

Een dochter, een moeder en een psychische kwetsbaarheid

Birgitte Bruyninckx •

Mijn moeder was zonder twijfel de lievelingstante van al mijn nichtjes en neefjes. Iedereen kwam graag logeren bij ‘tante Coco’. Alle kinderen met wie ik samen opgroeide, voelden zich goed bij haar. Dat heeft wellicht met haar vrolijke, speelse kant en haar kinderlijke fantasie te maken. Ze was zot van Elvis Presley, Boney M. en Will Tura, kon zich uitleven op bals en thuis zong ze voor mij.

Als mama was ze zorgzaam op haar eigen – overbezorgde – manier. Zo werd ik altijd veel te warm aangekleed, moest ik ‘goed’ eten, werd er voor het minste naar de dokter gebeld en werd er heel veel voor mij gebeden, voor Klein en Groot geluk.

We waren onafscheidelijk. Om die saamenhorigheid kracht bij te zetten, kocht mijn moeder vaak dezelfde kleren voor haar en voor mij. Dat vond ik altijd heel speciaal. Trots wandelden we dan in dezelfde bordeaux broek over straat.

Toch hoorde ik mijn grootmoeder regelmatig zeggen dat ik geen moeder had. Ze had er meer last van dan ik. Ik heb trouwens lang niet geweten wat ze daarmee bedoelde. Nu ik als volwassene terugblik op die tijd, begrijp ik het: ik had wel een mama die me doodgraag zag, maar ze was geen ouderfiguur die me op een volwassen manier het leven leerde kennen. Dat deden mijn grootouders.

Naast haar spontane, ongeremde kant, was er ook de *dark side*: haar zwarte gedachten die haar een minderwaardigheidscomplex bezorgden en haar verlamden. Mijn moeder kon urenlang zitten piekeren over een banale gebeurte-

-
- Expert training, vorming en opleiding bij VDAB.
E-mail: birgitte.bruyninckx@gmail.com

nis waarover ze zich schaamde en zich afvroeg wat de betrokkene wel niet van haar moest denken.

Ik zie haar nog altijd in de keuken zitten roken, voor zich uit starend. De ene sigaret na de andere. Als een therapeut zat ik bij haar aan tafel in een poging om haar te laten inzien dat het wel niet zo erg zou zijn als ze zich voorstelde, dat die ander het voorval misschien al lang vergeten was, dat het het niet waard was om er zo zwaar aan te tillen, ... Ik probeerde haar op positieve gedachten te brengen door de dingen te relativeren, haar op te beuren en te troosten. Tot mijn achttiende had ik maar één doel: ervoor zorgen dat mijn moeder kon genezen van haar duivelse gedachten.

Vandaag, een halve eeuw later (!), stel ik vast dat mijn moeder zich door de jaren heen helemaal afhankelijk gemaakt heeft van mij. Als iemand haar een probleem voorlegt of vraagt hoe ze iets gaat aanpakken, antwoordt ze steevast: 'Ons Birgitte zal dat wel oplossen.' Soms heb ik het gevoel dat ze zonder mij niet functioneert. Zo belt ze me dagelijks op met banale, praktische vragen, die steevast worden gevolgd door: 'Wat zou jij doen?', 'Hoe zou jij dat doen?' of 'Wat zou jij zeggen?'.

Ik ben ook nooit gerust, want er kan altijd iets met haar gebeuren. Vooral als ik ergens naar uitkijk, zoals een vakantie of een mooie reis, moet ik er rekening mee houden dat mijn moeder altijd kan uitvallen. Zo werd ze vlak vóór mijn achttiende verjaardag opgenomen in de psychiatrie en kreeg ik op de vooravond van mijn reis naar Australië telefoon van haar huisarts met het verschrikkelijke nieuws dat mijn moeder in allerijl geopereerd moest worden door een aortadissectie. Hij was niet zeker of ze de operatie zou overleven ... Onlangs was ik op weg naar de Ardennen voor een verlengd familieweekend toen ik plots telefoon kreeg met de vraag of ik mijn moeder naar het ziekenhuis kon brengen. Ze had te veel kalium in haar bloed en moest dezelfde avond nog opgenomen worden.

Haar huisarts zei me onlangs dat hij een vermoeden heeft dat mijn moeder zichzelf ziek maakt door haar negatieve gedachten. Dat zegt ze eigenlijk ook zelf: dat ze soms zo gestresst rondloopt door de gedachte dat *mij* iets zou overkomen dat er iets met *haar* gebeurt. Toen ik naar Australië ging, was ze bijvoorbeeld bang dat het vliegtuig zou neerstorten. Ze zegt ook in elk gesprek:

‘Zijt maar voorzichtig.’

Het omgekeerde komt ook voor: dat fysieke pijn als sneeuw voor de zon verdwijnt simpelweg door mij te zien. Zo stond ik haar vanavond onverwachts op te wachten toen ze thuisgebracht werd van de nierdialyse. Ze had een slechte dag, zei haar begeleider. Toen ik haar vroeg wat er scheelde, antwoordde ze dat ze onderweg naar huis een onverklaarbare pijn had in haar borststreek. Dat kwam volgens haar doordat ze zoveel stress had bij de gedachte wat ze thuis nog allemaal moest doen. Ze had zoveel pijn dat ze dacht dat ze die rit niet ging overleven. Daarom had ze heel hard gebeden dat ze me nog zou zien voordat ze zou sterven. Haar gebeden waren verhoord, zei ze, want toen haar begeleider de oprit opreed, had ze iemand onder een paraplu zien staan. ‘Is dat mijn dochter?’, had ze hem gevraagd. Met een brede glimlach op haar gezicht zei ze euforisch dat ‘de pijn als bij toverslag verdwenen was’. ‘Als ik mijn dochter zie, is alle pijn weg!’

Wat ik wellicht het moeilijkste vind aan mijn moeder is haar onvoorspelbaarheid. Als de telefoon gaat, is het altijd bang afwachten in welke stemming ze zal zijn. Het kan twee kanten uitgaan. Als ze opgewekt is, start het gesprek stevast met een vrolijke ‘Dag lieve dochter!’ Maar heeft ze een slechte dag, dan zegt ze op haar gedeprimeerde, dalende toon: ‘Dag Birgitte ... (stilte)’ en volgt er een klaagzang over medische kwaaltjes, ruzie met een van de andere bewoners of een klacht over de verpleegster. Die kan de ene dag niet genoeg opgehemeld worden: ‘Die Liesbeth, da’s toch een goei, hé? Wat die allemaal doet voor mij!’, terwijl diezelfde Liesbeth op een andere dag in haar ogen niks goed kan doen: ‘Die Liesbeth, die bemoeit zich met alles!’ Dan is mijn moeder alles beu en zegt ze boos en kordaat dat ze teruggaat naar het appartement waar ze woonde voordat ze naar haar serviceflat verhuisde.

Ik merk hoe ik het na al die jaren alsmaar minder kan opbrengen om – als ze weer eens boos is op de wereld – geduldig naar haar te blijven luisteren. Ik durf dan wel eens kordaat te zeggen dat mijn dagen ook niet altijd over rozen lopen, dat ik ook moe ben na een stresserende dag op het werk en dat ze me beter terugbelt als ze in een betere stemming is.

Maar meestal besef ik kort daarna dat ze er toch ook niet aan kan doen en dat ik wat milder moet proberen te zijn.

Ik vind het niet makkelijk om een goed evenwicht te vinden tussen er voldoende voor haar te zijn en toch ook ergens een eigen leven te leiden. Met vallen en opstaan heb ik geleerd om zonder al te veel schuldgevoel mijn grenzen wat beter af te bakenen, zelfs als dat betekent dat ik niet meer elke telefoon beantwoord. Als ik van de yoga kom of in gezelschap ben, kies ik er meestal voor om niet bereikbaar te zijn. Vroeger, toen de telefoon nog met zo'n kruldraad in het stopcontact zat, was je toch ook niet bereikbaar als je niet thuis was? Mijn moeder kan dat niet goed plaatsen. Ik ben toch haar dochter, zegt ze dan. Ze verwijt me regelmatig dat zij niet op de eerste plaats komt, terwijl ze wel mijn moeder is. Daar heeft ze dan onmiddellijk ook weer spijt van. Dan krijg ik een kaartje (ik heb intussen een hele verzameling kaartjes) waarin ze zich verontschuldigt voor wat ze gezegd heeft ('Dat was niet mooi van mij, dat had ik niet mogen zeggen') en haar dankbaarheid toont voor alles wat mijn partner en ik voor haar doen.

Mijn moeder kan het leven ongelofelijk complex maken door problemen te maken die er niet zijn of zaken uit te vergroten. Haar gedachten kunnen tot knopen leiden die moeilijk te ontwarren zijn. Soms irriteert me dat mateloos, omdat ik dan denk: 'Waarom maak je het toch altijd zo moeilijk voor jezelf?' Elke oplossing die ik aanreik, weerlegt ze. 'Dat gaat niet, want ...' Ik vraag me wel eens af of ze op zulke momenten wel een oplossing verwacht of dat het haar manier is om aandacht te vragen. Tegenwoordig geef ik haar nog drie oplossingen om uit te kiezen. Daarna zijn de oplossingen uitverkocht en stel ik voor dat ze het eens aan iemand anders vraagt. Het is mijn manier om mijn grenzen wat beter af te bakenen.

Vorig jaar, toen mijn moeder zeventig werd, heb ik voor haar een boekje gemaakt, waarin ik haar in al haar facetten probeerde voor te stellen. Het doet denken aan een vriendschapsboekje, voorgedrukt met te beantwoorden vragen en ruimte om wat je schrijft te illustreren met foto's. Ik heb er hard en lang aan gewerkt, maar het was fijn om ermee bezig te zijn.

Omdat ik veel belang hecht aan foto's, verhalen en herinneringen, weet ik uit mijn hoofd welke foto's ik heb liggen. Dankzij de structuur van het boekje kon ik gericht op zoek gaan naar geschikt fotomateriaal. Die foto's brachten vele herinneringen opnieuw tot leven.

Het had onverwachts een therapeutisch effect. Ik moest vaak diep nadenken over de vragen en sommige vragen nodigden uit tot omdenken. Dat was soms een echte uitdaging. Ik herinner me deze zin die ik moest aanvullen: Zonder jou had ik dit niet kunnen realiseren: Geen gemakkelijke vraag, want ik ben ervan overtuigd dat ik sta waar ik sta dankzij de goede zorgen en de liefdevolle toewijding van mijn beide grootmoeders, die er altijd en overal voor mij waren. Het is dankzij hen dat ik thuis kon blijven wonen, de kans kreeg om te studeren, dat er iemand was op mijn diploma-uitreiking, ...

Werken aan het boekje bracht me dicht bij het besef dat ik eigenlijk drie moeders heb: een biologische, die me het leven heeft geschonken, en twee moeders uit de vorige generatie, die ervoor gezorgd hebben dat ik kon opgroeien en evolueren tot wie ik vandaag ben.

Het is ongelooflijk om te zien wat dat boekje met ons heeft gedaan. Mijn moeder was verbaasd en blij om vast te stellen dat ik haar liever zie dan ze dacht. Ze heeft dat boekje intussen aan ongeveer iedereen laten zien, trots op de talrijke foto's van haar als jonge vrouw. (Over mijn moeder werd gezegd dat ze het mooiste meisje van Rumst was.) Ze verwijst er nog regelmatig naar en neemt het overal mee naartoe, ja, zelfs naar het ziekenhuis.

Nu moet ik zelf toegeven dat die oefening mij ook geholpen heeft om op een andere manier naar de situatie te kijken. Als volwassene heb ik mijn moeder lang kwalijk genomen dat ik inderdaad geen echte moeder heb gehad. Door dat boekje te maken, heb ik ingezien dat ze eigenlijk wel altijd het beste van zichzelf heeft gegeven voor mij. En dat ze altijd handelde met een groot hart en de beste bedoelingen. Kan ik het haar kwalijk nemen dat ze me niet méér kon geven dan dat? Nee, toch? Ik merk dat ik door dat inzicht met meer geduld en mildheid naar de situatie kijk en met haar omga.

Ik vraag me regelmatig af wie we eigenlijk voor elkaar geworden zijn.

Niet zo lang geleden lag ze drie weken in het ziekenhuis. Toen ik haar op een avond bij het afscheid met haar dekentje van thuis onderstopte en haar een kruisje gaf, zei ze: 'Gij zijt toch een goed moederke, hé?!' Op andere momenten noemt ze ons 'zusjes'. Dat is soms verwarrend en tegelijkertijd merk ik dat onze relatie het best werkt als we in die rollen zitten.

Het stroomt tussen ons als ik geduldig ben, de tijd neem om bij haar te zitten

en door te vragen. Dan gaat alles goed. En de dagen dat me dat niet lukt, gaat ze meteen in de weerstand en is alles een verloren zaak. Dan wordt ze boos en is er geen connectie tussen ons.

In mijn zoektocht naar hoe ik een goed leven kan leiden mét mijn psychisch kwetsbare moeder, heb ik behalve aan mijn psychologe, die me door de juiste vraagstelling op een andere manier naar de realiteit leert kijken, ook veel aan de inzichten van Dirk De Wachter over geduld, zorgzaamheid, verbinding en betekenis krijgen in de blik van de Ander. Zijn stelling dat er altijd hoop is als je goed omringd wordt, sluit als een bus: mijn moeder was eigenlijk niet in staat om een kind op te voeden, maar dankzij de liefdevolle aanwezigheid van mijn grootouders is het toch goed gekomen. Ze hebben zich hun leven lang over mij én mijn moeder ontfermd. En telkens wanneer mijn moeder werd opgenomen, verdeelden ze de zorg voor mij. Dan verbleef ik een tijdje bij de ene grootouder en vervolgens bij de andere. Ze respecteerden elkaar en konden onderling heel goede afspraken maken. Dat heeft uiteindelijk voor ieder van ons gewerkt.