



Van je moeder moet je het hebben

Mensje Melchior

Geen vrouw is zo belangrijk in je leven als je moeder. Want door de band met haar, kun jij je eigen identiteit ontwikkelen. Tegelijkertijd kan die relatie ook best ingewikkeld zijn. Hoe zit dat bij jullie?

‘Vraag je moeder weer om hulp of raad. Misschien draaien de rollen dan om – al is het voor even – en kun je weer haar dochter zijn,’ luidde het advies van de studentenpsycholoog die ik bezocht toen ik 20 was.

Ik studeerde net; het jaar daarvoor had ik in Zuid-Spanje gefeest en Spaans geleerd. Daar in Granada hoorde ik dat mijn vader wegging bij ons gezin. Toen ik terugkwam, was mijn moeder een hoopje verdriet dat het emotioneel en financieel niet kon bolwerken.

Mijn broer en ik probeerden te helpen; we luisterden naar haar verhalen, betaalden de boodschappen van onze bijbaantjes en knikten geduldig wanneer ze weer boos afgaf op onze vader.

Toen ik na een lange zomer ging studeren, leek het alsof mijn veilige thuisbasis voorgoed was verdwenen en voelde ik hoe het verdriet zich had vastgezet in mijn lijf.

Gesprekken met de studentenpsycholoog moesten weer lucht geven. Haar advies bleek een gouden greep. Ik weet niet eens meer precies waarbij ik mijn moeder om hulp vroeg, maar wel hoe fijn het was om weer op háár te leunen. En dat zij zelf ook opbloeide toen ze weer in haar moederrol schoot.

Hechte band

Je moeder voedt en koestert je als je klein bent en begeleidt je daarna op het hobbelige pad naar volwassenheid. Maar met de moeder-dochterband is iets speciaals aan de hand, blijkt uit stapels psychologisch onderzoek.

Die band is belangrijk voor het ontwikkelen van een eigen identiteit, voor het aangaan van gezonde relaties, een algeheel gevoel van welzijn en voor het zelfvertrouwen.

Zo zijn jonge meisjes die een goede relatie met hun moeder hebben tevredener met hun lichaam; de relatie met hun vader heeft daar veel minder invloed op. Ze beginnen later aan seks, waardoor ze het ook vaker veilig doen en op een manier die fijn voor hen is.

In de psychologische literatuur wordt de band tussen dochter en moeder gezien als de meest fundamentele die je als vrouw hebt. En voor moeders is de relatie met een dochter vaak hechter dan die met een zoon.

Uit een Amerikaans onderzoek onder 381 oudere moeders blijkt dat driekwart van de moeders met meer kinderen, met één kind een hechtere emotionele band heeft; vaak is dat een dochter.

Contextueel en systeemtherapeut Gerrie Reijersen van Buuren besteedt in haar therapieën veel aandacht aan de relatie tussen moeders en dochters.

‘Voor dochters is hun moeder – immers ook een vrouw – het belangrijkste voorbeeld, hun rolmodel. Ze spiegelen zich qua vrouw-zijn aan hun moeder en dat maakt het anders dan de band tussen jongens en hun moeder.

Een gezonde band geeft dochters vertrouwen in het leven. Een betrouwbare moeder is er als haar dochter haar nodig heeft en vanuit dat basale vertrouwen kan een kind de wereld gaan ontdekken. Tegelijkertijd projecteren moeders hun eigen angsten, dromen en wensen op hun dochters, in wie ze zichzelf herkennen.’

Juist doordat de band belangrijk is, kan hij ingewikkeld zijn en zelfs pijn met zich meebrengen. En als de band verstoord raakt, bijvoorbeeld door opgekropte boosheid of doordat de moeder pijn uit háár verleden onbewust doorgeeft, kan dat een groot effect hebben op het leven van de dochter.

Omdat de invloed van moeders zo groot is, kunnen oud zeer of onuitgesproken wrijvingen, bijvoorbeeld over hoe je je leven leidt of je kinderen opvoedt, volwassen dochters flink dwars zitten.

Pijn uit het verleden

Moeder-dochterrelaties kunnen gelukkig best een stootje hebben, blijkt uit onderzoek door de Pennsylvania State universiteit.

Onderzoeker Karen Fingerman sprak daarvoor met 48 moeder-dochterparen. Hoewel er sprake was van conflicten en gecompliceerde emoties bestempelde zo’n 80 procent van de volwassen dochters de relatie als ‘goed’.

Julie Cwikel, directeur van het Center for Women’s Health Studies van de Israëlische Ben Gurion-universiteit, doet onderzoek naar de verschillende aspecten van de moeder-dochterband.

Ze ontwikkelde [een wetenschappelijke vragenlijst](#) waarmee kunnen dochters meten hoe die band nu is en vroeger was, of ze veel boosheid naar hun moeder voelen en of ze dat met haar kunnen bespreken, en hoe afhankelijk ze als volwassene nog is van haar moeder. Therapeuten en psychologen krijgen veel te maken met verstoorde moeder-dochterrelaties, zegt Cwikel. ‘Oud zeer, rollen die ineens worden omgedraaid of een gebrek aan zelfvertrouwen doordat moeders hun dochters hebben bijgebracht dat hun lichaam alleen goed genoeg is als het perfect is: het speelt allemaal mee met hoe volwassen dochters in het leven staan.’

In de puberteit moeten dochters zich losmaken en de ruimte nemen – en krijgen – om hun eigen identiteit als vrouw te ontwikkelen. Daarna kunnen ze een nieuwe, volwassen band met hun moeder opbouwen.

Een waardevolle relatie die zich kenmerkt door een diep besef van verbondenheid, zegt Gerrie Reijersen van Buuren. ‘Dat besef is er zelfs op momenten dat moeders en dochters elkaar in de weg zitten. Want ze zien altijd iets van zichzelf in elkaar weerspiegeld.’

Emotioneel afhankelijk

Bij het ouder worden is het belangrijk dat de moeder haar dochter gaat zien als een individu met een eigen identiteit.

Dat geeft de dochter vertrouwen in haar eigen kunnen. Wanneer er iets misgaat bij dat proces, kan dat het zelfvertrouwen een knauw geven.

Dat blijkt bijvoorbeeld uit een onderzoek onder vierhonderd Turkse studentes tussen 20 en 36 jaar. Zij kregen stellingen voorgelegd als: ‘Mijn moeder bemoeit zich vaak met mijn beslissingen’ en ‘Mijn moeders mening doet ertoe, maar ik neem uiteindelijk de beslissing’. Als hun emotionele afhankelijkheid van hun moeder groot was, was hun zelfvertrouwen aanzienlijk lager dan wanneer ze meer hun eigen gang gingen.

‘Voor tienerdochters is afhankelijkheid tot op zekere hoogte goed; het geeft hun het gevoel dat ze het waard zijn om gesteund te worden,’ zegt onderzoeker Julie Cwikel.

‘Maar in de puberjaren moeten ze wel hun eigen identiteit kunnen vormen. Zijn eenmaal volwassen dochters nog afhankelijk van hun moeder, financieel of praktisch, dan kunnen ze niet goed voor zichzelf zorgen. Dat doet het zelfvertrouwen op de lange termijn juist geen goed.’

Het gevaar van ‘overbehoeding’

Een moeder geeft haar dochter vertrouwen in haar eigen kunnen door haar los te laten. En juist dat vinden veel moeders lastig. ‘Ouders willen hun kinderen van nature zoveel mogelijk beschermen,’ zegt Gerrie Reijersen van Buuren.

‘Vooral moeders kunnen daardoor gaan “overbehoeden”: ze blijven bemoederen en vinden het fijn om nodig te zijn. Maar dan kan het kind zich niet vrij ontwikkelen.’

Overbehoeding kan voortkomen uit traumatische ervaringen en onverwerkt leed van de moeder; die kunnen de band met de dochter gecompliceerd maken.

‘Trauma’s bij een moeder – bijvoorbeeld doordat ze een ouder heeft verloren, een ongeluk heeft gehad of als kind nooit werd geknuffeld – kunnen ertoe leiden dat haar dochter die pijn ook met zich gaat meedragen.’

Reijersen van Buuren ziet het effect daarvan vaak in haar praktijk. ‘Moeders willen voorkomen dat hun kinderen hetzelfde overkomt. Het gevolg kan zijn dat het kind zich aanpast en wordt zoals het denkt dat de moeder het graag ziet. Kinderen zijn heel gevend aan hun ouders, en dochters bij uitstek aan hun moeder.’

Als een dochter het gevoel heeft dat ze niet aan haar moeders eisen voldoet, kan dat haar in het volwassen leven nog flink dwars zitten. Bijvoorbeeld wanneer haar moeder regelmatig tegen haar zegt ‘hoeveel ze wel niet voor haar heeft gedaan’ en verwacht dat ze elke week langskomt.

Julie Cwikel: 'Openlijk tegen je moeder zeggen dat je het anders wilt, kan moeilijk zijn; het kan voelen alsof je haar afvalt. Maar dit soort dingen vóór je houden kan wrijving geven, waardoor jullie band misschien juist afstandelijker wordt.'

Loyale dochters

Onuitgesproken boosheid en irritaties spelen in veel moeder-dochterrelaties een rol.

Cwikel ziet in haar onderzoeken dat wanneer ze daar niet samen over kunnen praten, het blijft broeien en de relatie verslechtert.

'Juist omdat de relatie met je moeder zo belangrijk en intiem is, zijn negatieve emoties als boosheid ook heftiger.' Los van grotere kwesties als identiteitsvorming en loyaliteit kunnen ook kleine dingen de relatie stevig in de weg zitten.

Dochters blijven bijvoorbeeld lang boos over een broer of zus die werd voorgetrokken, voelen zich niet meer trots op hun moeder omdat ze zo afhankelijk is geworden van haar kinderen, zijn boos omdat ze vroeger vaak verhuisden of voelen wrok na een echtscheiding.

'Allemaal zaken die kunnen voorkomen in de beste en meest liefdevolle moeder-dochterrelaties. Als die boosheid blijft sudderen, infecteert dat de relatie. Soms komt het dan tot een breuk.'

Hoe kan een volwassen dochter zo'n negatief patroon doorbreken? Op een goede manier met je moeder praten kan veel verhelderen en de band flink verbeteren. Maar dat is niet gemakkelijk.

Gerrie Reijersen van Buuren: 'Je moeder aanspreken op iets wat je vroeger anders had gewild of wat je nu wilt veranderen, is lastig. Vaak hebben we geleerd dat je je moeder niet afvalt. Je bent loyaal en wilt haar geen pijn doen. Ze heeft ook zoveel voor je gedaan. Vertellen welke pijn en ballast je uit je jeugd met je meedraagt, kan voelen als een aanval op haar, ook al bedoel je dat niet zo. Toch is het helend om uit te spreken wat je pijn heeft gedaan en wat je verlangt of nodig hebt.'

Bronnen o.a.: J. Sutor e.a., *My pride and Joy?*, Journal of Marriage and Family, 2017 / S. Onayli, *Mother-daughter relationship and daughter's self esteem*, Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2013 / J. Cwikel, *Development and evaluation of the adult daughter-mother relationship questionnaire (ADMRQ)*, The Family Journal, 2016, M. Smit, *Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen*, De Brouwerij, 2019 / A. Altink e.a., *De ins & outs van het moeder-dochtergesprek*, De Brouwerij, 2019

Een botsing is niet erg

Over de ingewikkelde band tussen moeders en dochters schreven Mayke Smit en haar moeder Alice Altink samen het boek *Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen*.

Mayke (50, systemisch coach) wilde het gesprek aangaan met haar moeder Alice (71, individueel, groeps- en relatietherapeut) over hun relatie. Ze vroeg zich af welke invloed de band met haar moeder en haar opvoeding hadden op hoe ze nu leefde en op haar relaties. Mayke en Alice besloten volledig de diepte in te gaan: een moeder-dochtergesprek zonder taboes. Ze bestudeerden de wetenschappelijke literatuur over de moeder-dochterband en vertrokken een week naar Ibiza.

Daar vertelde Mayke over de gebeurtenissen en emoties uit haar jeugd die ze nog altijd met zich meedroeg. 'Mijn ouders waren van de vrije opvoeding en het vrije huwelijk, maar ondertussen voelde ik dat er bij mijn moeder veel pijn en angst zat. Daar praatte ze nooit over.

Onbewust heeft dat op mij veel effect gehad. Zo weet ik niet goed wat mijn grenzen zijn en heb ik dus ook moeite ze aan te geven. Ik ben altijd geneigd om mee te gaan met wat de ander wil, om de harmonie te bewaren en te zorgen dat de ander zich prettig voelt. Dat speelde ook mee tussen mijn moeder en mij. Laten we het maar op jouw manier doen, dacht ik dan, zodat ze zich geen zorgen over mij zou maken. Daardoor ging ik vaak aan mezelf voorbij.

Alice vond het tijdens die week erg moeilijk om te merken hoe zwaar haar angsten, die uit haar jeugd stammen en die ze altijd van de kinderen weg had geprobeerd te houden, toch op Mayke hebben gedrukt.

Toen Alice vier was, verhuisde ze met haar moeder en stiefvader naar Indonesië, een onveilige omgeving. Nederlandse vrienden werden daar beroofd en mishandeld en het gezin had altijd het gevoel dat dat hun ook zou kunnen overkomen. Op haar twaalfde vertrok Alice in haar eentje naar een kostschool in Australië.

De angsten uit haar jeugd speelden ook in de relatie met haar volwassen dochter nog (onbewust) mee. Ze was vaak bezorgd om haar. Mayke: 'Dat is verstikkend, hoor, als je weet dat je moeder zich steeds zorgen om je maakt.'

Op dag vijf van hun moeder-dochterretraite hadden Mayke en Alice een 'enorme clash'. Alice had een grens bereikt van wat ze kon horen over wat haar dochter allemaal dwars zat. Ondanks de botsing zetten de twee door en hoe moeilijk het ook was, de diepgaande gesprekken hebben hen veel opgeleverd.

Mayke: 'De onuitgesproken pijn uitspreken heeft me geholpen, maar het heeft vooral veel inzichten opgeleverd. Over waarom ik het bijvoorbeeld zo moeilijk vond om mijn grenzen aan te geven.

Nu kan ik dat veel beter. Ik ga minder mee met wat anderen willen en focus beter op wat ik wil. Mijn moeder is zich ook veel minder zorgen om mij gaan maken.

Dat is heel fijn, ik voel minder die "angstklauw", hoef me niet meer druk te maken om hoe zij lijdt onder wat er in mijn leven zou kunnen misgaan.'

Alice: 'Ik heb veel meer vertrouwen gekregen in dat Mayke het allemaal wel redt en vertrouw er nu op dat ze bij me komt als ze me nodig heeft. Dat scheelt me veel energie. Ik kan haar zien als de vrouw die zij nu is, en niet meer als een kwetsbaar meisje.'

Zo verdiep je de band: 5 tips voor een goed gesprek

Een eerlijk gesprek met je moeder kan de lucht klaren en verdieping brengen. Hoe bespreek je pijnpunten zonder elkaar te kwetsen?

1. Neem rustig de tijd

Een week samen doorbrengen is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd. Maar rustig de tijd nemen voor een gesprek is wel belangrijk, op een plek waar je je beiden op je gemak voelt en kunt praten zolang jullie willen. Bedenk wel dat niet alles in één gesprek zal zijn uitgesproken.

2. Onderzoek wat er in de weg zit

Een goed gesprek begint met zelfonderzoek, waarbij je een paar belangrijke vragen aan jezelf beantwoordt. Bijvoorbeeld: 'Wat is er vroeger gebeurd en wat heeft dat met mij gedaan?', of: 'Waar loop ik tegenaan in het dagelijks leven dat zijn oorsprong heeft in mijn jeugd?'

Het kan helpen dit soort vragen eerst met een vriendin of een therapeut te bespreken. Dat haalt de scherpe randjes van pijnlijke ervaringen af, waarna je er zonder al te veel spanning of verwijt met je moeder over kunt praten.

3. Hou het bij jezelf

Op woorden als 'nooit' of 'altijd' volgen meestal verwijten. Verpak wat je wilt zeggen daarom in een ik-boodschap ('Voor mij is jullie scheiding heel moeilijk geweest').

Dat voorkomt dat de ander zich aangevallen voelt of boos wordt. Bespreek ook niet te veel problemen tegelijk; het gevaar is groot dat je moeder dichtklapt als alle kwesties ineens ter tafel komen.

4. Verplaats je in haar

Het helpt om erkenning en sympathie te tonen, zegt onderzoeker Julie Cwikel: 'Probeer je voor te stellen hoe je moeders leven was en waarmee ze heeft geworsteld. Wat moeders doen en hoe ze zijn, komt altijd ergens uit voort. Als je dat erkent, kan het jullie relatie enorm verbeteren.'

Zeg dingen als: 'Goh, het moet best moeilijk zijn geweest om vier kinderen op te voeden terwijl je zoveel ambities en dromen had', of: 'Wat knap dat je ons altijd het gevoel gaf dat we een veilig thuis hadden, terwijl jullie de eindjes maar net aan elkaar konden knopen'. Daardoor kan je moeder zich erkend en gesteund voelen. Cwikel: 'Als je beter begrijpt waarom je moeder deed wat ze deed, kunnen oordelen en verwijten omslaan in begrip.'

5. Spreek in verlangens in plaats van verwijten

'Onder een verwijt ligt altijd een verlangen: dat je iets anders had gewild of nodig had,' zegt therapeut Gerrie Reijersen van Buuren. Volgens haar is het goed je dat te realiseren. 'Als je je moeder verwijt dat je altijd aan haar verwachtingen moet voldoen, verlang je er eigenlijk naar geaccepteerd te worden zoals je bent. Je eigenlijke verlangen uitspreken is vaak vruchtbaarder dan verwijten op tafel leggen.'

Uit: Psychologie Magazine van 21 maart 2019