

Hoe de moederwond liefdesrelaties saboteert

Hannah Cuppen



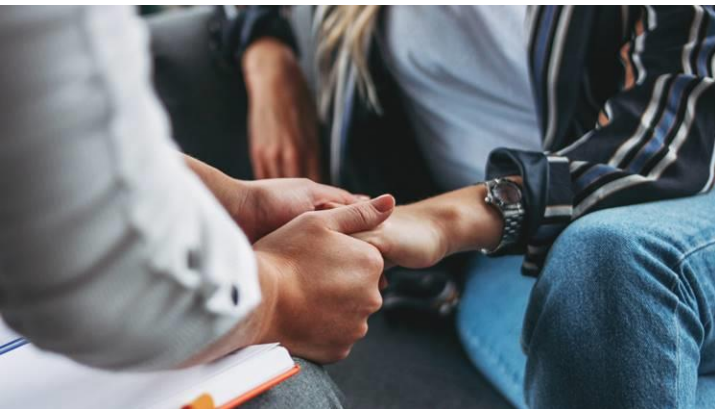
Hannah Cuppen, auteur van de boeken Liefdesbang, Liefdesroep en Liefdeskunst, legt in dit artikel uit wat de moederwond inhoudt en hoe deze aan de basis ligt van relaties die gekenmerkt worden door de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst.

Als je in liefdesrelaties bang bent om verlaten of verstikt te worden, moet je terug naar de eerste relatie uit je leven, die met je moeder.

Ieder kind heeft liefde nodig

Een moeder kan fysiek nog zo goed voor haar kind zorgen. Als ze emotioneel niet beschikbaar is voor de behoeften van het kind, komt een kind in levensgevaar. Het is namelijk met huid en haar afhankelijk van de moeder als eerste hechtingsfiguur. Het archetype van de moeder is het beeld van de liefhebbende, altijd aanwezige en

ruimhartige moeder die precies weet wat een kind nodig heeft én dat kan geven. Helaas hebben veel kinderen niet een dergelijke moeder gehad maar een moeder die zelf niet vervuld is in *haar* kindbehoeften en emotioneel leeg of koud is. De waarheid dat een moeder die liefde niet kan geven is voor kinderen te verpletterend om toe te laten. Pas later in het volwassen leven, als er heftige triggers zijn zoals relaties die stuk lopen of conflicten met leidinggevendenden, komt de moederwond pijnlijk bloot te liggen.



Moeders hebben hun eigen wond

Vanuit ons patriarchale verleden zijn vrouwen vaak minder gewaardeerd dan mannen waardoor vrouwen geleerd hebben hun eigen behoeften en emoties te onderdrukken. Ze werden eenzijdig verantwoordelijk gesteld voor de opvoeding van de kinderen en kregen niet de kans zichzelf als vrouw te ontwikkelen. Ze moesten zichzelf verloochenen om goedkeuring te krijgen en leerden genoeg te nemen met kruimels aandacht. Veel van onze moeders zijn niet volwaardig gezien in hun behoeften en verlangens en hebben zelf ook niet de moeder gehad die ze kon geven wat ze nodig hadden. Zolang ze zich dat niet bewust zijn zullen ze hun onvervulde behoeften, en de wrok die daaruit ontstaan is, projecteren op hun kinderen. Dat doen ze door impliciete boodschappen als:

*Jij mag het niet beter hebben dan ik. – Je bent ondankbaar als je dat niet voor me over hebt.
– Ik verdien je respect, hoe ik ook met je omga.
– Word niet te succesvol want dan maak je mij onzeker. – Zorg voor mij.*

Brave meisjes en aangepaste jongens

Als je niet van je moeder gekregen hebt wat je nodig had tast dit je vermogen tot zelfliefde en eigenwaarde aan. Je bent altijd met een verbeter-jezelf-project bezig. Empathie en compassie kun je makkelijk tonen naar anderen, maar voor jezelf ben je snoeihard en streef je naar perfectie. Een voortdurende angst of je wel geliefd bent knaagt aan je. We blijven buiten onszelf zoeken naar emotionele

beschikbaarheid en projecteren onze behoefte aan moederlijke zorg op mensen en situaties om ons heen. Deze moeders creëren brave meisjes en aangepaste jongens. Zij gaan de emotionele lasten dragen van hun moeder tegen de prijs van zelfverloochening:

Je laat jezelf niet meer zien in je echte emoties omdat het je moeder kan raken of onzeker kan maken. - Je laat het gebeuren dat zij haar emotionele ballast op jou uitstort. - Je durft haar niet aan te spreken op haar negatieve- of slachtoffergedrag, laat staan haar te begrenzen. - Je blijft op eieren lopen. - Je neemt genoeg met de scheve verhouding en gebrek aan wederkerigheid.

Ben ik ooit (goed) genoeg?

Kinderen die zich verantwoordelijk voelen voor het geluk van hun moeder leven vanuit een innerlijke split. Het zorgt voor een ware uitputting, maar als ze overwegen ermee te stoppen raken ze in een diepe zelftwijfel: Ben ik wel goed genoeg? Je hebt het gevoel dat het aan jezelf ligt en niet aan je moeder. Je voelt schaamte over jezelf, waardoor je blijft denken: *'Als ik het nóg beter had gedaan, dan had ik wel voldaan. Misschien had ik dan de bevestiging gekregen dat ik goed genoeg ben.'* Wat je ook voor je moeder doet, het zal nooit goed genoeg zijn. De prijs die je betaalt is het opgeven van je eigen authenticiteit. Je verstopt je echtheid en verschuilt je achter een masker. Je zit vast in de dynamiek: *of zij of ik.*



We blijven buiten onszelf zoeken naar emotionele beschikbaarheid en projecteren onze behoefte aan moederlijke zorg op mensen en situaties om ons heen.



Als je als dochter niet hebt kunnen leunen en rusten bij je moeder, zul je moeilijk bij je eigen gevoelens durven zijn.

Ik ben niet je moeder

In relaties kan de moederwond zich uiten in verlatingsangst of bindingsangst. Ik zie mensen die emotioneel voor hun moeder hebben gezorgd - en dat nog steeds doen - zich vastklampen aan een liefdespartner, zelfs aan ex-partners die niets meer van hen willen weten. Dit kost-wat-kost niet kunnen loslaten is een pijnlijk symptoom van de moederwond. De oorspronkelijke verlatingsangst wordt wakker geroepen wanneer een partner emotioneel afstand neemt.

Aan de andere kant kan de moeder met haar emotionele claim zo verstikkend zijn dat dit leidt tot bindingsangst. Er is een diepe angst dat als je iets van jezelf aan je moeder geeft je totaal opgeslokt zult worden. De angst dat er niets meer van je overblijft maakt dat je uit zelfbehoud emotioneel afstand van haar bewaart. Deze emotionele muur zal je als vanzelf optrekken als een liefdespartner iets van je vraagt of nodig heeft. Het zal direct de behoefte van je moeder triggeren waardoor alle alarmbellen gaan rinkelen en je op je partner reageert alsof het je moeder is.

Moeder-zoon verstrikking

Als de vader daarnaast ook nog emotioneel afwezig is en geen afgrenzende rol speelt, loop je als jongen nog meer risico verstrikt te raken in de moederwond. Dit wordt versterkt als je vader afwezig is als minnaar voor je moeder. De moeder krijgt haar emotionele behoefte niet vervuld bij haar man en gaat deze als vervanging bij haar zoon halen, wat een emotionele (en soms seksuele) claim op hem legt. Haar lijden wordt het zijne en hij voelt zich verantwoordelijk voor haar geluk. In de partnerrelatie is de jongen bang dat hij opnieuw emotioneel gevangen wordt, net als met zijn moeder gebeurde. Hij zal zich

aanpassen uit angst de ander te kwetsen. Hij gaat conflicten uit de weg en zal eerder de neiging hebben om zich in stilte terug te trekken, uit angst iets bij de ander los te maken waar hij zich verantwoordelijk voor voelt.

Deze zonen zullen hun seksualiteit onderdrukken of loskoppelen van een liefdesrelatie. Door een vrouw als 'object' te gebruiken en intimiteit te vermijden, hoeven ze geen verstikkende bindingen aan te gaan. Zo voorkomen ze dat ze herinnerd worden aan de emotionele verstikking die ze bij hun moeder ervaren hebben. Of de zoon zal het tekort of de leegde die hij in contact met zijn moeder heeft ervaren via zijn partner willen opvullen en daarmee legt hij (vaak onbewust) een druk of claim op de relatie. Hij probeert dan bij zijn partner te halen wat hij niet van zijn moeder heeft gekregen en vindt dat hij daar recht op heeft.

Moeder-dochter verstrikking

Als dochters geen veilige emotionele band met hun moeder hebben, zullen ze eerder versmelten met het trauma van hun emotioneel afwezige vader. Als je als dochter niet hebt kunnen leunen en rusten bij je moeder, zul je moeilijk bij je eigen gevoelens durven zijn en je focus snel neerliggen bij het traumadeel van je partner. Je gaat zorgen voor het behoeftige, bange of kwetsbare jongetje in je partner. Hiermee duw je je partner energetisch van je weg.

Je hebt de neiging om sterk voorwaarts te leven - alles te willen regelen en fixen - aangezien je daarin controle ervaart. Je leeft op wilskracht en houdt alle ballen in de lucht om niet te hoeven voelen wat je innerlijk mist. Er ontstaat angst voor overgave om - in de achterwaartse beweging - geconfronteerd te worden met je eigen gevoelens van gemis: 'Wie zorgt er voor mij?' Deze angst voor overgave kan ook terugkomen in de seksualiteit: je durft jezelf seksueel niet volledig te geven. Daaronder schuilt een diepe angst voor overgave aan je eigen vrouwelijke stroom.





Helen van de moederwond

Het helen van de moederwond begint bij de bewustwording dat je emotionele arbeid voor je moeder verricht. Je mag de verantwoordelijkheid aan haar teruggeven vanuit het besef dat alleen zij zichzelf kan helen. Voor jouw heling heb je je moeder niet nodig. Haar de schuld geven van jouw verwonding houdt je vast in de verstrikking en helpt je niet verder. Als je je richt op je eigen heling dan geef je indirect je moeder de kans om haar deel op te pakken, of ze dat nu zal doen of niet, dat is alleen aan haar.

Het helen van de moederwond betekent focussen op de pijn en onderdrukte emoties van jezelf en van alles wat je jezelf ontzegd hebt omwille van je moeder. Heling betekent naast je innerlijke kind gaan staan en doorvoelen wat het voor hem/haar heeft betekend: het verdriet, de pijn, de boosheid en schaamte. Het betekent dat jij je emotioneel loskoppelt van je moeder en stopt om haar te pleasen of te redden. Je respecteert jezelf als afgescheiden individu met je eigen emoties en gevoelens. Heling betekent het ontwikkelen van een innerlijke moeder die het emotioneel verwaarloosde kind in jezelf ziet, koestert en het de aandacht geeft die het nodig heeft. Je stopt met het voelwerk voor je moeder, maar ook met voelen voor anderen, zoals liefdespartners. Geen enkele relatie is het waard om jezelf ervoor te verliezen.

Het geschenk van heling

Het helen van de moederwond heeft als gevolg dat je weer echt en authentiek kunt zijn. Dat je je geliefd voelt om wie je van

nature bent. In plaats van óf jezelf óf de ander, verandert de dynamiek in én –én. Je kunt voor jezelf zorgen en er voor een ander zijn, zonder jezelf te verliezen.

Het helen van je moederwond zorgt ervoor dat je deze niet doorgeeft aan je eigen kinderen en het bij jou in de generatielijn stopt. Voel maar hoe groots dat is. Daarnaast leg je geen onbewuste claim meer op anderen voor het opvullen van je eigen leegte. Verstrikte relaties – gebaseerd op ongelijkwaardigheid - maken plaats voor gelijkwaardige relaties. Hiermee kan de liefde in partnerrelaties weer vrij stromen, zonder dat je je partner (onbewust) verwacht met je moeder. Tenslotte zet het helen van de moederwond schaarste en tekort om in een ervaring van vervulling en overvloed, waarbij het jou ten volle goed mag gaan.

Aan de slag

Wil je aan de slag met het helen van de oude pijn en jezelf uit de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst bevrijden? Dan is de online training Liefdeskunst iets voor jou. Je kunt [3 gratis lessen](#) aanvragen om te kijken of de training aansluit bij jouw behoeften.

Ik wens je van harte toe dat je mag helen van deze diepe pijn zodat je weer echte liefde mag ervaren.

Lieve groet,
Hannah