

Stephan B. Poulter, PhD

De Moederfactor

De invloed van je moeder
op je emotionele en relationele
ontwikkeling



Vertaling
Michiel Soeters, Frances Jonkers en Janet Mulder

Circle Publishing

Het onderwerp van dit boek,
'jij en je moeder', is absoluut tijdloos.
Er is geen houdbaarheidsdatum
voor deze relatie.



INHOUD

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling	3
Voorwoord door dr. Stephan B. Poulter bij de Nederlandse vertaling	7
Deel 1 – Basis van de emotionele nalatenschap van de moederfactor	
Inleiding – De kracht van de moederfactor – We zijn allemaal zonen en dochters	13
1 Je eerste liefde – De emotionele band met moeders	45
2 Hoe je je moederfactor voor je kunt laten werken in je volwassen leven en relaties	77
Deel 2 – Vijf moederschapsstijlen van de moederfactor	
3 De perfectionistische moeder – De oneindige drang naar perfectie en liefde	109
4 De onvoorspelbare moeder – Je depressie en angst overwinnen	133
5 De ‘ik eerst’-moeder – Je eigen leven vormgeven	159
6 De beste-vriendin-moeder – Je emotionele kracht vinden	183
7 De complete moeder – Jouw moederfactor met de smaak van compassie	207
Deel 3 – Het potentieel van de moederfactor – Je eigen leven vormgeven	
8 Verander het script van je leven Begin met je moeders regels – Jouw boek herschrijven	231
9 Jouw moeder en voedsel Leren om jezelf te voeden - Het geheim van (emoties en) voeding	247
10 Je volledige emotionele potentieel benutten De kracht van jouw nalatenschap	263

11 De grote scheiding	
Het huis uit gaan en je eigen leven leiden – Separatie/individuatie	285
12 Jouw emotionele nalatenschap	
Laat je ballast achter en omarm je imperfectie	313
Dankbetuigingen	323
Nawoord van de vertalers	324
Aanbevelingen	326
Eindnoten	327
Literatuurlijst	329

Deel 3

Het potentieel van de moederfactor

Je eigen leven vormgeven

6 DE BESTE-VRIENDIN-MOEDER

Je emotionele kracht vinden

Mijn moeder en ik kregen tegelijk borstimplantaten. Het was gek om te zien hoe mijn moeder haar lichaam vergeleek met het mijne. Op dat moment werd ik erg verdrietig. Mijn moeder leefde haar leven via mij. Dertig jaar lang kleepte ze zich als een 24-jarige. Ze wedijverde met mij om de aandacht.
– Sarah, 32 jaar

Mijn moeder zocht het gezelschap van mij en mijn maten op, toen we op de middelbare school zaten. Na mijn studietijd en op mijn huwelijksdag realiseerde ik mij dat mijn moeder dacht dat ze ‘een van de jongens’ was, maar dan met borsten. Iedereen houdt van mijn moeder, maar ze is niet echt een moeder. Ze is meer een zus. Ik besepte dat mijn moeder mijn vrienden meer nodig had dan ikzelf. Na mijn huwelijksdag had mijn moeder een date met een van mijn vrienden.
– Lance, 36 jaar

Vriendschap en moederschap

Het concept van een moeder als de beste vriendin van haar dochter of zoon is een van de heetste hangijzers in het moederschap. Het is een onmogelijke taak. Hoe bereikt een moeder een balans tussen beste vriend en ouder zijn? Het kortste antwoord is dat ze dat niet kan. De twee rollen zijn niet met elkaar te verenigen. Ze zijn tegengesteld aan elkaar. De rol van de moeder is om grenzen te stellen aan gedrag; zij is degene die ‘nee’ zegt, de leraar, de opvoeder. Zij is het voorbeeld van onvoorwaardelijke liefde, degene die zorgt voor discipline, de veilige emotionele binding, de positieve ondersteuner en de emotionele gids voor haar kinderen. Bij de beste-vriendin-moederschapsstijl doet ze al die zaken juist niet. Ze onthoudt zich er juist van. Een moeder is óf een beste vriendin óf een moeder. Dit is geen zwart-witbenadering van het

moederschap, maar eerder een T-splitsing in de relatie tussen moeder en kind. Het gaat er bij het moederschap niet om de beste vriendin van je kind te zijn. De rol van een moeder is om grenzen te stellen en om het emotionele leven en de verlangens van haar kind te helpen ontwikkelen. De 'beste vriendin' heeft de neiging om conflicten, lastige ouder-kind-gesprekken, grenzen stellen, duidelijk optreden uit liefde, verantwoordelijkheid nemen en de ontwikkeling van passend gedrag en emotionele grenzen voor moeder en kind te vermijden. Al deze zaken die juist de basis voor goed moederschap vormen, ontbreken dus bij deze moeder-kindrelatie. Als kind werd je of opgevoed door je moeder of je leefde samen met een oudere vriendin. Het verschil is heel duidelijk voor zowel kinderen, vrienden en andere moeders. Tegenwoordig is de beste-vriendin-moederschapsstijl erg populair, omdat je dan als moeder geen moeilijke ouderschapskeuzes hoeft te maken. Je hoeft dan niet de slechterik te zijn of degene die stevige grenzen stelt ten aanzien van het kind. Deze benadering van het moederschap kun je vergelijken met de gescheiden vader die elk weekend met de kinderen op stap gaat. Hij heeft dan alleen maar te maken met de leuke en gemakkelijke kant van het ouderschap. Discipline, beslissingen nemen en de consequenties die deze hebben, gaat hij daarmee uit de weg. Elk volwassen kind met deze ouderschapsstijl weet dat relaties niet alleen maar leuk of een spelletje zijn, maar eerder een combinatie van veel uitdagende taken en verantwoordelijkheden, naast het plezier.

De T-splitsing op het pad van het moederschap

Moeder zijn en een beste vriendin zijn verschillen wezenlijk van elkaar en zorgen binnen het kind voor totaal verschillende emotionele uitkomsten. De beste-vriendin-moeder-kindrelatie veroorzaakt gevoelens van verwaarlozing en kan leiden tot boosheid. De ontwikkeling van een boze persoonlijkheid begint met de voortdurende ervaring emotioneel verwaarloosd en emotioneel en fysiek verlaten te worden – de moeder neemt de rol als ouder niet op zich. De optelsom van de momenten dat je moeder je verwaarloosde en in de steek liet, is boosheid. Deze boos-

heid kan veranderen in een boze benadering van de wereld. De beste-vriendin-moederschapstijl creëert een boze dochter/zoon, doordat moeder een vriendin is in plaats van ouder. Deze moeders vermijden of negeren de emotionele behoeften van hun kinderen, de belangrijke momenten in hun ontwikkeling en hun gezonde experimenten als adolescent (dus niet met drugs). Zaken die nodig zijn om een veilige emotionele binding te kunnen ontwikkelen. De ontwikkeling tot individu, de individuatie, het jezelf losmaken van je moeder wordt ofwel uitgesteld ofwel volledig overgeslagen. Terwijl dochters en zonen zich als adolescent juist emotioneel los moeten maken van hun moeder en zich ontwikkelen tot individu. Dit is een van de belangrijkste mijlpalen in de moeder-kindrelatie.

Individuatie ofwel jezelf losmaken van je moeder is net zo wezenlijk als veilige emotionele hechting in de kindertijd. Als een jonge dochter of zoon niet in staat is om zich met succes los te maken en een eigen identiteit vorm te geven, los van de moeder, zal het volwassen leven van het kind doordeesemd zijn met boosheid, wrok en gevoelens van verlatenheid. Als de relatie tussen moeder en kind gebaseerd is op vriendschap, gelden andere behoeften en prioriteiten en zal de moeder deze cruciale factoren voor de emotionele ontwikkeling vermijden of als onbelangrijk afdoen. Dochters en zonen met een beste-vriendin-moeder zijn belast, doordat zij de emotionele steun en 'lijm' voor hun moeder zijn. Deze kinderen groeien op met het gevoel in de steek gelaten te zijn, zonder emotionele steun en begeleiding van de moeder. Ze hebben het gevoel dat niemand naar ze omgekeken heeft. Ze hebben de diepgaande ervaring 'moederloos' te zijn, terwijl ze nog steeds bij hun moeder wonen. Dit is nogal een bewering en we zullen die beschouwen met praktijkvoorbeelden en veel ondersteunend bewijs. Kinderen willen echt een moeder in de moederrol, geen vriendin. Stacy, 13 jaar, zei tijdens een moeder-dochter-therapiesessie tegen mij: 'Ik heb meer dan genoeg vriendinnen, mijn moeder is geen vriendin. Ik zou graag willen dat ze net als andere moeders is.' Ik kon het niet laten om Stacy, een heel slimme tiener, de volgende vraag te stellen: 'Hoe zijn de moeders van je vriendinnen?' Stacy antwoordde me heel duidelijk: 'Dat is gemakkelijk, ze halen hun dochter van school op, weten wie haar vriendinnen zijn, gedragen zich als

een moeder, kleden zich als een moeder en corrigeren hun dochter als dat nodig is. Ze laten hen met rust en proberen niet hun beste vriend te zijn.' Wanneer ik zeg dat ouders niet de beste vriend(in) van hun kinderen moeten zijn, bedoel ik daarmee niet dat ouders, ongeacht de leeftijd van hun kinderen, ze hard moeten aanpakken of dictatoriaal zijn. In de beste-vriendin-moederschapsstijl wordt het kind, op ongeveer 7- tot 10-jarige leeftijd, de bijzondere vertrouweling van de moeder. De moeder-kindrelatie bestaat dan niet meer. Er vindt een drastische omslag plaats van moeder naar vriendin. Het is een vrouw-dochter-, of vrouw-zoonvriendschap die plezierig en gemakkelijk is en waar het ontbreekt aan iedere volwassen begeleiding in het leven van het kind. Het kind wordt een vriend(in) van de moeder. Beiden nemen de rol van emotionele partner op zich, ook al zijn de meeste van deze moeders getrouwd of hebben ze een relatie. Deze kinderen bevatten het volledige verlies van hun moederfiguur pas vele jaren later. De beste-vriendin-moeder kun je in allerlei omstandigheden tegenkomen, in de verschillende vormen van huwelijkse staat en relaties. Deze stijl van moederschap is zeer gangbaar en komt momenteel zeer veel voor. Hij beperkt zich niet tot een speciale groep moeders (getrouwd, gescheiden, weduwe, geadopteerd, alleenstaand, etc.) of tot opleidingsniveau, carrière of economische status. Veel volwassen kinderen van de beste-vriendin-moederschapsstijl ervaren grote problemen om hun plek in het leven te vinden, in het onderhouden van functionele relaties en het aangaan van emotionele verbindingen.

Wanneer een moeder de omslag maakt van moeder naar vriendin, stopt de normale ontwikkeling van het emotionele zelf van het kind, zijn psychologisch begrip en zijn gevoel van eigenwaarde. Er wordt geen rekening meer gehouden met de natuurlijke behoeften van het kind. Het vermijden, afwijzen en verwaarlozen van de opvoeding van het kind als 'het kind' vormt een bron van diepgaand verlies en rouw. Het is net alsof het kind ervaart dat de moeder dood is terwijl ze nog leeft. Deze kinderen worden, ongeacht hun leeftijd, emotionele stabiliteit of persoonlijke behoefte, onmiddellijk een kleine volwassene. Een vriend zijn van je kinderen werkt niet voor vaders en dat doet het duidelijk ook niet voor moeders. Kinderen – ongeacht hun leeftijd en speciaal

Weinig relaties in ons leven laten een zodanig diepe indruk op ons achter als de relatie met onze 'eerste liefde': onze moeder.

In De Moederfactor onderzoekt Dr. Stephan B. Poulter deze relatie, samen met jou als lezer. Alsof hij met je in gesprek gaat, neemt Poulter je mee langs de verschillende moederschapstijlen en (onbewuste) boodschappen van je moeder die bepalen wie je in het hier en nu bent. In een aantal praktische stappen leer je jouw moederfactor te ontwikkelen en je eigen emotionele ontwikkeling een positieve boost te geven. Een inspirerend en praktisch boek! Voor jou persoonlijk maar ook in je rol als partner, ouder, vriend(in), leraar, werknemer, werkgever, coach, therapeut of begeleider.



Stephan B. Poulter, PhD heeft naam gemaakt als klinisch psycholoog in Los Angeles. Hij heeft een eigen praktijk waar hij al meer dan dertig jaar mensen begeleidt. Hij werkte in diverse settings met thema's rondom ouderschap, adolescentie en spirituele/theologische vraagstukken.

'Onderschat de impact van je moeder op je persoonlijke leven en je relaties niet.' Niet alleen heb je de eerste voeding van je moeder gekregen om je lichamelijk te kunnen ontwikkelen, maar ook je psychische ontwikkeling is sterk door haar beïnvloed. Want je draagt je moeder mee, zoals ze jou ooit meegedragen heeft. Het begint ermee dat te erkennen.

Steven Pont – Ontwikkelingspsycholoog, televisiemaker en auteur

'Je kunt niets loslaten waarvan je niet weet dat je het vasthoudt' is een van de belangrijkste boodschappen van 'De Moederfactor.' Door het onbewuste bewust te maken ga je begrijpen hoe vormend de relatie met je moeder is. Poulter beschrijft in dit boek niet alleen de gevolgen van verschillende moederschapstijlen, hij geeft ook handvatten om nieuwe keuzes te maken, en 'uit huis te gaan'.

Miloe van Beek, zelfstandig journalist en schrijver

Circle
Publishing 

ISBN 978-90-771794-9-9



9 789077 179499 >