

KARYL MCBRIDE



Zal ik
ooit
genoeg
goed genoeg
zijn

HELEN VAN EEN DOOR NARCISME
VERSTOORDE MOEDER-DOCHTER RELATIE

KARYL MCBRIDE

Zal ik
ooit
genoeg
goed genoeg
zijn

HELEN VAN EEN DOOR NARCISME
VERSTOORDE MOEDER-DOCHTERRELATIE



AnkhHermes

In liefdevolle herinnering aan mijn zielszuster Elaine Sutton
en mijn zielsmoeder Sri Siddhi Ma

Inhoud

Inleiding	11
-----------	----

DEEL EEN: HERKENNEN VAN HET PROBLEEM

1 De emotionele last die je draagt	19
2 De lege spiegel: mijn moeder en ik	35
3 De gezichten van matернаal narcisme	57
4 Waar is papa? De rest van het narcistische nest	81
5 Imago is alles: tover een glimlach op dat mooie gezichtje	97

DEEL TWEE: HOE NARCISTISCH MOEDERSCHAP JE HELE LEVEN BEÏNVLOEDT

6 Ik doe zo mijn best! De hoogpresterende dochter	111
7 Waar is het goed voor? De dochter met zelfsaboterend gedrag	123
8 Romantische mislukking: proberen succes te hebben in de liefde waar ik met mama gefaald heb	135
9 Help! Ik ben bezig mijn moeder te worden: dochters als moeders	151

DEEL DRIE: LOSKOMEN VAN DE NALATENSCHAP

10 De eerste stappen: hoe het voelt, niet zoals het eruitziet	165
11 Een deel van en apart van: loskomen van je moeder	185
12 De vrouw worden die ik werkelijk ben: volwaardige dochters	197

13	Mijn beurt: omgaan met mijn moeder tijdens mijn herstel	215
14	De lege spiegel opvullen: loskomen van de narcistische erfenis	239
	Noten	257
	Aanbevolen literatuur en films	261
	Dankwoord	267
	Over de auteur	271

Inleiding

Onze relatie met onze moeder wordt tegelijkertijd met onze intrede in de wereld geboren. We nemen onze eerste ademteug, en laten in haar bijzijn de aanvankelijk afhankelijke mens zien die naar bescherming en liefde verlangt. Het is alsof wij één zijn met haar, in de baarmoeder en op de geboortetafel. Deze vrouw, onze moeder ... alles wat ze is en niet is ... heeft ons het leven gegeven. Onze verbinding met haar op dit moment en vanaf dit punt is de rest van ons leven psychologisch gezien enorm belangrijk voor ons welzijn. Gek genoeg heb ik dit nooit willen geloven.

In de eerste plaats wilde ik, aangezien ik zelf moeder was in een feministische tijd, niet dat moeders en vrouwen zoveel verantwoordelijkheid droegen of dat ze uiteindelijk de schuld kregen als er dingen misliepen. Ongetwijfeld zijn er vele andere factoren naast het moederschap die het leven van een kind vormgeven. In de tweede plaats wilde ik niet onder ogen zien in welke mate het feit dat ik me een kind zonder moeder heb gevoeld zo'n vernietigend effect op mij en mijn leven heeft gehad. Dit erkennen betekende dat ik het onder ogen moest zien.

Tijdens mijn onderzoek heb ik in de loop der jaren veel boeken gelezen die de moeder-dochterrelatie als onderwerp hebben. Elke keer dat ik een nieuw boek las, stroomden er onverwachts tranen langs mijn wangen, want ik kon mij geen gehechtheid of nabijheid herinneren, noch de geur van mijn moeders parfum, hoe haar huid aanvoelde, de klank van haar zingende stem in de keuken, de bemoeiding die het geeft om gewiegd, vastgehouden en getroost te worden, of de intellectuele stimulans en de vreugde om voorgelezen te worden.

Ik wist dat dit niet natuurlijk was, maar ik kon geen boek vinden dat dit gemis uitlegde. Ik kreeg hierdoor het gevoel dat ik een beetje gek was. Was ik waanzinnig of gewoon een meisje met een slecht geheugen? Ik kon geen boek vinden dat uitlegde dat dit verschijnsel van je moederloos voelen echt kon bestaan en dat er moeders konden zijn die niet moederlijk waren. Evenmin kon ik een boek vinden waarin de tegenstrijdige gevoelens die de dochters van deze moeders over hun moeder hebben werden uitgelegd – de gefrustreerde liefde, en soms zelfs de haat. Het moederschap is een heilige institutie in de meeste culturen en daarom wordt er over het algemeen niet negatief over gesproken. Toen ik besloot een boek te schrijven over moeders die hun dochters niet bemoederen, en de pijn die dit bij meisjes en volwassen dochters veroorzaakt, voelde het alsof ik een taboe aan het doorbreken was.

Het lezen van boeken over de moeder-dochterrelatie gaf me altijd het gevoel van een diep verlies, en de angst dat ik alleen was in dit lijden. Experts schreven over de complexiteit van de moeder-dochterrelatie dat deze vol is van conflicten en ambivalentie, maar ik voelde iets anders – een leegte, een gebrek aan empathie en interesse, en dat er niet van mij gehouden werd. Jarenlang begreep ik dit niet en probeerde ik het te rationaliseren. Andere leden van de familie en goedbedoelende therapeuten redeneerden dit weg met verschillende uitvluchten. Als een braaf meisje probeerde ik me te verontschuldigen en alle schuld op me te nemen. Pas toen ik ging begrijpen dat de emotionele leegte een karakteristiek resultaat was van maternaal narcisme begonnen de puzzelstukjes op hun plaats te vallen. Hoe meer ik leerde over maternaal narcisme, hoe meer ik ging begrijpen waar mijn beleving, mijn verdriet en mijn gebrek aan herinneringen vandaan kwamen. Dit begrip was de sleutel tot de start van het herwinnen van mijn eigen identiteitsgevoel, los van mijn moeder. Ik kon me beter focussen en nam wat ik nu noem ‘substantiële ruimte’ in; ik was niet langer onzichtbaar (zelfs niet voor mijzelf) en hoefde mijzelf niet anders voor te doen terwijl ik verderging. Als we het niet begrijp-

pen, fladderen we onhandig in de rondte, maken we fouten, voelen we ons diep onwaardig, en saboteren we onszelf en onze levens.

Het schrijven van dit boek is een climax geweest van jaren onderzoek en een zielenreis die me mee teruggenomen heeft, naar de tijd dat ik nog een klein meisje was dat wist dat er iets mis was en voelde dat het ontbreken van verzorging niet normaal was, maar dat niet wist waarom. Ik schrijf dit boek nu in de hoop dat ik andere vrouwen kan helpen begrijpen dat deze gevoelens niet hun schuld waren en zijn.

Dat wil niet zeggen dat ik je moeder de schuld wil geven. Dit is geen traject van geprojecteerde boosheid, wrok of woede, maar een van begrip. Wij willen onszelf genezen en dat moeten we met liefde en vergevingsgezindheid doen voor onszelf en onze moeders. Ik geloof niet in het creëren van slachtoffers. We zijn verantwoordelijk voor onze eigen levens en gevoelens. Om gezond te zijn, moeten we om te beginnen begrijpen wat we hebben door- gemaakt als dochters van narcistische moeders, en daarna kunnen we verdergaan met ons herstel, om de dingen te maken zoals ze voor ons moeten zijn. Zonder onze moeders te begrijpen en in te zien wat narcisme met ons heeft gedaan, is het onmogelijk te herstellen. We hebben geleerd om onze gevoelens te onderdrukken en te ontkennen, maar we moeten de waarheid en onze ervaringen onder ogen zien – dat ons verlangen naar moederlijke warmte en bemoederd worden niet vervuld zal worden en ons verlangen en onze hoop dat de dingen zullen veranderen er niet voor zullen zorgen dat dat ook gebeurt. Als meisjes waren we geprogrammeerd om positief naar de gezinsdynamiek te kijken, ook al wisten we dat er een schaduw boven ons leven hing. Onze gezinnen zagen er over het algemeen voor de buitenwereld goed uit, maar hoewel we aanvoelden dat er iets mis was, werd ons verteld dat er echt ‘niets aan de hand’ was. Dit type emotionele omgeving en oneerlijkheid kan gekmakend zijn. Glimlach, wees mooi en doe alsof alles goed is. Klinkt dat bekend?

Elke keer dat ik met andere dochters van narcistische moeders praat, ben ik weer verbaasd over de overeenkomsten tussen onze

interne emotionele landschappen. We mogen dan verschillende levensstijlen en verschillende uiterlijke verschijningen hebben voor de buitenwereld, vanbinnen wapperen we met dezelfde emotionele spandoeken. Ik hoop van harte dat dit boek je erkenning en waardering voor je diepe gevoelens zal geven en het je mogelijk zal maken om je heel, gezond en authentiek te voelen als de vrouw die je nu bent.

Tijdens het schrijven van dit boek moest ik vele interne gevechten voeren. In de eerste plaats moest ik erop vertrouwen dat ik ertoe in staat was dit boek te schrijven, want ik ben een therapeut, geen schrijfster. In de tweede plaats, en dat was van meer belang, moest ik er met mijn moeder over praten. Toen ik het bij mijn moeder ter sprake bracht, zei ik: 'Hé mam, ik heb je hulp nodig. Ik ben een boek aan het schrijven over moeders en dochters en ik heb jouw bijdrage en suggesties nodig en je toestemming om een aantal persoonlijke gegevens te gebruiken.' Mijn moeder, God zegene haar hart, zei: 'Waarom schrijf je geen boek over vaders?' En natuurlijk maakte ze zich er zorgen over dat ze een slechte moeder was; dat was te verwachten. Toch was ze in staat om me haar zegen te geven, en ik denk dat dit was omdat ze probeerde te begrijpen dat dit boek niet over schuld gaat, maar over genezing. Ik moet toegeven dat ik wilde dat ze een heleboel dingen zou zeggen, zoals: 'Zijn er misschien een paar dingen waar we over moeten praten of waar we samen aan moeten werken?' 'Draag je pijn met je mee vanuit je jeugd?' 'Is er iets wat we daar nu aan kunnen doen?' 'Kunnen we samen genezen?' Dat gebeurde helemaal niet, maar nadat ik al zoveel jaren aan mijn eigen herstel had gewerkt, wist ik dat ik niet van haar behoefde te verwachten dat ze in staat was tot een dergelijke empathische bevraging. Ik was dankbaar dat ik de moeder bijeengeraapt had om tegen haar over het boek te beginnen, hetgeen me eerlijk gezegd enige tijd had gekost. Er was een tijd in mijn leven dat deze uitwisseling ondenkbaar zou zijn geweest.

Op een of andere manier vond ik het, nadat ik dit risico had genomen, makkelijker om verder te gaan en eerlijk te praten over mijn eigen ervaringen en over mijn onderzoek. Hoewel het emo-

tioneel gezien veilig gevoeld zou hebben om afstand te houden en vanuit een puur klinisch perspectief te schrijven, hoop ik dat mijn eigen verhalen als dochter van een narcistische moeder je zullen helpen inzien dat ik het begrijp; ik heb het zelf meegemaakt.

Ik heb het boek in drie delen verdeeld, parallel aan mijn benadering vanuit de psychotherapie. In Deel één wordt het probleem van maternaal narcisme uitgelegd. Deel twee laat het gevolg van het probleem zien, de vele effecten, en welke uitwerking het heeft op de leefstijl van onze dochters. Deel drie is een handleiding voor herstel.

Ik nodig je uit om met mij mee te gaan om over jezelf en je moeder te leren. Het zal niet altijd een comfortabele en makkelijke reis zijn. Je zult uit je ontkenning tevoorschijn komen, moeilijke gevoelens het hoofd bieden, kwetsbaar zijn, en eigenschappen van jezelf tegenkomen die je misschien niet prettig vindt. Het is een emotionele onderneming. Soms zul je het grappig vinden. Op andere momenten zul je een groot verdriet voelen als je probeert te begrijpen wat je hebt doorgemaakt en ervan probeert te genezen. Door dit te doen zal de erfenis van verwrongen moederliefde veranderen en een blijvend verschil maken voor jouw dochters, zonen en kleinkinderen. Als je de eerlijke reflecties van je levenspatronen onder ogen ziet, zul je jezelf uiteindelijk leuker vinden en een betere ouder worden, beter worden in relaties en al het andere in het leven.

Emotionele erfenissen zijn als genetische erfenissen; ze worden doorgegeven aan elke volgende generatie zonder dat iemand het echt opmerkt. Sommige 'erfstukken' zijn vertederend en fantastisch en we voelen ons dankbaar en trots, maar sommige zijn hartverscheurend en destructief. Daar moet je van zien los te komen. Nadat ik aan mijn eigen herstel van mijn verwrongen moederlijke erfenis heb gewerkt, kan ik zeggen dat ik dit zelf heb meegemaakt en je kan helpen ook jouw erfenis te veranderen.

Ik nodig je uit om samen met mij verder te lezen. Kom bij me zitten, praat met me, huil met me, lach met me. Samen zullen we de realiteit van jouw emotionele erfenis gaan aanpakken. Ook al

heeft alles altijd om je moeder gedraaid, nu is het jouw beurt. Het gaat nu om jou, de 'jij' die je misschien nooit hebt ontdekt of van wie je niet eens wist dat hij of zij bestond.

DEEL EEN:

HERKENNEN VAN HET PROBLEEM

1

De emotionele last die je draagt

*Er was een klein meisje met een krul midden op haar voorhoofd
en als ze iets goed deed, dan kreeg ze toch kritiek.*

Elan Golomb, PH.D., *Trapped in the mirror*
(gevangen in de spiegel)¹

Jarenlang werd ik, waar ik ook ging, begeleid door een bende critici die mijn leven bijna ondraaglijk maakten. Wat ik ook probeerde te bereiken, ik werd er altijd aan herinnerd dat ik niet tegen mijn taak was opgewassen en nooit iets goed genoeg te doen. Als ik volop met de voorjaars schoonmaak bezig was of hard werkte aan het opknappen van mijn huis, schreeuwden ze tegen me: 'Dit huis zal nooit zo worden zoals jij wilt.' Als ik aan het trainen was, zeiden ze treiterend: 'Het doet er niet toe hoe hard je je best doet; je lijf laat het afweten, je bent een slapjanus. Kun je niet meer gewicht tillen dan dit?' Als ik financiële beslissingen nam, dan blaften ze tegen mij: 'Je was altijd al een debiel in wiskunde, en nu ben je een mislukking op financieel gebied!' Mijn innerlijke critici waren bijzonder onaangenaam als het ging om mijn relatie met mannen; ze fluisterden dingen als: 'Zie je niet in dat je een loser bent? Je kiest altijd de verkeerde mannen uit. Waarom geef je het niet gewoon op?' En het meest pijnlijke van alles: als ik problemen met mijn kinderen had, was hun scherpe verwijt: 'De keuzes die jij in je leven maakt zijn schadelijk voor je kinderen; je moest je schamen!'

Deze onophoudelijk afkeurende stemmen hebben me nooit één moment met rust gelaten. Ze bestookten, treiterden en kleinerden me met de algemene boodschap dat hoe hard ik ook mijn best

deed, het altijd tevergeefs zou zijn; ik zou nooit goed genoeg zijn. Zij creëerden een zo extreme gevoeligheid in me, dat ik constant veronderstelde dat anderen mij even kritisch beoordeelden als ik mijzelf.

Ten slotte besepte ik dat deze ‘critici’ mij emotioneel kapotmaakten en ik besloot ze te vernietigen; het was een kwestie van overleven. Gelukkig leidde deze beslissing tot mijn herstel, maar ook tot mijn onderzoek, mijn klinische werk en het schrijven van dit boek.

Nadat ik had besloten dat mijn innerlijke critici moesten vertrekken, was het eerste wat mij te doen stond uit te vinden hoe zij waren ontstaan. Als psychotherapeute bedacht ik dat ze waarschijnlijk verband hielden met mijn familiegeschiedenis, maar mijn achtergrond leek niet problematisch te zijn. Mijn familie kon bogen op een degelijke Nederlandse, Germaanse, Noorse en Zweedse afkomst met een solide arbeidsethiek en zonder al te kwaadaardige persoonlijkheden of gebleken kindermisbruik. Mijn zelfbeschermende ontkenning herinnerde mij eraan dat ik was opgegroeid met een dak boven mijn hoofd en voldoende kleding en voeding. Dus wat was het probleem? Ik beloofde mijzelf dat ik erachter zou komen.

Waardoor ben ik zo onzeker van mijzelf?

Ik heb achtentwintig jaar lang een praktijk in psychotherapie gehad met honderden vrouwen en gezinnen die me voorzagen van praktijkervaring waaruit ik kon putten toen ik probeerde mijn eigen innerlijke mysterie te ontrafelen. Ik had tal van vrouwen behandeld die veel van de symptomen hadden die ik uiteindelijk ook in mijzelf ontdekte: overgevoeligheid, besluiteloosheid, verlegenheid, een gebrek aan zelfvertrouwen, het onvermogen een succesvolle relatie te onderhouden, een gebrek aan geloof in mijzelf ondanks wat ik had bereikt en een algemeen gevoel van onzekerheid. Sommigen van mijn cliënten hadden tevergeefs jaren besteed aan therapie bij andere therapeuten, of hadden stapels zelfhulpboe-

ken aangeschaft die nooit leken te kunnen vaststellen wat hun pijn veroorzaakte. Tot mijn cliënten behoorden zowel machtige, succesvolle professionals en CEO's als thuiszittende voetbalmoeders, drugsverslaafde bijstandsmoeders en publieke figuren. Net als ik hadden deze cliënten altijd het gevoel dat er iets belangrijks in hun leven ontbrak wat verband hield met hun vervormde zelfbeeld en hun onzekerheid die hen in hun volwassen leven bleven kwellen. Ze voelden, net als ik, dat ze nooit goed genoeg waren.



‘Achteraf vraag ik mij altijd van alles af. Ik speel in gedachten een gesprek herhaaldelijk af, vraag me dan af hoe ik het anders had kunnen doen, of wentel me in schaamte. Meestal besef ik dat er geen logische reden is om me beschaamd te voelen, maar zo voel ik me wel. Ik ben werkelijk bang voor wat andere mensen van mij denken.’ (Jean, 28)

‘Mensen geven mij vaak complimenten over wat ik heb bereikt – mijn masterdiploma communicatie, mijn succesvolle pr-carrière, het kinderboek dat ik heb geschreven – maar schijnbaar kan ik mijzelf niet de erkenning geven die ik waarschijnlijk verdien. In plaats daarvan verwijt ik mijzelf wat ik naar mijn idee minder goed heb gedaan, of beter had kunnen doen. Ik weet mijn vriendinnen altijd zo goed aan te moedigen, waarom kan ik voor mijzelf niet hetzelfde doen?’ (Evelyn, 35)

‘Ik heb mijn man gezegd dat hij op mijn grafsteen moet laten zetten: “She tried, she tried, she tried, she tried, and then she died.” (Ze probeerde het telkens opnieuw en toen ging ze dood.)’ (Susan, 62)



Na jaren van studie en klinisch werk begon ik in te zien dat de slopende symptomen die ik met zo veel van mijn vrouwelijke

cliënten deelde, hun oorsprong hadden in een psychologische kwaal die narcisme heet – in het bijzonder het narcisme van onze moeders. Veel van wat ik over narcisme had gelezen had betrekking op mannen, maar toen ik goed naar de beschrijvingen ervan keek, werd mij plotseling iets duidelijk. Ik besepte dat er moeders zijn die zo emotioneel behoeftig en egocentrisch zijn, dat ze niet in staat zijn hun dochters onvoorwaardelijke liefde en emotionele steun te geven. Ik zag dat de verstoorde relaties van mijn cliënten met hun moeder, net als mijn relatie met mijn moeder, duidelijk in verband stonden met maternaal narcisme.

Het werd mij duidelijk dat het cruciale ontbrekende element in mijn eigen leven en in dat van mijn vrouwelijke cliënten de verzorgende en empathische liefde was die wij zo erg nodig hadden, maar niet kregen – de liefde van onze moeders. Onze moeders hebben deze liefde waarschijnlijk ook niet van hun moeder gekregen, wat betekent dat een pijnlijke nalatenschap van verwrongen liefde van generatie op generatie is doorgegeven. Hoe meer ik leerde over narcisme en wat het teweegbrengt in de moeder-dochterrelatie, des te meer voelde ik mij ten volle verplicht om de dochters van narcistische moeders begrip, zelfvertrouwen en zelfliefde bij te brengen.

Dit boek is geschreven om de dynamiek van maternaal narcisme uit te leggen en je de strategieën te bieden om de gevolgen hiervan te boven te komen, zonder de narcistische moeders iets te verwijten. Genezing komt door begrip en liefde, niet door verwijt. Wanneer we de barrières begrijpen waarmee onze moeders werden geconfronteerd en die resulteerden in hun onvermogen om ons liefde te geven, kunnen we stappen ondernemen om ons eigen welzijn zeker te stellen. Jouw doel is dit te begrijpen, verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en te genezen.

In dit boek zul je leren jezelf en ook je moeder lief te hebben. In de eerste fasen van dit proces kan het zijn dat je je diep gekwetst, verdrietig, boos en zelfs woedend voelt. Deze reacties zijn normaal en een belangrijke stap op de weg naar herstel. Als je op den duur meer begrip krijgt van maternaal narcisme, zul je in staat

zijn een nieuw soort liefde te omarmen ter vervanging van de verwrongen liefde die je als dochter van een narcistische moeder hebt ontvangen.

Waarom de focus op moeders en dochters?

Zowel jongens als meisjes ondervinden emotionele schade als ze worden grootgebracht door een narcistische vader of moeder. Een moeder is echter het belangrijkste rolmodel van haar dochter bij haar ontwikkeling tot individu, minnares, echtgenote, moeder en vriendin. Veel aspecten van matернаal narcisme hebben de neiging om op een bedrieglijke manier schade toe te brengen. Omdat de moeder-dochterrelatie heel apart is, wordt de dochter van een narcistische moeder geconfronteerd met specifieke worstelingen die haar broers niet kennen.

Een narcistische moeder ziet haar dochter, meer dan haar zoon, als een afspiegeling en verlengstuk van zichzelf, en niet zozeer als een afzonderlijk mens met een eigen identiteit. Zij oefent druk uit op haar dochter om net zo te handelen en op de wereld en haar omgeving te reageren als haar moeder, en niet zozeer op een wijze die goed aanvoelt voor de dochter. Dus is de dochter altijd aan het worstelen om de 'juiste' manier te vinden om op haar moeder te reageren, zodanig dat ze haar liefde en goedkeuring wint. De dochter beseft niet dat het gedrag dat haar moeder behaagt heel arbitrair is en alleen wordt bepaald door het eigen belang van de moeder. Het meest schadelijke is dat een narcistische moeder er nooit mee akkoord gaat dat de dochter gewoon zichzelf is, en dat is juist wat een meisje zo verschrikkelijk hard nodig heeft om tot een vrouw met zelfvertrouwen op te groeien.

Een dochter die geen bevestiging ontvangt vanaf haar eerste relatie met haar moeder, leert dat ze geen betekenis heeft in de wereld en dat haar inspanningen geen effect sorteren. Ze probeert haar uiterste best te doen voor een goede relatie met haar moeder, maar slaagt daar niet in en denkt dat het haar eigen schuld is dat ze maar zelden in staat is haar moeder te behagen. Zo leert de doch-

ter dat ze geen liefde waard is. De dochter heeft een vertekend beeld van de liefde tussen moeder en dochter; ze heeft het gevoel dat ze een hechte band moet ‘verdienen’ door in haar moeders behoeften te voorzien en voortdurend te doen wat nodig is om het haar moeder naar de zin te maken. Dat is duidelijk niet hetzelfde als je geliefd voelen. Dochters van narcistische moeders hebben door dat hun beeld van liefde is vervormd, maar ze weten niet hoe het werkelijke beeld eruitziet. Deze al vroeg aangeleerde vorm van liefde – iemand een genoegen doen zonder tegenprestatie – heeft verreikende, negatieve gevolgen voor de toekomstige romantische relaties van de dochter, zoals we in een later hoofdstuk zullen zien.

Wat is narcisme?

De term ‘narcisme’ stamt uit de Griekse mythologie, uit het verhaal van Narcissus. Narcissus was knap, arrogant, met zichzelf ingenomen – en verliefd op zijn eigen spiegelbeeld. Hij kon zich niet losscheuren van zijn weerspiegeling in een vijver om een relatie met iemand anders aan te gaan en uiteindelijk werd zijn zelfliefde hem fataal. Hij stierf, starend in het water naar zichzelf. In het algemeen is een narcist iemand die arrogant is en egocentrisch. Zelfliefde of eigendunk hebben daarentegen de betekenis gekregen van een gezonde zelfwaardering en zelfrespect die het vermogen tot liefde voor anderen niet uitsluiten.

De *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* (Het diagnostische en statistische handboek voor psychische stoornissen) beschrijft narcisme als een persoonlijkheidsstoornis, gekenmerkt door onderstaande negen kenmerken. Narcisme is een spectrumstoornis, wat betekent dat het bestaat uit een reeks narcistische karaktertrekken, variërend van enkele daarvan tot aan alle, dat wil zeggen een volledige narcistische persoonlijkheidsstoornis. De American Psychiatric Association schat dat er ongeveer 1,5 miljoen Amerikaanse vrouwen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn. Niet-klinisch narcisme is evenwel een wijder ver-

breid probleem. In feite hebben we allemaal enkele van deze karaktertrekken en zij die aan de lage kant van het spectrum zitten, zijn volkomen normaal. Maar naarmate je verderop in het spectrum zit, zul je met meer problemen te maken krijgen.

Hier volgen de negen karaktertrekken van narcisme, met inbegrip van voorbeelden van hoe deze zich manifesteren in de moeder-dochterdynamiek. De narcistische persoonlijkheid:

1. Heeft een enorme eigendunk, overdrijft bijvoorbeeld eigen prestaties en talenten en verwacht te worden erkend als superieur zonder noemenswaardige prestaties te hebben verricht. (Voorbeeld: De moeder die alleen kan praten over zichzelf en waar ze mee bezig is, maar haar dochter nooit vraagt hoe het met haar gaat.) Sally stelt niet graag mensen aan haar moeder voor, omdat deze maar niet ophoudt met praten over haar vrijwilligerswerk in het kinderziekenhuis; ze geeft medische voorschriften alsof zijzelf arts is. Als je haar zo hoort, heeft ze vele levens gered!

2. Wordt volledig in beslag genomen door fantasieën over oneindig groot succes, macht, genialiteit, schoonheid of ideale liefde. (Voorbeeld: de moeder die gelooft dat haar werk als schoonmaakster haar wijdverspreide erkenning zal bezorgen door de referenties van haar beroemde clientèle.) De moeder van Mary spreekt constant over haar ‘belangrijke’ cliënten en hoezeer die haar nodig hebben en waarderen en ze denkt dat ze binnenkort samen met een van hen zal worden ingehuurd op een filmset.

3. Gelooft dat hij of zij ‘bijzonder’ en uniek is, en alleen kan worden begrepen door, of worden geassocieerd met andere bijzondere mensen, of mensen (of instituten) van hoog aanzien. (Voorbeeld: de moeder die haar gezin mee uit eten neemt en het bedienend personeel behandelt als slaven in haar eigen koninkrijk.) Carrie vertelt dat het beschamend is om met het gezin uit eten te gaan als haar moeder mee gaat, omdat die zich werkelijk gedraagt alsof ze ‘ik weet niet wat is’.

4. *Heeft overdreven veel bewondering nodig.* (Voorbeeld: De moeder die lof, dankbaarheid en complimenten verlangt voor alles wat ze ooit voor je heeft gedaan.) De moeder van Jane woont af en toe de voetbalwedstrijden van haar kleinzoon bij, maar als ze dat doet, verwacht ze dat Jane en haar gezin haar dankbaar zijn, omdat ze haar tijd heeft opgeofferd om daar aanwezig te zijn. Ze heeft het altijd over ‘alles wat ik voor jouw kinderen doe!’

5. *Heeft een gevoel ergens recht op te hebben, dat wil zeggen dat hij of zij aanspraak maakt op een speciale voorkeursbehandeling, of automatische naleving van zijn of haar onredelijke verwachtingen.* (Voorbeeld: de moeder die zich te belangrijk acht om in de rij te staan.) De moeder van Marcy hield van gokken, en als ze naar het casino ging, pakte ze – hoewel ze duidelijk niet gehandicapt was – meteen een rolstoel, zodat ze voor in de rij kon worden geduwd. In supermarkten ging de moeder van Marcy midden op het gangpad staan en vroeg aan wildvreemden: ‘Zou u dat even voor mij kunnen zoeken?’

6. *Buit mensen uit, dat wil zeggen maakt misbruik van anderen om zijn of haar doelen te bereiken.* (Voorbeeld: de moeder die alleen ‘vriendinnen’ uitzoekt die haar kunnen helpen bij het realiseren van haar eigen doelen in het leven.) De moeder van Sarah spreekt over haar vriendinnen in termen van wat deze voor haar kunnen doen in plaats van in termen van hun innemende kwaliteiten. Onlangs beëindigde haar moeder een langdurige vriendschap met een vrouw, omdat deze de diagnose lupus (een auto-immuunziekte) had gekregen. De moeder was bang dat die vrouw haar weleens voor iets nodig zou kunnen hebben.

7. *Mist empathie: is niet bereid de gevoelens en noden van anderen te erkennen of zich daarmee te identificeren.* (Voorbeeld: de moeder die ogenblikkelijk elk verhaal van haar dochter corrigeert en het op de ‘juiste’ manier vertelt.) Candace kan in aanwezigheid van haar moeder nooit iets zeggen zonder te worden gecorrigeerd, bekritiseerd, of op een bepaalde manier te worden vernederd.

8. *Is vaak jaloers op anderen, of denkt dat anderen jaloers zijn op haar.* (Voorbeeld: de moeder die zegt dat ze geen vriendinnen heeft omdat de meeste vrouwen jaloers op haar zijn.) De moeder van Sue gelooft dat ze bloedmooi is en daardoor een bedreiging is voor andere vrouwen. Ze citeert vaak de reclame van L'Oréal, waarin het mooie model uitroept: 'Haat me niet omdat ik zo mooi ben.'

9. *Toont arrogant, hautain gedrag of heeft een hautaine, arrogante houding.* (Voorbeeld: de moeder die vindt dat haar kinderen te goed zijn om met minder bedeelde kinderen te spelen.) De moeder van Jackie liet haar kinderen alleen omgaan met kinderen van welgestelde families, omdat de meeste mensen niet goed genoeg waren voor haar welgestelde kinderen.²

Elk van deze negen karaktertrekken wordt tentoongespreid door gedrag dat zegt: 'Het draait allemaal om mij', en 'jij bent niet goed genoeg'. Narcisten missen empathie en zijn niet in staat liefde te tonen. Ze lijken een oppervlakkig emotioneel leven te hebben en hun wereld is imago-gericht; ze maken zich zorgen over hun indruk op anderen. Als je moeder veel van bovengenoemde karaktertrekken vertoont, zul je in de regel het gevoel hebben dat ze je niet werkelijk kent, omdat ze nooit de tijd neemt om aandacht te hebben voor wie je werkelijk bent. Wij, dochters van een narcistische moeder, geloven dat wij er voor haar moeten zijn en dat het onze taak is te letten op haar behoeften, gevoelens en verlangens, ook al zijn we nog zo jong. We voelen dat we er verder niet toe doen.

Zonder de empathie en liefde van de moeder mist een dochter een echte emotionele verbinding en voelt daardoor dat ze iets mist. Haar essentiële emotionele behoeften blijven onvervuld. In ernstige gevallen van maternaal narcisme, waarbij sprake is van verwaarlozing of misbruik, ontbreekt het meest basale niveau van ouderlijke zorg. In subtielere gevallen groeien dochters op terwijl ze zich leeg en beroofd voelen zonder te begrijpen waarom. Mijn doel is je te laten begrijpen waarom je je nu zo voelt en je van dat gevoel te bevrijden, zodat je je beter voelt.

Wanneer moeders geen emotionele band aangaan met hun dochters

Als onze ouders ons koesteren en van ons houden terwijl we opgroeien en de verschillende fasen van ontwikkeling doormaken, dan voelen we ons veilig en wordt aan onze behoeften voldaan. Maar als een dochter deze koestering niet krijgt, groeit ze op zonder emotioneel zelfvertrouwen en zonder een gevoel van veiligheid, en moet ze zelf maar een manier vinden om deze toch te krijgen. Dat is geen gemakkelijke opgave als ze om te beginnen al niet weet waarom ze zich zo leeg voelt.

Het is normaal als een moeder reageert op elke beweging, uiting en behoefte van haar baby. Op die manier kweekt ze een hechte band van vertrouwen en liefde. Het kind leert dat ze erop kan rekenen dat haar moeder haar voorziet van de fysieke noodzakelijkheden, emotionele warmte, medeleven en goedkeuring, wat haar in staat stelt zelfvertrouwen te ontwikkelen. Maar een moeder zonder medeleven, die verzuimt een band met haar dochter te smeden, zorgt alleen voor haar dochter als het in haar eigen belang is. Zo leert haar dochter dat ze niet van haar moeder op aan kan. Ze groeit angstig op, bang om in de steek te worden gelaten en verwacht elke keer dat ze zal worden bedrogen.

Een treffend voorbeeld van matернаal narcisme wordt geïllustreerd in een droom die mij werd verteld door mijn cliënte Gayle. Die droom had ze voor het eerst in haar kindertijd en daarna kwam hij regelmatig terug, ook toen ze volwassen was.

Ik dans over een groene, zomerse weide, bezaaid met prachtige wilde bloemen in de schaduw van statige bomen. Een melodieuze beekje stroomt door het hoge gras. Ik bespeur op een open plek een prachtige, temperamentvolle merrie, een vlekkeloos wit paard dat aan het grazen is en mijn komst niet lijkt op te merken. Blij ren ik op haar af en verwacht haar waarderend en instemmend gehinnik als ik haar de appel aanbied die ik in de tuin vlakbij heb geplukt. Ze negeert mij en de vrucht, en bijt me daarentegen venijnig in mijn schouder. Daarna gaat ze, ongeïnteresseerd, verder met grazen.

Nadat ze haar droom aan mij had verteld, zei Gayle verdrietig: 'Als mijn moeder niet eens van mij kan houden, van wie dan wel?' Gayle begreep dat de merrie in haar droom haar verlangen naar een fantasiemoeder, de moeder die ze graag zou willen, vertegenwoordigde, maar ook haar werkelijke moeder, die zich zoals gewoonlijk afkeerde en haar behoefte aan liefde en goedkeuring onbeantwoord liet.

Het is volkomen natuurlijk om een moeder te verlangen die van jou als geheel absoluut en volledig houdt. Het is natuurlijk om je hoofd tegen je moeders borst te willen leggen en zo de veiligheid en warmte van haar liefde en medeleven te voelen, en je voor te stellen dat ze tegen je zegt: 'Ik ben er voor je, schatje' als je je armen naar haar uitstrekt. We hebben allemaal meer dan een dak boven ons hoofd, eten en kleding nodig; we hebben namelijk ook de onvoorwaardelijke liefde van een betrouwbare en liefhebbende ouder nodig. Mijn zestigjarige cliënt Betty berichtte mij dat ze nog steeds wenste dat ze een goede moeder had, maar dat ze dit om praktische redenen al lang geleden heeft opgegeven. 'Ik was gewend mijzelf in slaap te huilen, terwijl ik wenste dat ik de moeder had die van mij hield en een kom soep voor mij maakte.'

Cerena, een mooie, dertigjarige vriendin van mijn dochter, sprak een keer met mij over haar moeder en vertelde me toen ook over haar therapie. Ze vatte haar verlangen naar moederliefde als volgt samen: 'Als ik met mijn therapeute spreek, wil ik soms bij haar op schoot springen, mij bij haar op de bank nestelen en net doen alsof ze de moeder is die ik nooit heb gehad.'

De gevoelens verwoord door Gayle, Betty en Cerena zijn typerend voor het verlangen naar moederliefde dat dochters van narcistische moeders ervaren. Als je meer leert over matернаal narcisme en hoe van de gevolgen ervan te herstellen, zul je een gezonde waardering en liefde voor jezelf creëren en weten hoe je die oude emotionele leegte moet opvullen.

Hallo hoop ... vaarwel ontkenning

In onze cultuur wordt moederschap nog steeds geïdealiseerd, en dat maakt het voor dochters van narcistische moeders extra zwaar om hun verleden onder ogen te zien. Het is voor de meeste mensen moeilijk om zich een moeder voor te stellen die niet tot liefde voor en koestering van haar dochter in staat is, en zeker is dat geen dochter dat van haar eigen moeder wil geloven. In dit land is Moederdag een alom gevierde feestdag en een onaantastbaar gevestigd gebruik. Een moeder wordt algemeen gezien als iemand die zich volledig aan haar kinderen wijdt en in onze cultuur wordt verwacht dat moeders hun gezin onvoorwaardelijk en met liefde verzorgen en permanent emotioneel aanwezig zijn in de levens van hun kinderen – beschikbaar en betrouwbaar onder alle omstandigheden.

Hoewel het voor de meeste moeders onmogelijk is om aan deze geïdealiseerde verwachting te voldoen, plaatst het hen op een voetstuk, en dat weerhoudt mensen van kritiek. Daardoor is het voor ieder kind – of volwassen kind – heel moeilijk om zijn of haar moeder vrijelijk te analyseren en te bespreken. Het is vooral moeilijk voor dochters wier moeder allerm minst overeenkomt met het heilige maternale archetype. Het toekennen van een negatieve eigenschap aan ‘Mama’ kan onze ingebouwde culturele criteria onzeker maken. Goede meisjes hebben geleerd negatieve gevoelens te ontkennen of te negeren om zich aan te passen aan de verwachtingen van de familie en de samenleving. Dat ontmoedigt hen zeker om toe te geven aan negatieve gevoelens over hun eigen moeder. Geen dochter wenst te geloven dat haar moeder gevoeleloos, oneerlijk of egoïstisch is.

Ik denk dat in bijna alle moeders goede voornemens met betrekking tot hun dochters schuilen. Helaas zijn enkelen van hen niet in staat deze voornemens te vertalen naar het soort emotionele steun dat dochters nodig hebben om het leven aan te kunnen. In een onvolmaakte wereld kan zelfs een goedbedoelende moeder fouten maken en een onschuldig kind onbedoeld kwaad berokkenen.

Wanneer wij, dochters, de pijnlijke waarheid van matернаal narcisme gaan inzien, kunnen we beginnen ons bezig te houden met de verstoorde emotionele patronen die we in de loop van ons leven hebben ontwikkeld. Je kunt dapper op je verleden terugkijken en ervan genezen door de volgende vragen eerlijk onder ogen te zien:

- Waardoor voel ik mij onaantrekkelijk?
- Waardoor voel ik mij nooit goed genoeg?
- Waardoor voel ik mij zo leeg?
- Waardoor twijfel ik altijd aan mijzelf?

Je kunt je beter voelen en op een betere manier leven. Je kunt begrijpen wat matернаal narcisme je heeft aangedaan en desondanks besluiten jezelf te koesteren en je goed te voelen over wie je bent. Je kunt ook voorkomen dat je kinderen hetzelfde ondergaan als jij. Elke vrouw verdient het gevoel dat ze het waard is om van te houden. Ik hoop dat als jij gaat begrijpen hoe narcistische moeders hun dochters behandelen en daarbij gesteund wordt door de verhalen en adviezen in dit boek, je de kracht opdoet om je verlangen naar de moeder die je nooit had, los te laten. In plaats daarvan zul je in staat zijn de vrouw die je bent geworden te koesteren en lief te hebben.

Dus beantwoord voor je verdergaat de vragen in onderstaand overzicht, opdat je een helderder idee hebt over de reikwijdte van het narcisme van je eigen moeder. Zelfs als je moeder niet alle negen karaktertrekken van een volledige narcistische persoonlijkheidsstoornis heeft, heeft haar narcisme jou ongetwijfeld pijn gedaan.

Vragenlijst: heeft jouw moeder narcistische karaktertrekken?

Moeders met slechts een paar karaktertrekken kunnen hun dochters op verraderlijke wijze negatief beïnvloeden. (Controleer alle

karaktertrekken die betrekking hebben op de relatie met je moeder – nu en in het verleden.)

1. Wanneer je levenskwesties bespreekt met je moeder, verandert ze dan van onderwerp om over zichzelf te praten?
2. Wanneer je met je moeder jouw gevoelens bespreekt, probeert ze dan te suggereren dat haar gevoelens ten minste net zo erg zijn?
3. Toont je moeder zich jaloers op jou?
4. Mist je moeder empathie ten opzichte van jouw gevoelens?
5. Steunt je moeder alleen de dingen die jij doet die haar afspiegelen als een goede moeder?
6. Voel je constant het gemis aan emotionele intimiteit bij je moeder?
7. Heb je je regelmatig afgevraagd of je moeder al dan niet van je houdt?
8. Doet je moeder alleen dingen voor jou als anderen het kunnen zien?
9. Wanneer er in jouw leven iets gebeurt (ongeluk, ziekte, echtscheiding), betreft haar reactie dan eerder de gevolgen voor haarzelf dan voor hoe jij je voelt?
10. Is je moeder zich te veel bewust van wat anderen denken (buren, vrienden, familie, collega's)?
11. Ontkent je moeder haar eigen gevoelens?
12. Geeft je moeder jou of anderen eerder de schuld dan dat ze de verantwoordelijkheid op zich neemt voor haar eigen gevoelens of daden?
13. Is je moeder gauw gekwetst en koestert ze lange tijd wrok zonder het probleem op te lossen?
14. Heb je het gevoel dat je de slaaf was van je moeder?
15. Voel jij je verantwoordelijk voor de kwalen of ziekten (hoofdpijn, stress, aandoeningen) van je moeder?
16. Moest je als kind je moeder verzorgen in verband met haar fysieke behoeften?
17. Voel jij je door je moeder niet aanvaard?

18. Voel jij je vaak bekritiseerd door je moeder?
19. Voel je je in aanwezigheid van je moeder hulpeloos?
20. Heeft je moeder je vaak een gevoel van schaamte bezorgd?
21. Heb je het gevoel dat je moeder je werkelijk kent zoals je bent?
22. Doet je moeder alsof de wereld alleen om haar draait?
23. Vind je het moeilijk een van je moeder afgescheiden persoon te zijn?
24. Probeert je moeder controle te hebben over jouw keuzes?
25. Wisselen de stemmingen van je moeder tussen egoïstisch en depressief?
26. Komt je moeder bij jou als onecht over?
27. Heb je als kind het gevoel gehad dat je verantwoordelijk was voor de emotionele behoeften van je moeder?
28. Voel je je in aanwezigheid van je moeder gemanipuleerd?
29. Voel je je door je moeder meer gewaardeerd voor wat je doet dan voor wie je bent?
30. Is je moeder controlerend en gedraagt ze zich als slachtoffer of martelaar?
31. Zorgt je moeder ervoor dat je je anders gedraagt dan je je voelt?
32. Concurrereet je moeder met je?
33. Moet je moeder altijd haar zin hebben?

Al deze vragen betreffen narcistische karaktertrekken. Hoe meer vragen je bevestigend hebt beantwoord, des te waarschijnlijker is het dat je moeder narcistisch is en dat ze de oorzaak is van een aantal van jouw problemen als dochter en later als volwassene.