ze op eigen kracht verder kunnen. Ze zijn blij met de inzichten en weten nu dat boosheid en woede er gewoon mogen zijn en dat dit – als het op een gezonde manier wordt uitgewerkt – een goede manier is om je eigen grenzen aan te geven, waarbij je ook mag uitspreken wat je voelt en wat je nodig hebt om je beter te voelen.

*Bronnen: Jan Bommerez, Peter A. Levine, Gabor Maté en Franz Ruppert*



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen ([www.kinderpraktijk-margriet.nl](http://www.kinderpraktijk-margriet.nl)).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.