

Het verhaal van Sara vind je hieronder. De andere verhalen in het boek 'Kraak je eigen kramp, hervind je ware spirit en kracht'.

Hoofdstuk 7 - Drie levensverhalen

De onderstaande verhalen kunnen je inspireren of voor herkenning zorgen. Elk verhaal begint met een overzichtje van de elementen van het Model voor Persoonlijke Autonomie. Daar vind je misschien al aanknopingspunten of herkenning.

7.1 Het verhaal van Sara

In het kort

schrik: moeder vult het moederschap anders in dan verwacht

onvervulde kernbehoefte: authenticiteit en erkenning voor authenticiteit

list: ik moet altijd voor haar en iedereen zorgen

primaire overtuiging: ik ben niet belangrijk

pijn: alleen zijn in het dragen van de last; eenzaamheid

kramp: fysiek: druk doen, irritatie, nuttig zijn, roken en snoepen

emotioneel: terugtrekken, hartkloppingen, zweten, troost zoeken

naar buiten: aanpassen en met anderen meepraten of weggaan en heel boos worden

vervulde kernbehoefte: rust

Ik word geboren uit een liefdevolle relatie. Daarom verbaast het me dat ik me weinig herinner van mijn jeugd. Volgens mijn moeder was ik een vrolijk en aanwezig kind, dat veel praatte en lachte. Mijn moeder vult bijna alles voor mij in: wat ik ga doen, wat ik wil en ook wat ik lekker vind. Als ik zeg dat ik het niet lekker vind, raakt ze geïrriteerd en gaat onmiddellijk op zoek naar wat ik dan wel wil, want het moet goed zijn en ik moet blij zijn.

Op een dag ben ik woedend, ik weet niet meer waarom. Ik sta in de keuken te stampen op de vloer. Mijn moeder kijkt naar mij en lacht. Ze lacht op een manier die me pijn doet en zegt: 'Dat helpt echt niet, hoor.' De pijn is zo groot doordat mijn eigen moeder mij niet ziet en doordat ik niet gehoord word in wie ik ben. Het lijkt me dat ik daar mijn eerste kramp heb. Ik ben zes jaar.

Als ik vraag of er een vriendje of vriendinnetje mee mag naar waar we naar toe gaan, zegt mijn moeder: 'Nee, dat risico nemen we niet.' Ik vind het een rare en onbegrijpelijke uitspraak. Ik wil leven, ik wil juist risico's nemen. En ik wil aandacht! Soms roep ik het wel drie keer achter elkaar: 'Ik wil aandacht, ik wil aandacht, ik wil aandacht!!!!'

Ik fantaseer regelmatig over 'iets hebben', een gebroken been, een grote wond of iets waardoor ik aandacht zou krijgen. Het fijne is dat pijn en ongemak er niet in voorkomen.

Dan word ik dertien. Dat is het jaar dat mijn leven drastisch verandert, het jaar dat mijn vader sterft.

Jaren later wordt mijn dochter dertien. Ik zie haar leven en kijk terug op het mijne. Misschien gaat haar hetzelfde overkomen. Ik word verdrietig en raak verward in mijn herinneringen. Ik dreig depressief te worden. Ik wil geen pillen en ga praten met iemand bij wie ik me veilig voel. Ik heb aandacht nodig en krijg die: een vol en warm bad van aandacht waarin ik voorzichtig durf te kijken, te luisteren en te ontdekken wie ik werkelijk ben en waarin ik durf toe te geven aan wat ik werkelijk nodig heb.

De eerste paar gesprekken bij de coach kan ik alleen maar huilen. Huilen van verdriet dat mijn vader zo jong gestorven is, huilen dat ik hem mis en huilen om mezelf.

We praten over de tijd na het overlijden.

De relatie met mijn moeder is dan moeizaam en stroef. Ik moet voor haar zorgen en doe dat, maar ik voel me gevangen.

Als er pijnlijke of verdrietige dingen gebeuren, spreken we met elkaar over koetjes en kalfjes. Alles moet 'gewoon' zijn en blijven en het moet vooral leuk en gezellig zijn.

Wat ik echt vervelend vind is om met mijn moeder kleren te gaan kopen. Zij vindt dat erg leuk en wil me verwennen. Maar ze heeft een andere smaak dan ik en koopt dingen die ik niet leuk vind. Ik zeg niet wat ik wil, wat ik leuk vind, want ik wil haar niet teleurstellen.

Toch gaan we regelmatig kleding kopen want mijn maat verandert steeds. Ik ben begonnen met mezelf te troosten met snoep en zoetigheid. Na een tijdje baal ik van mezelf en ga ik lijnen. Ik begin ook te roken. De lekkerste sigaretten zijn die, die ik opsteek als ik boos ben op mijn moeder.

Dan ontmoet ik Bart. Hij is anders dan alle andere jongens. We worden verliefd en trouwen. Dan gebeurt er wat ik vroeger bedacht had om aandacht te krijgen. Ik heb om de haverklap pijntjes en kleine klachten die uit de hand lopen. Een onschuldige verkoudheid wordt een longontsteking, een gat in mijn kies wordt een wortelkanaalbehandeling die eindigt met het trekken van de kies. Dankzij mijn lijden krijg ik de aandacht die ik hebben wil. Ik ben me er vaag van bewust dat ik geniet van het drama.

Ik denk dat mijn moeder gelukkig zal zijn met een kleinkind en ik ben zeer verbaasd en teleurgesteld als ze geen gat in de lucht springt als ik vertel dat ik zwanger ben. Mijn eerste kind is een huilbaby en ik raak depressief. Dankzij pillen en gesprekken met de huisarts komt het weer goed. Maar dat is schijn.

Er komt nog een kind en mijn moeder leeft mee met ons gezin. Ze belt dagelijks om te horen hoe het gaat. Ik word er opstandig van. Ik wil mijn eigen leven leiden. Ik wil vrij zijn in mijn eigen huis.

Tot zover gaat mijn verhaal goed. Ik lijk het gelijk aan mijn kant te hebben. Ik krijg veel aandacht, warmte en begrip van mijn coach. Maar dan komt de vraag: 'En heb je dat met je moeder besproken?'

'Nee, natuurlijk niet. Ik bespreek toch immers niets met mijn moeder!'

'Wil je daar verandering in brengen?', vraagt mijn coach. Nu wordt het ingewikkeld. Ja en nee. Ik kan mijn moeder niet teleurstellen en ongemak veroorzaken. Maar natuurlijk wil ik wel dat mijn leven beter wordt.

Ik zit in een spagaat en het lijkt of ik voor- noch achteruit kan.

Het idee van de coach om samen met mijn moeder een gesprek te hebben, verrast me. Zou ik dat durven vragen? Ik doe mijn best om er nog onderuit te komen, maar dat is nutteloos.

'Mam, wil je een keer mee naar die mevrouw waar ik mee praat? Ze denkt dat het helpt als we met elkaar praten en zij kan ondersteunen.' Tot mijn verbazing gaat mijn moeder meteen akkoord. We vinden het allebei spannend. Na afloop van het gesprek geven we elkaar een kus, het heeft ons beiden goed gedaan.

Met steun van de coach pak ik allerlei zaken aan. Ik spreek met mijn moeder, mijn zus, mijn man

en de kinderen. Het gaat er steeds over dat ik aangeef wat ik wil. Ik ben niet gewend om te zeggen waar het over gaat. Ik vind het moeilijk als ik niet zelf ergens over kan beslissen, als iemand anders met een plan komt of als Bart of de kinderen niet weten wat ik nodig heb en daar voor zorgen.

Wanneer ik iets doe, weet ik niet of ik het doe omdat ik het zelf wil of omdat mijn moeder het wil. Hoe kan ik dat weten? En als ik iets doe omdat ik het zelf wil, ben ik dan nog wel van waarde?

De gesprekken met mijn familieleden gaan allemaal goed. En elke keer ben ik blij en trots dat ik het gedaan heb en hoe ik het gedaan heb. Ik krijg vertrouwen in mijn gevoel en ben dankbaar voor de tips en handvatten die de coach mij ervoor aanreikt. Ze zijn zo praktisch en toepasbaar voor mij.

Toch blijft 'het' er zitten. Ik weet van de kramp maar ik geloof er niet zo in. Waar moet ik dan van geschrokken zijn? Ik ga met mijn moeder in gesprek. In het gesprek vraag ik haar naar haar jeugd. Ik krijg verhalen te horen die ik nog niet ken. Ik zie mijn moeder als kind en als jong meisje. Als ik naar haar kijk, zie ik dat ineens ook terug in haar gezicht van nu. In een ander gesprek vraag ik naar haar huwelijk en de tijd dat ze zwanger is van mij. Ik herken haar angsten en zorgen. Ja, die had ik ook de eerste keer. En het huishouden doen was toen ook nog wel wat anders dan nu. Ik voel respect voor haar.

Onze relatie verandert, wordt gelijkwaardiger en makkelijker. Ik kan nu redelijk ontspannen iets aan haar vragen of tegen haar zeggen. Het lijkt alsof haar levensgeluk niet afhangt van mijn aanwezigheid of het kunnen meeleven met het gezin. Natuurlijk moet ik dat checken van de coach. Bah, ik blijf dat lastig vinden. Maar als ik het doe, is de opluchting groot. Mijn moeder vindt het prima om haar eigen leven te leiden. Zij is net als ik uit gewoonte in het patroon gebleven. Toch kost het me moeite om dat te geloven.

Ik heb nog steeds mijn eerste schrik niet te pakken. Er is echt niets bijzonders gebeurd. Als het niet iets groots, dramatisch en meeslepends is geweest, dan kan het toch ook nooit zo'n impact op mijn leven hebben gehad? Ik verzet me, maar het lijkt wel alsof ik er toch steeds dichterbij kom. Het lijkt te gaan over moederschap.

'Zou het kunnen dat je een beeld had van het moederschap voor je geboren werd en dat het helemaal niet overeenkwam met de werkelijkheid? Met zoals jouw moeder het moederschap invulde? Was jouw moeder de soort moeder die je had willen hebben?' vraagt de coach. Ik barst ogenblikkelijk in huilen uit. Zoiets mag ik niet eens denken! Ik voel me schuldig tot in mijn tenen.

Toch, ondanks mijn angst en schuld, blijkt het waar te zijn. Geleidelijk aan voel ik dingen in mijzelf verschuiven. Kwartjes vallen over mijn carrière, over hoe ik naar mijn kinderen kijk en met ze omga. Bepaalde vriendschappen krijgen een betekenis. Ik word blijer en rustiger. Ik kan lachen om het pubergedrag van de kinderen, in plaats van er een drama van te maken. Ik ga naar de tandarts en merk dat ik er geen drama van maak. Even lijkt het erop, maar dan maak ik een grapje. Ik ben verbaasd. Ben ik mezelf nog wel?

Het gaat een tijdje beter met me. Ik zie de coach niet meer en ben tevreden.

Dan ontstaan er problemen met Bart. Hij stort in en heeft het even helemaal gehad met alles en vooral met mij. Dan dringt het echt goed tot me door hoeveel ruimte ik al die jaren ingenomen heb. Ik ga terug naar de coach, want er zit toch nog iets wat er niet hoort te zitten.

Ik kan niet erkennen dat mijn moeder niet het soort moeder is dat ik voor ogen had. Ze heeft altijd zo haar best gedaan en het zwaar gehad. Hoe kan ik haar nou iets verwijten?

Langzaam dringt het tot me door dat het niet over mijn moeder gaat, maar over mezelf. Dat het gaat over mijn beeld, mijn plaatje dat anders was. De teleurstelling was er met elke moeder geweest. Het heeft niks met mijn eigen moeder te maken. Ook als mijn vader was blijven leven, zou ik strubbelingen met mijn moeder gehad hebben. Ik had aandacht nodig voor mijn plaatje over moederschap. Ik heb mijn hele leven aandacht gevraagd zonder te weten waarvoor. Ik heb aandacht gevraagd door drama te creëren.

Nu kan ik echt loslaten en mezelf zijn. Ik kan vragen om wat ik nodig heb, zeggen wat ik wil en afstemmen met Bart en de kinderen.

