

EN TOEN ZEI ZE:

‘Ik hoef je nooit meer te zien’

Drie procent van de moeders en dochters in Nederland ziet of spreekt elkaar niet meer. Een moeder en een dochter vertellen hoe het is om zonder de ander verder te leven. Psychotherapeut **Annette Heffels** verklaart wat eraan ten grondslag kan liggen en wat je kunt doen om de breuk te herstellen.

Annette Heffels: “We gaan ervan uit dat alle moeders als vanzelfsprekend van hun kind houden. Meestal is dat ook zo, maar niet altijd. Sommige moeders zijn zelf zo beschadigd of ziek, bijvoorbeeld depressief of verslaafd, dat ze zich niet kunnen hechten aan hun kind. Wanneer er een stoornis is in de hechtingsrelatie tussen moeder en kind, veroorzaakt dat meestal ook een beschadiging in het kind, in zijn vertrouwen in anderen en in zijn vermogen om zich aan anderen te binden. Uit onderzoek blijkt dat de relatie die dochters van kinds af aan met hun moeder hebben, grote invloed heeft op de relaties die dochters later zelf weer aangaan: met vrienden, partners én met hun eigen kinderen.”
“Vaak heeft brouille ook te maken met het on-

vermogen van moeders om hun dochters los te zien van zichzelf. Ze dienen als wapen in de strijd tegen hun man of als schild tegen hun eigen angsten en frustraties, met als gevolg dat dochters een grotere kans hebben op een angststoornis of depressie. De voornaamste reden waarom dochters het contact verbreken is omdat ze voelen dat er geen onvoorwaardelijke liefde is. Een kritische moeder- (of vader-)stem kan heel bepalend zijn in het beeld dat een kind over zichzelf ontwikkelt. Zelfs als de moeder er niet is en de dochter al lang volwassen, hoort ze in haar hoofd nog steeds bij alles wat ze doet de opmerkingen die haar zich schuldig doen voelen. Om die stem tot zwijgen te brengen is het soms nodig om (tijdelijk) het contact te verbreken.”

Marianne (48)

is getrouwd en heeft twee volwassen kinderen. Negen jaar geleden verbrak ze het contact met haar moeder. Twee keer probeerde ze nog hun relatie te herstellen, om in 2012 definitief de band door te snijden.

“Het klinkt hard, maar ik voel geen liefde meer voor mijn moeder. Wat ik ook deed, het was nooit goed genoeg. Ik was nooit goed genoeg. Vaak was het niet meer dan een subtiele opmerking of een blik waarmee ze liet blijken dat ik niet aan haar verwachting voldeed. Ik herinner me dat ik als achtjarig meisje een panty aan mocht in plaats van een maillot. Natuurlijk viel ik er snel een gat in, waarna mijn moeder snauwde dat ik niks nesj nut was; ‘niets nieuws waard’ in het Drents. Of die keer dat mijn broers en ik in de speeltuin paaseieren mochten zoeken. Ik vond er geen en de teleurstelling in haar ogen vergeet ik nooit meer. ‘Jij kunt ook niets,’ brieste ze. Ik mocht ook nooit naast mijn vader lopen als we op zondag een boswandeling maakten. Dat was haar plek. Ook in mijn latere leven gaf mijn moeder me continu het gevoel dat ik faalde. Nooit hoorde ik: ‘Kind, wat leuk’ of ‘Wat heb je dat fantastisch gedaan.’ Nee, het had altijd anders gekund of beter. Het is niet voor niets dat ik op mijn achttiende trouwde. Twee jaar later was ik zwanger. Zoals verwacht reageerde mijn moeder niet enthousiast. Ze vond zichzelf te jong om oma te worden. In dezelfde periode dat ik was uitgerekend waren mijn ouders 25 jaar getrouwd. Niets dan afkeuring op haar gezicht: ‘Sta je straks ook nog met een dikke buik op de gezinsfoto.’ De nare ervaringen stapelden zich op. Op de dag dat ik 39 werd, belde mijn moeder. Ze wilde op de koffie komen. Ik zei dat dat niet ging, omdat mijn moeders jongste zus - met wie ze al jaren ruzie

had - onderweg was. Bovendien had ik mijn verjaardag toch al gevierd? Ze maakte me uit voor alles wat lelijk is en opeens was ik er klaar mee. Ik had genoeg geslikt.”

Steeds teleurgesteld

“Ruim vijf jaar hadden we geen contact. Mijn moeder woonde in hetzelfde dorp. Soms zag ik haar lopen met de hond, dan draaide ik gauw mijn hoofd weg. Mijn oudste zoon, die het altijd goed met haar heeft kunnen

‘Ik voelde me bevrijd. Voor het eerst in mijn leven HOEFDE IK GEEN VERANTWOORDING AF TE LEGGEN’

vinden, kwam en komt nog steeds bij haar over de vloer. Soms was dat best lastig, maar ik wilde hem zijn oma niet ontnemen. Daniel, de jongste, heeft geen behoefte aan contact. Hij lijkt het meest op mij en stelde zijn oma ook vaak teleur. Toen ik van hem zwanger was, zei mijn moeder: ‘Je doet het net als ik. Eerst kreeg je een jongetje, nu een meisje.’ Ze had zelfs al een jurkje gekocht. Kreeg ik opnieuw een zoon, had ik haar wéér teleurgesteld. De jaren dat we geen contact hadden, voelde ik me bevrijd. Voor het eerst in mijn leven kon ik zonder verantwoording af te leggen gaan winkelen. Niemand die mij verplichtte te bellen omdat ze ook wel even mee wilde. En toen belde mijn broer om te vertellen dat mijn vader terminaal was.

Ik naar het ziekenhuis. ‘Vinden jullie het fijn dat ik gekomen ben?’ vroeg ik aan mijn ouders. Mijn vader snauwde dat ik dat al veel eerder had moeten doen. Na zijn overlijden dacht ik: vooruit, mijn moeder moet haar man ook al missen, dus laat ik de wijste zijn. Zoals altijd speelde mijn moeder mooi weer. Alsof al die jaren dat we elkaar niet hadden gezien er niet waren geweest. Maar tussen de regels door steeds weer die sneren. Een jaar liep ik op mijn tenen, tot ik met een burn-out thuis kwam te zitten. Ik verbrak het contact voor de tweede keer. Een jaar later, in december 2011, belde mijn moeder me in tranen op. Ze miste me zo. Weer gaf ik haar een kans, maar deze keer op mijn voorwaarden.

Wilde ze me zien, dan alleen bij mij thuis. En ik wilde praten. Snotterend stemde ze toe. Van een serieus gesprek is het nooit gekomen. Elke keer als ik over het verleden begon, zei ze: ‘Nou, daar weet ik niets meer van.’ Dat is echter niet de reden dat ik vorig jaar zomer definitief de deur achter me dichttrok. De dolk in mijn rug was mijn vaders testament. We zaten met de hele familie bij elkaar toen het document werd voorgelezen. Iedereen - zelfs de ex van mijn broer - werd genoemd, behalve ik. Dat was de genadeklap. Toen wist ik: die deur gaat nooit meer open.”

Simone (51)

woont 22 jaar samen met Frits. Uit haar eerste huwelijk heeft ze twee zoons (29) en een dochter (27), met wie ze al zeven jaar geen contact heeft.

“Waarom? Waarom wil Ariane me niet meer zien? Waarom haat ze me zo? Al zeven jaar spoken deze vragen door mijn hoofd. Mijn dochter beschuldigt mij ervan dat ik mijn verantwoordelijkheden niet heb genomen. Ze vindt dat ik alles verkeerd heb gedaan. Maar geen moeder doet alles verkeerd. Ja, die vechtscheiding was niet goed. Mijn ex en ik hebben er inderdaad een zootje van gemaakt. En daar, besef ik nu, zijn vooral de kinderen de dupe van geworden. Voor mijn ex had ik inderdaad geen goed woord over, maar is mijn fout zo grof dat het haar gedrag rechtvaardigt? De problemen begonnen na Arianes zestiende verjaardag. Geleidelijk veranderde ze van een modelkind in een dwarse puber. Pas toen Ariane twee jaar later naar Leeuwarden vertrok om daar te studeren en op kamers ging, keerde de rust in huis terug. Althans door de week, want in het weekend, als ze thuiskwam, was er geen land met haar te bezeilen. Zeven jaar geleden escaleerde de situatie. Mijn man en ik kwamen die bewuste zaterdag uit de stad. Bij thuiskomst zagen we dat de keuken was ‘ontploft’: pannen, borden, halfllege glazen, overal vieze vaat. Ariane, die met vriendinnen had gegeten, was gevlogen. ‘Het is hier geen hotel,’ riep ik boos toen ze thuiskwam. ‘Als jij thuis bent, houd jij je aan onze regels, anders blijf je maar in Friesland.’ Met een kwaad hoofd vertrok ze, me toebijgend dat ik niet hoefde te verwachten dat ze ooit nog terugkwam. Ik dacht: die trekt wel bij. Over een paar dagen staat ze weer op de stoep. Maar

Ariane kwam niet. Niet na een week. Niet na een maand. En ook niet na een jaar. Ik belde mijn vingers blauw, maar zodra ze mijn stem hoorde, hing ze op. En langsgaan durfde ik niet. Bij mijn familie en schoonfamilie, waar mijn dochter gewoon op bezoek bleef komen, kreeg ik ook geen poot aan de grond. Net als mijn zoons wilden zij geen partij trekken. ‘Ze is een volwassen vrouw,’ hoorde ik vaker dan me lief was. ‘Geef haar voorlopig de rust die ze nodig heeft.’ Ik voelde me zo machteloos.”

‘Gemiddeld stuur ik eens in de zes weken een e-mail EN IK HOOP DAT ARIANE TOT INKEER KOMT’

De glans eraf

“Een nichtje vertelde dat Ariane haar opleiding heeft afgemaakt, dat ze een baan heeft en samenwoont in Soest. Ergens ben ik blij dat ze meer dan honderd kilometer bij me vandaan woont. De enorme afstand voorkomt dat ik in de auto stap om bij haar langs te gaan. Het is niet netjes, maar soms lees ik de commentaren op haar Facebookpagina. Gewoon om te weten waar ze mee bezig is. Foto’s bekijk ik nooit. Dat is te confronterend. Het is moeilijk uit te leggen hoe het voelt om te rouwen over een kind dat niet dood is, maar wel dood is in jouw leven. Ik voel me geamputeerd. Het eerste jaar na de breuk dreigde ik eraan onderdoor te gaan. Mijn redding waren de gesprekken met een psy-

choloog en de steun van mijn man. Ik ben lang boos geweest op mijn dochter en bij vlagen nog steeds, intussen kan ik nu wel zonder vol te schieten over haar praten. Maar op haar verjaardag, Moederdag en tijdens Kerst ga ik nog steeds door een hel. Ik leef mijn leven en geniet heus wel, maar de glans is er vanaf. Hoop houdt me overeind. Gemiddeld stuur ik eens in de zes weken een e-mail en hoop ik dat Ariane tot inkeer komt. Is het niet vandaag, dan misschien over een maand of

anders volgend jaar. Dat is wat het zo zwaar maakt. Ik kan en ik wil dit hoofdstuk niet afsluiten. Vaak ben ik bang dat ze me vergeet. Mijn grootste angst is op een dag te sterven zonder dat ik haar ooit nog zie. De ironie van het leven, van dit verhaal, is dat de geschiedenis zich herhaalt. Ik was zeventien en een rebelse puber toen mijn moeder me op straat zette met de mededeling dat ik nooit meer hoefde terug te komen. Pas na de geboorte van mijn kinderen, zocht ik contact. Nooit gaf ze thuis totdat ik in 1997 opeens een mailtje van haar ontving. Ik had haar al achttien jaar niet gezien. Na een paar maanden over en weer schrijven, waren we toe aan de volgende stap. Enkele weken na onze eerste ontmoeting kreeg ik een ▶

telefoontje. Mijn moeder, ze was overleden aan de gevolgen van een hartstilstand. Tijdens de spaarzame momenten dat Ariane en ik contact hadden - in de beginperiode mailde ze af en toe terug - probeerde ik haar uit te leggen hoeveel pijn het doet als je geen tweede kans krijgt. Ze luisterde niet, zegt dat ik me achter mijn verleden verschuil. Ooit komt ze tot de ontdekking dat een moeder-dochterband voor het leven is. Dat die band blijft bestaan, ook al leef je gescheiden. Op dat moment wacht ik. Zolang als het nodig is. Want lieve Ariane, mijn deur zal altijd voor je blijven openstaan.”

OM TE VOORKOMEN DAT EEN RUZIE UIT DE HAND LOOPT KUN JE WERKEN MET DE TIME-OUTPROCEDURE

- Vertel de ander dat je het niet meer trekt.
- Vertel de ander waar je heen gaat en voor hoelang.
- Zorg ervoor dat je op het afgesproken tijdstip terug bent en ga, tot rust gekomen, verder met het bespreken van het conflict.
- Houd het zoveel mogelijk bij jezelf (IK) en vermijd het beruchte JIJ. Probeer het woord ‘waarom’ te vermijden en laat elkaar uitpraten.
- Agressie - schelden of fysiek geweld - voegt niets toe aan het conflict, maar maakt daarentegen vaak meer kapot dan je lief is.
- Onderzoek welke emoties bij jezelf spelen - je voelt je niet gehoord of gezien -, benoem deze en maak concreet wat je van de ander verlangt Uiteindelijk helpt dit benoemen je meestal het beste in het constructief oplossen van het conflict.
- Het maakt niet uit wie het goedmaakt, als het maar gebeurt. In ruzies heb je geen winnaar of verliezer. Het levert een ‘bitter eind’ op, want de overwinning zal uiteindelijk tot niets leiden. Erken je (gedeeltelijke) ongelijk.
- Stel het goedmaken ook niet uit te lang uit. Maak excuses zodra jullie on speaking terms zijn. Fysiek contact - handen schudden of een omhelzing - is hierbij belangrijk.
- Als je denkt dat het conflict grotendeels op miscommunicatie berustte, zeg dit dan niet midden in je spijtbetuyging. Wees niet te koppig om sorry te zeggen, maar bied ook geen excuses aan als je het niet echt meent. Dat merkt de ander meteen. Zeg nooit: ‘Sorry dat je je zo voelt,’ want dan lijkt het alsof je de ander zelf voor zijn gekwetste gevoelens verantwoordelijk houdt.

ADVERTENTIE

Sandalen, waarop je kunt vertrouwen. Altijd en overal!
Voor dames en heren.

www.allrounder.com