
Terug naar de bron: daar kan

Tekst: Mayke Smit



Het was mijn moeder Alice Altink die me eens tipte een workshop bij Wibe Veenbaas te gaan doen. Zij ontmoette hem aan het begin van haar carrière als therapeut, ruim dertig jaar geleden tijdens de TA-opleiding. Later had ze goede verhalen over hem gehoord van deelnemers bij Phoenix en zelf ook wel met hem gewerkt. Nadat ik mijn basis in Systemisch Werken had geleerd bij Irene Grijpink van Heilig Vuur, wilde ik bij een vervolg een mannelijke leermeester hebben. Tijdens een van onze bijpraatmomentjes aan de telefoon noemde mijn moeder zijn naam. Zo kwam ik in 2016 bij Wibe terecht in de opleiding *De relatie als spiegel*.

'Een vrouw moet langs haar vader om bij haar moeder te kunnen zijn'

Natuurlijk heb ik van Wibe als leermeester veel geleerd. Maar het grappige is wel dat hij me erop wees dat ik weer terug te keren had naar mijn moeder. Bij het thema seksualiteit werd ik me gewaar dat een vrouw daarbij haar moeder nodig heeft. Tijdens een opstelling kwam er rust in mijn relatie met een man als ik mijn

seksualiteit kon vastpakken met mijn moeder of de oermoeder achter me. Alleen kende ik mijn moeder op dit thema niet zo goed achter me. 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. Wibe leerde me dat een vrouw langs haar vader moet om bij haar moeder te kunnen zijn. Daar stond ik opeens midden in de groep als klein meisje tegenover mijn vader. Zo verlangend naar zijn liefde, maar tevens verhard met koppigheid om het gemis niet te hoeven voelen. Ik voelde me ongemakkelijk om aan hem te tonen dat ik op mijn moeder lijk. Uit angst voor verlies van liefde. Opeens voelde ik ook hoeveel ik op hem lijk. Al tijdens de opleiding zocht ik mijn vader op om hierover het gesprek aan te gaan en het met hem rond te maken.

Spannend avontuur op Ibiza

Daarna wendde ik me tot mijn moeder. Ik vroeg haar of ze met mij wilde onderzoeken welk effect de intieme band met haar heeft gehad op mijn leven, seksualiteit en relaties. Zelf ben ik twee keer gescheiden. Eerder had ik al ontdekt hoe ik mijn vader in mijn liefdesrelaties heb gezocht en tegenkwam in mijn partner(s). Pas tijdens de opleiding *De relatie als spiegel* werd ik nieuwsgierig naar de invloed van de band met mijn moeder. Omdat zij voor mij overvloedig aanwezig was, had ik me niet eerder afgevraagd hoe die relatie kon doorwerken in mijn angst om me opnieuw te verbinden. Gelukkig stond ze ervoor open om met mij dat onderzoek te doen. Ze stelde voor samen naar Ibiza te gaan. Dit werd het begin van een spannend avontuur waarin we schrijnend schurende, maar openhartige en intieme gesprekken voerden. Hoe we de week op Ibiza hebben

geen goeroe tegenop!

beleefd beschrijven we in het boek *Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen* dat in maart van dit jaar uitkwam. Het werd een bijzondere week die voor mij ook zwaar voelde, want het was niet zomaar een vakantie. Hoewel het onderzoek naar haar voorbeeld in seksualiteit voor mij de aanleiding was, kwamen we niet snel aan dat onderwerp toe. Er bleken eerst nog andere zaken bij mij in de weg te zitten.

Uitgestelde rouw

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. Als de rebelse symbioot. Het lijkt een soort taboe te zijn om je moeder te confronteren met wat je van vroeger dwars zit, alsof je haar moet sparen en haar in mildheid zelf moet vergeven voor wat er niet was. Van dat idee zijn we samen op Ibiza wel afgestapt. Dat leidde uiteindelijk tot een crisis waarin we langs de krochten van onze diepste dalen gingen naar de lelijkheid en het ruwe leed dat daar was. Toch gaf ons dat uiteindelijk lucht en ruimte. In het boek beschrijven we ieder vanuit ons eigen perspectief eerlijk en open hoe we die week hebben ervaren en wat het ons heeft gebracht. Dat was ook wel confronterend om van elkaar te lezen, en leidde tot vervolggesprekken thuis. Tijdens deze zoektocht werd het mij pijnlijk duidelijk dat ik mijn moeder

iets leek te verwijten waar ik last van had en in vast zat. Maar ook dat ik degene was die mezelf daarin gevangen hield en daarmee de enige die de bevrijdende beweging kon maken. Op Ibiza kon zij me aanhoren en de door mij gevoelde pijn en het verdriet van vroeger erkennen. Door het verhaal groter te maken en eveneens te kunnen luisteren naar haar kant, viel alles meer op zijn plek en konden we uiteindelijk samen alsnog rouwen om de scheiding van mijn ouders.

Uit de gevangenis stappen

Door dit proces en het besef dat ik zelf uit mijn gevangenis kon stappen, heb ik echt een stap in mijn eigen ontwikkeling kunnen zetten. Door onze gesprekken heb ik – zoals wij aan het eind van ons avontuur een viertal fasen van ontwikkeling hebben benoemd – een stap gezet van de Individuatiefase – uit de rebelse symbioot – naar de Volwassen-in-verbinding-fase. Het effect van die beweging reikt verder dan onze relatie en raakt tevens de band met mijn vader, mijn liefde en zelfs mijn werk. Ik heb niet langer het idee dat ik tussen mijn ouders in sta en voor beiden moet zorgen of mezelf moet inhouden. Ik voel meer basis en balans in mezelf en kan vaker bewust kiezen voor wat goed voelt voor mij. De lading van de voorzichtigheid is eraf en

vooral ook het automatisme van mijn aanpassing om vooral op de ander te focussen. Dat geeft veel innerlijke rust en is voor mij eveneens merkbaar op andere gebieden in mijn leven. De band met mijn moeder voelt nu gelijkwaardiger en ik kan weer van haar aannemen. Waar ik er eerst niet aan moest denken om een workshop met mijn moeder te geven, bieden we die nu samen aan!

Winst aan meerdere kanten

Dat ik de onderbroken uitreiking naar mijn moeder alsnog kon afmaken, was een leerstuk dat voor mij heel helend heeft gewerkt. Daar kan geen goeroe tegenop! Het mooie is dat ons proces mijn moeder eveneens veel heeft gebracht. Zij kan mij nu beter loslaten, voelt meer liefde van mij en gelijkwaardigheid in onze relatie – al blijf ik als volwassen vrouw ook altijd haar dochter. En met ons boek en de workshops hopen we onze lessen weer door te geven aan andere vrouwen om zelf ook terug te kunnen gaan naar hun bron. 🌸



Zie voor meer informatie over Mayke Smit, Alice Altink, het boek en de workshops:
www.vanjemoedervanjedochterboek.nl