

Moederziel

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Sophie Zeestraten

Moederziel

Ambo|Anthos
Amsterdam



Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van
Marianne Schönbach Literary Agency B.V.

ISBN 978 90 263 4986 7
© 2020 Sophie Zeestraten
Omslagontwerp Marry van Baar
Omslagillustratie privébezit auteur
Foto auteur © P.A. Hoogerbrug

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Ik draag dit boek op aan:

Mijn dochters

Mijn moeder

Mijn grootmoeder

*Goodbyes are only for those who love with their eyes.
Because for those who love with heart and soul there is
no such thing as separation.*

Rumi

*You are
never given a wish
without also being given the
power to make it true*

*You may
have to work for it,
however*

uit *Illusions* van Richard Bach, 1977

Er is in mijn beleving niet zoiets als dé waarheid, er is alleen ieders perceptie van de waarheid. Dat geldt ook voor dit verhaal. Het is hoe ik mijn leven heb beleefd. Hoe de wereld er door mijn ogen uitzag. Het opschrijven van mijn ervaringen heb ik zo zorgvuldig en integer mogelijk gedaan. Ik heb op geen enkele manier mensen willen kwetsen of ergens van willen beschuldigen. Mocht dat toch zo overkomen, dan spijt mij dat oprecht.

Sophie

Inhoud

Voorwoord 13

- 1 Een tijdje thuis 21
- 2 Wie ben ik? 33
- 3 Het project 55
- 4 Frozen in time 81
- 5 De kaart 105
- 6 Een zware dobber 123
- 7 In puin 137
- 8 'Straks is het te laat' 147
- 9 Het weerzien 155
- 10 Mijn eigen weg 163

Voorwoord

Het eerste wat ik me herinner van de dag dat ze uit mijn leven verdween is dat ik griep had. Al dagenlang. Ze had besloten dat ze de nachttrein naar Denemarken pas zou nemen als mijn buikpijn helemaal over zou zijn. Zo hadden we nog een dagje samen. Ik vond het maar niets dat ze een week weg zou gaan, maar ze beloofde dat de zeven nachtjes om zouden zijn voordat ik er erg in had. Zenuwachtig liep ze door het huis, ze was nog nooit zo lang weg geweest zonder ons.

We aten 's middags een boterham in de keuken. De keuken waarin wij altijd samen brood en koekjes bakten. Ik op het witte krukje met mijn eigen kleine schortje aan. Daarna gingen we naar boven om haar tas in te pakken. Het werd de blauwe reistas die papa altijd meenam als hij een paar dagen ging zeilen. Zoveel kleren had ze niet nodig voor die paar dagen. Helemaal bovenop legde ze haar lievelingsvestje dat ze had gekregen van haar zusje Valentina, dat in Milaan woonde.

Aan het eind van de middag kookte ze nog voor ons en aten we met zijn vieren aan de grote eettafel. Toen brak het

moment aan dat ze zou vertrekken. Het was al donker buiten. Mijn broer en ik klommen achter in de grote, gele Volvo. Bij het station aangekomen zei ze dat ik beter in de warme auto kon blijven. Ik moest nog beter worden. We kregen nog een dikke knuffel en een berg kusjes. ‘Dag lieverds, een hele fijne week, ik ben er over zeven nachties slapen weer!’

Zo scheidden zich onze wegen. Mama liep het donker in en wij gingen met zijn drieën terug naar het grote huis. In Hannover stapte ze over op de trein naar Kopenhagen.

Na zeven nachties slapen was ze niet terug.

Ze kwam nooit meer terug.

De eerste jaren van je vroege jeugd zijn bepalend voor de rest van je leven. Dat is op zich geen groots of nieuw psychologisch inzicht, maar het duurde tot mijn veertigste tot ik zelf aan den lijve ondervond wat dat betekent. Van een vriendin had ik het boek *De herontdekking van het ware zelf* cadeau gekregen, geschreven door Ingeborg Bosch. Wat me vooral fascineerde was Bosch’ idee dat ons brein in de eerste paar jaar van ons leven geprogrammeerd wordt, dus gevormd wordt door ervaringen die we in díe jaren opdoen. Als jong kind leer je: zo zit de wereld in elkaar en met deze strategieën kan ik daarin overleven. Ervaringen die te pijnlijk zijn om mee te kunnen leven, verdring je. Om deze verdringing extra veilig te stellen, verzint ons brein een ander verhaal over de werkelijkheid, een werkelijkheid waarmee je als kind wél kunt leven – een illusie dus eigenlijk. In die illusie ga je vervolgens heilig geloven, waardoor je de verdrongen pijn niet voelt. Dát programma staat vervolgens op repeat en bepaalt hoe je de

rest van je leven de wereld ziet en hoe je je daarin beweegt – ook al zijn zowel jij als de wereld allang niet meer hetzelfde.

Dit hele systeem is een fantastisch overlevingsmechanisme als we klein zijn (zo kunnen we de meest afschuwelijke dingen aan), maar het is niet meer effectief als we groot zijn. Dan kan het zelfs schadelijk of destructief worden. Dat heb ik zelf ervaren en mijn kinderen helaas ook.

Ik was vijf toen mijn moeder van de ene op de andere dag ons gezin verliet. Dat was natuurlijk een pijnlijke ervaring, maar het was inmiddels zo lang geleden dat ik dacht dat ik die inmiddels wel te boven was. Ik had er niet verder naast kunnen zitten. Het boek van Ingeborg Bosch maakte me duidelijk hoe vaak ik als volwassen vrouw de wereld nog zag door de ogen van het kleine meisje dat ik ooit was.

Zo had ik – eenmaal volwassen – altijd het gevoel dat ik er alleen voor stond. Ik werd vaak boos ‘omdat niemand me ooit hielp’. Ik was ervan overtuigd dat ‘de ander’ mij niet wilde, niet écht, omdat ik ten diepste geloofde dat ik waardeloos was en dat ‘ze’ me zonder pardon aan de kant zouden zetten als ze daarachter zouden komen. Deze overtuigingen over mezelf en over de wereld geloofde ik echt en zag ik in alles en iedereen bevestigd. Ik hield alle ballen zelf in de lucht en probeerde als een gek aan ieders verwachtingen te voldoen (thuis, in mijn sociale leven en op mijn werk). Alles zodat ‘ze’ me wel in hun leven zouden willen, als moeder, als vriendin, als werknemer. Tegelijkertijd voelde ik me continu schuldig en tekortschieten, vooral naar mijn kinderen. Dus wat deed ik steeds? Als perfect niet lukte, dan gaf ik óf mezelf de schuld óf

– vaak behoorlijk boos – de ander. En daarna werd ik meestal verteerd door schuldgevoelens en schaamte. Waarom lukte het leven me toch niet? Waarom lukte het me niet een goede moeder te zijn? Dat had ik me toch heilig voorgenomen? Dat ik het anders, beter, zou gaan doen dan mijn eigen ouders?!

Uiteindelijk liep ik op mijn veertigste door al die stress een fikse burn-out op. Alles waar ik tot dan toe aan vast had gehouden, stortte in elkaar. Als ik naar binnen keek, zag ik alleen maar leegte. Het werd me pijnlijk duidelijk dat mijn verleden – het feit dat ik was verlaten door mijn moeder en ook mijn opgroeien daarna – een verregaande invloed had op mijn heden én op het leven van mijn kinderen, mijn gezin. De hoge prijs die we allemaal betaalden maakte me verdrietig, maar het luchtte ook op om te beseffen dat ik niet de enige was die rondliep met zware gevoelens en gedachten die ik niet kon plaatsen of veranderen. Ik was niet gek. Ik realiseerde me vooral: dat ik die dingen in mijn jeugd heb meegemaakt is al erg genoeg, maar dat ik als volwassene nog steeds in dat oude verhaal leef, dát is pas echt tragisch.

Ik wilde leven in het nu. Maar om daartoe in staat te zijn moest ik eerst in het reine komen met mijn verleden, een verleden dat ik – zonder dat ik me daarvan bewust was – zo zorgvuldig had verdrongen en ontkend. Ik besloot op zoek te gaan naar de ontbrekende stukken in de puzzel van mijn leven. Die vond ik in gesprekken met verschillende mensen, in oude spullen, in foto boeken en in kaarten en brieven. Na lang wikken en wegen en nadat ik al mijn moed bij elkaar had geraapt, durfde ik ook mijn moeder te benaderen met de vraag of ze haar kant van het verhaal voor me op papier wil-

de zetten. Door de briefwisseling die volgde, en die drie jaar en ruim tachtig brieven duurde, kon ik eindelijk rouwen over het feit dat ik mijn moeder bijna mijn hele leven had moeten missen. Ik ontdekte bovendien dat mijn moeder een heel ander verhaal over ons verleden had dan ik altijd had begrepen van mijn vader. Dat zette mijn hele wereld op z'n kop.

Uiteindelijk viel alles op zijn plek. Ik kon de pijn van mijn jeugd en wat ik daarin zo erg had gemist eindelijk accepteren. Ik kon ook zien dat ik alle tactieken die ik als kind had ingezet om die pijn niet te voelen, nog altijd inzette nu ik volwassen was en zelf moeder. De overlevingsstrategie van mijn jeugd was daarmee mijn identiteit geworden als volwassene.

Er was alleen een heel groot verschil: ik was niet meer vijf, ik was niet meer afhankelijk van mijn ouders en ik hoefde mezelf niet meer te beschermen. De gedachte en het gevoel dat ik alleen op de wereld was en van niemand hulp hoefde te verwachten, was echter nog altijd actueel in mijn hoofd. Maar ik snapte nu eindelijk dat de oorsprong van die gedachten en dat gevoel in mijn verleden lag en niets met mijn leven nú te maken had.

Nu zag ik pas dat in die vrouw met die burn-out nog altijd een meisje van vijf verstopt zat en daardoor kon ik eindelijk compassie voelen voor het kleine meisje dat ik ooit was. En ook voor het grotere meisje dat altijd zo verschrikkelijk hard haar best had gedaan tot ze er letterlijk bij neer was gevallen. De gedachten en gevoelens over het leven en hoe ik daarmee omging, waren 'slechts' oude, gedateerde reacties van mijn overlevingsbrein, waar ik geen bewuste controle over had. Hoe kon ik daar dan schuldig aan zijn? Het besef dat ook ik

onschuldig was, net als mijn kinderen en mijn ouders en alle generaties voor hen, zorgde ervoor dat mijn eeuwige schuldgevoel plaatsmaakte voor opluchting.

Door wat ik in therapie leerde, voelde het bovendien eindelijk alsof ik aan het roer stond, ikzelf de regie over mijn leven had in plaats van geleefd te worden door mijn emoties, mijn schuldgevoel, mijn schaamte, mijn boosheid en mijn eindeloze gepieker. Tot mijn grote vreugde kreeg ik ook meer écht contact met mijn kinderen en met andere dierbaren. En alhoewel dit hele proces met vallen en opstaan ging en nog steeds gaat, is de winst onbetaalbaar.

Het besef dat als dit mechanisme bij mij zo werkte, dit ook voor anderen zou gelden, deed me besluiten mijn werk als advocaat en als beleidsadviseur bij de overheid te stoppen en zelf als coach en therapeut aan de slag te gaan. Vanuit mijn praktijk in Den Haag begeleid ik nu dagelijks mensen die worstelen met dezelfde levensvragen als die waarmee ik zelf jarenlang geworsteld heb. Ik help hen hun oude patronen en ingesleten reacties te doorgronden en te veranderen, zodat ze het hier en nu kunnen gaan zien voor wat het werkelijk is, zonder de filter van hun verleden ertussen.

Met dit boek hoop ik iets door te kunnen geven van wat ooit bij toeval op mijn pad kwam en voor mij een groot geschenk bleek te zijn: het besef dat alles kan veranderen – hoe uitzichtloos een situatie soms ook lijkt. Dat besef gaf me zoveel hoop en perspectief en gaf me ook de moed om achterom te kijken. God, wat ben ik dankbaar dat ik dat gedurfd heb.

Ik hoop dat mijn verhaal je eraan herinnert hoe veerkrachtig een mens is, juist op de momenten dat het leven je het

meest uitdaagt. Uiteraard is niet ieders moeder weggegaan toen hij of zij vijf jaar oud was, gelukkig niet, maar we hebben wel allemaal een verhaal.

Dit is het mijne.

