

Tussen leiden en loslaten

Miloe van Beek bij Boekerij:

Daar praten wij niet over
Tussen leiden en loslaten (met Jakob van Wielink)

Miloe van Beek en
Jakob van Wielink

Tussen leiden en loslaten

Waarom pubers opvoeden over jezelf gaat



ISBN 978-90-492-0571-3

ISBN 978-94-023-2515-7 (e-book)

NUR 770

Omslagontwerp: Villa Grafica

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2026 Miloe van Beek, Jakob van Wielink en Meulenhoff Boekerij bv,
Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoud

Verantwoording	7
Woord vooraf	9
1. 'Toen ik zo oud was als jij...'	15
<i>De zoekende tiener en de terugblikkende ouder</i>	
2. 'Het komt wel goed...'	35
<i>De sombere tiener en de optimistische ouder</i>	
3. 'We hadden toch een afspraak?'	55
<i>De liegende tiener en de wantrouwende ouder</i>	
4. 'Als jij maar gelukkig bent'	73
<i>De hulpeloze tiener en de reddende ouder</i>	
5. 'Dat had ook een acht kunnen zijn'	101
<i>De gemakzuchtige tiener en de veeleisende ouder</i>	
6. 'Doe je het wel veilig?'	121
<i>De hormonale tiener en de waarschuwendende ouder</i>	
7. 'Ik mis je'	141
<i>De afwerende tiener en de behoeftige ouder</i>	
8. 'Je hoeft niet zo'n toon aan te slaan!'	159
<i>De boze tiener en de controlerende ouder</i>	

9. 'Praat met me...'	177
<i>De depressieve tiener en de wanhopige ouder</i>	
10. 'Ga eens wat doen met je leven!'	191
<i>De relaxte tiener en de managende ouder</i>	
Nawoord	209
Dankwoord	215
Vragen die je aan je tiener kunt stellen	217
Meer lezen en bronnen	219

Verantwoording

In dit boek zijn sommige namen veranderd om de privacy van de betrokkenen te beschermen. De echte namen zijn bekend bij de auteurs. Omwille van de leesbaarheid hebben we ervoor gekozen om de verwijzingen hij/zij te gebruiken.

Woord vooraf

De puberteit is zelden de leukste tijd van je leven. Gierende hormonen, onzekerheden, onbeantwoorde verliefdheden, vrienden die komen en gaan, een flipperkastbrein, de jungle die middelbare school heet, een lichaam waar van alles op en aan groeit, emoties die alle kanten op schieten en waar je niks van begrijpt, prestatiedruk, eenzaamheid, (toxic) invloeden van social media, de vraag wie je eigenlijk bent als individu, wat je moet met je ouders die je even hard wegduwt als nodig hebt. Hun regels, controledrift, suffe gebruiken, oordelen, ongevraagde adviezen en onbegrip zijn irritant. Je wilt van hen loskomen, je eigen weg gaan, maar hebt ook nog steeds behoefte aan begeleiding, wilt gezien en gehoord worden. Dat geeft thuis vrijwel dagelijks strijd, verwijdering en frustraties.

Want ook ouders worstelen. Omdat ze geen contact krijgen met hun tieners, schrikken van hun heftige emoties, somberheid, hen brutaal vinden, verwend, verongelijkt, lui, omdat ze (liegen over) vaperen, gamen, drinken, spijbelen en slechte cijfers halen, omdat ze zich niet aan afspraken houden. En omdat ze simpelweg een andere taal spreken, alleen al omdat ze nou eenmaal zijn opgegroeid in een andere tijd waarin communicatie anders verliep en de online wereld niet of nauwelijks bestond.

De verwijdering tussen ouders en tieners hoort erbij, maar dat bespreken ouders niet zo vaak. Niet met andere ouders, niet met hun tieners. En daarom denk je misschien dat er alleen bij jullie thuis hoogoplopende ruzies zijn. Want als je om je heen vooral gezellige, fijne gezinnen ziet, hoort over tieners die braaf dagelijks hun huiswerk maken en helpen in huis, wat is er dan mis met jouw opvoeding? Waarom lopen zoveel gesprekken over de toekomst uit op knallende ruzie, gevolgd door drie dagen zwijgen? Waarom liegt jouw kind zo vaak? Misschien denk je regelmatig: ik had me toch voorgenomen om het anders te doen dan mijn ouders? Om wél de rust te bewaren, niet de pan uit te flippen bij een misstap? Hoe kan het dat dat voornemen steeds mislukt?

Elke ouder die bereid is om te onderzoeken wat het gedrag van hun kind in henzelf oproept, zal ontdekken dat opvoeden niet alleen over de ander, maar minstens net zoveel over jezelf gaat. Met dit boek willen we het onbewuste bewust maken, en onderzoeken of opstandig of juist gesloten gedrag ook iets over jou als ouder zegt. Wanneer je bereid bent je eigen rol te onderzoeken, te voelen en accepteren wat er vroeger bij jou thuis wel of niet was, wat je zelf hebt gemist en hoeveel pijn dat deed, zal dat je helpen een meer betrokken, nieuwsgierige, stabiele, veilige ouder te zijn voor je tiener. Ouders die zelf groeien naar emotionele volwassenheid zullen beter in staat zijn om aanwezig te blijven bij hun boze, nukkige, verongelijkte, gesloten, afwijzende tiener. Zij zullen steeds weer op de kamerdeur kloppen, zich niet laten wegduwen. Want de eigenschappen die je vaak van je kinderen verlangt – respect, luisteren, empathie, niet oordelen, rustig blijven – kun je pas in de praktijk brengen als je weet wat ze bij jou oproepen. Als je weet aan welke angst en verdriet het bij jou raakt. En dat is een klus die je misschien liever uit de weg gaat.

Wij, de auteurs van dit boek, zijn ieder op onze eigen manier enorm verbonden met dit thema. Miloe publiceert al jaren veelgelezen stukken over haar kinderen, die ze ook deelde in haar boek *Doorbreek de cirkel, waarom opvoeden over jezelf gaat*. Met een temperamentvolle oudste zag ze op tegen de puberteit, maar die jaren waarin hij meer autonomie en regie kreeg bleken verrassend mak-

kelijk te gaan, al raakten en raken ze soms nog steeds verstrikt in elkaars lichtgeraaktheid en gevoeligheid. Met haar meer introverte dochter kreeg ze daarentegen veel meer te stellen in de tienerjaren. Vrijwel dagelijks valt ze nog in de verongelijkt-moppervalkuil, in tóch weer wat terugzeggen na die onaardige opmerking in plaats van het laten gaan, in berispen terwijl ze zich zo had voorgenomen te luisteren. Haar kinderen hebben haar meer geleerd over zichzelf dan welke les of cursus ooit, en steeds opnieuw ontdekt ze dat de oplossing ligt in naar binnen kijken, en zich afvragen welke rol ze zelf speelt in een drama.

Jakob ziet in zijn praktijk als begeleider en coach dagelijks hoe ouders geleidelijk het contact verliezen. Met elkaar, hun kinderen en uiteindelijk ook met zichzelf. Meestal begint het met iets kleins, een misverstand, vermoeidheid, dat uitgroeit tot verwijdering. Toen hij zelf stiefvader werd van een dochter merkte hij meer en meer hoezeer zijn pestverleden hem had gevormd, en hij de veiligheid van zijn ouders destijds op veel momenten had gemist. Hij ging aan de slag met de wonden uit de emotioneel eenzame weg die zijn puberteit was, en vond opnieuw ruimte voor spel, het soort innerlijke vrijheid dat zich uit in plezier. Hij zag onder ogen wat er mis was gegaan in de hechting en ontwikkelde veiligheid en nieuwe veerkracht om de uitdagingen van het leven aan te gaan. De komst van zijn stiefdochter Vika, die op jonge leeftijd haar geboorteland had verlaten en in Nederland, met haar moeder een nieuw leven vorm moest geven, verdiepte die zoektocht. Echte veiligheid en vertrouwen bieden aan een jonge vrouw die er niet om vroeg dat haar moeder verliefd werd, die werd geconfronteerd met een vreemde man, bleek niet eenvoudig. De dynamiek tussen hen drieën kreeg met vallen en opstaan vorm.

In dit boek delen Miloe en Jakob hun eigen reis, en andere ouders vertellen waar zij tegenaan liepen met hun tieners. Ze vertellen steeds hoe het onderzoek waar ze zelf vandaan komen, hoe ze zijn gevormd, hen hielp in het contact met hun kinderen. Dit boek is een uitnodiging om in de spiegel te kijken die je tiener je voorhoudt, te onderzoeken welke triggers je ervaart in het dagelijkse contact, en wat die vertellen. Hoe kom je over als ouder, hoe

verbind je je – positief en negatief – met je kind, welk voorbeeld geef je? Wat laat jij zien? En kun je met die kennis op een andere, constructieve manier reageren? Een tegennatuurlijke beweging maken?

We nodigen je ook uit om echt na te denken over jouw rol als ouder, hoe en waar die ontstaan en gevormd is. Want willen we de mentale gezondheid van jongeren verbeteren, dan is anders kijken – niet naar buiten, maar naar onszelf – essentieel. Wat werd er van jou verwacht vroeger, en wat verwacht je nu nog steeds van jezelf, en wat daarvan projecteer je op je kind? Wanneer het onbewuste bewust wordt en je weet waarom je reageert zoals je reageert, kun je eerlijk zijn tegen je kind en echt gaan afstemmen, waardoor iets als afspraken maken vanzelf makkelijker zal gaan.

Ouderschap is niet eenvoudig, en wordt vaak onderschat. Het belang van tieners helpen in hun weg naar zelfstandigheid is een prachtige, belangrijke, en vaak frustrerende weg. Niet meege-sleept worden in hun *moodswings*, vraagt veel. En dan is er nog alles wat je moet laten gaan om te voorkomen dat er constant ruzie is, of je alles voor hen oplost, de borden die maar niet in de vaatwasser worden gezet, de stinkende voetbalsokken, rond-slingerende jassen, tassen, schoenen, de chipszakken onder het bed. Er is paniek te temmen, over zoekgeraakte rekenmachines en geodriehoeken, maar ook over een toets die over het hoofd is gezien dan wel waar eerder voor geleerd had moeten worden. Er is onzekerheid over wie je bent en hoe je eruitziet, of je er wel bij hoort. Tieners kunnen somber zijn, zich op- en afsluiten, jij kunt als ouder zorgen hebben over vaperen, uitgaan, alcoholgebruik.

Ouder zijn van een tiener betekent op de juiste momenten aan-zwengelen en afremmen, maar wanneer je precies wat moet doen, weet niemand. Het is, kortom, vaak een uitputtingsslag, in een fase van je leven waarin je als moeder zelf vaak ook een hormonencircus te temmen hebt, en/of je afvraagt welke afslag je zelf nog moet en kunt nemen in je leven. En dan word je ook nog eens ongewild teruggeschoten naar die aula waar je vroeger zelf in een hoek stond te kijken naar de groep populaire meiden waar je bij wilde horen, of naar de jongen in de bovenbouw op wie je zo verliefd was maar

die jou geen blik waardig keurde. Dit alles maakt de adolescentie van je kinderen, de tijd waarin ze opgroeien tot individuen, dat ze ervaren wat jij ook hebt meegemaakt, frustrerend, enerverend, fantastisch, uniek, confronterend, dankbaar, vervullend en ook verdrietig. Want je kinderen stap voor stap meer loslaten doet ook pijn, ervaren dat je in hetzelfde huis woont, maar het lijkt of je in verschillende tijdzones leeft.

We behandelen in dit boek thema's waar ouders met tieners mee te maken hebben, variërend van schermgebruik tot seksualiteit, en van somberheid tot prestatiedruk. We kijken ernaar vanuit het perspectief van de tiener, de ouder, en dagen je steeds uit om te onderzoeken waar je reactie vandaan komt. Behalve inzichten geven we ook praktische handvatten, bijvoorbeeld over hoe je een dialoog kunt voeren met je tiener, voor ouders vaak een van de moeilijkste (en leukste!) vaardigheden om te ontwikkelen. Dialoog gaat over echt nieuwsgierig zijn naar de binnenwereld van je kind. Niet invullen, niet vertellen hoe je er zelf over denkt, maar teruggeven en toetsen wat je kind vertelt en laat zien, en zo samen op onderzoek gaan naar wat er onder de woorden en gedrag verborgen ligt. Elk hoofdstuk sluiten we af met een oefening die je stap voor stap kunt doen.

Het kan niet anders of je zult tijdens het lezen naast nieuwe inzichten soms ook wat ongemak en weerstand tegenkomen, we hopen dat dit je niet weerhoudt om toch aan de slag te gaan met de oefeningen, om te durven kijken hoe jij gevormd bent. We hopen ook dat je met mildheid kijkt naar jezelf als kind en ouder, en je je vooral aangemoedigd voelt om (meer) plezier te hebben met je tiener. Om te ervaren dat jij als ouder of verzorger van onschatbare waarde bent door er écht te zijn. Dat doorzetten en het gesprek aangaan loont, en je je tiener daar cadeaus mee geeft waar ze een leven lang op kunnen teren, die zij weer doorgeven aan de volgende generatie.

En wanneer je na een lange werkdag thuiskomt en een huis vindt vol rondslingerende jassen, tassen en schoenen, als ze weer eens te laat thuiskomen, vergeet dan niet even adem te halen. Bedenk dat je het hier over tien jaar niet meer over hebt. Dus nogmaals, heb

het ook en vooral leuk samen, en bezoek je tiener af en toe in zijn of haar kamer. Ze zullen het niet laten merken, maar ze zijn je er zo dankbaar voor.

1.

‘Toen ik zo oud was als jij...’

De zoekende tiener en de
terugblikkende ouder

*‘Jongeren kunnen niet weten hoe ouderen denken
en voelen. Maar oude mensen maken zich schuldig
als ze vergeten hoe het was om jong te zijn.’*

– J.K. Rowling – Harry Potter en de Orde van de Feniks

De herinneringen aan onze eigen puberjaren zijn vaak levendig, we kunnen de liedjes uit die tijd woord voor woord meezingen, de films en series uit die tijd roepen direct gevoelens van melancholie op en één blik op een verkreukelde foto van je eerste liefde en je voelt het Grote Verdriet toen dat uitging opnieuw. Over de periode toen je een stuk jonger was, met name de baby- en peutertijd, weten we daarentegen vaak nog maar weinig. Toch is ook die bepalend voor hoe onze eigen puberteit verloopt. En dit geldt ook voor de relatie die we met onze eigen kinderen hebben. Wat we de eerste jaren van hun leven met hen opbouwden, werkt door in de band die we, nu ze tiener zijn, met hen hebben. In dit eerste hoofdstuk gaan we dieper in op deze twee hechtingsfasen, op het verband tussen de eerste duizend dagen van een mensenleven en de adolescentie. Het helpt als je tijdens de turbulente puberteit van je eigen kinderen ook onderzoek doet naar jouw eigen hechtingsproces, want toen is de basis gelegd (of niet) voor je eigen emotionele leven, je persoonlijkheid en je gevoel van eigenwaarde. Want dat bepaalt ook in grote mate wat je nu aan je tieners geeft en hoe je met ze omgaat.

Mark (47)

‘Vertel nou eens wat je bezighoudt!’ Meteen na de uitval tegen zijn zoon Daan (15) heeft Mark spijt. Zoals vaker verliep de avondmaaltijd gespannen, Mark vroeg Daan hoe zijn dag was geweest, en zijn antwoorden waren kortaf. Meteen na het eten vertrok Daan naar zijn kamer. Mark herkent iets in de afwerende houding van zijn zoon dat hem frustreert en raakt. Hij probeert erover te praten met zijn vrouw, die hem vraagt wat hem dan zo dwarszit. ‘Misschien doet Daan me denken aan mijn vader,’ zegt hij ineens. Als hij het uitsprekt beseft hij hoe hij als jongen constant zijn best deed om de aandacht van zijn vader te krijgen, hoe hij naar hem opkeek maar altijd een grote afstand voelde. Zijn vader was een man van weinig woorden, streng, gelovig, rechtvaardig, koel. Een succesvol ondernemer ook, waardoor hij opgroeide in welvaart, en er veel mocht en kon. Hij is er dankbaar voor, maar heeft ook altijd iets gemist. Een vader die nabij was, die ruimte gaf aan emoties en gevoelens. Al decennialang gaan hun gesprekken vooral over werk, sport en het weer.

‘En misschien doet Daan me aan mijn vader denken, maar heb ik niet geleerd hoe ik mijn emoties moet uiten en geef ik dit wel aan hem door,’ zegt hij vertwijfeld tegen zijn vrouw. ‘Dat wil ik niet.’ Mark besluit naar Daan toe te gaan, maar als hij op zijn deur klopt blijft het stil. ‘Mag ik even binnenkomen?’ vraagt hij. ‘Er komt geen preek, ik ga niet vragen naar huiswerk of school. Beloofd.’

Na een paar minuten klinkt er gebrom en opent Mark de deur. Als hij op bed van zijn zoon gaat zitten kijkt Daan niet op vanachter zijn scherm.

‘Toen ik zo oud was als jij vond ik het lastig om met mijn vader te praten,’ begint Mark. ‘Niet omdat ik niks te zeggen had, maar omdat ik niet wist of hij echt wilde luisteren. Mijn vader, jouw opa, hield van me, maar liet dat nooit zo blijken. Hij toonde zelden belangstelling voor wat ik meemaakte.’

Daan haalt zijn schouders op, zwijgt nog steeds, maar kijkt voor het eerst – een beetje nonchalant – op van zijn scherm.

Mark vertelt verder, over zijn jeugd, de middelbare school, hoe hij een vader miste. Twintig minuten later, als hij de deur achter zich dichttrekt, voelt hij iets wat hij al maanden heeft gemist: een kleine opening, een mogelijkheid om elkaar op een nieuwe manier te ontmoeten. Er is iets verschoven tussen hem en zijn zoon. Hij beseft dat zijn ongeduld om contact te hebben met Daan niet alleen over zijn zoon gaat, maar vooral over hem, over de moeite die hij ervoor wil doen. In een opwelling belt hij zijn vader. 'Ik wil graag met je afspreken,' valt hij met de deur in huis.

Tijdens het gesprek een paar dagen later is zijn vader zwijgzaam. Zegt dat hij het moeilijk en oneerlijk vindt om zoveel decennia later kritiek van zijn zoon te krijgen. 'Ik handelde met de beste intenties én ik kan het nu niet meer terugdraaien. Bovendien viel het toch allemaal wel mee?'

Mark antwoordt dat hij weet dat zijn vader zijn best heeft gedaan, maar dat hij hem nooit echt heeft leren kennen. 'En ik denk dat jij mij ook niet kent. Dat doet pijn. Ik ben trots op wat je hebt bereikt, dankbaar voor wat er vroeger mogelijk was. Maar ik miste jou. Ik wil graag vaker afspreken, om verder te praten. Want als ik dichterbij jou kan komen, dan is dat ook goed voor mijn relatie met Daan.'

Wat tieners ervaren

De adolescentie is meer dan alleen een overgang van kind naar volwassene: tussen je twaalfde en twintigste wordt je identiteit in hoofdlijnen gevormd. Het denken raakt meer verbonden met het voelen, de stemmen in je hoofd krijgen vorm en je vindt je plek in de wereld. Adolescenten leren niet alleen zichzelf kennen, maar ook wie ze zijn in relatie tot anderen. Autonomie en verbondenheid worden dus opnieuw gedefinieerd.

Vergeleken met de baby- en vooral de peuter- en kleutertijd is de adolescentie een meer talige vorm van hechting. Een fase van experimenteren, waarin het groepsgeweten – de impliciete en expliciete normen en waarden in het gezin – worden bevraagd. Dat lijkt op afzetten, en het leidt ook vrijwel altijd tot botsingen met ouders, wat jammer is want tieners willen na het zoeken in de buitenwereld het liefst weer landen in een veilige omgeving waar ze gezien en gehoord worden.

Tieners van alle tijden hebben te maken met gierende hormonen, veranderingen in het brein en stemmingswisselingen, maar anno nu betekent opgroeien ook je verhouden tot een snelle wereld met veel prikkels. Via hun telefoon staat de huidige generatie jongeren vrijwel altijd in contact met de buitenwereld, met alle invloeden die daarbij horen. Dat zorgt ervoor dat de vraag ‘Wie ben ik?’ steeds meer is ingeruild voor vragen als: ‘Wie wil de wereld dat ik ben?’, ‘Kan ik ook zo gespied worden als die jongen op TikTok?’, ‘Ben ik net zo knap als de meiden op Instagram?’ Ze zien op Snapchat dat vrienden hebben afgesproken terwijl zij van niets wisten, worden geconfronteerd met klasgenoten die uit hun dak gaan bij concerten waar zij geen kaartje voor konden krijgen, in (klassen-app)groepen worden buitengesloten en gepest, telefooncamera’s kunnen overal alles filmen waardoor er beeld van jou online gezet kan worden. Het maakt opgroeien minder zorgeloos, er is veel om rekening mee te houden en dat zorgt dat tieners eerder volwassen worden. En dat terwijl hun brein nog volop in ontwikkeling is.

Wat ouders voelen

Veel ouders vinden de puberteit vaak een moeizame en confronterende periode, niet alleen omdat er soms grote vraagstukken opspelen, maar ook omdat de zoektocht gepaard kan gaan met stemmingswisselingen die de sfeer in huis niet altijd ten goede komen. Ook zien ze hun kind vaak voor het eerst ongelukkig, moeten ze leren omgaan met afwijzing doordat de kamerdeur gesloten blijft en hun kind ineens geen knuffel meer wil ontvangen en geven. Ervaren dat je kind minder afhankelijk van je is, een individu wordt en dat daarmee de vanzelfsprekende rol die je had als ouder, als volwassene die het 'beter' weet, ineens wordt bevraagd, kan intens zijn.

En dan worstelen de huidige ouders in deze digitale tijd ook met de rol van telefoon: wat spoken hun kinderen online allemaal uit, welke regels moeten ze stellen? Dit is zeker in de puberteit een complex vraagstuk, want ouders hebben geen absolute controle meer, maar hun rol als klankbord en veilige basis is wel van onschatbare waarde. Alleen... om dat te kunnen zijn is verbinding nodig, en om die te kunnen maken is het essentieel om te kijken naar je eigen wortels, naar hoe jouw verleden je keuzes, angsten en verlangens heeft gevormd. Dat onderzoek gaat verder dan alleen de vraag of je ouders van je hielden, en behelst meer dan louter terugblikken. Het vraagt kijken met een andere lens, je afvragen op wat voor manier jouw ouders er voor jou waren. Was er dialoog en verbinding, of heb je een echt betrokken ouder gemist?

De puberteit van je kinderen brengt je vaak terug naar de verhalen, dromen, ruzies en stiltes vroeger bij jou thuis. Naar de vraag wie je bent, en hoe je daar aangekomen bent. Het haalt met andere woorden je eigen hechtingsgeschiedenis naar boven: de wijze waarop jij als kind en tiener nabijheid ervoer. Nabijheid is hier overigens niet hetzelfde als liefde, het betekent dat een ouder of verzorger werkelijk beschikbaar is en zich verbindt met de binnenwereld van het kind. Dit legt de basis voor je emotionele leven, je persoonlijkheid en je gevoel van eigenwaarde. Zo doe je als (jong) kind via spel ervaringen op met veilige en onveilige hechting, alles

draait in die periode om een woordeloze wereld van voorspelbaarheid, (fysieke) nabijheid en afstemming. Tijdens alle leuke, blijde, pijnlijke, verdrietige, confronterende, moeilijke, boze, jaloerse momenten leer je je – hopelijk – hechten aan je opvoeders, idealiter de zogeheten *secure bases*, je veilige basis, je baken. Bij hen kun je terecht als je je rot voelt, verdrietig of boos bent. Je ouders of verzorgers merken je van nature aanwezige nieuwsgierigheid en plezier op, moedigen dat aan (*daring*), en vangen je liefdevol op als je weer terugkeert (*caring*). Een veilige hechting geeft de zekerheid dat je mag voelen, denken, huilen, verlangen zonder bang te hoeven zijn dat je wordt verlaten. Het zorgt voor vertrouwen en veerkracht: het vermogen om de wereld te ontdekken, te vallen en weer op te staan.

Helaas verloopt dit proces niet altijd vlekkeloos; uit langdurig onderzoek blijkt dat iets minder dan de helft van alle volwassenen wereldwijd overwegend onveilig gehecht is opgegroeid. Dit betekent dat er op belangrijke emotionele momenten geen ouder of verzorger aanwezig was die zich werkelijk met hem of haar verbond. Een jong kind dat geen vertrouwen, maar angst of boosheid in de ogen van de verzorger of ouder ziet, zal zich waarschijnlijk wat terugtrekken en de wil om de wereld te ontdekken wat verliezen. Het past zich aan de ouder aan om de liefde niet te verliezen. De gevolgen daarvan noemen we ook wel hechtingswonden, die later tot uiting kunnen komen in een gebrek aan vertrouwen, angsten, moeite met emoties, tegenslag en verandering.

Er zijn verschillende vormen van een (overwegend) onveilige hechting, soms is er te veel afgrenzing, soms te weinig. Bij te veel afgrenzing is de afstand tussen de opvoeder en het kind te groot, bij te weinig afgrenzing heeft de ouder juist een voortdurende behoefte om nabij het kind te zijn. De gevolgen komen vaak tot uiting in de puberteit, vandaar dat we dit ook wel de tweede hechtingsfase noemen. In deze vaak nogal uitdagende jaren kan een hechting die ooit veilig begon, alsnog ontsporen. Kinderen die te veel afgrenzing kenden in de eerste hechtingsfase, vinden het als tiener vaak moeilijk om steun te vragen of zich kwetsbaar te tonen. Ze lijken sterk, maar voelen zich vaak innerlijk alleen. Was er juist te

weinig afgrenzing dan kunnen ouder en puber verstrengeld raken in elkaars emoties.

Beide vormen van onveilige hechting en de effecten ervan zijn geen stoornissen, maar manieren waarop we ooit leerden overleven toen nabijheid niet vanzelfsprekend was. Dat herstellen begint bij het herkennen, leren voelen waar grenzen nodig zijn, en waar juist verbinding. Hechting is dus geen vaststaand gegeven, maar een proces van afstemmen en herstellen, dat voortdurend in ontwikkeling is en we elke dag oefenen in al onze relaties.

Ieder kind heeft overigens een andere relatie met de hechtingspersonen uit hun jeugd, vaders en moeders spelen een andere rol in het leven van hun zoon of dochter. Hoe dat zit leggen we hieronder verder uit.

Moeders die aantrekken, dochters die afstoten

De moeder is doorgaans de eerste en meest fundamentele hechtingspersoon. Niet alleen omdat we allemaal in de buik van onze moeder zaten, ze was ook de eerste vrouw van wie je ooit hield, de eerste die je koesterde en is daardoor vaak je primaire ankerpunt. Zij vormt ook je beeld van vrouwen en vrouwelijke autoriteit, en is bepalend voor hoe je je verbindt met andere vrouwen. Als je moeder niet fysiek aanwezig was, dan had je misschien een stief- of adoptiemoeder, tante, oma of een andere vrouwelijke figuur met wie je je als kind verbond.

Moeders en dochters hebben een bijzondere relatie omdat ze niet alleen genetisch, maar ook emotioneel en sociaal nauw met elkaar verbonden zijn. Uit onderzoek blijkt dat de hersenstructuren die emoties reguleren, met name het corticolimbisch systeem, tussen moeders en dochters meer overeenkomsten vertonen dan tussen andere ouder-kindparen. Deze neurologische verbinding kan verklaren waarom emotionele patronen, en zelfs kwetsbaarheden voor bepaalde mentale aandoeningen, vaker worden doorgegeven van moeder op dochter.

De moeder is daarnaast het primaire rolmodel voor haar doch-

ter, vanaf jonge leeftijd observeren meisjes hun moeder en leren zo hoe zij zich als vrouw in de wereld kunnen bewegen. Wat een moeder bewust en onbewust uitdraagt – haar zelfbeeld, overtuigingen over relaties, haar manier van omgaan met uitdagingen – geeft ze, soms in stilte, soms in woorden door. Hierin schuilt zowel kracht als kwetsbaarheid. Het betekent dat hoe een moeder zichzelf ziet, met alle wonden die daar nog doorheen kunnen kleuren, deel wordt van het innerlijke script waarmee haar dochter haar eigen leven vormgeeft. Ze spiegelen elkaar, kunnen ervaringen delen en samen leren. Tegelijkertijd kan deze verbondenheid ook spanningen oproepen. De moeder belichaamt namelijk niet alleen wat de dochter bewondert, maar ook datgene waartegen ze zich – soms noodgedwongen – afzet in de zoektocht naar haar eigen identiteit.

In de puberteit wordt dit zichtbaar in kleine en grote momenten: van kritiek op elkaars keuzes tot subtiele blikken die meer zeggen dan woorden. Waar de moeder haar dochter wil beschermen en begeleiden, wil de dochter zelf haar weg vinden, los van verwachtingen en opgelegde patronen. Dit dynamische proces van groei en herdefiniëring kenmerkt zich door aantrekken en afstoten, herkenning en vernieuwing. Moeders en dochters ervaren dit anders, wat voor de dochter een proces van losmaken is, voelt voor een moeder vaak als een pijnlijke, eerste breuk. En helaas kunnen jaloezie, verstikking, verwachtingen, projectie de relatie tussen moeders en dochters vertroebelen. Soms wijzen dochters hun moeder af, wat vaak ook zorgt voor onzekerheid over hun identiteit en rol als vrouw. Ze kunnen moeite krijgen met het aangaan van diepe emotionele verbindingen of het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld.

Het onderzoeken van de relatie met je moeder is een reis met meerdere lagen. Niet omdat het ingewikkeld zou moeten zijn, maar omdat we voor onze vroegste verbondenheid nog geen woorden hebben. Een plotselinge irritatie, een gevoel van tekortschieten, een onverklaarbare spanning in relaties met andere vrouwen, het is soms een echo van wat in je lichaam ligt opgeslagen. Veel van wat in onze hechtingsrelaties, niet alleen met onze moeders,

gebeurt is 'pre-verbaal', voordat er gesproken taal was. Signalen en triggers zijn uitnodigingen om te kijken wat ooit niet gezien, gevoeld of geuit kon worden. Boosheid of verdriet zitten vaak verpakt in iets anders: perfectionisme, *pleasen*, afstand houden, 'sterk zijn', geen hulp vragen, een slecht zelfbeeld, piekeren, jezelf onzichtbaar maken. Wil je dit doorbreken, dan vraagt dit niet alleen een onderzoek naar herinneringen (die soms niet zomaar meer beschikbaar zijn), maar ook naar je automatische reacties, je reflexen in intieme relaties, naar wanneer en waarom je jezelf kleiner maakt of juist groter. In dat onderzoek, en de reflectie daarop, kan langzaam een inzicht ontstaan. Dit is vaak geen 'allesomvattend' antwoord maar eerder een verschuivend perspectief.

Wil je de relatie met je moeder onderzoeken en helen, dan begint dat meestal niet meteen bij een gesprek met haar, maar met jezelf. Wat heeft het kind in jou destijds gemist? Waar verlangde het naar? Waar probeerde het loyaal te blijven, vaak ten koste van zichzelf? Wanneer je die vragen en antwoorden serieus durft te nemen, zonder verwijt, groeit er als een tussenstation, ruimte voor mildheid. Alleen al het erkennen van wat er nooit is geweest, kan je veel brengen. Heling van deze lijn heeft geen eindpunt. Het is een soort langzaam ontwaken in jezelf, stap voor stap leren wat van jou is, én wat jij niet langer hoeft te dragen. Wanneer je helder ziet wat er in jouw jeugd ontbrak, welke sporen dat trok, en beseft dat jouw vrijheid niet afhangt van antwoorden of excuses, kan vergeving een belangrijke kracht worden. Misschien leidt dit proces tot een werkelijke ontmoeting met je moeder, misschien vind je bij een andere vrouw, een vriendin, docente, therapeut, tante of coach, een nieuwe vorm van steun, misschien geeft het rust in jezelf.

Elke verandering die jij in jouw moederlijn maakt, elke verwerking en verschuiving die jij doormaakt, verandert ook iets in je relaties, in je eigen ouderschap, in hoe je nabijheid durft te ontvangen en te geven. Niet richting de ander, maar vooral omdat je daarmee erkent dat je je niet meer hoeft te laten leiden door oude pijn. Vergeven verandert je verleden niet. Het opent een toekomst waarin je lichter kunt bewegen in relaties, bijvoorbeeld met je tiener. Bedenk dat zo'n proces tijd kost en mildheid vraagt: oude patronen laten