

JASMIN LEE CORI

De emotioneel afwezige moeder

**Herkennen en helen van emotionele
verwaarlozing in je kindertijd**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Emotionally Absent Mother*, uitgegeven door The Experiment, New York, Verenigde Staten

Vertaling Janke Greving

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet invoeren of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020219166

ISBN e-book 9789020219173

© 2010, 2017, Jasmin Lee Cori

© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Voor het kind dat,
ook al was je moeder er wel,
toch moederloos was,
en dat op een of andere manier
alles wat het miste heeft overleefd.
Dit boek is voor jou.*

Inhoud

Inleiding 13

DEEL I

Wat we van onze moeder nodig hebben 19

1. Moederschap 20

De moeder als levensboom 20

We zijn gemaakt van onze moeder 22

Wie kan moederen? 23

De goed-genoeg-moeder 24

Goede moeder-boodschappen 25

Wat gebeurt wanneer er geen goede moeder-boodschappen zijn? 29

Wat betekent het om te weinig moederzorg te krijgen? 32

2. De vele gezichten van een goede moeder 33

Je moeder als bron 34

Je moeder als basis voor hechting 36

Je moeder als eerstehulpverlener 37

Je moeder als regulator 39

Je moeder als verzorger 41

Je moeder als spiegel 42

Je moeder als cheerleader 45

Je moeder als mentor 47

Je moeder als beschermer 49

Je moeder als thuisbasis 51

3. Hechting: ons eerste fundament 53

- Hoe raken we gehecht en wat is veilige hechting? 53
- Waarom is hechting zo belangrijk? 55
- Hoe weet je of je veilig gehecht bent met je moeder? 57
- Stel dat je niet veilig gehecht bent? 58
- Wat is hechtingsgerelateerd trauma? 64
- Misschien ben jij niet veilig gehecht met je moeder, maar is het wel eerlijk om haar daarvoor verantwoordelijk te houden? 65
- Kun je nog altijd veilige hechting ontwikkelen als je dat in het verleden maar deels hebt gedaan? Wat zou je daaraan hebben? 66
- Hechtingsfiguren herkennen 67
- Wat is jouw hechtingsstijl? 67
- Kun je meer dan één stijl hebben? 70
- Werkt je relatie met je moeder echt door in latere relaties? 71
- Hoe moeilijk is het om hechtingspatronen te veranderen? 72

4. Meer bouwstenen 73

- Je veilig en geborgen voelen 73
- Een gelukkig thuis 75
- Als het misgaat, kun je het goedmaken! 76
- Het gevoel erbij te horen 77
- Het ontluikende zelf 78
- Een plek om te groeien 78
- Steun om een kind kunnen zijn 80
- Aanraking 82
- Liefde is het hulpmiddel, liefde is de boodschap 84

DEEL II

Wanneer het moederschap tekortschiet 85

5. Mama, waar was je? 86

- De leemte waar een moeder had moeten zijn 86
- De behoefte aan de fysieke aanwezigheid van een moeder 89
- Wat gebeurt er wanneer een moeder emotioneel niet aanwezig is? 90

- Waarom was je moeder emotioneel zo afwezig? 93
Hoe een kind de afwezigheid van zijn moeder interpreteert 94
Wanneer alleen je moeder er maar is 95
Waarom sommige kinderen meer lijden 96
Wederzijdse afstandelijkheid 98
- 6. Leven met een emotioneel afwezige moeder 100**
Wie was die vrouw met dat masker? 100
Magere stukjes van je moeder 102
Een gebrek aan mentorschap 103
Gemiste contacten 104
De mechanische moeder 106
Kijkt er iemand? Kan het iemand wat schelen? 108
Onwetend 109
Nergens terecht kunnen voor hulp 110
Het gevoel een moederloos kind te zijn 112
Geen anker 114
Geen moeder, geen zelf 114
- 7. Emotionele verwaarlozing en misbruik in de jeugd 116**
Wat is emotionele verwaarlozing? 116
Wat is er anders aan emotioneel misbruik? Kan er sprake zijn van beide? 117
Hoe erg is het? 119
Effecten van emotionele verwaarlozing in de jeugd 121
Bijkomende effecten van emotioneel misbruik 127
- 8. Wat is er mis met mijn moeder? 137**
Ze weet niet beter 137
Ze is emotioneel gesloten 138
Ze is nooit volwassen geworden 139
Waarom een moeder niet kan geven 141
Is ze geestesziek? 142
Pas op voor de woede van een moeder! 146
De gemene moeder 147
Moeders die 'gek' zijn 147

- Het veranderende gezicht van je moeder 149
- Moeders die relationeel blind zijn 150
- Wat een moeder zelf niet onder ogen wil zien 151

DEEL III

De moederwond helen 153

9. Het herstelproces 154

- Verhullen 154
- De wond ontdekken 155
- Defecten herformuleren als tekortkomingen 157
- Je gevoelens verwerken 157
- In een dagboek schrijven 160
- De helende kracht van boosheid 161
- Rouwen 165
- Het verleden achter je laten 167

10. Verbinding maken met goede moeder-energie 169

- Je openstellen voor een goede moeder 169
- Archetypen 170
- Werken met verbeelding en symbolen 171
- Hulp van de Goddelijke Moeder 172
- Het 'goede' aannemen van de goede moeder 173
- Een tweede kans om een goede moeder te vinden 174
- Behoeftte aan moederliefde vervullen met een partner 176
- Het verleden herhalen 178
- De helende kracht van veilige romantische hechting 180
- Je draagbare goede moeder 182

11. Werken met het innerlijke kind 185

- Een introductie in werken met het innerlijke kind 185
- Het kind als moeder voor het zelf 188
- 'Werken met delen' 189
- Geschenken en lasten 192
- Wanneer innerlijk-kind-werk ingewikkeld wordt 193

Toen problemen? Nu problemen	196
Je ontworstelen aan je moeder	197
Word je eigen goede moeder	202
Een veilige plek voor het kind creëren	205
Tijd samen	206
Werken met goede moeder-boodschappen	207
Het helen van een niet-geliefd kind	209
Van gedachten veranderen	209

12. Psychotherapie: moeder-issues en behoefte aan moederzorg 211

Parallellen met een goede moeder	213
Bijzondere aandachtspunten in hechtingsgericht werk	215
Aanraken in therapie	217
‘Hermoederen’	218
Van isolatie tot veilige hechting	222
Van frustratie tot bevrediging	224
De therapeut als ‘onderwijzende moeder’	225
Advies voor therapeuten	225

13. Meer helende stappen en praktische strategieën 228

Specifieke ‘leemten’ identificeren	229
Een proactieve benadering kiezen	231
De leemte in steun	233
Nu steun krijgen	234
Een gevoel van zelfvertrouwen	237
Je kracht vinden	238
Beschermen wat kostbaar is	239
Zien en gezien worden	241
Een plek in het web	242
Je weg vinden in de wereld van emoties	244
Je gevoelens verwelkomen	246
Capaciteit voor het cultiveren van intimiteit	248
Goed aangeraakt worden	249
Uit je behoeftigheidsbewustzijn stappen	250

Het goede in je opnemen 252
Zorg goed voor jezelf 254
Algemene lapmiddelen 257

14. Verander het verhaal 258

Het verhaal van je moeder 258
Jouw verhaal 262
De dans tussen jullie beiden 263
Bepaal wat mogelijk is 264
Handhaven van een beleefde maar afstandelijke relatie 265
Grenzen versterken 266
Zeggen wat je op je hart hebt 268
Je moeder verlaten 269
Je vanbinnen afgescheiden voelen 271
Naar een meer geheelde relatie 271
Moet ik vergeven? 273
Kan ik zelf een goede ouder zijn als ik geen goede ouders had? 276
Je proces bewaken en jezelf bewaken 278
Houdt het herstel ooit op? 279

Bijlage - Drie moeders, drie boodschappen: een geleide visualisatie 281

Mama, waar was je? 286

Noten 288

Bronnen 296

Dankbetuiging 301

Over de auteur 303



Maar weinig ervaringen in het leven gaan zo diep als de gevoelens die we koesteren voor onze moeder. De wortels van sommige van die gevoelens zijn verloren gegaan in de donkere uithoeken van de periode voordat we konden praten. De takken gaan alle kanten op: van dikke, gezonde, zonovergoten takken tot afgebroken takken met scherpe kartelranden waar we aan blijven hangen. 'Moeder' is geen eenvoudig onderwerp.

Op zowel cultureel als psychologisch vlak zijn onze gevoelens over moeders vaak inconsistent en ingewikkeld. 'Moeder wacht thuis met een kopje thee' is een krachtig symbool, verankerd in onze nationale psyche maar verwaarloosd in nationaal beleid, wat hier in Amerika bijvoorbeeld blijkt uit het schamele beleid op het gebied van ouderschapsverlof in vergelijking met andere ontwikkelde landen. Als we het moederschap echt serieus zouden nemen, zou de overheid meer financiële hulp, opvang en hulp in de huishouding moeten bieden. Nu worden moeders wel op een voetstuk geplaatst, maar dat voetstuk wordt nauwelijks gesteund. Als volwassenen zijn we ons daarvan bewust. Weinig mensen zullen weerleggen dat moeders veel vaker geëerd zouden moeten worden, of dat moeders veel te vaak als een vanzelfsprekendheid worden gezien en dat hun opofferingen niet worden gewaardeerd. Toch zijn veel mensen heimelijk (of minder heimelijk) ontevreden over wat ze van hun moeder hebben gekregen, en wrokkig om-

dat hun moeder er niet in slaagde datgene te bieden wat we nodig hadden, of ze daar nu iets aan kon doen of niet. En daar betalen wij de prijs voor.

Dit zijn gevoelige thema's; zowel voor moeders als voor ons allemaal. Vanuit de behoefte om moeders te vrijwaren van kritiek reageren sommige mensen een beetje boos op mensen die ontevreden zijn. Ze nemen ons kwalijk dat we anderen de schuld geven, alsof het niet eerlijk is dat wij de verantwoordelijkheid voor onze pijn bij een ander neerleggen. En hoewel ik niet wil ontkennen dat sommigen een beschuldiging misschien gebruiken als afleiding en geen verantwoordelijkheid nemen voor de moeizame klus die herstel nu eenmaal is, zie ik als therapeut vaker een enorm schuldgevoel, en aarzelen mensen om door te pakken wanneer ze hun moeder niet langer uit de wind kunnen houden. Zelfs binnen de privacy van onze eigen gedachten lijkt het alsof we bang zijn kritiek op haar te leveren. Vanbinnen beschermen we het beeld van onze moeder, we beschermen de fragiele relatie met haar door alles te ontkennen wat dit beeld misschien overhoophaalt, en we beschermen onszelf tegen de teleurstelling, woede en pijn die we buiten onze bewuste gedachten hebben gehouden. In de volgende hoofdstukken zal ik uitleggen dat veel mensen de pijnlijke waarheid van wat er ontbrak aan hun moeder niet hebben durven blootleggen omdat ze niet zijn voorbereid op wat het zou betekenen als ze daarmee moeten omgaan.

Iedere relatie die zo ingewikkeld is als die tussen moeder en kind omvat zowel liefde als haat. De meeste jonge kinderen voelen momenten van haat wanneer hun behoeften of verlangens worden gedwarsboomd, hoewel veel kinderen dit niet durven te uiten; hun band met hun moeder is veel te kwetsbaar. En vrijwel alle kinderen hebben liefdevolle gevoelens voor hun moeder, zelfs wanneer die liefde is weggestopt of afgeschermd. Robert Karen verwoordde het heel fraai in zijn verzamelde onderzoeken naar gehechtheid:

Vrijwel alle kinderen, zelfs mishandelde kinderen, houden van hun ouders. Dat zit ingebakken in de aard van het kind-zijn.

Misschien zijn ze gekwetst, teleurgesteld, verstrikt in destructieve gewoonten die elke kans om de liefde te krijgen waar ze naar verlangen afweren. Maar gehecht zijn, zelfs wanneer dat in angst is, betekent dat er liefde is. Die liefde kan elk jaar wat moeilijker te bereiken zijn. Het kind kan zijn wens om verbondenheid elk jaar sterker afwijzen, zijn ouders zelfs vervloeken en ontkennen dat hij ook maar een sprankje liefde voor hen voelt. Maar de liefde is er, net als het verlangen om die actief te uiten en om die terug te laten keren.¹

Karens woorden laten iets van de complexiteit van deze relatie doorschemeren. Niemand ontsnapt aan het verlangen naar moederliefde.

Moederschap is ook een gevoelig onderwerp voor moeders zelf. Toen ik net aan dit boek begon te werken, stuitte ik op schuldgevoelens en weerstand wanneer ik moeders vertelde waar ik over schreef. Alsof ze wilden zeggen: ‘Geef me niet zoveel macht. Er zijn veel andere invloeden in het leven van een kind. Hoe ze zijn geworden, dat is niet helemaal mijn schuld.’ Dat klopt helemaal. We brengen allemaal geweldige, individuele verschillen in. En er zijn ook andere invloeden, zoals of je het eerste, tweede, derde of volgende kind bent, de gehechtheid met de vader en zijn geschiktheid als ouder, omgevingsinvloeden en genetische invloeden, gezinsdynamiek, belangrijke gebeurtenissen in de familie (bijvoorbeeld een ernstige ziekte) en spanningen in de maatschappij.

Ondanks al die factoren is de impact van een moeder ongeëvenaard. Een aandachtige, kundige, zorgzame moeder kan veel andere tekorten compenseren en de afwezigheid van zo’n soort moederschap is misschien wel de grootste handicap van allemaal: wanneer een moeder haar ongelofelijk belangrijke taak namelijk niet naar behoren uitvoert, ontstaan er bij kinderen aanzienlijke gebreken in hun basis.

Ik focus niet op moeders om hen met schuldgevoelens of verantwoordelijkheid op te zadelen, maar omdat de kwaliteit van het moederschap dat we ontvangen zo’n krachtige invloed heeft op onze ontwikkeling. Ik hoop dat meer begrip voor die invloed leidt

tot meer begrip voor onszelf, vooral om de ontwikkelingstaken af te ronden en wonden te helen die het resultaat zijn van ontoereikend moederschap.

Voor de lezers die moeder zijn (of worden): ik hoop dat mijn analyse van de rollen van het moederschap zoals ik die hier presenteer, waarbij ik ook benadruk hoe ontzettend belangrijk koesteren is, je zal helpen beter te kunnen focussen.

Hoewel het moederschap aspecten kent die je gewoon van nature hebt en die van generatie op generatie worden doorgegeven door vrouwen die zelf een liefdevolle moeder hadden, geldt voor veel anderen dat ze het moederschap bewust moeten leren. Kreeg jij onvoldoende zorg van je moeder, dan is je taak tweeledig: je eigen wonden helen én een ander soort moeder zijn voor je kinderen dan jouw moeder voor jou is geweest.

Toen ik aan dit boek ging werken, was ik op zoek naar meer begrip voor de volwassenen die te weinig moederzorg hadden gehad: mensen die ik in mijn eigen omgeving en in mijn praktijk voor psychotherapie was tegengekomen. Daartoe deed ik een oproep met het verzoek om volwassenen die onvoldoende moederzorg hadden ervaren te mogen interviewen. Ik werd meteen overspoeld met reacties. Zoals je misschien al verwacht had, waren meer vrouwen dan mannen bereid met een vreemde te praten over hun ervaringen. Daar moet ik bij zeggen dat ik ook meer contact had met vrouwen. Er was niets wetenschappelijks aan mijn informatieverzameling, dus ik claim ook niet dat ik mensen die te weinig moederzorg hebben gehad heb onderzocht vanuit een demografisch of sociologisch uitgangspunt, maar ik denk dat hun dappere en vaak verhelderende onthullingen voor ons allemaal wel waarde hebben. Een aantal van mijn bevindingen vind je verspreid door de hoofdstukken, maar de meeste staan in hoofdstuk 6, 'Leven met een emotioneel afwezige moeder', waarin ik zowel de omgeving van de jeugd beschrijf waarin mijn respondenten opgroeiden als de uitdagingen die ze als volwassenen hebben gehad.

In een eerdere versie van dit boek beschreef ik mijn focus op de effecten van een opvoeding door een moeder die niet emotioneel

betrokken is. In de jaren erna heb ik meer geleerd over de verscheidenheid in emotioneel afwezige moeders, en hoe emotionele verwaarlozing en emotioneel misbruik vaak met elkaar verweven zijn. In dit boek ga ik dieper in op de aspecten van dat soort misbruik, en op de vraag wat er aan de hand is met een moeder waardoor ze zich zo gedraagt.

Dit boek telt drie delen. In deel I onderzoek ik wat kinderen van een moeder nodig hebben. De elementen van goed moederschap en het belang van deze eerste gehechtheid komen daarbij aan de orde. In deel II ontdekken we wat er gebeurt wanneer het moederschap niet goed gaat, wat de gevolgen zijn van emotionele verwaarlozing en mishandeling, en wat moeders ertoe brengt om hun kinderen op deze manieren tekort te doen. Deel III gaat over herstel. Eerst geef ik een overzicht van het herstelproces en de daarna volgende hoofdstukken gaan dieper in op psychotherapie, op hoe je je innerlijke kind kunt heropvoeden en onvervulde behoeften kunt goedmaken. Ook kijken we naar hoe je kunt omgaan met de relatie met je moeder wanneer je zelf volwassen bent.

Er staat een aantal oefeningen in dit boek en het staat je vrij om die wel of niet uit te voeren. In het hele boek vind je bovendien tekstkadertjes die je uitnodigen om te verwerken wat je hebt gelezen en om te reflecteren op je eigen situatie. Ik raad je aan om telkens de tijd te nemen om daarbij stil te staan. Let op wat je erin je opkomt als je dat soort stukjes leest, ook al beantwoord je niet elke vraag.

Wat je in jezelf ontdekt over je eigen begrip en herstelproces wanneer je dit boek leest is een prachtig voordeel. Ik wil je dan ook vragen er de tijd voor te nemen. Wees je eigen poortwachter: als je merkt dat je van bepaalde stukken tekst van streek raakt, bedenk dan welke steun je misschien nodig hebt. Oefen hoe je een goede moeder voor jezelf kunt zijn door niet méér te doen dan wat je op een willekeurig moment aankunt. Je kunt de draad altijd later weer oppakken. Sommige lezers hebben gemerkt dat het eerste deel over goed moederschap in het prille begin te veel overhaalde, en kwamen daar liever later op terug. Dus hoewel elk

hoofdstuk voortbouwt op het voorgaande, kun je door dit boek heen gaan op de manier die voor jou het beste is.

Met dit boek probeer ik vier doelen te bereiken:

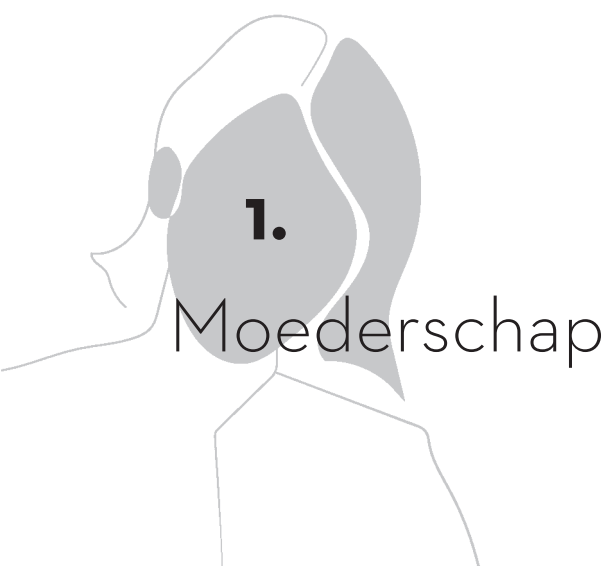
- Je helpen een helder beeld te krijgen van het soort moederschap dat jij hebt gehad.
- Je helpen ontdekken wat het verband is tussen het moederschap dat jij hebt ervaren en de problemen in je leven. Dingen die jij zag als persoonlijke *tekortkomingen* kunnen dan worden gekoppeld aan *tekortschieten* in moederschap. Dat verlicht je zelfverwijt.
- Je suggesties bieden om die ontbrekende stukken nu goed te maken, via therapie, via hechte relaties of door er zelf voor te zorgen.
- Je helpen bepalen hoe je als volwassene verder wilt in je relatie met je moeder, met meer handvatten en mogelijkheden dan je in het begin misschien had.

Het mooie is dat de tekortkomingen van ontoereikend moederschap later kunnen worden goedge maakt – misschien niet volledig, maar wel veel meer dan we vaak durven hopen. We kunnen het niet-geliefde kind in onszelf helen en krachtige, liefdevolle volwassenen worden. En dat is echt het proberen waard.



DEEL I

**Wat we van
onze moeder nodig
hebben**



De moeder als levensboom

De fototentoonstelling *The Family of Man*, die op heel veel plekken ter wereld te zien is geweest en ook in boekvorm is vastgelegd, bevatte een beeld dat me altijd zal bijblijven. Het was van een lange, slungelige, zwarte vrouw met twee jonge kinderen; hun gezichten waren donker en gingen schuil in de schaduw. Op de eraanst liggende bladzijde stond een vers uit het Bijbelboek Spreuken: ‘Ze is een levensboom voor wie haar omhelst’ (Spreuken 3:18; NBV 2021).

Een levensboom. Een boom die onderdak, een thuis, bescherming biedt. Een boom waarin je kunt klimmen en waarvan je kunt eten. Een boom die groot lijkt omdat jij veel kleiner bent. Een boom die jóúw boom is.

In de grote mystieke tradities overal ter wereld is de levensboom de verticale as waar het leven omheen draait. Op een soortgelijke manier is een moeder de as waar het gezin en het emotionele leven van een kind omheen draaien. In het enorme stuk geschiedenis vóór het christendom werd de levensboom vaak afgebeeld als een moeder, en de Grote Moeder/Godin werd vaak afgebeeld als boom.

De boom is dus een natuurlijk symbool voor moederschap. Met vruchten en bloemen, vogels en dieren erin en eromheen, biedt hij zowel onderdak als voorraden. De boom groeit in allerlei rich-

tingen, maar is vooral gericht op uitbreiding, als een bron van overvloed. Een deel van het levensboom-archetype bestaat uit dit gevoel van overvloed en van geven.

Dit archetype is vastgelegd in het kinderboek *De gulle boom* van Shel Silverstein. De oorspronkelijke (Engelse) versie ervan verscheen voor het eerst in 1964 en dit boek wordt gezien als een klassieke parabel over liefde en toewijding. Het gaat over een jongen en een boom die heel veel van hem houdt, en die hem alles geeft wat hij heeft. Hij laat het kind aan zijn takken schommelen, geeft hem schaduw om onder te zitten, appels om te eten en hout om een huis van te bouwen. De boom laat de jongen zelfs zijn stam afzagen zodat hij een boot kan maken. Op het laatst, wanneer de boom niet meer is dan een stronk, en de jongen een oude man is geworden, geeft de boom hem een plekje om te uit te rusten.

Het zal duidelijk zijn dat de relatie tussen de jongen en de boom heel erg lijkt op die tussen moeder en kind. De boom zet de behoeften van de jongen op de eerste plaats. De boom geeft en geeft. Dat is een deel van de rol van een moeder, die soms moet wedijveren met haar eigen behoeften om zich als mens te ontwikkelen, los van de moederrol en haar relatie met anderen. Veel vrouwen hebben het gevoel dat ze zichzelf verliezen in het moederschap en in partner-zijn. Maar als een vrouw niet klaar is (in elk geval een deel van haar leven) om zich te bekommeren om de behoeften van anderen, dan is ze eigenlijk niet klaar voor de taak van het moederschap.

Er zijn veel goede redenen waarom een vrouw misschien niet in staat is de enorme taak van het moederschap volledig te aanvaarden, maar helaas hebben vrouwen vaak de kans niet gekregen (of gevoeld) om hier een keuze in te maken. Door een onbedoelde zwangerschap of sociale verwachtingen glijden vrouwen soms het moederschap in zonder dat ze ervoor hebben gekozen. Vaak zijn die vrouwen zelf nog niet helemaal volwassenen. Ze zijn slecht toegerust voor de taak die voor hen ligt.

Het is niet gemakkelijk om iets van jezelf te geven als je zelf nog altijd veel onvervulde behoeften hebt. Maar moederschap vraagt om voortdurend geven. Een goede moeder deelt de warmte van

haar lichaam wanneer haar kind het koud heeft, ze deelt de melk uit haar borsten wanneer het voeding nodig heeft. Dat is een heel fundamenteel niveau van ‘iets van jezelf geven’.

We zijn gemaakt van onze moeder

De stelling dat we zijn gemaakt van onze moeder kent twee belangrijke aspecten. Het eerste is het voor de hand liggende, biologische feit: we zijn gemaakt *in* haar lichaam en we zijn gemaakt *van* haar lichaam. Daarnaast is er het psychologische aspect, waar onze moeder deel uitmaakt van onze persoonlijkheid, psyche en structuur. Het is alsof ze letterlijk een laagje van ons wezen is. Dat zal in de volgende hoofdstukken steeds duidelijker worden.

Hoe we in elkaar steken, hoe we onszelf zien, ons gevoel van zelf-respect of onbewuste overtuigingen over relaties: ze zijn allemaal sterk beïnvloed door onze moeder. Zij is niet de enige invloed, maar onze moeder en onze omgang met haar geven ons de elementaire bouwmaterialen voor al die zaken.

Of we nu het gevoel hebben dat dit elementaire bouw materiaal ons voedt of juist slecht voor ons is, wordt grotendeels bepaald door de kwaliteit van onze interacties met onze moeder. Niet wat je moeder *dóét* is doorslaggevend, maar haar energetische aanwezigheid en haar liefde. Is ze boos of afgeleid wanneer ze haar baby voedt? Wanneer een moeder er werkelijk op een liefdevolle manier is, voelen haar melk en haar hart niet als twee verschillende dingen. Maar is ze er niet echt bij, dan is haar melk minder voedzaam. De baby voelt zich misschien niet helemaal prettig tijdens het drinken, misschien omdat het niet spontaan gaat of omdat er iets ongewensts in de interactie zit, iets wat een kind tegelijk met de melk binnenkrijgt.

Als deze interactie goed is, dan voelt het heel, heel goed. Maar is de interactie slecht, dan voelt het afschuwelijk. Natuurlijk is deze opvatting wat kort door de bocht en is de realiteit doorgaans niet zo zwart-wit, maar jonge kinderen ervaren de wereld met een enorme intensiteit. Je kunt je moeder voelen als een innerlijk laagje van steun, een laagje liefde dat altijd bij je is, maar het kan

ook voelen alsof er vanbinnen iets doods of giftigs zit. Die giftige substantie heb je meegenomen uit de interacties met haar, en misschien ook van iets giftigs dat in haar zit.

Wie kan moederen?

Ik gebruik in het hele boek het woord ‘moeder’, maar daarmee beperk ik me niet per se tot de vrouw die een specifiek kind heeft gebaard – hoewel die relatie iemands hele leven markeert, zelfs al gaat die nooit verder dan de geboorte (doordat de moeder sterft of de baby afstaat). Wanneer ik in dit boek naar jouw moeder vraag, dan bedoel ik de persoon die deze primaire rol heeft uitgeoefend en de term ‘goede moeder’ kan verwijzen naar elke volwassene die een zorgende, koesterende, beschermende rol speelt in je leven en die de functies vervult die ik in het volgende hoofdstuk beschrijf. Het kan dus ook gaan over een adoptiemoeder, grootmoeder of stiefmoeder, of zelfs een vader. Anderen buiten de directe familie die kunnen helpen een aantal van de behoeften van een kind te vervullen (zelfs tot in de volwassenheid) zijn leraren, tantes, moeders van vriendjes en vriendinnetjes, therapeuten, partners. Als we ouder worden, is het zelfs mogelijk om zélf een aantal van die behoeften voor onszelf te vervullen. We gaan er dan van uit dat een kind dat onvoldoende moederzorg heeft gehad meestal nog voortleeft in een volwassene, en dat dit kind nog altijd dezelfde behoeften heeft als toen.

Hoewel niet elke vrouw zich aanpast aan de rol van het moederschap, heeft de natuur haar best gedaan om biologische moeders alle voordelen te geven. Onderzoek ondersteunt het idee dat moeders in het algemeen instinctief gedrag vertonen waar zuigelingen de voorkeur aan geven. Zweeds onderzoek heeft uitgewezen dat zelfs wanneer een moeder buitenshuis werkt en de vader de primaire verzorger is, baby’s er nog altijd sterk de voorkeur aan geven om bij hun moeder te zijn.¹

De natuur steunt biologische moeders ook via hun hormonen (vooral oxytocine), die hen in de stemming lijken te brengen voor hechting en die rechtstreeks gecorreleerd zijn aan gehechtheids-

gedrag. Borstvoeding brengt een kind op de perfecte afstand om te kunnen focussen op de ogen van de moeder. Natuurlijk heeft de groeiende foetus in de baarmoeder al een relatie gevormd met de moeder, waar hij reageerde op haar hartslag, stem, aanraking via de buikwand en op haar energetische aanwezigheid.

Helaas zijn deze biologische voordelen voor sommige vrouwen niet genoeg om de taken van het moederschap op zich te willen nemen. Het is dan ook goed dat niet alleen biologische moeders kunnen 'moederen', maar ook andere volwassenen.

De goed-genoeg-moeder

Moeders hoeven niet perfect te zijn, en dat kan ook niet. Als er sprake is van perfectie, dan is dat door de ogen van het kind, dat volledige adoratie aan de dag legt wanneer een moeder goed genoeg voor de basisbehoeften van het kind zorgt. Dat is nuttig, want wanneer je volledig afhankelijk van iemand bent, wil je geloven dat die persoon daar geschikt voor is. Foutjes door de vingers zien en een gebrek aan perfecte afstemming accepteren, en het positieve benadrukken, is een goede strategie op zowel psychologisch als evolutionair gebied. De goede gevoelens van een kind helpen een moeder namelijk ook bij de gehechtheid met haar kind.

De term 'goed-genoeg-moeder' is bedacht door de beroemde Britse kinderarts en psychoanalist D.W. Winnicott en beschrijft een moeder die een kind genoeg biedt voor een goede start in het leven. De belangrijkste taak van de goed-genoeg-moeder is volgens Winnicott dat ze zich aanpast aan de baby. Hij beschrijft hoe de goed-genoeg-moeder begint met een vrijwel volledige aanpassing aan de behoeften van haar kind, en dat ze zich steeds wat minder aan haar kind aanpast naarmate het meer frustratie aankan. Een moeder die perfect en onmiddellijk aan alle behoeften van haar kind zou blijven voldoen, berooft de baby van de noodzaak om nieuw gedrag en vaardigheden aan te leren en om met uitstel en frustratie te leren omgaan.

Recent onderzoek versterkt het idee dat een moeder niet voor de

volle honderd procent op de baby gericht hoeft te zijn en niet volledig beschikbaar hoeft te zijn om goed-genoeg-ouderschap te bieden. Volgens dit onderzoek is er wel dertig procent van de tijd enige mate van synchroniciteit nodig (gedefinieerd als een harmonieuze staat van samenzijn, waarbij een moeder is afgestemd op haar kind).²

Psychotherapeut en auteur Diana Fosha zegt het zo: 'Even belangrijk als (of zelfs belangrijker dan) het natuurlijke vermogen tot synchroniciteit is het vermogen om niet-synchroon-zijn te herstellen, om zo opnieuw een optimale verbinding te vormen'.³ De goed-genoeg-moeder moet de onvermijdelijke scheuren herstellen die nu eenmaal in elke relatie ontstaan. Ze zal zich niet altijd precies goed gedragen, maar ze moet weten hoe ze het goed kan maken wanneer ze de plank mislaat.

Onderzoek wijst uit dat ze daarbij hulp krijgt van haar kind. Baby's komen op de wereld met de drang om een sterke band met hun moeder aan te gaan, net als met het vermogen om die band te handhaven. Ze steken ook zo in elkaar dat ze de herstelpogingen van hun moeder zo goed mogelijk kunnen benutten.⁴ Als een kind de onvermijdelijke verstoringen in deze relatie kan corrigeren, geeft dat hem kracht. Maar als hij niet in staat blijkt om haar aandacht te krijgen, of als het niet lukt om weer verbinding te maken nadat er een verstoring is geweest, kan een kind zich daarentegen ook intens onmachtig en ontmoedigd voelen over relaties en behoeftebevrediging.

Wanneer een moeder onvoldoende is afgestemd om op de behoeften van een kind te reageren, zal het zich aanpassen aan de moeder in plaats van andersom. En doordat het contact met deze kernervaring verloren gaat, ontwikkelt een kind dan dat wat Winnicott een 'vals zelf' noemt.

Goede moeder-boodschappen

Hoe onze moeder reageert op onze basisbehoeften, vertelt ons iets over hoe belangrijk we voor haar zijn. Geeft ze genereus (zelfs met plezier!) of komt ze tegemoet aan wat we nodig heb-