



Fotograaf: Mayke Smit

Moeder en kind, Klimt.

Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen

De verbindende bevrijding van de moeder-dochterband

Alice Altink (moeder) met medewerking van Mayke Smit (dochter)

In dit artikel nemen de auteurs, moeder en dochter, je mee in hun gezamenlijke proces. Ze beschrijven welke ontdekkingen ze deden over hun script en band en hoe ze het verbindende en voor hen bevrijdende gesprek aangingen. Dochter Mayke (52) onderzocht samen met moeder Alice (72) hoe de intieme band effect heeft gehad op relaties, seksualiteit en leven. Zij voerden vele gesprekken waarin de dochter de moeder confronteerde met onaffe zaken uit de opvoeding en uit het verleden. Het bleek een blauwdruk om opnieuw en op dieper niveau de moeder-dochterrelatie aan te gaan op volwassen leeftijd. Met als resultaat een gelijkwaardiger relatie met een meer solide basis en meer ruimte. Hier wordt een korte samenvatting van dit proces gedeeld en de bevinding dat de moeder-dochterrelatie verschillende ontwikkelingsfasen omvat. Daarnaast schijnt dit artikel een licht op dit proces aan de hand van de disfunctionele symbiose, het transgenerationele script en het herbesluit vanuit de impasstheorie.

Aanleiding en motivatie

We startten onze gesprekken tijdens een week op Ibiza. Wat we daar meemaakten, willen we met anderen delen. Niet alleen met moeders en dochters die worstelen met de ingewikkelde dynamiek in hun relatie of die hun relatie juist zouden willen verdiepen en verrijken. Ook met therapeuten en coaches in het werk met hun cliënten, waar het gaat over moeder-dochter-thematiek. Wij hebben zelf aan den lijve ondervonden dat in gesprek gaan met je moeder een heilzaam effect kan hebben op alle relationele gebieden in het leven van de dochter, en andersom. Dan gaat het vooral over het uitspreken van hoe je je verleden hebt beleefd of hoe je de relatie nu nog steeds beleeft. Wij zijn ervan overtuigd dat het delen van de (negatieve én positieve) gevoelens, de relatie kan verdiepen en verrijken, zeker als die ook worden erkend en beantwoord. Het lijkt een paradox, maar het naderbij komen van moeder en dochter creëert meer ruimte, een veiliger basis, gelijkwaardigheid en autonomie voor beide partijen.

Ons proces in het kort

Tijdens opleidingen, in groepen en individuele therapie sessies heb ik als therapeut regelmatig 'moederwerk' gedaan. Uiteraard ook als deelnemster. Daarbij werkte ik met technieken uit de TA, alsook met technieken uit diverse andere stromingen, zoals Lichaamsgerichte Psychotherapie, Gestalt, Hypnotherapie en Psychodrama. Werken met deze technieken werkt ontladend en helend. Ze boden menig dochter nieuwe perspectieven in de relatie tot hun moeder. Het verbaasde me niet dat mijn dochter tijdens haar systemische opleiding voor relatiebegeleiding na haar 'moederwerk' bij mij aanklopte. Hoewel het een gesprek over

seksualiteit en relaties leek te gaan worden, bleek er veel meer te bespreken. Zelf schrijft ze in een artikel in Vuurvogel (2019, pp. 22-23) hierover:

"Bij het thema seksualiteit werd ik me gewaar dat een vrouw daarbij haar moeder nodig heeft. Alleen kende ik mijn moeder op dit thema niet zo goed achter me (uit Systemisch werken). Van haar had ik op het gebied van seksualiteit namelijk een bijzonder voorbeeld in die zin dat zij en mijn vader samen de hippietijd en de vrije liefde hadden beleefd. Uiteindelijk scheidden zij en stond ik gevoelsmatig tussen hen in. Te weinig vader en te veel moeder. Van hem wilde ik meer en van haar mocht het wel minder."

En later in het stuk: "Het was op de dag van vertrek dat ik opnieuw de angst die zij kent voor verlies voelde. Ze was drie toen haar vader overleed. Onbewust heb ik altijd voor die angst gezorgd. In het vliegtuig greep ze mijn hand en mijn lijf verstrakte. Weg wilde ik ervan, maar in alles zat ik er al zolang aan vast."

Onze gesprekken waren soms zwaar, schrijnend schurend, maar openhartig en intiem. Ze gingen gepaard met tranen, ongemakkelijke stiltes, soms met een uitbarsting hier of daar, maar altijd kwamen we ook weer verder. Ik was me er zeer van bewust dat ik haar beleving moest erkennen, ook al waren de feiten die ze noemde niet altijd gelijk aan mijn herinneringen. Ik vertelde haar meer over de achtergronden van de gedane zaken die geen keer nemen. We stonden open voor elkaars verhaal, al was dat niet altijd gemakkelijk. Het hielp dat we allebei in het vak zitten. Na die week gingen we met vervolgesprekken verder en kwamen we

We willen een lans breken voor het verbindende gesprek tussen moeders en dochters

uiteindelijk aan bij de rouw om de scheiding, die we nooit samen hadden beweend. Dit alles beschreven we ieder op onze eigen manier in ons boek (Smit & Altink, maart 2019). Het schrijven van ieders beleving bracht weer nieuwe verschillen aan het licht en zo groeiden we door.

Ontwikkeling theorie

Aan het einde van de week op Ibiza, voorbij de grootste heftigheid, bespraken we de fasen in een moeder-dochterrelatie, geïnspireerd door Fisher & Alberti (2017). We raakten enthousiast en fantaseerden over het belang van onze ontdekkingen voor andere moeders en dochters. Daarbij werden we ook nieuwsgierig naar hoe andere moeders en dochters dat deden. We ontwierpen een vragenlijst en stuurden die naar onze kennissen en vriendinnen. We leken op een taboe te zijn gestuit. Het aanspreken van je moeder over haar onhebbelijkheden of over trauma's of over onverkwikkelijkheden uit het verleden leek *not done*. Natuurlijk waren er moeders en dochters die deze gesprekken wel hadden en het daarom niet nodig vonden, maar er kwamen vooral terugkoppelingen van dochters en moeders die het niet durfden uit angst te veel te kwetsen of om gekwetst te worden. Hoewel we dat herkenden waren wij er juist op vooruit gegaan en we hoopten die boodschap en de stimulans daartoe ook te geven aan

moeders en dochters die daar wel behoefte aan hadden. Door samen dit oude zeer op te ruimen, creëerden we lucht en ruimte en ontstond een gretigheid om samen aan ons project te werken. *We were girls on a mission* zoals Mayke in ons boek schrijft.

Inmiddels zijn we een paar jaar, twee boeken en enkele workshops met moeders, dochters en professionals verder. Ons concept over de vier fasen in de moeder-dochterrelatie beschrijven we in de verdiepende aanvulling op ons boek (Smit & Altink, november 2019).



Gesprek samen

Fotograaf: Ingrid Vente

Het vier-fasen-model

1. Kind-fase

Verbonden met moeder en levend naar en lerend van haar normen, overtuigingen en voorbeeld.

2. Individuatie-Separatie-fase

Vormen van eigen identiteit. Dit gaat voor een deel los - of zelfs ten koste - van de verbinding met moeder.

3. Volwassen-in-verbinding-fase

Autonoom en gelijkwaardig gaat de dochter weer in verbinding met moeder. Openlijke differentiatie tussen moeder en dochter en openlijke acceptatie en waardering van verschillen en overeenkomsten.

4. Omgedraaide-rollen-fase

Als moeder zorg nodig heeft, draaien de rollen zich om en kan dochter voor moeder gaan zorgen.

Vier fasen-oefening

Naar aanleiding van deze fasen bedacht Mayke een oefening die vrouwen bewustwording biedt op het gebied van de fasen in relatie tot hun moeder en wat zij hebben ervaren in de verschillende fasen. We boden deze oefening in een aantal workshops aan. Onze ervaring daarbij is dat de deelnemers diverse gevoelens doorleven. Er komt een diepere bewustwording op gang over wat er in de dynamiek tussen hen en hun moeders speelt. Het vereist meestal moed om dit proces te doorlopen, zeker wanneer moeder en dochter aan dezelfde workshop meedoen – al zullen ze deze oefening in de workshop niet samen doen. Uiteindelijk biedt het ervaren van de oefening een kans om met elkaar in gesprek te gaan.

Parentificatie en Schaduwfase vier

Bij het nabespreken van deze oefening blijkt

dat een aantal dochters ervoeren dat ze voor hun gevoel al hun hele leven in fase vier zaten. Ze zorgden voor hun moeder in emotionele zin, waardoor ze hoogstwaarschijnlijk de tweede en derde fase slechts gedeeltelijk doorliepen. Het gaat hier om het geparentificeerde kind in de disfunctionele symbiose van de eerste en tweede orde, zoals beschreven in onder andere *The Cathexis Reader* (Schiff, 1975). Parentificatie, een term die voor het eerst opdoemt bij Boszormeny-Nagy (1984), wordt door Van Heusden en Van den Eerenbeemt (1983, p.125) samengevat als: "De gevolgen van een gebrekkig ouderschap door een exploitatie van de pogingen van het kind om het legaat van de kind-loyaliteit te vervullen. Het kind neemt een te grote verantwoordelijkheid ten aanzien van zijn te kort schietende ouders op zich en wordt op die manier zelf gedeeltelijk ouder van zijn ouders".

Mayke bedacht hiervoor in ons model de term 'Schaduwfase vier', omdat het kenmerk van fase vier is dat je als dochter voor je moeder gaat zorgen in haar laatste levensfase. Maar omdat de emotionele zorg al zolang als de dochter zich kan heugen aanwezig is geweest, heeft het als een schaduw over de andere ontwikkelingstaken gehangen. Dit komt vaak voor bij kinderen van getraumatiseerde, zieke of verwaarloosde moeders. De zorg kan natuurlijk ook van praktische aard zijn geweest omdat moeder het te druk had met het grote gezin of omdat een ander gezinslid extra veel zorg nodig had.

Als een dochter in Schaduwfase vier blijkt te zitten kan het van groot belang zijn om zich juist daarvan los te maken en eventueel nog een aantal taken van de eerste, tweede en

derde fase te doorlopen om tot een volledi-ger wasdom te komen. Clarke en Dawson (1989) schreven een hoopvol boek, *Growing Up Again*, waarin ze volwassenen handreikingen doen om alsnog de taken, die bij bepaalde ontwikkelingsfasen horen, uit te voeren. Hierdoor kunnen de verschillende ego-toestanden zich verder ontwikkelen en kan helen wat is misgegaan. *“Growing up again is getting what we missed earlier so we don't have to go on living without what we need now”* (1989, p.111).

Vanuit TA bezien: disfunctionele symbiose van de tweede orde

Schaduwfase vier kan in TA-termen het beste worden geïllustreerd met de disfunctionele symbiose van de eerste en tweede orde (Schiff, 1975; Kouwenhoven, 1983). Een moeder en haar kind horen vanaf de geboorte van het kind een functionele symbiose aan te gaan, die tot groei leidt voor beiden. Alhoewel de functionele symbiose goed volbracht is op sociaal niveau van voeden, kleden, school en van in het leven kunnen staan, is het toch mogelijk dat moeder en kind (in ons geval de dochter) op een dieper psychologisch niveau met elkaar verstrengeld blijven. Dit wordt in de TA disfunctionele symbiose van de eerste en tweede orde genoemd.

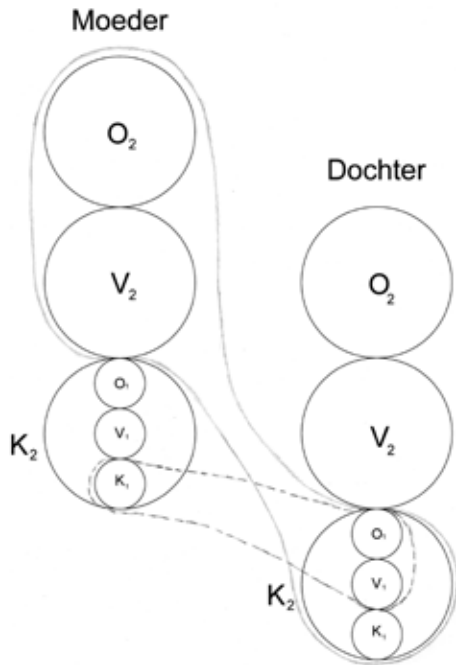
In ons geval was ik een tienermoeder, nog niet voldoende uitgerijpt voor het moederschap, met een hoop emotionele traumabagage nog onbewust in mijn rugzak. Tijdens de ervaringen uit mijn jeugd leerde ik snel zelfstandig worden en mijn angsten en frustraties zoveel mogelijk verborgen houden achter behoorlijk aangepast gedrag. Ik had mijn rouw om diverse verliezen nog niet doorgewerkt en ik zorgde niet goed voor

het behoeftige Kind in mezelf. Ik deed me stoer en sterk voor, terwijl ik van binnen van ellende van losse draadjes aan elkaar hing. Mijn dochter voelde dat van jongs af aan en leerde op onbewust niveau via haar Kleine Professor (V1), dat het voor haar en mij goed was om met mij rekening te houden en op emotioneel gebied voor mij te zorgen. We waren dikke maatjes en dat deed ons beiden goed. Ik was bijvoorbeeld in mijn jeugd weinig door mijn moeder geknuffeld, maar kwam door Maykes afhankelijkheid aan mij daarin wel ruimschoots aan mijn trekken.

Hierdoor heeft mijn dochter met haar Ouder in Kind (O1) en Volwassene in Kind (V1) voor het deel van Kind in Kind (K1) in mij gezorgd (zie figuur 1), dat door mij was uitgesloten. Daartoe heeft mijn dochter een deel van haar eigen K1 uitgesloten en is ze zich niet altijd bewust geweest van haar eigen gevoelens en behoeften, maar wel van die van mij, met name het behoeftige of getraumatiseerde deel van K1 in mij.

Loyaliteit en het begaafde kind

Iedere moeder en dochter kunnen weer op een andere manier en om andere redenen dan wij verstrengeld raken, meestal op een onbewust niveau. Schiff (1975, p.8) schrijft: *“Second order symbiosis is more disabling than first order symbiosis (...) Each pattern is established in infancy. For example, if mothers make demands of their children to meet her needs, the infants' view may be that in order to survive they must meet their mother's needs.”* Nagy (1984) spreekt over tekortschieten van de ouder en de loyaliteit van het kind aan de ouder. Alice Miller (1981) schrijft over het begaafde kind dat “al heel jong de verwachtingen van zijn ouders



Figuur 1. Disfunctionele symbiose van de 1^e en 2^e orde.

aanvoelt en zich aan hen aanpast. (...) Hierdoor leert het kind automatisch zijn diepste 'verboden' gevoelens te verdringen (...) zoals woede, verontwaardiging, wanhoop, jaloezie, angst. (...) Het gevolg hiervan zijn emoties als onzekerheid en geestelijke verarming (verlies van het ware Ik)". Wat ze het drama van het begaafde kind noemt.

Alle drie schrijvers benaderen hetzelfde fenomeen met een iets ander accent. In alle gevallen bestaat het gevaar dat moeder de schuld krijgt van het gedrag van de dochter, of dat de dochter verantwoordelijk gesteld wordt voor haar eigen keuzes in haar gedrag. Wat mij betreft is de 'schuld geven'

uit den boze, ik pleit juist voor mildheid over het ontstaan van het gedrag en voor bewustwording van hoe ieder, wat er op haar afkwam, heeft gemanaged als onbewuste overlevingsstrategie. De term Schaduwfase is daarom vrij van schuld en zegt meer over de situatie waarin moeder en kind zich ten tijde van het ontstaan van het gedrag bevonden. Bijna elke moeder doet haar best en bijna ieder kind heeft behoefte om in de relatie met moeder iets voor haar te kunnen betekenen. Hier gaat het vooral om delen in Kind die niet genoeg tot ontwikkeling zijn gekomen, zowel bij de moeder als bij de dochter.

Bij ons was het zo dat een onbewust deel van mij zorg en troost nodig had. Ik heb natuurlijk nooit bedoeld dat mijn dochter daarvoor zou moeten zorgen. Integendeel: ik probeerde juist zoveel mogelijk mijn angst bij haar vandaan te houden en zelf voor mijn behoeftige 'ik' te zorgen, al wist ik, toen zij klein was, nog niet goed hoe dat moest. Zij zorgde onbewust wel voor mij door mij zo min mogelijk angstig te maken en door zich braaf te gedragen tijdens de opvoeding (V1). Een ander deel van haar (O1) ging in *counter-dependent* gedrag zitten als een rebel, door zich juist van mij af te keren. Op psychologisch niveau zat ze hiermee in haar antiscript (Kouwenhoven, 1983). Antiscript is een script waarmee het jonge kind zich afzet tegen de ouders en de neiging heeft om de, vaak non-verbale, boodschappen van ouders en opvoeders om te draaien in hun tegendeel (Kouwenhoven, 1985).

Dubbel behept: transgeneratieel en persoonlijk script

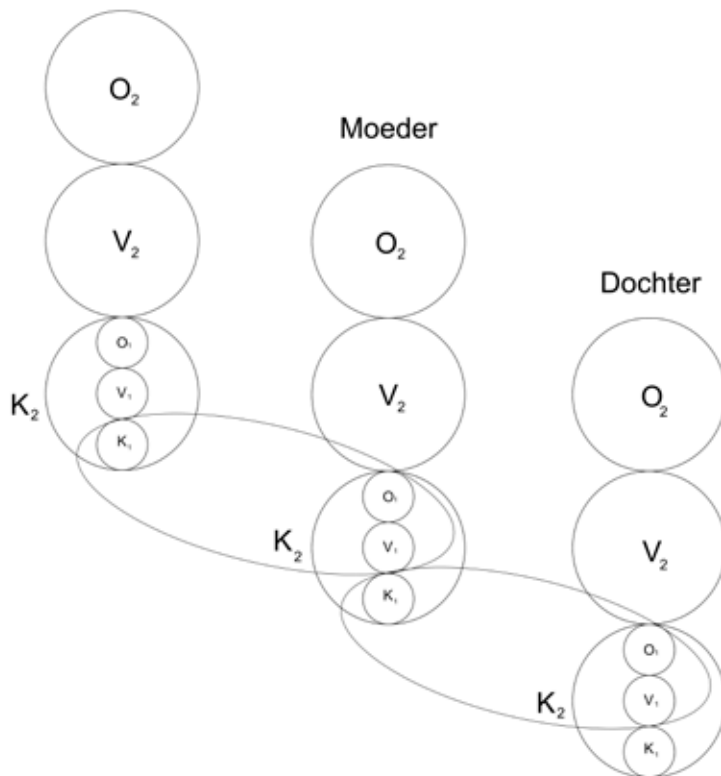
Naast het persoonlijke script was er bij ons tevens sprake van een transgeneratieel

moeder-dochterscript. Ook ik zat lange tijd in een disfunctionele symbiose met mijn eigen moeder. Mijn moeder had meer van het anti-script van Mayke en zat daarmee dus ook weer op rebelse wijze vastgehaakt aan haar moeder. Hoewel we ieder een andere invulling hebben gegeven aan ons drivergedrag komen onze injuncties en counterinjuncties in grote mate overeen. Zo gaven we ons counterscript op sociaal niveau en ons antiscript op psychologisch niveau van moeder op dochter door.

Counterscript (dit ontstaat later in de ontwikkeling van het script, tussen het zesde en

twaalfde levensjaar) is gedrag dat iemand laat zien, gebaseerd op Ouder boodschappen (geboden). Het gedrag is op sociaal niveau acceptabel en overdekt het script op psychologisch niveau. We spreken ook wel van 'drivergedrag' (Kouwenhoven, 1985).

De injuncties voor Mayke, van mij en ook van mijn moeder waren vooral: *Wees niet jezelf (maar wees zoals ik wil dat je bent), Toon je gevoel (vooral je boosheid) niet, Wees geen kind, Kom niet dichtbij en Denk niet wat jij denkt maar wat ik denk.* De counterinjuncties waren voor mijn moeder: *Wees sterk en Doe je best*, die van mij: *Wees sterk, Doe een*



Figuur 2.: Transgeneratieel moeder-dochterscript.

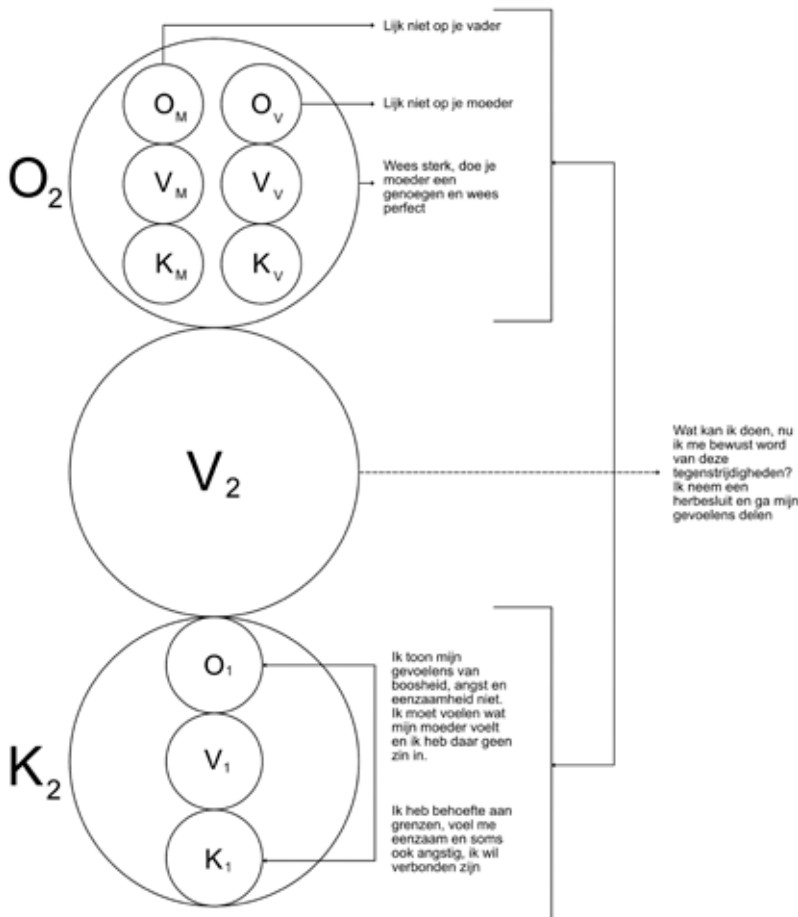
genoegen en Doe je best en die van Mayke: Wees sterk, Doe een genoeg en Wees perfect. Uiteraard zijn we als vrouwen ook cultureel behept met vooral de injuncties Toon je boosheid niet en Denk niet wat jij denkt en met de counterinjunctie Doe een genoeg.

De impasses en het herbesluit

Zoals in figuur 1 te zien is, sloten zowel Mayke als ik (een deel van) ons Kind uit. Hierbij

is er ook sprake van een op jonge leeftijd ontstane tweedegraads impasse en op latere leeftijd ontstane eerstegraads impasse, waarin zich ook het innerlijke loyaliteitsconflict tussen mij en haar vader van wie ik inmiddels gescheiden was, ontspoon (McClure, Goulding & Goulding, 1979), zie figuur 3.

Tijdens haar innerlijke zoektocht nam Mayke een herbesluit om impasses op te lossen en



Figuur 3.: Eerste impasse van Mayke.

Bijna elke moeder doet haar best en bijna elk kind heeft behoefte om in de relatie met moeder iets voor haar te kunnen betekenen

de disfunctionele symbiose op te heffen. Ze werd zich gewaar van haar tegenstrijdige en moeilijk te tonen gevoelens en besloot die te gaan benoemen en terug te geven aan mij. Zij confronteerde mij met het overnemen van angsten en met haar afkeer van mijn lichfelijkheid en meer. Ze besloot om zelf verantwoordelijkheid voor haar gevoelens, behoeften en grenzen te nemen. Omdat ze besloten had al haar gevoelens daarbij toe te laten tijdens onze gesprekken kon het besluit ook diep van binnen komen, vanuit de diepere lagen van haar Kind.

Erkenning en permissie: de poort tot een vrijer leven

Mayke kon erkenning krijgen voor hoe het voor haar was. Ze leerde de achtergronden van feiten, die soms situationeel waren, maar die al in eerdere generaties doorgegeven waren van moeder op dochter. Ze kon zichzelf opnieuw permissie geven om haar ware ik te durven zijn, een dochter met eigenschappen van zowel vader als moeder en eigenschappen die ze zelf heeft ontwikkeld. Ze werd directer naar mij toe in haar grieven maar vooral ook in haar liefde. Ze neemt nu weer dingen van mij aan en lijkt niet meer bang te zijn om haar verschillend-zijn in te brengen als we samenzijn of samenwerken. Als moeder hoef ik nu niet meer vanzelfsprekend ongevraagd voor haar te zorgen en daarmee

haar ruimte en haar grenzen te overschrijden. Ik kan haar vragen wat ik nodig heb, zonder impliciet van haar te verwachten dat zij voor mij zorgt. We zijn elkaar dankbaar. Autonoom, gelijkwaardiger, vrijer, lossere, meer verbonden en vollediger. Allebei.

Conclusie

Met onze eigen ervaringen als voorbeeld willen we een lans breken voor het verbindende gesprek tussen moeders en dochters (Smit & Altink, november 2019). De beleving van ervaringen en gevoelens uit het verleden en het heden verdienen het om gehoord en erkend te worden, zelfs daar waar moeder en dochter het anders hebben ervaren. Als de dochter zich heeft uitgesproken en zich gehoord voelt door haar moeder, kan ze zich in het vervolg meer richten op haar eigen behoeften en begrenzing, juist in relatie tot haar moeder. Dit werkt meestal door in haar andere (liefdes-)relaties en vaak ook in haar werk. De paradox van dit proces is dat ze door een bewuste verbinding met haar moeder aan te gaan, zich op een dieper niveau van haar los maakt. Hierdoor voelt zij zich autonoom en vrij en kan zij uit vrije wil beslissen wanneer zij wel en wanneer niet intieme momenten met haar moeder wil hebben. Meestal kunnen dochters dat pas doen als ze toe zijn aan terugkijken. Wanneer zij haar eigen leven en haar eigen identiteit heeft opgebouwd.

Zoals Berne schreef in 'Mens erger je niet' (1967, pp.190-191): "Kinderen moeten zich in hun volwassen leeftijd autonoom gaan opstellen door zich te bevrijden van die invloeden die ze niet willen of kunnen gebruiken. Pas dan is er een vriendschappelijke, spelvrije verhouding tussen hen mogelijk."

En ...Ik denk dat het ons gelukt is.

Referenties

- Berne, E. (1967). *Mens erger je niet*, Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G.M. (1973). *Invisible Loyalties, Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Clarke, J.I. & Dawson, C. (1989). *Growing up Again*. New York: Harper & Row.
- Fisher, B. & Alberti, R. (2017). *Re-building: when your relationship ends*. Impact Publishers Inc.
- Kouwenhoven, M. (1983). *Transaktionele Analyse in Nederland, Deel 1*. Ermelo: Algemeen Instituut voor Transaktionele Analyse.
- Kouwenhoven, M. (1985). *Transaktionele Analyse in Nederland, Deel 3*. Ermelo: Algemeen Instituut voor Transaktionele Analyse.
- McClure Goulding, M. & Goulding R.L. (1979). *Changing Lives Through Redecision Therapy*. New York: Brunner/Mazel, INC.
- Miller, A. (1981). *Het drama van het be-gaafde kind*. Bussum: Het Wereldvenster.
- Schiff, J.L. *Cathexis Reader*, (1975, p.8). Cathexis Institute, Harper & Row Publishers, Inc.
- Smit, M & Altink, A. (maart 2019). *Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen*. Uitgeverij de Brouwerij | Brainbooks,
- Smit, M & Altink, A. (november 2019). *Ins & Outs van het Moeder-Dochtergesprek*. Uitgeverij de Brouwerij | Brainbooks.
- Smit, M. (2019). Terug naar de bron: daar kan geen goeroe tegen op. *Vuurvogel*. Vrijplaats Phoenix. December, 22-23.
- Van Heusden A. & Van den Eerenbeemt E. (1983). *Balans in Beweging*. Ivan Boszormenyi-Nagy en zijn visie op gezinstherapie. Haarlem: De Toorts.



Alice Altink werkt als psychotherapeut in een eigen praktijk en is opgeleid in onder andere TA (BTA, Klinisch), Body-Oriënted Therapy, en Emotionally Focused Therapy (EFT). Moeder van drie eigen kinderen, een bonuskind en grootmoeder van zes kleinkinderen. Specialiteiten: rouw, transgeneratiele problematiek, relatieproblematiek en vrouwenwerk. Eerder publiceerde ze *Gedeeld Verlies* (1991).

Mayke is relatie-coach op basis van systemisch werk, trainer en adviseur. Specialiteiten: opstellingenwerk, systemisch werken voor mediators en herstel na een scheiding. Zij schreef hierover *Los* (2014). Ze heeft twee zonen.

Alice en Mayke schreven samen meerdere boeken. Zij geven samen moeder-dochterworkshops met zang, humor en knowhow. Met dank aan Joop Wolff voor het maken van de figuren.