

Moeder - dochter

Neeltje Mocking

De relatie die een dochter met haar moeder heeft en een moeder met haar dochter, is van groot belang voor de kwaliteit van het leven van hen beiden. Bij veel vrouwen levert deze relatie niet al te grote problemen op in het leven. Maar soms kan het goed mis gaan, hoe goed ook bedoeld. Relatie maak je met elkaar, dat kan je niet alleen. Daar is minimaal wederzijds respect voor nodig en het besef dat je in vrijheid voor elkaar kiest. Als er liefde en waardering aan te pas komen wordt het nog fijner. Een mooie theorie, vindt je niet? Hoe zit het met de praktijk? Hieronder staat een verhaal van een dochter bij wie de relatie moeder-dochter grote problemen heeft opgeleverd en nog steeds een punt van aandacht is. Want dit is een verhaal dat nog niet is beëindigd. De betreffende moeder leeft nog en het is voor de dochter, de schrijfster van onderstaand artikel, een steeds weer terugkerende oefening in gewaarzijn om zich te bepalen tot haar eigen leven. Het is een verhaal wat echt gebeurd is en nog steeds gebeurt. Via de gestalttherapie kon deze dochter haar enorme angsten in een perspectief plaatsen en lukte het haar eindelijk haar eigen leven op te pakken, zichzelf te respecteren en te waarderen. In plaats van de felbegeerde relatie met haar moeder kreeg zij een relatie met zichzelf en uiteindelijk ook met haar eigen dochter en daar is ze heel blij mee. In het gestalttherapeutisch proces is gekeken naar en stil gestaan bij wat er in het hier en nu is. Het lijkt zo simpel en dat is het niet. Gewoon keihard werken en genieten van wat bereikt wordt. Gestalttherapie heeft de kracht van de eenvoud: dat wat er is ook tot bestaan laten komen omdat het jouw waarheid is. Neeltje Mocking.

De relatie met mijn moeder.

Van mijn moeder heb ik geleerd dat zij de baas is, dat zij altijd gelijk heeft, wijzer is, alles beter weet en beter kan dan ik. Ook heeft ze mij geleerd dat ik in het verderf zal storten als ik aan één van deze waarheden twijfel en dat ik haar daarmee verschrikkelijk onrecht zal aan doen. Dan zal het nooit meer goed komen.

Voor de rest is moeder wel aardig, burenen en kennissen zullen dit beamen. Menigmaal heb ik gehoord hoe lief en goed mijn moeder is.

Dit is mij met de borstvoeding en de paplepel ingegeven. Ja, ik heb borstvoeding gehad. Mijn moeder heeft mij het leven geschonken, gevoed, gekleed en naar de lagere school gestuurd. Op zich een geschenk wat je maar één keer in je leven mag ontvangen van één mens; je moeder. Daar ben ik haar dankbaar voor. Jazeker, die dankbaarheid kan ik nu ook voelen, maar helaas niet delen met mijn moeder.

Het eerste deel van mijn leven ben ik bezig geweest om vast te stellen dat moeder gelijk had. Dat was lastig want het voelde niet zo. Ik heb mijn gevoel bij het oud vuil neergezet en heb geconcludeerd dat ik erg slecht was, niet deugde en het eigenlijk niet waard was om te leven. Dit kwam

overeen met de boodschap van mijn moeder en daardoor werd het leven uit te houden.

Vervolgens trouwde ik met een man die al snel de opvatting van moeder deelde ten aanzien van mijn persoon. Moeder was erg met hem ingenomen en ik raakte er steeds verder van overtuigd dat ik slecht was en bovendien totaal geschift. Mijn kinderen gingen mij ook op die manier behandelen, logisch, want dat was wat wij hen voorleefden. Hoe het gebeurde weet ik niet, maar opeens was ik het zat. Ergens haalde ik de moed vandaan om een eigen keuze te maken. Ik ging scheiden van mijn echtgenoot. Moeder koos partij voor de man die mijn echtgenoot was en liet mij weten dat ik niet meer mee telde als ik niet tot inkeer kwam. In de jaren daarna was ik alleen, eenzaam en er kwam een rust in mijn leven. Deze rust deed mij goed. Ik merkte dat mijn burens me namen zoals ik was en zelfs blij met mij waren. Voorzichtig kwam er wel eens een gedachte dat ik wellicht toch niet zo slecht was en misschien wel het leven waard.

Ik besloot in therapie te gaan. Mijn moeder was ver weg en niet in mij geïnteresseerd. Haar enige interesse gold nog het feit of ik haar wel voldoende waardeerde en eerde. Ze eiste te bewijzen daarvan op en ik was niet in staat om haar die te geven. Ik haatte haar en wilde niets meer met mijn moeder te maken hebben. Mijn gevoel stond nog bij het oud vuil. In de therapie moest ik dat weer opzoeken, schoon poetsen en toe-eigenen.

Ik merkte dat ik iets te willen had en dat dit mocht. Dat ik behoeften had en dat ik daarin kon voorzien. Dat ik de dingen mocht doen die ik fijn vond, zonder dat ik me ergens schuldig aan maakte. Dat mijn visie of mening niet eens gek waren en vaak zinvol bleken te zijn. Zolang moeder maar op veilige afstand bleef was er niets aan de hand. Ik kwam tot leven, kon voelen, denken, willen en genieten. Ontdekte talenten, schoonheid, kunst, reizen en het was alsof ik de genoegens van vriendschappen hoogstpersoonlijk uitvond. Maar moeder mocht niet te dichtbij komen, want dan kwam de angst dat mijn nieuw verworven, kwetsbare "sprookjeswereld" zou instorten.

De jaren gingen voorbij en er was al die tijd een grote afstand tussen mijn moeder en mij. Het speet me, ik had het zo graag anders.

Ik ging haar weer wat vaker opzoeken, ze was immers ook ouder geworden. Moeder had al die jaren ook niet stil gezeten. Ze was echt veel slimmer geworden om indirect de bevestiging te krijgen dat zij een goede moeder was en dat het falen bij haar kinderen, mij, thuishoorde. Haar straf wanneer zij haar zin niet kreeg werd ook steeds doeltreffender en verfijnder. Ik ontdekte dat moeder haar verdriet niet kon uiten, ze gaf daar lucht aan door gemeen en wreed te zijn naar diegene die het dichtst bij haar stond. Aanvankelijk waren wij dat, het haar kinderen. Toen wij het huis uit waren werd het haar man en toen vader overleed was ik de klos. En moeder had heel veel verdriet. Haar leven lang had ze alles opgespaard en ik kreeg medelijden met haar.

Oei, daar ging ik weer. Ik voelde mijn energie en levenszin wegvloeien. Had nog nauwelijks tijd voor mijn werk, laat staan voor mijn kinderen,

kleinkinderen, vrienden en lol in mijn leven. Op een goed moment realiseerde ik me dat moeder weer tussen mij en mijn leven in stond. Ik had haar er zelf tussen gezet. Uit medelijden, dacht ik. Maar nee, oh nee, dat zat anders.

Ik ging in gestalttherapie. Daar leerde ik te kijken naar wat er echt is; mijn behoeften, verlangens, gevoelens.

Dat was heftig zeg. Ik had nog zoveel meer van haar nodig dan voeding, kleding en de lagere school. Ik wilde dat ze me zou zien zoals ik ben, dat ze van me zou houden, dat ze blij zou zijn met mij. Dat was de echte reden waarom ik me uitsloofde en haar achterna liep. Ook wilde ik haar ongelijk bewijzen, dat ik niet slecht ben. Moeder had allerlei valse beschuldigingen aan het adres van haar kinderen, mij dus ook, in het dorp in het dorp waar ook ik woon rondgestrooid. In het dorp waren er heel veel smul-oren en roddeltongen die van deze verhalen genoten. Ik merkte dat ik het hele dorp wilde laten zien dat ik geen slechte dochter was. En diep in mijn hart wilde ik dat ook wel van mijn moeder horen en dat ze nu wel van me hield. Dat ze, na alles wat ik voor haar deed, toch wel blij was met mij. Nee hoor, ik hoorde dat niet van haar. De hoop, of liever de wanhoop hield mij bij haar in de buurt. Ik onderging haar uitingen van verdriet en zorgde ervoor dat ze precies kreeg wat ze wilde.

Het gestaltproces ging door, steeds kwam er nieuwe informatie of een andere visie op de feiten omdat mijn therapeut er heel secuur op lette dat ik bleef bij wat er was. Dat ik bij mezelf bleef en me niet verloor in verwijten aan het adres van moeder.

Ik kwam enorme angsten tegen van de wereld die in zou storten, vernietiging van het leven door mijn toedoen en mijn moeder die door mijn schuld zou sterven wanneer ik mijn eigen gevoel en beleving zou volgen. Moeders lessen bleken niet alleen in mijn hoofd en hart, maar ook in mijn botten gebeiteld te zijn. Ik schaamde me dat ik op mijn leeftijd nog zo met mijn moeder bezig was en tegelijkertijd begreep ik ook dat ik deze leeftijd moest bereiken om het proces aan te kunnen.

Toen was ik zover dat ik het durfde om tegen haar te zeggen wat mijn diepste verlangen was. Dat ze mij zou zien, dat ik het nodig had dat ze vriendelijk voor me zou zijn, dat ik haar nodig had. Haar antwoord was een enorme scène die opgebouwd was uit verwijt en kwetsing. Vooraf was mijn grootste angst dat dit zou gebeuren dat ik dan weer helemaal bij "af" zou zijn. Ik was verrast toen ik merkte dat er in mij iets anders plaats vond.

Wel voelde ik de pijn van de afwijzing; een pijn die ik al heel lang en heel goed kende. En tegelijkertijd zag ik mijn moeder in al haar angst en onmacht, als een klein meisje wat te vroeg aan haar lot was overgelaten en roeide met de riemen die ze gevonden had.

Dit inzicht was ontzuenderend. Moeder was volstrekt niet in staat om mij te geven wat ik nodig heb. Het feit dat ze me gebaard, gevoed, gekleed en naar school gestuurd had was al heel veel voor haar. Ik moest eens ophouden om haar steeds maar een rol op te dringen die zij beslist niet begreep of aankon.

Deze conclusie bracht ook weer onvoorstelbaar grote angsten en schuldgevoelens met zich mee. Het voelde als een gemene destructieve actie naar mijn moeder toe. In zekere zin was dat ook zo, ik liet het plaatje los van een moeder die niet bestond. Inmiddels kende ik de lessen van moeder als de oorsprong van mijn angst. Dit hielp mij om te relativiseren en de dingen te doen die nodig waren om verder te kunnen leven.

De onvervulde verlangens bleven, ze brachten gevoelens van gemis en verdriet.

Kijkend naar wat er is ontdekte ik dat deze onvervulde verlangens precies zijn wat ze zijn: verlangens die niet vervuld zijn geworden. Ze brachten me uiteindelijk bij de rouw om de moeder die ik niet gehad heb. En ook brachten ze de diepte in mijn gevoelsleven van het ervaren van een verlangen wat niet vervuld kan worden. Het was een droevig en tegelijkertijd verzachtend proces. Uiteindelijk lukte het me om moeder te zien zoals ze is, haar van haar door mij opgelegde moederlijke taak te ontslaan en te rouwen om het gemis.

Het wonderlijke is dat ik sindsdien mezelf beter kan zien. Het gaat nu beter met mij, Ik en mijn leven vallen steeds meer samen. Het verlangen blijft en zolang mijn moeder leeft zal ik op moeten passen. Ik zal steeds weer opnieuw het onderscheid moeten maken tussen haar leven en haar problemen en mijn leven met de moeilijkheden die ik daarin tegen komt. Ook is het grappig om te merken dat er steeds weer ergens vandaan een antwoord komt als ik het niet meer weet. Lekker, zo meebewegen op de stroom van het leven, mijn leven. Dat is wat er nu is.

Het lijkt alsof ik dit alleen heb gedaan, welzeker niet. In de loop der jaren ben ik relaties aangegaan die zich steeds meer verdiepten of soms ook stopten. De mensen om mij heen hebben mij gedragen, gespiegeld, getroost, bemoedigd, geïnspireerd, van me gehouden, enz. Wat ik nodig heb krijg ik van hen, vind ik in mezelf of blijk ik toch niet nodig te hebben. Mijn kinderen verrassen me elke keer weer met hun wijsheid, samen met mijn exgenoot ben ik moeder en grootmoeder en als ik het me lukt om goed bij mezelf te blijven voel ik me dankbaar, blij en gelukkig.

Anoniem.

© Gestaltweb