

Schuldgevoelens tussen moeders en dochters

'We verlangen naar erkenning!

De relatie tussen moeders en dochters kan ingewikkeld zijn. Iedere moeder wil de ideale moeder zijn en iedere dochter de perfecte dochter, en na een aantal jaren ook weer de volmaakte moeder. Zo kunnen schuldgevoelens, irritaties, teleurstellingen en spanningen ontstaan tussen moeders en dochters. Maar er is ook verbondenheid en soms intimiteit. En of de relatie nu goed of minder goed is: moeders én dochters hebben behoefte aan erkenning!

“Moeders en dochters worstelen soms hun hele leven met de strijd tussen verbondenheid en intimiteit aan de ene kant en macht en afstand aan de andere kant,” schrijft Annette Heffels in haar boek *Moeders en dochters*. Daardoor ontstaat de spanning die de meeste vrouwen in hun relatie met hun moeder voelen. Ze vertellen dat hun moeder niet zorgzaam genoeg is of juist betuttelend, verstikkend, kritisch, veeleisend en klagerig. Ze haasten zich vervolgens te vertellen dat hun moeders het vast goed bedoelden of niet anders konden vanwege gebeurtenissen uit hun eigen jeugd. “Het schuldgevoel komt onmiddellijk na de beschuldiging. Schuldgevoel of angst. Alsof mama nog steeds aan je gezicht kan zien dat je iets doet wat niet door de beugel kan. Want eigenlijk verlangen wij, de ouder wordende dochters, intens naar de goedkeuring van onze moeders,”

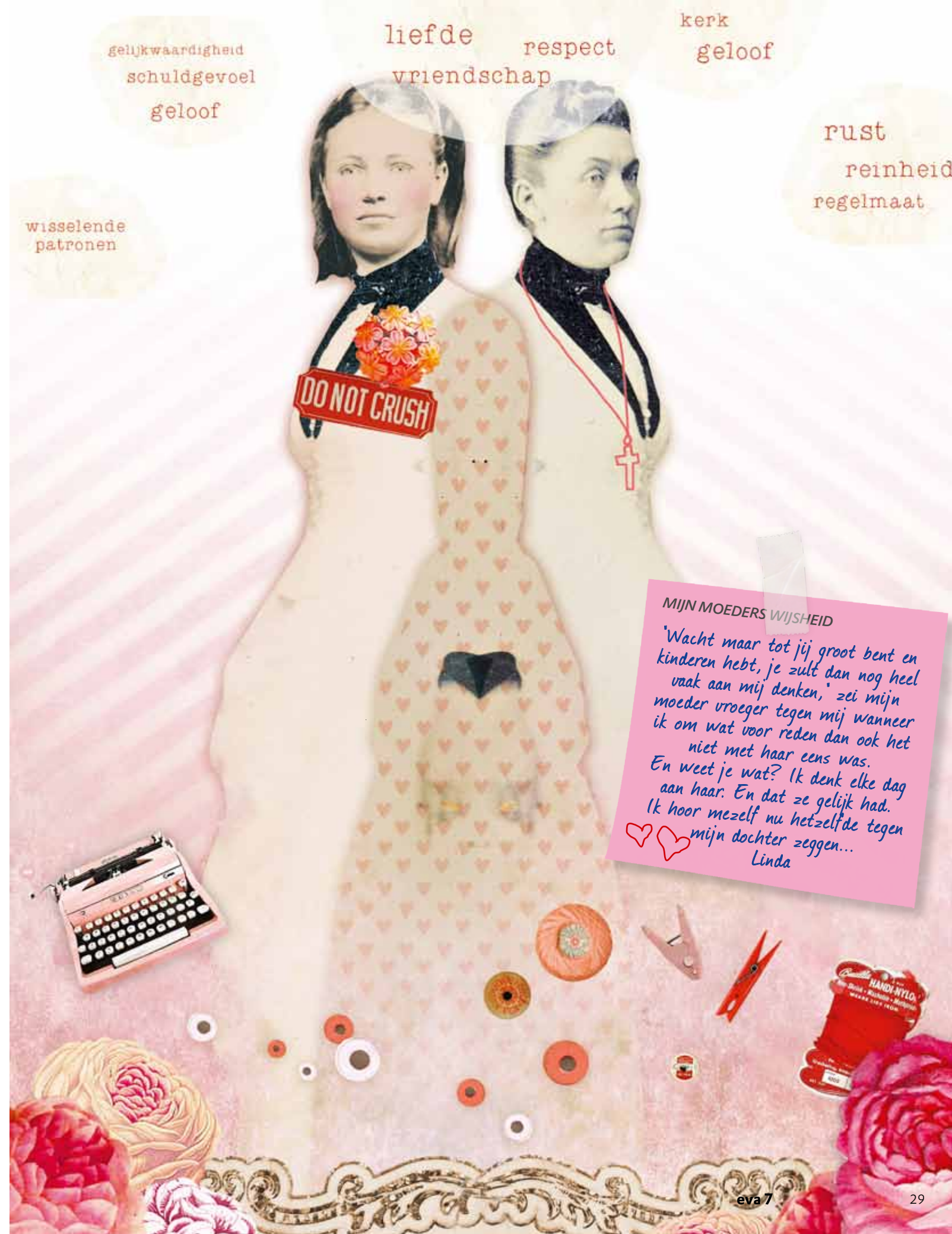
aldus Heffels.

Veel dochters leiden op volwassen leeftijd een heel ander leven dan hun moeder in de tijd dat deze even oud was. Ze hebben bijvoorbeeld een betere opleiding gevolgd, werken buitenshuis, voeden hun kinderen anders op. Gehoorzaamheid en respect in de opvoeding zijn soms ondergeschikt aan vriendschap en praten. Rust, reinheid en regelmaat worden vervangen door continue aandacht en wisselende eet- en slaappatronen. Een treinreis naar India? Moet kunnen! Gewoon je baby mee op reis. Duidelijke regels in huis gelden alleen als het echt niet anders kan. Qua kerk kan de keus ook heel anders uitvallen. Waarbij bijvoorbeeld gekozen wordt voor volwassendoop in plaats van kinderdoop. Of andersom. Kortom: genoeg aanleiding voor spanning in de relatie tussen moeder en dochter.

Bedreigend

Waarom is die moeder-dochterrelatie zo complex? Vaak wordt tijdens de puberteit nog geaccepteerd dat dochterlief zich afzet, maar als zij begin twintig is en zij handelt niet op de manier zoals haar moeder dat wil, dan gaat het botsen. Als zij anders leeft, voelt dat soms voor een moeder als kritiek op haar manier van leven, op haar waarden en haar opvoeding. Het gedrag van de dochter is bedreigend voor de verbondenheid die er is. Daardoor doet een dochter soms wat haar moeder wil en soms stiekem wat ze zelf wil. Voor zonen lijkt het makkelijker om hun eigen weg te gaan. In de psychologie wordt erop gewezen dat een moeder de belangrijkste verzorgster en hechtingsfiguur is voor jongens én meisjes, maar jongens beseffen al snel dat ze anders zijn. Meisjes blijven dichterbij hun moeder, de vrouw met wie ze zich kunnen

'Als ik dan naar mijn moeder toe ging, moest ik een rok aantrekken'



MIJN MOEDERS WIJSHEID

"Wacht maar tot jij groot bent en kinderen hebt, je zult dan nog heel vaak aan mij denken," zei mijn moeder vroeger tegen mij wanneer ik om wat voor reden dan ook het niet met haar eens was. En weet je wat? Ik denk elke dag aan haar. En dat ze gelijk had. Ik hoor mezelf nu hetzelfde tegen mijn dochter zeggen...

Linda



identificeren. De verbondenheid tussen moeder en dochter blijft daardoor meer intact. “Maar vlak ook de rol van de vader niet uit,” zegt contextueel therapeut Gerrie Reijersen van Buuren. “Het is prima als hij zijn vrouw op handen draagt. Maar als hij verlangt dat zijn dochter wordt als zijn vrouw – vaak omdat zijn vrouw dat verlangt -, dan krijgt de dochter geen kans om zichzelf te ontwikkelen. Hij moet openstaan voor de eigenheid van zijn kind.”

Gerrie denkt dat jongens zich ook om een andere reden makkelijker kunnen losmaken van hun moeder. “Wat een moeder niet heeft kunnen ontwikkelen in haar eigen jeugd of wat ze heeft gemist, zal ze haar dochter gunnen. Als moeder bijvoorbeeld van school af moest en niet verder mocht studeren, zal ze graag willen dat haar dochter naar de universiteit gaat. Die dochter probeert zich te schikken en wil haar moeder niet teleurstellen. Een voorbeeld dat uit deze situatie kan voortvloeien: omdat de moeder wil dat haar dochter studeert, hoeft deze in huis niets te doen. Maar woont ze vervolgens op zichzelf, dan kan ze het huishouden niet goed runnen. Telkens als haar moeder langskomt, moppert ze dat er te veel stof ligt. De dochter kan

haar dochter vervolgens het verwijt maken: ‘Had het mij dan ook geleerd!’ En moeder denkt teleurgesteld: Ik wilde toch het beste voor haar? We willen allemaal het beste voor ons kind. Maar het hoeft allemaal niet aan te sluiten bij het karakter van het kind. Misschien wil je dochter wel liever werken dan studeren. Je staat dus met je goede bedoelingen die ontwikkeling in de weg. Overigens kan dat tussen vaders en zonen net zo’n groot probleem zijn...”

's Zondags naar het strand

Er komt een moment dat je je eigen weg gaat. Je kleedt je anders, je werkt vier dagen per week hoewel je drie kinderen hebt, je kiest voor een evangelische gemeente in plaats van een gereformeerde kerk en je gaat op zondag naar het theater. Heel bewust. Maar als je je moeder spreekt, voel je je schuldig. Nu vindt Gerrie schuldgevoel een te groot woord. “Het verwijst naar schuld, terwijl er geen sprake is van schuld. Je hebt het gevoel niet goed genoeg te zijn. Of dat je het je moeder niet naar de zin kan maken. Dat vind je voor haar verdrietig. Je wringt je soms in bochten om de schijn op te houden, om je moeder te pleasen. Je zegt niet: ‘Mam, ik ben blij met alles wat je voor mij hebt gedaan, maar ik neem nu zelf de verantwoording en ik doe de dingen anders dan jij. Dat wil niet zeggen dat hoe jij het gedaan hebt, niet goed was. Maar ik leef in een andere tijd, ik heb een andere man, een (andere) baan, en ik doe het anders. Wat mij betreft komt dat niet tussen jou en mij in te staan.’ In plaats daarvan denk je: O, mijn moeder komt volgende week en ik moet ook nog de ramen zemen. Of je verzint een smoes als je ’s zondags niet naar de kerk gaat maar naar het strand. Dat levert spanningen op. Zeg gewoon dat je het anders doet. Benoem ook waar je last van hebt of hebt gehad. ‘Mam, je deed je best om ons goed te kleden, maar ik baalde ervan dat we altijd naar de goedkoopste kledingzaak gingen.’”

Als je namelijk deze dingen niet uitspreekt, kan de verbondenheid tussen moeders en dochters verstikkend zijn. Gerrie: “Veel volwassen dochters blijven

'Mijn huis is nooit schoon genoeg'

Connie (48): “Elke keer als mijn moeder op bezoek komt, is er wrevel tussen ons. Ik heb telkens het gevoel dat ik het niet goed doe. Het huis is bijvoorbeeld nooit spic en span, omdat ik veel liever tijd besteed aan muziek, boeken en vrienden. We spreken het wel telkens uit. Dan zegt mijn moeder: ‘Ik begrijp dat je een andere levensstijl hebt dan ik, maar dan hoef je je huis toch niet te verwaarlozen?’ Vervolgens vraagt ze waar de schoonmaakdoekjes liggen om zelf aan de slag te gaan. Ik ben altijd opgelucht als mijn moeder weer weggaat. En daarover voel ik mij dan weer schuldig.”

steken in een patroon waarin ze het hun moeder naar de zin willen maken, of ze zijn bang hun moeder te kwetsen. Maar die dochter heeft een aandeel in het volwassen worden. De adelaar stoot zijn kind uit het nest, maar dat jong heeft wel de verplichting om te gaan vliegen. Je bent een volwassen dochter en je hebt recht op je eigen leven. Daarbij blijf je wel met je moeder in verbinding en je neemt ook daarvoor de verantwoordelijkheid. Je geeft erkenning aan je moeder voor de goede dingen die ze heeft gedaan in de opvoeding. Zij heeft haar best gedaan. Daarmee geef je meteen het goede voorbeeld voor een nieuwe generatie, anders herhaalt de geschiedenis zich. Tegelijk is ook de moeder een volwassen vrouw en moet zij haar dochter de vrijheid laten om te kiezen wat ze mag meenemen uit jouw opvoeding. Je hoeft niet te denken in termen van goed of fout. Of dat je een slechte moeder bent, omdat je daarin tekort bent geschoten. Je hebt je best gedaan. Wellicht een vijf voor rekenen, maar een negen voor vlijt!”

Tobben met schuldgevoel

Toch voelt de een zich sneller schuldig dan de ander. Gerrie: “Ik denk inderdaad dat als je een zorgzaam karakter hebt of je bent het gevende type, je jezelf sneller tekort voelt schieten. Zelf heb ik er vijftien jaar aan gewerkt om het niet iedereen naar de zin te willen maken en te

accepteren dat ik tekort schiet. Ook mensen die graag de controle willen hebben, voelen zich sneller tekort schieten. Maar is het echt een schuld? Nee, ik zou eerder zeggen een gevoel. Over de normen die je jezelf oplegt en waar je niet aan voldoet. Mijn moeder wilde niet dat ik in een lange broek liep. Als ik dan naar mijn moeder toeging, moest ik een rok aantrekken. Eerst had ik een schuldgevoel omdat ik thuis in een broek rondliep. Mijn moeder was mijn geweten. Dat geldt voor meer mensen. Dan moet je erachter komen of je achter je keus staat of dat je het doet uit dwarsheid. Wie de dingen echt anders doet dan de ouder, zonder de zegen daarover te hebben gekregen, tobt vaak met onverschilligheid of zelfs depressiviteit. Trouwens, ook mensen die helemaal hun eigen gang gaan, kunnen tobben met schuldgevoelens. En iedereen wil nu eenmaal graag een goede band met zijn of haar moeder.”

Sommige mensen hebben in hun jeugd veel kritiek gehad. Er was onvoldoende bevestiging van en onvoldoende erkenning voor wie ze zijn, waardoor ze ook op latere leeftijd een leegte blijven voelen. Gerrie: “Dan moet je leren leven met rouw. Je kunt je jeugd niet over-

'Wat zie jij er weer gek uit, zei ze'

Liesbeth (31): “Ik kan altijd bij mijn moeder terecht. Als er wat is, kan ik op haar terugvallen en dat vind ik fijn. We hebben niet echt diepgaande gesprekken, maar voel me daar ook niet schuldig over. Het is gewoon zoals het is. Ik voel me ook niet snel geraakt door wat ze zegt. Misschien omdat ik zelf ouder word. Pas kwam ik bezweet aanlopen, want ik had net gesport. Toen zei ze: ‘Wat zie jij er weer gek uit.’ Dan zeg ik: ‘Bedankt voor het compliment’. Zegt zij: ‘Zo bedoel ik het niet’. Vroeger zou ik er last van hebben en meteen voor de spiegel gaan staan. Maar nu heb ik er geen moeite mee. Ik hoef niet zo nodig de perfecte dochter te zijn. Maar ik wil wel de perfecte moeder zijn. Ik kan driftig zijn en voel me dan rot dat ik niet eerst tot tien heb geteld. Je wilt dat je dochter gelukkig is, netjes gekleed op school verschijnt, enzovoorts. Pas geleden zei ze: ‘Mama, wanneer ben je nu eens vrij?’ Ze wilde echt meer aandacht en ik voelde me schuldig dat ik moest werken. Ik zal altijd naar musicals gaan of meelopen met de avondvierdaagse, maar het liefst sta ik ook elke dag bij school. Ik hoop echter dat ze later naar me toe komt als ze er last van heeft gehad. Dan kan ik haar om vergeving vragen.”

doen. Rouwen kost minder energie dan in je tekort blijven hangen. En je geeft het ook nog eens door aan een volgende generatie. De kern van het verhaal is ons verlangen naar erkenning. We kunnen gewoonweg niet zonder. De moeder heeft erkenning nodig van haar dochter dat ze het goed heeft gedaan. Dat zij zegt: ‘Mama, wat was het voor jou moeilijk dat je niet kon doorleren!’ Maar ook de dochter wil erkenning dat zij het goed doet en wil de zegen van haar moeder voor de weg die zij inslaat, ook als die afwijkt van het ideaal dat haar moeder voor ogen

had. En als je die erkenning niet krijgt, dan moet je jezelf erkenning geven. Die negen voor vlijt weer!”

Tot slot, uiteraard zijn er ook mooie kanten aan een moeder-dochterrelatie. Gerrie, die zelf vier kinderen heeft, onder wie twee dochters: “Ik vind de vertrouwdheid, eigenheid en verwevenheid heel kostbaar. Dat zij onvoorwaardelijk van mij houden en ik van hen. Pas vroeg mijn dochter om bij de bevalling te zijn van haar kind, omdat naast haar partner er niemand is ‘die mij zo goed kent als jij’. Dat was een groot cadeau.”

Bronnen/links:

Verlangen naar erkenning, Gerrie Reijersen van Buuren, ISBN 9789023924777, www.gerriereijersenvanbuuren.nl
Moeders en dochters, Annette Heffels, ISBN 9789000304165



'Ik bel iedere dag met mijn moeder'

Anniek (40): “Ik kies ervoor om het fijn te hebben met mijn moeder. Ik ga dus niet in op wat ze allemaal zegt, want dan ga ik me alleen maar irriteren. Ik wil graag dat ze haar moederrol kan vervullen en vraag haar geregeld om advies, dat ik eigenlijk helemaal niet nodig heb. Dat geeft haar een fijn gevoel en ik wil zelf later ook met een goed gevoel kunnen terugkijken op onze relatie. Ze wordt al een dagje ouder en voor mijn gemoedsrust bel ik haar iedere dag op. We praten dan vooral over wat we eten, mijn kinderen, mensen die op bezoek komen of wat er op tv is. Of ik de perfecte dochter wil zijn? Dat is een groot woord. Ik wil een goede dochter zijn die iets voor haar kan betekenen.

Ik wil ook niet de perfecte moeder van vier kinderen zijn, want dat is niet haalbaar. Wel wil ik dat ze gelukkig zijn, dat ze het goed hebben, en daar doe ik bijna alles voor. Ik vind het fijn als ze hun genegenheid of hun dankbaarheid laten zien. Maar vaak vinden ze het vanzelfsprekend of ze mopperen. Heel erg. Wat ze denken en voelen komt veel harder binnen dan wat anderen zeggen in mijn omgeving. Soms voel ik me schuldig. Bijvoorbeeld omdat ik enkele avonden in de week werk. Dat wordt nog eens versterkt als mijn moeder ziet dat de kinderen ergens mee zitten en zegt: ‘Tja, je bent ook een paar avonden per week weg’. Dan denk ik: wat een rotopmerking. Ik probeer dat te relativiseren, maar onderhuids werkt het door. Ik denk meteen na over een oplossing die er nu even niet is. Ze zegt ook wel eens dat ik de kinderen te veel aandacht geef. Dat is ook wel zo, maar ik hoor liever: ‘Ik zie dat je je best doet, maar misschien doe je wel te veel je best.’ Ten diepste is er wellicht het verlangen naar een wijze moeder die zegt: ‘Je doet het goed’. Maar dat is niet mogelijk. Daarvoor leeft ze te veel in haar eigen wereld en weet ze eigenlijk niet wie ik ben en wat er in mijn wereld omgaat. Ondanks al die telefoontjes...”

Kijk voor meer lezerservaringen op www.eo.nl/eva

'O, mijn moeder komt volgende week, ik moet ook nog de ramen zemen'