

Bethany Webster

Het helen van de moederwond

Ontdek
je innerlijke
moeder



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
www.uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Madelon Janse

Redactie
Correctrix, Oosterhout

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco, Meppel

Op blz. 337 staat een aanvulling op deze copyrightpagina.

Original title: *Discovering the Inner Mother: A Guide to Healing the Mother Wound and Claiming Your Personal Power*

Copyright © 2020 by Bethany Webster, U.S.A.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers

Nederlandse editie: Copyright © 2021 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 055 1

ISBN 978 94 6316 056 8 (e-book)

NUR 770

Inhoud

Noot van de auteur 11

Introductie 13

- 1 Wat is de moederwond? 23
- 2 Hoe komt de moederwond tot uiting? 49
- 3 De moederwond en machtsverhoudingen 71
- 4 Waardoor wordt de moederwond in stand gehouden? 101
- 5 De moederkloof 123
- 6 Tekenendat je iets moet veranderen 143
- 7 De breuk met de moederlijn en de prijs van echt worden 155
- 8 Grenzen 179
- 9 Het taboe om moeder kritisch in ogenschouw te nemen 201
- 10 De onmogelijke droom opgeven 213
- 11 Rekenschap 227
- 12 Rouw 239
- 13 Je innerlijke moeder ontdekken 259
- 14 Het leven voorbij de moederwond 285

Conclusie: Vrouw in opkomst: loskomen van de 'pleaser'-rol en ons verzoenen met onze kracht 303

Dankwoord 317

Bijlage 321

Vakliteratuur over complex ontwikkelingstrauma, psychotherapie en de neurowetenschappen 333

Bibliografie 335

Verantwoording 337

Register 339

Introductie

Als kind had ik al het gevoel dat er iets niet helemaal klopte aan de relatie die ik met mijn moeder had, maar instinctief wist ik me te redden door de rol van 'het brave meisje' aan te nemen en zwijgzaam en gehoorzaam te zijn. Rond mijn negentiende waren mijn symptomen zo ernstig geworden dat ik professionele hulp zocht. Ik had het genoeg om samen met een therapeut die gespecialiseerd is in corrigerende, relationele dieptetherapie te beginnen aan een bijzondere reis die tientallen jaren zou duren en nog steeds voortduurt. Aan het begin ging ik het analyseren van de relatie met mijn moeder uit de weg, maar ik was vastberaden om de onderliggende oorzaak van mijn wanhoop te leren begrijpen, want jarenlang was die me een raadsel. Week na week, jaar na jaar en decennium na decennium kwam ik tot nieuwe inzichten, legde ik nieuwe verbanden en ervaarde ik doorbraken die ik niet weerspiegeld zag in toegankelijke werken over persoonlijke ontwikkeling en psychologie of in zelfhulpboeken.

In 2013 begon ik een blog bij te houden omdat ik ernaar snakke alles wat ik over de moederwond te weten kwam te delen. Niemand leek het over dit fenomeen te hebben en ik wilde

vrouwen helpen die net als ik worstelden om de onderliggende oorzaak van hun symptomen te achterhalen. Vrijwel onmiddellijk nadat ik met mijn blog was begonnen, gingen mijn stukken viral en werden ze over de hele wereld gelezen. Er begonnen e-mails binnen te stromen van vrouwen die hun verhaal deden en me bedankten voor het verwoorden van de ervaringen die zij niet in woorden wisten of durfden uit te drukken.

In mijn leven leek er opeens van alles samen te vallen. Een paar maanden later ontving ik de dag nadat ik een trip naar Barcelona had geboekt, mijn eerste vakantie sinds lange tijd, een e-mail van een lerares uit Barcelona die vroeg of ze een van mijn artikelen mocht vertalen voor een workshop voor vrouwen. Ik antwoordde dat ik rond die tijd toevallig in Barcelona zou zijn en met alle plezier een praatje over het artikel wilde komen houden. Van het een kwam het ander en uiteindelijk gaf ik in één weekend van die reis twee uitverkochte workshops. Doordat ze me had voorgesteld aan collega's in haar Europese netwerk, ging ik terug naar Spanje om een onderwijstournee langs verschillende steden te doen, van Barcelona naar onder andere Bilbao, Madrid en Valladolid. Vanuit heel Europa reisden vrouwen af om aan deze workshops deel te nemen. Voor ik het wist was ik op weg naar Engeland om workshops te geven in onder andere Londen, Totnes, Frome en Nottingham. Hierna volgden uitnodigingen uit Boedapest, Berlijn, Italië, Wenen, Kroatië, België, Polen, Nederland, Oostenrijk en verder weg vanuit India, Bali, Japan en Thailand.

Steeds als ik in een nieuwe stad aankwam, stapte ik een ruimte binnen die tot de nok toe gevuld was met nieuwsgierige, zenuwachtige vrouwen die stonden te popelen om in contact te komen met andere vrouwen en met deze kwestie aan de slag te gaan. Een grote verscheidenheid aan vrouwen passeerde de revue, van zakenvrouwen, therapeuten, academici en thuisblijfmoeders tot studenten, grootmoeders, ondernemers en millennials. Aan het einde van elke workshop had de aanvankelijke zwaarte

plaatsgemaakt voor immense lichtheid en vrijheid en hing er elektriciteit in de lucht. Ik was verrast hoe snel er diepe banden werden gevormd terwijl we dit taboeonderwerp samen verkenden.

Later dat jaar kwam ik gefrustreerd thuis van een vrouwenconferentie omdat ik diepgang miste in de discussie over vrouwenkwesties. Ik zag dat de moederwond zelfs bij de succesvolste vrouwen een rol speelde, maar toch werd er niet over gesproken. Vanuit deze schrijnende gedachte schreef ik een essay getiteld: 'Why It's Crucial for Women to Heal the Mother Wound'. Dit artikel leek de bewustwording van de moederwond in snel tempo naar een hoger niveau te tillen en vrouwen begonnen de term steeds meer te gebruiken in nieuwsartikelen, podcasts, workshops en op sociale media.

Ik wist dat ik een boek over de moederwond wilde schrijven, maar dat idee kwam op een laag pitje te staan aangezien mijn werkzaamheden zich bleven uitbreiden en ik doorging met artikelen schrijven, reizen en onderwijzen. Uiteindelijk kon ik mijn baan aan een universiteit opzeggen en me volledig op dit werk richten. Na verloop van tijd viel me bij vrouwen die hun moederwond aan het helen zijn een bepaald kenmerk op: ze zijn eerder bereid om de gebruikelijke gang van zaken te doorbreken en verandering teweeg te brengen en koesteren een sterk verlangen om echt en authentiek te zijn en het leven op hun eigen voorwaarden te leven. Ik kwam vrouwen tegen die hun huwelijk, baan of relatie waarin ze niet tot hun recht kwamen de rug toekeerden of er van binnenuit veranderingen in doorvoerden. In beide gevallen inspireerden en stimuleerden ze de mensen om hen heen en nam hun leven een hoge vlucht.

Toen Trump tot president werd verkozen voelde ik de drang om een boek te schrijven des te meer, om zo nog meer vrouwen te bereiken en hen over de moederwond in te lichten, om uit te leggen wat het verband is tussen de moederwond en de ontmanteling van het patriarchaat en waarom het zo belangrijk

is om de moederwond te helen. Op een dag werd ik wakker met het sterke gevoel dat het tijd was om het boek zo snel mogelijk af te krijgen, want de wereld was aan het veranderen en deze boodschap moest nu meer dan ooit gehoord worden. Ik was van plan om, zonder agent, een van de uitgevers die me al had benaderd terug te mailen. Maar het universum had blijkbaar andere plannen, want de volgende dag ontving ik zomaar een e-mail van een agent die me graag wilde vertegenwoordigen. Het resultaat is het boek dat je in handen hebt.

In het kort gezegd vloeide het schrijven van een boek over de moederwond eigenlijk organisch voort uit ruim twintig jaar onderzoek en nauwgezet innerlijk werk. Het is het boek dat ik had willen lezen toen ik aan mijn eigen reis begon. Het is ook een boek voor onze huidige tijd, waarin de bewustwording van vrouwen wereldwijd van essentieel belang is voor onze collectieve overleving.

In dit boek deel ik mijn persoonlijke reis met je en vertel ik je over de manier waarop ik de moederwond ontdekte en over de hulpmiddelen die ik zelf nog altijd gebruik in mijn eigen verwerkingsproces en die duizenden andere vrouwen toepassen. Ook bespreek ik de grote doorbraken die ik ervaarde door mijn eigen innerlijke moeder te vinden en de hieruit voortvloeiende inzichten die ik over feminisme, intergenerationeel trauma en menselijk potentieel heb vergaard.

De moederwond is een trauma dat binnen onze patriarchale cultuur en familie ontstaat

Zowel mannen als vrouwen hebben een moederwond. Op welke manier de wond tot uiting komt is persoonlijk, cultureel, spiritueel en planetair bepaald. Het onderwerp is zo eigen aan onze cultuur dat er boeken vol over geschreven zouden kunnen en moeten worden. Dit boek is slechts een introductie tot het

onderwerp en de focus ligt hier met name op het persoonlijke niveau. Ik heb me gericht op de verschijningsvorm van de moederwond zoals je die als eerste tegen zult komen, namelijk in je eigen ervaring. Ik ben ervan overtuigd dat we als samenleving beter voorbereid zullen zijn om de moederwond te transformeren als we daarvoor eerst op individueel niveau onze eigen moederwond voldoende hebben weten te helen. Het doel van dit werk is niet om onze moeder de schuld te geven, het draait om generationele en intergenerationele verantwoordelijkheid. Het draait om het opeisen van onze kracht als vrouw en vervolgens om het creëren van een nieuwe balans en harmonie tussen de gezonde mannelijke en vrouwelijke krachten in onze wereld.

Door de jaren heen hebben auteurs zoals Adrienne Rich en Christiane Northrup de term ‘moederwond’ laten vallen, maar niemand heeft ooit echt uitgewerkt wat de moederwond nu precies is en waarom vrouwen over de hele wereld er nog altijd mee te kampen hebben. Met dit boek hoop ik het wezenlijke hiaat in ons begrip van vrouwenpsychologie en empowerment op te vullen door de moederwond grondig te bespreken, uit te leggen hoe de wond in het leven van vrouwen tot uiting komt, een overkoepelende visie aan te dragen en concrete begeleiding voor de helende reis te bieden.

Hoewel ik een bachelor- en masterdiploma in de psychologie heb, ben ik een coach en geen psychotherapeut of traumaspécialist. Mocht je meer willen weten, dan verwijst ik je graag naar de bijlage vanaf blz. 321 met vaktermen die mijn therapeut Nicole Ditz heeft opgesteld, aangezien dit boek onderwerpen zoals het functioneren van de hersenen en complex ontwikkelingsstrauma aansnijdt.

In *Het helen van de moederwond* komen ook onderwerpen als intersectionaliteit, gender, seksualiteit, ras en religie ter sprake, evenals andere culturele factoren die onlosmakelijk met de moederwond zijn verbonden. Ook de manier waarop zoons de moederwond ervaren en de patronen waarin vaders met hun

dochter omgaan zijn zeer belangrijke onderwerpen die raken aan wat er in dit boek wordt besproken. Hoe deze onderwerpen met de moederwond in verband staan is iets wat grondig en degelijk onderzocht dient te worden. De beperkte ruimte die één boek biedt laat dit simpelweg niet toe. Ik kijk ernaar uit om dergelijke onderwerpen in toekomstige werken uitvoerig te bespreken.

Met het oog hierop wil ik graag even stilstaan bij het feit dat mijn ervaringen beïnvloed zijn door de privileges die ik kan genieten door wie ik ben en waar ik vandaan kom: een hoogopgeleide witte vrouw uit de middenklasse. We worden allemaal beperkt door de omvang van ons eigen leven en mijn ervaringen gelden niet voor iedereen. Ik besef dat mijn perspectief en begrip worden begrensd door mijn persoonlijke ervaringen en identiteiten. Ik deel mijn verhaal slechts als voorbeeld en om de discussie op gang te brengen, in de hoop dat het je zal helpen licht op je eigen, unieke situatie te werpen.

Ik heb dit boek geschreven als witte vrouw, waarbij ik profiteer van privileges die niet mijn eigen verdienste zijn, maar die ik puur vanwege mijn huidskleur geniet; een witte vrouw die profiteert van de pijnlijke nalatenschap van haar voorouders. Ik werk vol toewijding en met een hoge mate van rekenschap aan mezelf en aan de buitenwereld om racisme en systemen van onderdrukking te bestrijden. Hoewel mijn onderzoek en gesprekken met duizenden vrouwen uitwijzen dat het fenomeen moederwond ras en cultuur overstijgt en overal weerklank vindt, vermengen andere factoren zoals systemisch en institutioneel racisme, raciale onderdrukking en raciaal trauma zich voor veel vrouwen met de moederwond.

Als ik het binnen de context van patriarchale culturen over de moederwond heb, dan doel ik op de alomtegenwoordige patriarchale, kapitalistische culturen die in kolonisatie en vernietiging van de aarde geworteld zijn en een groot deel van de wereld domineren. Dit boek, waarin ik mijn persoonlijke verhaal en waarnemingen beschrijf, heeft slechts tot doel de poort

open te zetten voor een luid, veelstemmig koor van vrouwen met uiteenlopende achtergronden, huidskleuren en culturen en hen aan te moedigen hun eigen ervaringen omtrent de moederwond te delen.

Hoewel dit boek op vrouwen gericht is, denk ik dat iedereen die het leest er iets waardevols uit kan halen. Vrouwen die zelf moeder zijn nodig ik uit het boek te lezen vanuit hun perspectief als dochter, want vanuit dat perspectief kun je de moederwond helen. Terwijl je steeds meer inzicht krijgt in hoe je zelf bent opgegroeid en de invloed die dit op je heeft gehad, is het zeer waarschijnlijk dat de manier waarop je het moederschap zelf invult op positieve wijze zal veranderen, zodat je een sterkere en gezondere band met je kinderen kunt opbouwen.

Dit boek werkt van het persoonlijke naar het culturele toe: eerst wordt besproken wat de moederwond is, hoe die tot uiting komt en welke machtsverhoudingen eraan ten grondslag liggen. Vervolgens verdiepen we ons in het proces om je trauma bij je familie onder de aandacht te brengen en het innerlijke werk dat dit vergt en tot slot beschouwen we de veranderingen die je kunt verwachten wanneer je je weg naar de overzijde vindt. Aan het einde van elk hoofdstuk staan een aantal reflectievragen die je helpen om de stof in het kader van jouw eigen ervaring te plaatsen. Diegenen die er na het lezen van het boek aan toe zijn om hun helingsproces verder aan te gaan, raad ik aan eens op mijn website te kijken voor verdere bronnen en informatie.

Welbeschouwd draait het helen van de moederwond niet om onze moeder. Het draait om het belang voor vrouwen om onszelf en onze talenten zonder schaamte te omarmen. Het draait erom dat we leren om emotionele pijn naar ons bewustzijn te halen en vervolgens te transformeren. Het draait erom het evenwicht te herstellen dat eeuwenlang door het patriarchaat uit balans is gebracht. Niet langer voelen we ons dan onbewust een wanhopig, in de steek gelaten kind, niet langer projecteren we onze onbewuste pijn overal op. Door onze moederwond

te helen kunnen we de liefdevolle getuige van het dierbare kind binnen in ons worden en het welwillende vrouwelijke bewustzijn belichamen dat in velen van ons ligt te sluimeren. Om intergenerationeel herstel mogelijk te maken moeten we leren om juist die dingen waaraan het ons ontbrak te belichamen en de liefdevolle aanwezigheid te vormen waarnaar we zo verlangden: de onvoorwaardelijke, goedgezinde aanwezigheid die er altijd voor ons is. Je zult inzien dat je zelf een onaangesproken bron van steun in je herbergt waartoe je je altijd kunt wenden. We zijn dan niet langer alleen degene die vasthoudt, maar ook degene die wordt vastgehouden, degene die verlangt en degene naar wie wordt verlangd, een verenigd geheel waardoor iets nieuws en unieks ter wereld komt.

Dit is een kort overzicht van wat er te winnen valt door de moederwond te helen:

Je wordt ontvankelijker voor het leven: Het leven wordt er mooier van. In plaats van het leven te bekijken door een bril vol verlammeende labels en een waas van traumatische projecties ben je beter in staat de wezenlijke schoonheid, diepgang en waarde van het leven om je heen te aanschouwen.

Je weet te integreren in plaats van te compartimenteren: Je ziet het leven meer als een geïntegreerd geheel en je zelfbewustzijn is verhoogd. Je ziet eerder verbindingen dan verschillen. De verschillen die je ziet voelen minder dreigend. Ook sta je meer open voor feedback.

Je zet triggers om in kansen: Je reactiviteit geeft je aanwijzingen over de volgende stap die je kunt zetten om van je verleden te herstellen. Elke trigger is een kans om nieuwe keuzes te maken die je als kind niet kon maken.

Je hervindt hoe je via je lichaam kennis vergaart: Doorvoelde ervaringen vormen een bron van wijsheid en informatie. Je handelt vanuit zelfkennis en ontdekt dat je daarop kunt vertrouwen. Je ziet in dat je zelf de autoriteit bent op het gebied van je eigen ervaring. Je leert op je eigen waarneming en intuïtie te vertrouwen.

Je stelt 'zijn' boven 'doen': Je gaat af op je behoefte aan rust, stilte, ruimte of tijd zonder het gevoel te hebben dat er iets vreselijks te gebeuren staat als je niet productief bent.

Je stopt ermee de wereld om je heen te objectiveren: Naarmate je meer emotioneel beschikbaar wordt voor het getraumatiseerde kind in jezelf, raak je ook meer emotioneel beschikbaar voor anderen, voel je meer empathie en voel je je meer verbonden met andere levende wezens en de aarde zelf.

Je waardeert kwetsbaarheid: Naarmate je de omvang van de emotionele pijn die je als kind hebt ervaren beter gaat overzien, begin je dingen zoals woede en verdriet meer te waarderen en verwelkom je ze in plaats van ze te veroordelen of jezelf erop af te rekenen. Je kijkt uit naar de vernieuwing en het herstel dat erdoor teweeggebracht wordt en naar de opheldering die dergelijke emoties steeds met zich meebrengen.

Het helingsproces van de moederwond is geen snel, glamoureuus of gemakkelijk pad om te volgen. Maar het is wel het pad dat we moeten volgen om intergenerationeel trauma te helen en te transformeren en zo ook voor toekomstige generaties blijvende verandering teweeg te brengen. Door hieraan te werken creëren we een betere wereld voor onszelf, onze families, onze kinderen en de aarde.

1

Wat is de moederwond?

Alle grote waarheden beginnen als godslastering.

– George Bernard Shaw

We waren een middenklassegezin in New England. Mijn ouders hadden een vaste baan en we woonden in een goede buurt. Ik had een dak boven mijn hoofd, er kwam brood op de plank en we gingen op zomervakantie. Ik kreeg nieuwe schoolkleren en toen ik geslaagd was, werd er een feest georganiseerd. Maar al hadden mijn ouders nog zulke goede bedoelingen, ons huis voelde voor mij als het strijdtoneel van psychologische oorlogsvoering en ik zat er middenin. Mijn ouders waren jong getrouwd en kopieerden, vermoed ik, onbewust de disfunctionele patronen waaraan ze in hun eigen opvoeding waren blootgesteld.

Ik was pas zes toen mijn moeder me vertelde dat ik haar beste vriendin was en dat ze meer van mij hield dan van wie ook. Rond die tijd merkte ik ook dat mijn vader steeds vaker pas laat thuiskwam uit de kroeg. Ik troostte mijn moeder dan terwijl ze huilde en net als zij werd ik boos op mijn vader wanneer hij

eindelijk thuiskwam. Ik was haar bondgenoot, haar strijder en, in emotionele zin, haar surrogaatpartner. Ik voelde aan dat mijn veiligheid afhing van het feit dat ik haar emotionele steun bood. Als mijn vader tot laat weg bleef, keken we samen tv in haar bed en praatten we. Het feit dat ik haar steunpilaar was, maakte dat ik me onmisbaar en belangrijk voelde, maar ik voelde me ook gevangen door haar pijn. Ik bleef de hoop koesteren dat er ooit ook aan mijn behoeften zou worden voldaan.

Naarmate de jaren vorderden speelde ik steeds vaker de rol van gezinsbemiddelaar: ik schreeuwde namens mijn moeder tegen mijn vader, behoedde mijn vader voor mijn moeders woede en kwam tussenbeide om mijn broer te beschermen wanneer mijn vader gewelddadig werd. Ik was de spons die alle ongewenste gevoelens opzoog, de schokdemper tijdens gezinscrises, de probleemoplosser en de emotionele dumpplek. Als gevolg daarvan stopte ik mijn eigen behoeften, opmerkingen, gevoelens en authentieke reacties steeds diep weg en offerde ik mezelf op terwijl ik mezelf voor het gezinssysteem voorbijliep. Voor de buitenwereld leek ik kalm, maar vanbinnen was ik overmatig waakzaam voor naderend onheil.

Rond mijn zevende had ik de terugkerende droom dat ik een echte baby vond, een baby die van mij was en voor wie ik kon zorgen. Ik verlangde ernaar een echt meisje te zijn, geen pop, geen object, maar een echt meisje dat recht had op emotionele zorg en liefdevolle, blijvende aandacht van een gezonde volwassene. Op de basisschool ontwikkelde ik een sterk geloof in de maagd Maria. Mijn ouders waren niet gelovig, dus mijn devotie voelde als een speciale wereld van mij alleen, een reddingsboei te midden van alle chaos. Ik logeerde soms bij mijn overgrootmoeder en van haar leerde ik hoe ik moest bidden. Ik was tien toen ze overleed en ik mocht al haar religieuze spullen hebben: beeldjes, bidprentjes, boeken en haar rozenkrans. Ik maakte een altaartje in mijn kamer en bad dat Maria aan me zou verschijnen, in de tuin of wanneer ik vanuit school naar huis liep, zoals ze dat bij de kinderen in Fátima had gedaan. Ik verrichtte in het geheim goede daden als offers aan

haar, zoals andere leerlingen op school helpen of aardig zijn tegen mijn broer. Ik probeerde hele dagen geen enkele zonde te begaan.

Ik herinner me de stilte in huis op een namiddag toen ik elf was en er niemand anders thuis was. Ik pakte een groot kartelmes uit een keukenla en trok mijn shirt omhoog. Ik zette het puntje van het mes tegen het midden van mijn borst en sloot mijn ogen. Ik dacht: 'Dit zou alles beter maken, iedereen zou gelukkiger zijn zonder mij.' Ik veronderstelde dat hun pijn en de mijne zouden verdwijnen als ik er niet meer zou zijn. Uiteindelijk was ik te bang om het echt te doen. Achteraf is me duidelijk dat ik mijn bestaan zo vanzelfsprekend als het probleem had opgevat doordat ik in mijn kindertijd voor mijn gevoel zo werd afgewezen.

Ook tijdens mijn studententijd bleef ik het 'brave meisje', al voelde ik me belaagd door mijn moeders behoeften, die begonnen aan te voelen als een dreigende schaduw die me voortdurend op de hielen zat. Al zolang ik me kan herinneren vertrouwde ze me van alles toe over de verschillende dingen waar ze mee zat, of dat nou haar disfunctionele relatie met mijn vader betrof of iets waarmee ze op haar werk te maken kreeg. Naarmate ik ouder werd, leek ze steeds meer van me te verwachten dat ik haar klankbord zou zijn en met de jaren groeiden mijn wrok en woede over deze onbalans in onze relatie, die vereiste dat mijn behoeften onzichtbaar bleven. Ze leek van me te verwachten dat ik haar zorgen wegnam, maar als ik eens voorzichtig over mijn eigen problemen begon, trok ze zich vaak meteen terug of werd ze zelfs vijandig. Mijn rol als emotionele dienaar leek haar woede in toom te houden. Het voelde alsof ik niet van deze rol zou kunnen afwijken zonder daar op de een of andere manier voor gestraft te zullen worden.

Wanneer ik goede studieresultaten behaalde of succes boekte in de kunsten, kwam het altijd op me over alsof haar trots doorvlochten was met scherpe, onuitgesproken voorwaarden: 'Verlaat me niet. Streef me niet voorbij. Bedreig me niet.' Ik was me dan sterk bewust van de peilloze afgrond die alleen ik te zien kreeg en die alleen op afstand kon worden gehouden door 'netjes binnen

de lijntjes te blijven' van haar verwachting dat ik haar gunsteling, persoonlijke cheerleader en boezemvriendin was. Ze beschouwde het als verraad wanneer ik een standpunt innam dat niet met het hare strookte, grenzen stelde, een moment van zelfvertrouwen toonde of liet merken dat ik onafhankelijk van haar was. Ze reageerde daarop door me meedogenloos omlaag te halen, geërgerd te snuiven of mijn woorden direct van tafel te vegen. Soms was haar enige antwoord een boze, ongelovige blik, alsof het haar fysiek pijn deed wanneer ik mijn vermogen uitte om een andere realiteit dan de hare aan de dag te leggen. Ik had terugkerende dromen waarin ik gevangenzat en mijn moeder de bewaker was, die me dwong uitgehongerd toe te kijken terwijl zij aan het eten was.

In mijn studietijd was ik stuurloos. Ik begon in feite mijn moeders leven te leiden: ik belandde in relaties die op haar relatie met mijn vader leken en aangezien ik een lerarenopleiding volgde, bewandelde ik hetzelfde carrièrepad. Ik voelde me in toenemende mate verloren, depressief en leeg, en ik wist het steeds slechter te verbergen. Mijn eigen leed begon aan de oppervlakte te komen, maar ik had geen goed voorbeeld voor zelfzorg. Op mijn negentiende werd ik onverwachts zwanger en werd ik gedwongen om stil te staan en te bedenken wie ik was en wie ik wilde zijn.

Ik herinner me de dag dat ik in een gezondheidswinkel op het prikbord naar de folders en visitekaartjes stond te kijken, stilletjes op zoek naar informatie over therapeuten in de buurt. Mijn oog viel op een kaartje met daarop het symbool van de godin. Ik belde het nummer op het kaartje. Een week na mijn abortus ging ik naar mijn eerste therapiesessie. Ik begon aan wat uiteindelijk zou uitmonden in meer dan tweeëntwintig jaar aan diepgaande, intensieve relationele ontwikkelingstraumatherapie. Deze therapie heeft al die jaren voortgeduurd, vindt ook nu nog plaats, en biedt me nog altijd veel steun tijdens mijn reis.

Bij traditionele therapie worden symptomen vaak op korte termijn verminderd, is de therapie van relatief korte duur en erop gericht om snel resultaat te boeken, en wordt er een

top-downbenadering gebruikt. Mijn therapeut Nicole bood daarentegen een intensieve traumagerichte therapie aan, waarbij de focus lag op een diep herstellend, relationeel proces dat me heeft geholpen om mijn verwonde innerlijke landschap wezenlijk te veranderen, mijn innerlijkekinddelen te helen en het vermogen te ontwikkelen om mezelf te bemoederen. De kern van mijn werk met Nicole bestaat uit het vormen van een corrigerende, veilige en helende primaire gehechtheidsrelatie, gebaseerd op een verscheidenheid aan theorieën en toepassingen uit veel verschillende stromingen binnen de psychotherapie.

De therapiestijl is er een van samenwerking, waarbinnen een hoge mate van respect voor mijn individualiteit bestaat, we diep empathisch op elkaar zijn afgestemd en er aandacht voor me is, zelfs op momenten van vijandige tegenoverdracht die zich voordeden wanneer ik mijn moederwond onbewust op Nicole projecteerde. Kort gezegd lukte het me om het helingsproces van mijn moederwond diepgaand aan te gaan doordat ik continu precies het omgekeerde ontving van wat ik al die jaren binnen ons gezin ervaarde, waardoor ik nu ook andere vrouwen op hun helende reis kan bijstaan.

Na de abortus volgde ik een semester lang geen colleges en besloot ik om voor mijn afstudeerrichting over te stappen van onderwijs naar psychologie. Ik schreef me in bij een vervolgopleiding en ging weer bij mijn ouders wonen, terwijl ik geld verdiende als serveerster. Al die tijd ging ik bewust op een weloverwogen, beschaafde manier met mijn ouders om. Tegen de tijd dat ik mijn master psychologie had behaald en was toegelaten tot een promotietraject, was ik verliefd geworden op David, een collega en oude kennis, wiens schoonzus op zoek was naar huurders voor haar appartement in Manhattan. Ik besloot niet te gaan promoveren en in plaats daarvan verhuisde ik samen met David naar New York, waar ik uiteindelijk een baan vond als tekstschrijver/redacteur op de medische faculteit van een Ivy League-universiteit. Ik zal de rit in de verhuishwagen nooit

vergeten. Terwijl David op die grauwe septemberochtend op de snelweg richting Hell's Kitchen reed, opende ik een wenskaart van mijn moeder waarop stond: 'Ik houd als geen ander van jou.' Ik stopte de kaart in mijn tas, haalde diep adem en prees me gelukkig dat ik op weg was naar een eigen huis. In die periode hield ik bewust afstand binnen de relatie met mijn moeder om op zijn minst een oppervlakkige harmonie te bewaren. Zelfs na jarenlange therapie kon ik de reikwijdte van haar invloed op mij pas echt voelen nadat ik wat tijd had gehad en fysieke afstand tussen ons had gecreëerd. Ik ontdekte een diepe poel van woede en immens verdriet over de manier waarop mijn moeder me had behandeld en het feit dat mijn vader me niet had beschermd.

Door de diepste lagen van mijn pijn bewust te verkennen binnen de grenzen van een diep afgestemde en corrigerende therapeutische relatie die in psychologische deskundigheid gegrond was, begon ik heel langzaam, soms haast onmerkbaar, een nieuw zelfgevoel te ontwikkelen en voelde ik steeds meer vaste grond onder mijn voeten. Beetje bij beetje, sessie na sessie en jaar na jaar ervaarde ik het genot en de opluchting die het loskomen met zich meebracht. Dit was een langzaam, inspannend en bevrijdend proces.

Onenigheid en uitdagingen tieren welig in moeder-dochterrelaties, maar er wordt niet openlijk over gesproken. Het wordt als taboe beschouwd om de pijnlijke dynamieken met onze moeder te erkennen en te bespreken. De stilte die er heerst over de waarheid omtrent de moeder-dochterrelatie draagt eraan bij dat de moederwond nog altijd in stand wordt gehouden, in schaduwen wordt gehuld en uit het zicht verder kan etteren. De laatste jaren tonen vrouwen zich steeds vaker bereid de stilte te doorbreken om hun waarheid te delen, te helen en de cyclus voor toekomstige generaties te doorbreken; een cruciale stap voor de heling en empowerment van alle vrouwen. Laten we ons nu verdiepen in wat de moederwond precies inhoudt en hoe die in ons leven tot uiting komt. De moederwond is een sociaal

fenomeen dat zijn oorsprong vindt in het patriarchaat en zich op vier niveaus voordoet, namelijk op persoonlijk, cultureel, spiritueel en planetair niveau.

De persoonlijke moederwond: Een reeks beperkende, geïnternaliseerde overtuigingen en patronen die uit de vroege dynamiek met onze moeder zijn ontstaan en die op veel vlakken van ons volwassen leven problemen veroorzaken en beïnvloeden hoe we naar onszelf, elkaar en ons eigen potentieel kijken.

De culturele moederwond: De systematische miskennis van vrouwen binnen de meeste aspecten van patriarchale culturen die geworteld zijn in kolonisatie en tegenwoordig een groot deel van de wereld beheersen, en de disfunctionele onbalans die daardoor in de wereld bestaat.

De spirituele moederwond: Het gevoel dat je afgesneden bent van de verbinding met een hogere macht en het leven zelf en hiervan vervreemd bent.

De planetaire moederwond: De schade die de aarde wordt toegebracht en die het leven op onze planeet bedreigt (ontbossing, massa-uitsterving van diersoorten, de klimaatcrisis enzovoort).

Het begint allemaal op het persoonlijke niveau. Wanneer we de moederwond op het persoonlijke niveau helen, vergroten we onze verbondenheid met onszelf, elkaar en de aarde.

Je kunt de moederwond helen als dochter

Niet iedere vrouw is moeder, maar alle vrouwen zijn dochters. Het idee achter het helen van de moederwond is niet om moeders en dochters tegen elkaar op te zetten, het gaat er juist om dat

vrouwen gezamenlijk in hun kracht gaan staan. Het beste wat een moeder voor haar dochter kan doen is zich aan het helen van haar eigen moederwond wijden. Door dit helingsproces krijgt ze meer zelfempathie en dus ook meer empathie voor haar dochter en wordt ze beter emotioneel beschikbaar. Hun relatie kan dan verschuiven van 'de een of de ander' ('maar een van ons kan zich echt geliefd en krachtig voelen') naar een relatie waarin er voor moeder en dochter genoeg ruimte is om in gelijke mate liefde te ontvangen en zich krachtig te voelen. Voor zowel moeder als dochter is er ruimte voor saamhorigheid én individualiteit. Dit proces verbreekt de verstrengeling, of 'versmelting', die binnen patriarchale culturen in de moeder-dochterrelatie wordt aangemoedigd en ontsluit nieuwe mogelijkheden en uitingsvormen van authentieke verbondenheid.

Je hoeft niet per se in contact met je moeder te staan om de moederwond te helen. De moederwond zit namelijk vanbinnen, dus je kunt hem ook helen als je moeder afwezig is, als ze is overleden of als ze weigert om een gezonde relatie met je te onderhouden. Sommige vrouwen zullen door de moederwond te helen een hechtere band met hun moeder ontwikkelen, voor andere zal het juist meer afstand creëren. Je kunt van tevoren niet weten hoe het zal lopen. Maar in beide gevallen zijn de heling en empowerment van de dochter de voornaamste uitkomsten. Hiervoor moeten we erop vertrouwen dat we, ongeacht hoe het loopt, een gezondere en sterkere band met onszelf opbouwen, wat essentieel is om een gelukkig en succesvol mens te zijn.

De prijs die we betalen als we de moederwond negeren

De moederwond zorgt ervoor dat vrouwen zich afgesneden voelen van zichzelf, elkaar en van hun ware empowerment. Ons collectieve trauma heeft generaties lang onbelemmerd verder kunnen etteren, waardoor de moeder-dochterrelatie is

Bibliografie

- Bargh, John. *Het verborgen brein: Hoe het onbewuste ons gedrag bepaalt*. Amsterdam: Hollands Diep, 2018.
- Bowlby, John. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York, NY, Verenigde Staten: Basic Books, 1988.
- Brach, Tara. *Het leven liefhebben door acceptatie*. Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2013.
- Bradshaw, John. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. New York, NY, Verenigde Staten: Bantam, 1990.
- Cori, Jasmin Lee. *The Emotionally Absent Mother: A Guide to Self-Healing and Getting the Love You Missed*. New York, NY, Verenigde Staten: Experiment, 2010.
- Dworkin, Andrea. *Pornography: Men Possessing Women*. New York, NY, Verenigde Staten: Plume, 1989.
- Evans, Patricia. *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*. Holbrook, MA, Verenigde Staten: Adams Media, 2010.
- Friday, Nancy. *Mijn moeder en ik: Een dochter zoekt haar eigen persoonlijkheid*. Amsterdam: Rainbow, 2010.
- Gibson, Lindsay C. *Ongezien opgegroeid: Herstel na een jeugd met narcistische, afwijzende of afstandelijke ouders*. Amsterdam: Boom, 2020.

- Harris, Massimilla. *Into the Heart of the Feminine: An Archetypal Journey to Renew Strength, Love, and Creativity*. Asheville, NC, Verenigde Staten: Daphne Publications, 2014.
- Lerner, Gerda. *The Creation of Patriarchy*. New York, NY, Verenigde Staten: Oxford University Press, 1986.
- Martinez, Mario E. *The Mindbody Code: How to Change the Beliefs That Limit Your Health, Longevity, and Success*. Boulder, CO, Verenigde Staten: Sounds True, 2016.
- Maté, Gabor. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Toronto, Canada: Vintage Canada, 2018.
- Millett, Kate. *Sexual Politics*. New York, NY, Verenigde Staten: Columbia University Press, 2016.
- Moffitt, Phillip. 'Healing Your Mother (or Father) Wound'. 2011. Geraadpleegd van <http://dharma wisdom.org/teachings/articles/healing-your-mother-or-father-wound>.
- Oliver, Mary. *Dream Work*. Boston, MA, Verenigde Staten: Atlantic Monthly Press, 1986.
- Penny, L. 'Most Women You Know Are Angry – and That's All Right'. *Teen Vogue*, 2 augustus 2017. Geraadpleegd van <https://www.teenvogue.com/story/women-angry-anger-laurie-penny>.
- Piercy, Marge. *Circles on the Water: Selected Poems of Marge Piercy*. New York, NY, Verenigde Staten: Knopf, 2002.
- Reuther, Linda. 'Homecoming'. In *Her Words: An Anthology of Poetry about the Great Goddess*, onder redactie van Burleigh Mutén, 222. Shambala, 1999.
- Rich, Adrienne. *On Lies, Secrets, and Silence: Selected Prose, 1966-1978*. New York, NY, Verenigde Staten: W.W. Norton & Company, 1995.
- Shaw, George Bernard. *Annajanska, the Bolshevik Empress*. Whitefish, MT, Verenigde Staten: Kessinger Publishing, 2004.
- Sieff, D.F. 'Confronting Death Mother: An Interview with Marion Woodman'. *Spring Journal* 81, 177-199. 2009.
- Tolle, Eckhart. *De kracht van het NU: Gids voor een bewust en gelukkig leven*. Utrecht: AnkhHermes, 2010.
- Winnicott, D.W. 'Ego Distortion in Terms of True and False Self'. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, 140-157. New York, NY, Verenigde Staten: International Universities Press, Inc., 1965.

Register

- angst 113, 266, 291, 299, 303, 310
en behoefte aan
verandering 147-149
en breuk met de moederlijn en prijs
van echt worden 170-171, 173, 179
Ditz en 325, 328, 331
grenzen en 180, 184, 189-192,
197-199
innerlijke moeder ontdekken
en 260, 269-270, 272, 274, 278-281
moederkloof en 123, 130, 132, 137-138
moederwond en machts-
verhoudingen en 75, 84, 99
onmogelijke droom en 216, 220-225
rekening en 234-236
rouw en 241, 253
en taboe op kritische beschouwing
van moeders 203-205, 207-208,
212
uitingsvormen van de moederwond
en 49-56, 58-60, 62-63, 68
wat de moederwond is en 31, 33-34,
40, 44, 46
- Apocalyptische Moeder 204-207,
211-212
authenticiteit 15, 101, 120, 224, 229
en breuk met de moederlijn en prijs
van echt worden 156, 163-164, 170,
176
Ditz en 327, 329-330
grenzen en 187, 189, 192-193, 199
innerlijke moeder ontdekken
en 260-261, 276, 278
leven voorbij de moederwond
en 286, 292, 294
moederkloof en 130, 133
moederwond en machts-
verhoudingen en 77, 91-94, 99
rouw en 246-247, 249-250, 253-255,
257
en taboe op kritische beschouwing
van moeders 205, 207, 210-212
uitingsvormen van de moederwond
en 55, 59-60, 66, 68
vrouw in opkomst en 309-310, 312
wat de moederwond is en 24, 30, 45

- Brach, Tara 292
- Bradshaw, John 135
- brave meisjes 13, 71-72, 101, 157, 159, 187, 239, 287
 en behoefte aan verandering 144
 moederkloof en 125, 136
 uitingsvormen van de moederwond en 49-51, 61-63, 67
- broers en zussen 24-25, 50, 79, 82, 124-125, 137, 180, 201, 215, 228, 259
- compassie 53, 58, 225, 310
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 161, 165
- Ditz en 328-329
- grenzen en 185-186
- leven voorbij de moederwond en 290-291, 298
- moederkloof en 137-138, 140-141
- moederwond en machtsverhoudingen en 73, 75-76
- rekenschap en 232, 235
- rouw en 248-249, 253, 255-256
- en taboe op kritische beschouwing van moeders 204, 206
- wat de moederwond is en 32-33, 40, 46
- ‘Confronting Death Mother’ (Woodman en Sieff) 203-206
- Cori, Jasmin Lee 128
- dankbaarheid 50, 64, 91, 139, 149, 207, 212, 286, 290-291
 grenzen en 179, 187, 199
 innerlijke moeder ontdekken en 266, 272
 wat de moederwond is en 33, 46
- Ditz, Nicole Ann 156, 160-162, 180, 240-241, 321-332
 en authentiek zelfgevoel ontwikkelen 329-330
 externe baarmoeder en 125, 328-329
- innerlijke kind en 330-332
- karakterologische vorming van een vals zelf ter verdediging 326-327
- trauma en 17, 26-27, 214, 240, 321-332
- zwart gat en 240, 327-328
- dochters, dochterschap:
 geparentificeerde 60-69, 89, 152, 264, 274, 326
 slechte 92, 179, 205, 207-208
- Doodsmoeder 203-206
- Dworkin, Andrea 163, 286
- eigenwaarde 31, 33, 51, 98, 126-127, 129, 144, 209-210, 217-218, 253-254, 274, 283, 295, 300, 309, 330
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 161, 166, 173-175
 grenzen en 184, 186-187, 189, 192-193
 uitingsvormen van de moederwond en 61-65, 67
- emoties 15-16, 19-21
 en behoefte aan verandering 146-147, 149-151, 153
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 158-162, 164-166, 171-176, 179
- Ditz en 240-241, 321-332
- emotionele arbeid en 107-115
- grenzen en 181-184, 188, 190, 194-195, 197
- innerlijke moeder ontdekken en 261-266, 269-271, 273, 277-283
- instandhouding van de moederwond en 103-116, 121-122
- moederkloof en 123-142
- moederwond en machtsverhoudingen en 71-76, 80-81, 83-94, 96-98, 100
- onmogelijke droom en 213-216, 218-221, 224-226

- rekenschap 227-229, 231, 234,
 237-238
 rouw en 240-242, 246-257
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 205-210, 212
 uitingsvormen van de moederwond
 en 50-69
 vrouw in opkomst en 309, 312-314
 wat de moederwond is en 23-26,
 28-33, 35-38, 41-43, 45-46
 empathie 21, 73, 159, 185, 206, 248, 301
 Ditz en 328-329
 innerlijke moeder ontdekken
 en 264-266, 271-272, 275, 283
 moederkloof en 129, 132, 140-141
 rekenschap 227, 231-232, 237-238
 uitingsvormen van de moederwond
 en 52-54, 59, 66
 wat de moederwond is en 27, 30, 36
 empowerment *zie* macht, kracht,
 empowerment
 eten 23, 26, 45, 50, 88, 124-126, 131, 147
 Evans, Patricia 74-76
 externe baarmoeder 125, 328-329
- familie *zie* gezin
 financiën 101, 149, 156
 grenzen en 188-189
 moederkloof en 123-124, 140-141
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 72, 83, 87-88, 91
 uitingsvormen van de moederwond
 en 52, 60, 68
 wat de moederwond is en 27, 35-36,
 41
 Friday, Nancy 43-44
- geestelijke gezondheid 41, 52, 59-60,
 124, 202, 220
 grenzen en 195-197
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 89-90, 97
- gezin 16, 19, 21
 en behoefte aan
 verandering 143-144
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 155-157, 161-163,
 165-167, 169-170, 172, 177, 179
 Ditz en 324, 326-327
 grenzen en 179-181, 187-192, 194-199
 innerlijke moeder ontdekken
 en 259-261, 276, 279
 instandhouding van de
 moederwond en 101, 105-106, 117,
 121-122
 leven voorbij de moederwond
 en 285-288, 291-293, 298
 moederkloof en 133, 136-137, 142
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 71, 76-77, 80,
 87-88, 92, 96-100
 onmogelijke droom en 213-217,
 223-226
 rekenschap 227-230, 236, 238
 rouw en 239, 243-244, 246, 251, 256
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 201-202, 207
 uitingsvormen van de moederwond
 en 49-50, 59-60, 66-68
 vrouw in opkomst en 304-307,
 309-310, 312-313, 315
 wat de moederwond is en 23-25, 27,
 37, 41
 Gibson, Lindsay C. 60, 132, 191
 grenzen 176, 179-200, 229, 301
 assertiviteit en 190-192
 compassie en 185
 financiën en 188-189
 innerlijke moeder ontdekken
 en 264, 274, 276, 279
 instandhouding van de
 moederwond en 113, 119-120
 kracht en 77, 89, 181, 187-195, 197,
 197-200

- macht en 76-78, 83, 89-90, 180-181, 184-192
 moederkloof en 126, 130, 139
 onmogelijke droom en 213, 222
 uitingsvormen van de moederwond en 53, 54-56, 58, 60, 67
 veiligheid en 180, 183, 184-186, 188-191
 vervreemding en 194-200
 wat de moederwond is en 26, 31-32, 36
 zelf en 182-193, 197, 199
zie ook verandering
- Harris, Bud en Massimilla 203
 'Healing Your Mother (or Father) Wound' (Moffitt) 167, 169
 hersenen 17, 93, 115, 321-332
Het leven liefhebben door acceptatie (Brach) 292
Het verborgen brein (Bargh) 42
 'Homecoming' (Reuther) 267
 huwelijk 15, 23, 37, 140, 202, 239, 259, 310
 uitingsvormen van de moederwond en 52, 57, 60, 68
- innerlijke kind 20-21, 55, 67-68, 116, 135, 191
 en behoefte aan verandering 151-152
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 171-175
 Ditz en 330-332
 gesprek voeren met 282-283
 innerlijke moeder en 171-173, 243-245, 263-265, 267-283, 291-292
 leven voorbij de moederwond en 287-288, 291-294, 301
 moederwond en machtsverhoudingen en 77, 84, 89, 93
 onmogelijke droom en 214-215, 218-219, 220, 222, 225
 rekenschap en 229, 231-232, 237
 rouw en 243, 245, 248
 wat de moederwond is en 27
- innerlijke moeder, innerlijk bemoederen:
 cultiveren die goed genoeg is 275-281
 helende energieën van 279
 ontdekken 259-283
 pijlers van 271-272
Into the Heart of the Feminine (Harris and Harris) 203
- jeugd *zie* kinderen, kindertijd
- kansen *zie* mogelijkheden
 karakterologische vorming van een vals zelf ter verdediging 326-327
 kinderen, kindertijd 19, 21
 en behoefte aan verandering 145, 148-149, 152-153
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 156, 160-161, 167, 170-173
 Ditz en 214, 322-332
 grenzen en 179, 183-186, 191-193, 196
 innerlijke moeder ontdekken en 259, 263-277, 281-283
 instandhouding van de moederwond en 103-106, 110, 113-116, 119, 122
 leven voorbij de moederwond en 287, 293-295, 298-300
 moederkloof en 126-138, 140-142
 moederwond en machtsverhoudingen en 71-91, 93, 97-98, 100
 onmogelijke droom en 214, 216-218
 rekenschap 227-238
 rouw en 242-251, 253, 255, 257
 en taboe op kritische beschouwing van moeders 201-203, 207-209, 211

- uitingsvormen van de moederwond
 - en 49-50, 54-57, 59-68
 - vrouw in opkomst en 304-306, 311
 - wat de moederwond is en 23-25, 27, 34-39, 41-45
- kracht *zie* macht, kracht, empowerment
- last 45, 69, 86-87, 130, 150, 186, 206, 262-264, 266
 - instandhouding van de moederwond en 108-112
 - en rekenschap 228, 236
- legitimititeit 44, 53, 59, 64, 113, 264, 295-298
- Lerner, Gerda 306-309
- lichamelijke integratie 133, 135
- liefde 20, 206, 209
 - en behoefte aan verandering 144, 152-153
 - en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 158-159, 161, 164, 168, 172, 174-175
 - grenzen en 179-180, 184, 186, 190-191, 193, 199-200
 - innerlijke moeder en 172, 245-246
 - innerlijke moeder ontdekken en 259-260, 263, 265, 267-268, 270-275, 277-280, 282
 - instandhouding van de moederwond en 108-110, 114, 118-120
 - leven voorbij de moederwond en 285-288, 291-294, 298-300
 - moederkloof en 127-130, 134, 141-142
 - moederwond en machtsverhoudingen en 73, 75, 80, 83, 86, 90-91, 93-95, 98
 - onmogelijke droom en 214-216, 219-221, 225
 - rekenschap en 228, 230-231, 237
 - rouw en 239-242, 245-252, 254
 - uitingsvormen van de moederwond en 53, 55-56, 62, 67-68
 - vrouw in opkomst en 304-305, 312
 - wat de moederwond is en 23-24, 28, 30-31, 36, 39-47
 - liefdesrelaties 27, 50, 89, 113, 215, 285-286
 - en behoefte aan verandering 144-147
 - en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 155, 160, 174-175
 - innerlijke moeder ontdekken en 260-266
 - moederkloof en 126-127
 - vrouw in opkomst en 310, 312
- Lorde, Audre 242, 285
- luisteren 62, 80, 82, 129, 209, 223, 238
 - en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 155-156, 176
 - innerlijke moeder ontdekken en 262, 265, 272, 275, 277, 280, 283
 - vrouw in opkomst en 305, 310, 314
- macht, kracht, empowerment 17, 44
 - en breuk met de van moederlijn en prijs van echt worden 156, 160-174
 - gevoel van verschuldigdheid en 85-94
 - grenzen en 77, 83, 89-90, 180-181, 184-192, 194-195, 197-200
 - innerlijke moeder ontdekken en 261, 264-265, 267, 269-270, 273, 279-280, 283
 - instandhouding van de moederwond en 102, 105, 109-111, 113-114, 117-121
 - leven voorbij de moederwond en 286, 288, 290-301
 - mamipulatie en 84-85, 97, 100
 - moederdriftbuien en 77-85, 97, 100
 - moederkloof en 128, 134, 138-139

- moederwond en machts-
verhoudingen en 19, 71-100
- onmogelijke droom en 213, 216,
221-222, 224
- rekenschap en 228-229, 232-234,
237
- rouw en 90, 92, 96, 98, 241,
246-247, 253, 255-256
- en sympathiseren met
moeder 95-99
- en taboe op kritische beschouwing
van moeders 203-209
- uitingsvormen van de moederwond
en 52-56, 59, 64
- verandering en 77-79, 92-93, 99,
144, 146, 152
- vervreemding en 197-199
- verzoenen met 312-313
- vrouw in opkomst en 305-306,
308-309, 311, 315
- wat de moederwond is en 28-32,
35-36, 40-42, 44-46
- mamipulatie 84-85, 97, 100
- Martinez, Mario 41, 192-193
- Maté, Gabor 230, 246
- mentale helderheid 21, 56, 59, 74, 102,
111, 152, 157, 191, 211, 240, 287
- moederkloof en 128, 133-135, 141
- onmogelijke droom en 215, 224-225
- rekenschap en 229, 231
- wat de moederwond is en 34, 46
- mentor, (mentor)begeleiding 17, 127,
129-130, 255, 307-308, 321
- Mijn moeder en ik* (Friday) 43
- Millett, Kate 230
- moed 14, 66, 98, 104, 114, 138, 166,
307, 330
- innerlijke moeder ontdekken
en 276, 279-280
- leven voorbij de moederwond
en 288, 296, 299
- rekenschap en 235, 237
- rouw en 242-243, 249, 251, 255
- wat de moederwond is en 35, 44
- moederdriftbuien 77-85, 97, 100, 113
- moederhorizon 148, 266
- moederkloof 123-142, 271
- compenseren voor 136-138
- drie delen om mee aan de slag te
gaan 133-135
- eten en 124-126, 131
- patriarchaat en 130-141
- steun en 123, 127, 129-131, 134, 138,
141
- voorbeelden van 138-142
- wat is 127-130
- moederlijn 114, 201-202
- breuk met de 155-177, 202, 204
- moederplafond 118
- moeders, moederschap:
- goede 43, 63, 66, 185, 218, 223
- idealisering van 43, 71, 101, 106-107,
125, 155, 185
- impliciete boodschappen aan 37-38
- sympathie voor 95-100
- taboes en stereotypes over 39,
201-212
- tien gezichten van 128-130
- van geparentificeerde
dochteren 60-67, 89, 152, 264, 274,
326
- verlangen naar 164, 168-169
- moederwond:
- dodelijke aanname over 76
- in alle vrouwen 41-42
- instandhouding van 101-122
- leven voorbij 287-301
- machtsverhoudingen en 19, 71-100
- niveaus van 29
- prijs van negeren van 30-31
- projectie van 27, 42, 45, 96-98
- tekenen van 146-150, 152
- uitingsvormen van 16-19, 49-70,
229

- wat is 23-46
 werking van 150-152
 winst door helen van 20, 32-33
 workshops over 14-15
 Moffitt, Phillip 167, 169
 mogelijkheden 20, 95, 115, 116, 135,
 173, 176, 183, 210-211, 229, 244, 289,
 295, 329
 grenzen en 188, 191, 197-199
 innerlijke moeder ontdekken
 en 263, 269-270, 272, 276
 uitingsvormen van de moederwond
 en 50, 55, 70
 vrouw in opkomst en 305, 312
 wat de moederwond is en 42-43, 46
 'Most Women You Know Are Angry'
 (Penny) 33

 nee zeggen 55-56, 227, 261
 grenzen en 184, 190-192, 200
 leven voorbij de moederwond
 en 299-301
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 89, 99

 Oliver, Mary 7
 onbewust 19, 323, 324
 en behoefte aan verandering 151-152
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 162-164
 grenzen en 185-188, 192, 195-196
 instandhouding van de
 moederwond en 103, 105, 108, 117,
 119-120
 moederkloof en 124, 127, 131, 134,
 142
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 72, 74, 76, 79, 87,
 93-97, 99
 onmogelijke droom en 216-218,
 220-224, 226
 rekenschap en 230-231, 233-235, 238

 rouw en 246, 253
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 203-205, 211
 uitingsvormen van de moederwond
 en 54-57, 60, 63-64, 67-69
 wat de moederwond is en 23, 27, 31,
 33-34, 36-45
Ongezien opgegroeid (Gibson) 60, 132
 onmogelijke droom 213-226, 229, 286
 ouders 18, 104, 113, 253, 304
 en behoefte aan verandering 147,
 152
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 155, 171-172
 Ditz en 323-324
 grenzen en 180-181, 186, 189
 innerlijke moeder ontdekken
 en 259, 264-265, 269, 274
 karaktereigenschappen van
 emotioneel onvolgroeide 132-133
 moederkloof en 125-126, 131-133,
 136-138, 140-141
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 73, 79-80, 82-83
 onmogelijke droom en 214-217, 221,
 225
 rekenschap 227-228, 230-235
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 202, 207-208, 211
 uitingsvormen van de moederwond
 en 49-50, 57, 60, 67
 wat de moederwond is en 23-28
 overweldiging 53, 63, 126, 150, 257,
 324, 328, 332

 partners 24, 27, 61, 144-145, 155, 160,
 175, 215, 218, 259, 304
 moederkloof en 139-141
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 81, 86-88

- patriarchaat 15, 18-19, 253
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 163-168
 grenzen en 180, 190-192
 innerlijke moeder ontdekken en 260-261, 264
 instandhouding van de moederwond en 102, 104-108, 117-118, 120-121
 leven voorbij de moederwond en 286, 288-289, 291-292, 295-297
 moederkloof en 130-142
 moederwond en machtsverhoudingen en 73-74, 76-77, 89, 91, 94-100
 onmogelijke droom en 220, 224
 rekenschap 227, 230-231, 234
 en taboe op kritische beschouwing van moeders 204, 208-210
 uitingsvormen van de moederwond en 52, 54, 65, 67
 vrouw in opkomst en 305-315
 wat de moederwond is en 28-30, 33-44, 47
- Penny, Laurie 33
- persoonlijkheid 73, 132, 214, 326, 330
- Piercy, Marge 182
- planetaire niveau 16, 102, 193
 vrouw in opkomst en 303, 311, 314-315
 wat de moederwond is en 29, 31
- ras, racisme 18-19, 36, 87, 176, 192, 304-306, 308, 311, 314
- recht op iets (menen te) hebben 38, 52-53, 89, 94, 119, 185-186, 264, 307
- 'reis, De' (Oliver) 7
- rekenschap 18, 185, 227-238
 angsten en 234-236
 liefde en 228, 230-231, 237
 verandering en 228, 232, 235, 237
- relaties 13-15, 17-18
 en behoefte aan verandering 143-149, 151-152
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 156-159, 161-165, 169, 173-174
 Ditz en 162, 321, 324-332
 grenzen en 185-187, 200
 innerlijke moeder ontdekken en 260-269, 274-275, 279-281
 instandhouding van de moederwond en 101, 104-105, 108-114, 120-121
 leven voorbij de moederwond en 285-286, 299
 moederkloof en 123, 126-128, 131, 142
 moederwond en machtsverhoudingen en 73-75, 77, 86-87, 96-98, 100
 onmogelijke droom en 215, 219
 rekenschap en 228-231, 233, 236
 rouw en 245-247, 251
 en taboe op kritische beschouwing van moeders 201-203, 205-208, 211
 uitingsvormen van de moederwond en 50-52, 54-58, 62-64, 68
 vrouw in opkomst en 309-312
 wat de moederwond is en 25-35, 41-44, 47
- respect 56, 229, 255, 301
 en behoefte aan verandering 147, 150
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 156, 159, 162, 166-167, 172-176
 grenzen en 176, 179, 186, 189, 195, 200
 innerlijke moeder ontdekken en 262, 272, 279, 283
 moederkloof en 129-132

- moederwond en machts-
 verhoudingen en 78, 85, 87, 90-91
 onmogelijke droom en 214, 222-223
 vrouw in opkomst en 308-309, 311,
 314
 wat de moederwond is en 27, 39
- Reuther, Linda 266-267
- Rich, Adrienne 17, 52, 285, 303
- 'Right to Life' (Piercy) 182
- rouw/verdriet 21, 32, 65, 238-257
 als uitdrukking van
 zelfeigenaarschap 253-257
 en behoefte aan verandering 143,
 145
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 155, 160, 165,
 168-169, 174
 elke dag leven en 253
 grenzen en 197-198
 innerlijke moeder en 243-246, 259,
 262, 265
 instandhouding van de
 moederwond en 108, 118-119
 kracht en 90, 92, 96, 98, 242, 246,
 253, 256
 leven voorbij de moederwond
 en 286-287, 290, 299
 moederkloof en 134, 137-138
 onmogelijke droom en 213, 215, 221,
 223
 rekenschap en 229, 232-235, 237
 veiligheid en 240-241, 247-250,
 245-255,
 vrouw in opkomst en 310, 313
 wat de moederwond is en 28, 34,
 44
- Rumi 289
- schaamte 19, 21, 147, 220, 305
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 160-161, 175
 Ditz en 324-325, 328, 331
- grenzen en 184, 193, 197
 innerlijke moeder ontdekken
 en 264-265, 268-269, 277, 281
 instandhouding van de
 moederwond en 102, 104, 107,
 111-113
 leven voorbij de moederwond
 en 295, 297-298
 moederkloof en 125, 131-134, 140
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 77, 87, 90, 94,
 98-99
 rekenschap en 230, 233
 rouw en 244, 252-253
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 203-207, 210-212
 uitingsvormen van de moederwond
 en 51, 60, 64-66
 wat de moederwond is en 36-38,
 42-43, 45
- schuld, schuldgevoel 125, 220, 279,
 281
 en behoefte aan verandering 151-152
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 158-159, 163, 166
 grenzen en 185, 187-188, 197, 200
 instandhouding van de
 moederwond en 102, 109, 112, 118
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 77, 85-87, 93
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 205-208, 211-212
 uitingsvormen van de moederwond
 en 51-52, 54-57
 vrouw in opkomst en 305, 313-314
 wat de moederwond is en 37-40,
 43-45
- sekse, seksualiteit 17, 36-37, 58, 68,
 95, 147, 187, 196-197, 260-261, 286,
 308, 309
- Shaw, George Bernard 23
- Sieff, Daniela 203-204

- spiritualiteit 98, 169, 174, 196-197, 199, 261, 273
 en behoefte aan
 verandering 143-144
 Ditz en 324, 326
 instandhouding van de
 moederwond en 101-102, 105, 118
 leven voorbij de moederwond
 en 286, 289, 292-293, 296-297, 300
 rouw en 245-246, 250-251, 253, 256
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 204-205, 208
 uitingsvormen van de moederwond
 en 16-18, 50
 wat de moederwond is en 24, 29, 32
 steun 20, 306-307, 327
 en behoefte aan verandering 143, 149
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 160, 167, 172, 175-176
 grenzen en 184, 188-189, 191-192, 195, 199
 innerlijke moeder ontdekken
 en 261, 263, 267-269, 271-274, 278-282
 instandhouding van de
 moederwond en 102, 104, 116, 119-120
 leven voorbij de moederwond
 en 291, 296, 299
 moederkloof en 123, 127, 129-131, 134, 138, 141
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 79, 84, 86-90, 94, 98
 onmogelijke droom en 214, 221-223, 225
 rouw en 243, 247-248, 252, 254-257
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 202, 204-208, 211
 uitingsvormen van de moederwond
 en 49-50, 52-53, 60, 69-70
 wat de moederwond is en 23-24, 26, 34, 37-41, 44-45
 succes 15, 25, 37, 78-79, 83, 95, 98-100, 106, 109, 236, 276, 297, 326
 en behoefte aan verandering 144, 152
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 156-158, 161, 173-175
 grenzen en 184, 187-188
- The Creation of Patriarchy*
 (Lerner) 306-310
The Emotionally Absent Mother
 (Cori) 128
The Verbally Abusive Relationship
 (Evans) 74-76
- therapeuten, therapie 14, 50, 62, 87, 89-90, 202, 228, 259, 264, 299, 321-323, 327-332
 en behoefte aan
 verandering 143-144
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 155-156, 160-162
 grenzen en 180, 189
 moederkloof en 125-126, 141
 onmogelijke droom en 214-215
 relationele 13, 26-27
 rouw en 240-242, 254-255
 wat de moederwond is en 26-28
 zie ook Ditz, Nicole Ann
 toestemming om echt te zijn 291-300
 Tolle, Eckhart 31
 tradities 107, 110, 116-120, 140, 204-206, 304
 transformatie 15-17, 19, 21, 98, 152, 224, 303
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 166, 169-170, 172, 175

- grenzen en 192-193, 195-196
 innerlijke moeder ontdekken
 en 263, 266-270
 instandhouding van de
 moederwond en 102, 106-107, 118
 leven voorbij de moederwond
 en 285, 289-290, 294-296, 298-299
 moederkloof en 134-136
 rouw en 242, 253-256
 en taboe op kritische beschouwing
 van moeders 205-206, 210-211
 uitingsvormen van de moederwond
 en 56, 58-59, 65-66
 vrouw in opkomst en 308, 312
 wat de moederwond is en 32, 34, 44
 trauma 16-21, 144, 202, 311
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 156, 162-163
 complex ontwikkelings- 17, 51, 254,
 321-331
 Ditz en 17, 26-27, 214, 240, 321-332
 grenzen en 155, 199
 innerlijke moeder ontdekken
 en 259, 266, 269-270, 278
 instandhouding van de
 moederwond en 102, 108, 115-116
 leven voorbij de moederwond
 en 286, 288-290, 293-296, 299
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 75-76, 87, 90-91
 onmogelijke droom en 214, 216
 rekenschap en 228, 230
 rouw en 240-241, 246, 250, 254-255
 uitingsvormen van de moederwond
 en 50-51, 56, 59
 wat de moederwond is en 26-27, 30,
 41
 triggers 20, 34, 40, 115-116, 170, 211,
 229, 246, 287
 en behoefte aan
 verandering 145-150
 innerlijke moeder ontdekken
 en 263, 269-273
 moederkloof en 134-135
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 78, 95
 vrouw in opkomst en 311-312
 uitspreken, je 64, 74, 85, 207-208, 222,
 268-269, 276
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 161-162, 170-177
 instandhouding van de
 moederwond en 112-114
 rekenschap 227, 229
 vrouw in opkomst en 311-313
 veiligheid 236
 en behoefte aan verandering 148,
 151-152
 en breuk met de moederlijn en prijs
 van echt worden 156, 160, 168-174,
 177
 Ditz en 27, 160, 240-241, 327,
 330-332
 grenzen en 180, 182-183, 185-186,
 188-191
 innerlijke moeder ontdekken
 en 260-261, 265, 267-274, 276-279,
 283
 instandhouding van de
 moederwond en 102, 105, 112, 117
 leven voorbij de moederwond
 en 291-294, 300
 moederkloof en 123, 125, 127-130,
 134-135, 140
 moederwond en machts-
 verhoudingen en 74, 84, 89-91, 93
 onmogelijke droom en 216-218,
 220, 222-223, 225
 rouw en 240-241, 247-251, 254-255
 uitingsvormen van de moederwond
 en 49-50, 54, 60-61, 69

- vrouw in opkomst en 304-305,
308-309, 313-314
wat de moederwond is en 24, 31-34,
40-42, 44
- verandering 15, 19, 21, 170, 176, 288,
293, 303
behoefte aan 143-153
Ditz en 326, 329-330
grenzen en 145, 147-149, 181, 187,
189-190, 192, 195-196
innerlijke moeder ontdekken
en 268, 274-275, 279-281
instandhouding van de
moederwond en 102, 104, 106-107,
115-117, 120
kracht en 92-94, 144
macht en 76-79, 99, 146, 152
moederkloof en 125, 133, 135
onmogelijke droom en 214-216, 217,
226
rekenschap en 228, 232, 235, 237
en taboe op kritische beschouwing
van moeders 209, 211-212
tekenen van de moederwond
en 146-150, 152
trauma en 144, 254-255
uitingsvormen van de moederwond
en 57-58, 66-68
vrouw in opkomst en 311, 315
wat de moederwond is en 26-27,
33-34, 39
- verantwoordelijkheid 17, 128, 149,
210-212, 217, 227, 232, 259, 288, 312
en breuk met de moederlijn en prijs
van echt worden 158-160
grenzen en 180, 183, 186-187, 192,
196, 199
instandhouding van de
moederwond en 103, 108-111, 113,
119-120
- moederwond en machts-
verhoudingen en 77-78, 87-88, 92,
94-96
uitingsvormen van de moederwond
en 50, 54-55, 64-66
wat de moederwond is en 31, 34, 38
- verschuldigd zijn 38, 85-94, 113, 218
- vertrouwen 21, 33, 106, 112, 127, 170,
173, 202, 236, 244, 306-307
Ditz en 324, 331
grenzen en 183, 188, 199
innerlijke moeder ontdekken
en 261, 269, 271
leven voorbij de moederwond
en 287, 296-297
moederwond en machts-
verhoudingen en 74-75, 81, 89
- vervreemding 194-200
- vriendschappen 113-114, 207, 255,
285-287
en behoefte aan
verandering 145-149
grenzen en 183, 188
innerlijke moeder ontdekken
en 259-260, 262, 279
moederkloof en 124-126
moederwond en machts-
verhoudingen en 71-72, 79-80, 82,
86-88
onmogelijke droom en 215
rekenschap en 230, 238
uitingsvormen van de moederwond
en 49, 61, 68
vrouw in opkomst en 309-310,
312-313
wat de moederwond is en 23, 26, 39
- vrouw in opkomst 303-315
- vrouwelijke inferioriteit 42, 105-106,
108, 180, 264, 307, 309

- wederkerigheid 73-76, 99, 120, 132, 159
 'Why It's Crucial for Women to Heal the Mother Wound' (Webster) 15
 woede 21, 59, 69, 264, 266, 272, 299
 en behoefte aan verandering 145, 148
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 156-161, 172
 Ditz en 325, 331
 grenzen en 184, 186, 191-192
 instandhouding van de moederwond en 106-108
 moederkloof en 124, 133-135, 138-139, 141
 moederwond en machtsverhoudingen en 77, 80, 83-84, 87, 92, 96-97
 rekenschap en 229, 232
 rouw en 239-240, 246, 252-253
 en taboe op kritische beschouwing van moeders 201-202, 206, 210
 wat de moederwond is en 24-28, 33-34, 37-38, 40, 43
 Woodman, Marion 203-205
- zalige vrijheid 312-314
 zelf 13, 15-16, 19-21
 authentieke, echte en ware 91-92, 133, 164, 166-167, 187, 191-193, 211, 247, 254, 259-261, 276, 278, 288-289, 299, 310, 326-327
 en behoefte aan verandering 144, 147
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 155-156, 163-164, 166-167, 171, 173-175
 Ditz en 324-332
 grenzen en 183-193, 197, 199
 innerlijke moeder ontdekken en 259-261, 264, 267-273, 276-280, 282
- instandhouding van de moederwond en 101, 106, 117
 leven voorbij de moederwond en 285-286, 288-297, 299-301
 moederkloof en 125-127, 129-133, 137-142
 moederwond en machtsverhoudingen en 73, 75-76, 77, 85-86, 89-96, 98-100
 onmogelijke droom en 217-222, 225
 rekenschap 227-229, 233-234, 237-238
 rouw en 240-241, 244-249, 251-256
 en taboe op kritische beschouwing van moeders 202, 204, 209, 211
 uitingsvormen van de moederwond en 51, 55-61, 63-64, 66-68
 vals 133, 137, 164, 166, 187, 276
 vrouw in opkomst en 304, 307-310, 312, 315
 wat de moederwond is en 24, 26-28, 31, 34-35, 45
 zelsabotage 31, 56, 65, 107, 210
 en behoefte aan verandering 147, 151-152
 en breuk met de moederlijn en prijs van echt worden 167, 171
 moederwond en machtsverhoudingen en 92-93, 99
 onmogelijke droom en 218-219
 zwart gat 240, 327-328