



Kelly McDaniel

# MOEDER HONGER

*Het verlangen van volwassen dochters  
naar onvoorwaardelijke liefde*



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Mother Hunger*, uitgegeven door Hay House Inc.,  
Verenigde Staten

Vertaling Saskia van Schip  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk De Grafische Keuken  
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 inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221558  
ISBN e-book 9789020221565

© 2021 Kelly Mc Daniel  
© 2024 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](http://www.ankh-hermes.nl)



# Inhoud

Inleiding	7
1 De term ‘moederhonger’	13
2 De hechtingstheorie en moederhonger	38
3 Koestering	57
4 Vervanging voor geborgenheid	73
5 Giftige wateren	94
6 Bescherming	105
7 Begeleiding	137
8 Derdegraads moederhonger	154
9 Moederhonger helen	184
10 Moeder worden als je moederhonger hebt	215
Conclusie	225
Noten	229
Over de auteur	240





# Inleiding

In haar memoires, *Our Lady of Perpetual Hunger*, schrijft Lisa Donovan:

‘De vrouwen in mijn familie dragen elkaars pijn heel diep vanbinnen. Het lijkt wel een extra orgaan, een kapot hart waarvan we niet weten hoe we het weer aan de praat krijgen, waardoor alle normale dingen die een hart hoort te doen worden geblokkeerd.’<sup>1</sup>

Donovan omschrijft hiermee het hartzeer, het ‘kapotte hart’, dat sommige dochters van hun moeder erven. Terwijl ik het boek dat je nu in je handen hebt aan het schrijven was, waren de woorden van Donovan als een medicijn voor mijn ziel, een erkenning van het hartzeer van onze voorouders dat wij erven. Het is lastig om over dat onderwerp te spreken, te schrijven of het te kennen.

Tijdens de twee jaar dat ik bezig ben geweest om dit manuscript te schrijven, ben ik er bijna mee gestopt. Deels omdat ik er heel vaak aan word herinnerd dat heel veel mensen niets over dit onderwerp willen weten, maar vooral omdat het gewoon heel moeilijk is. Regelmatig vroeg ik me af: waarom doe ik dit? Er was maar één reden waarom ik bleef volhouden: dit is het boek dat ik zelf zo graag had willen hebben toen ik een jonge vrouw was.

Ik ben geboren in een dynamische lijn van vrouwen die hun kinderen zo goed mogelijk probeerden op te voeden, en net als bij veel andere mensen was ook mijn achtergrond moeilijk. Hoewel ik een witte huid, een goede opleiding en nog andere voordelen heb, kunnen zelfs al die privileges niet beschermen tegen moederhonger.

Mijn overgrootmoeder van moederskant liet mijn oma in de steek toen die nog maar een klein meisje was. Ze vertrok met haar andere dochter en verliet de stad om bij een andere man te gaan wonen; uiteindelijk een van de vijf mannen met wie ze zou trouwen en van wie ze weer zou scheiden. Het kleine meisje dat ze achterliet groeide op en werd mijn oma.

Ik hield ongelofelijk veel van mijn oma. We gingen maar één keer per jaar bij haar op bezoek, maar de tijd die we dan samen hadden was voor mij echt magisch. Mijn moeder was niet zo gek op mijn oma. Ongetwijfeld hadden de gevolgen van in de steek gelaten zijn ervoor gezorgd dat mijn oma verlangde naar iets wat mijn moeder helemaal niet zou hoeven te verschaffen. Het moet een zware last zijn geweest om haar dochter te zijn. Ik ken niet precies alle details, want mijn moeder heeft niet veel herinneringen aan haar kindertijd en ze praat er ook niet graag over.

Ik begreep moederhonger pas volledig toen ik al een hele tijd zelf moeder was en een eind op weg was op mijn carrièrepad. Zelfs op jonge leeftijd wist ik echter al dat er iets niet klopte in mijn familie. Als ik erop terugkijk vanuit een klinisch perspectief, denk ik niet dat meer informatie me had kunnen helpen toen ik de zorg van mijn moeder nog nodig had; ik was te druk bezig met proberen een goede dochter te zijn. Ik was te druk bezig met overleven. Toen ik begin twintig was, stuitte ik gelukkig op de opleiding vrouwenstudies en daar vond ik relevante begeleiding die me de ogen opende en die me de ingrediënten aanreikte om tot de term 'moederhonger' te komen. Daarna spoelen we twintig jaar door naar de publicatie van mijn eerste boek, *Ready to Heal*, waar ik voor het eerst moederhonger noemde als de oorzaak van liefdesverslaving. Sinds die tijd heb

ik vrouwen geholpen om de pijn die voortkomt uit een verstoorde vroege hechting te begrijpen en te helen. Het boek *Moederhonger* bevat de wijsheid die ik verzameld heb gedurende dertig jaar onderzoeken, oefenen en leren. Het is een schrijven van mij aan jou – van een dochter aan een andere dochter – over de gevolgen van leven met een hartzeer dat deels biologisch, deels psychisch, deels cultureel en deels spiritueel is.

Ondanks de diversiteit aan verhalen heb ik gemerkt dat elke vrouw met moederhonger naar een en hetzelfde ding verlangt: een bepaald soort liefde. Een koesterende, veilige, inspirerende liefde; het soort liefde dat we zouden beschouwen als moederliefde. Het soort liefde dat we nodig hebben om een goede start te kunnen maken in het leven. De onvoorwaardelijke liefde die door geen enkele romantische relatie, vriendschap of verjaardagstaart te vervangen is.

Veel mensen vinden dat deze unieke vorm van liefde ook van een vader kan komen. Hoewel het duidelijk is dat dochters die zijn opgevoed door betrokken, koesterende vaders vele voordelen ervaren, kan een vader nooit een vervanging zijn voor een moeder. Als je het hebt over moederhonger, wil dat niet zeggen dat je het belang van vaders of andere primaire verzorgers afwijst. Het wil ook niet zeggen dat je je moeder de schuld geeft van datgene wat ze niet kon bieden. Moederhonger biedt je een raamwerk om je te helpen vaststellen wat de essentiële onderdelen van moedertzorg zijn, zodat je kunt herkennen wat je bent kwijtgeraakt en kunt herwinnen wat je nodig hebt.

In dit boek gaan we kijken waardoor moederhonger wordt veroorzaakt en wat je eraan kunt doen. Als je tijdens het lezen tot bepaalde ontdekkingen komt, zal de helende kracht daarvan niet altijd prettig voelen, maar het zal wel zorgen voor nieuwe hoop en hernieuwde energie. Wees gerust: moederhonger kan worden geheeld zonder dat je moeder fysiek aanwezig is of zonder dat ze je verdriet erkent. Moederhonger betekent niet dat je zelf een moeder

wilt zijn of dat je dicht bij je eigen moeder moet zijn. Moederhonger kan zich voordoen ongeacht of je bent opgevoed door je eigen moeder, een adoptiemoeder, pleegmoeder, een vader, twee moeders, twee vaders, een alleenstaande moeder, of door verschillende verzorgers. Moederhonger gaat niet zozeer om wie je heeft opgevoed, maar over welke ontwikkelingsbehoeften niet zijn vervuld tijdens je formatieve jaren. De term 'moederhonger' reikt je een woord aan voor het verlangen waar je mee leeft; het verlangen naar een bepaald soort liefde.

De hoofdstukken in dit boek zullen je daarbij liefdevol ondersteunen. Het eerste hoofdstuk geeft je een definitie van moederhonger, zodat je meteen al verlichting zult voelen. De rest van het boek gaat in detail in op drie essentiële onderdelen van moederliefde. We beginnen met het onderdeel koestering, waarbij we iets kunnen leren van dieren, we gaan het hebben over hechting, en we kijken meer in detail naar de ingewikkelde relaties met eten en met seks, die ook bij moederhonger horen.

Daarna gaan we verder met het tweede essentiële onderdeel: bescherming. We gaan kijken naar de turbulente culturele krachten die schadelijk zijn voor vrouwen, waardoor we beter kunnen begrijpen waarom zo veel mensen symptomen van moederhonger hebben. Het waargebeurde verhaal van 'Dirty John' is een voorbeeld van de tragedie die zich kan voltrekken als een moeder haar dochter niet kan beschermen, en laat tevens zien hoe angst verweven zit in het vrouw-zijn.

Vervolgens gaan we kijken naar het derde essentiële onderdeel: begeleiding, oftewel hoe een moeder haar dochter inspireert. Als we bijna aan het eind van dit boek zijn, kijken we naar derdegraads moederhonger: een relationele derdegraads brandwond die het leven van een vrouw kan verwoesten, zoals gebeurde bij Judy Garland en Édith Piaf. Tot slot onderzoeken we de rouw die besloten ligt in moederhonger.



Moederhonger is er in allerlei varianten, soms ernstig en soms minder ernstig, dus de heling ervan ziet er voor iedereen anders uit. Als je moeder niet meer leeft, zal je pad anders zijn dan wanneer je je moeder nog wel hebt. Of je moeder nou nog leeft of niet, je kunt helen door datgene te vervangen wat je tijdens je formatieve jaren bent kwijtgeraakt. Niet alles wat in dit boek staat zal bij jouw ervaringen als dochter passen. Ergens in deze hoofdstukken vind je echter misschien wel de juiste woorden voor de pijn die je blijft kwellen. Als dat gebeurt, krijg je de helderheid die je nodig hebt om richting te geven aan je aangeboren helingsproces.

Hoewel ieders pad bij het herstel uniek is, zijn er een aantal algemene tekenen die op heling wijzen waar je alvast naar kunt uitkijken: een groter gevoel van emotionele veiligheid, makkelijker beslissingen kunnen nemen, minder angstig zijn, en meer inzicht in je hechtingsstijl. Je zult mededogen voelen voor de keuzes die je hebt gemaakt (zelfs die waar je het meest spijt van hebt) en het zal makkelijker worden om vrienden en partners te kiezen die aardig en respectvol zijn. Als je kinderen hebt, zal het ook makkelijker worden om van hen te houden.

Moederhonger is niet ongebruikelijk, maar als er geen woord voor is, zal het omgeven blijven met geheimzinnigheid en schaamte. Als je jezelf toestemming geeft om te leren en te praten over deze relationele wond is dat ingrijpend. Het is een moedige stap in de richting van het herwinnen van de liefde die je nodig hebt.

Als je zelf moeder bent, kan de verleiding groot zijn om dit boek op te vatten als instructies over hoe je een goede moeder moet zijn, of om terug te komen op dingen waar je spijt van hebt. Probeer dat niet te doen. Lees dit boek alsjeblieft als een dochter. In dit boek gaat het erom dat je leert wat je gemist hebt tijdens je ontwikkeling, zodat je de gevoelige delen van jezelf kunt herwinnen die je hebt opgeofferd om de liefde van je moeder te verdienen of om haar afwezigheid te overleven. Als je het verhaal in beeld kunt brengen over de dochter van je moeder zijn, zul je nieuwe bronnen

vinden waar je de gemiste koestering, bescherming en begeleiding vandaan kunt halen. Als je het hartzeer waardoor je leven wordt bepaald onder ogen kunt zien, opent dat mogelijkheden voor vreugde en verbinding.

Terwijl je op de volgende bladzijden steeds meer bewustwording zult verwerven, heb je mijn volledige steun.