

Sophie had ruim 35 jaar geen
contact met haar moeder

*“Ik heb me
heel vaak
eenzaam
gevoeld”*



Sophie Zeestraten (44) was vijf toen haar moeder vertrok en haar ouders uit elkaar gingen. Pas vorig jaar werd het contact hersteld.

“Haar omhelzen voelde als thuiskomen. Wij horen bij elkaar.”

INTERVIEW DEBORAH LIGTENBERG FOTOGRAFIE PETRONELLANITTA



“Vijf jaar oud was ik toen mijn moeder van de ene op de andere dag verdween uit mijn leven. Ik herinner me vaag dat ik totaal overstuur met mijn vuistjes op het raam bonkte. Schreeuwend dat ze terug moest komen. Verder heb ik geen bewuste herinnering aan hoe haar vertrek ging, wat er werd gezegd en of ik verdrietig was. Ik heb sowieso geen idee meer hoe ik me voelde. Ik kón het ook niet voelen, denk ik. Het is verpletterend voor een klein kind als je moeder er opeens niet meer is. Dus sneed ik – totaal onbewust – het lijntje tussen mijn hoofd en mijn hart door. Vanaf toen ben ik vooral in mijn hoofd gaan leven. Toch was er altijd die onderstroom, een sluimerend gevoel. Ik kon gelukkig zijn, maar iets weerhield mij ervan om ten volle te kunnen genieten en ervaren. Dat ‘hoofd-leven’ heb ik lang volgehouden. Totdat het rond mijn veertigste niet meer ging.”

Kraambed

“Heel lang besepte ik niet hoe groot de invloed van mijn moeders vertrek op mijn leven was. Zelfs niet toen ik een burn-out kreeg. Ik miste haar ook niet. Althans, niet écht. Ik had mezelf wijsgemaakt dat ik soms wel een moeder miste, maar niet zozeer haar, niet mijn moeder. Zelfs toen mijn dochters werden geboren, dacht ik niet echt aan haar. Het was gewoon zo, dat ze er niet was. Natuurlijk deed het na mijn bevallingen in het ziekenhuis wel wat met me toen ik zag dat andere moeders wél op bezoek kwamen bij hun dochters. Ik denk dat ik iets van vaag verdriet voelde of de behoefte aan ook een moeder aan mijn kraambed, maar drukte het weg en richtte me op mijn kindje. Mijn moeder was heel ver weg.

Toen ik jonger was, was het moeilijker. Ik wilde ook een moeder, iemand die me

uitlegde hoe dingen moesten en hoe je je gedraagt. Ik heb me heel vaak eenzaam gevoeld. Mijn vader had wel vriendinnen, leuke vrouwen soms, maar zelden voelde ik verbinding. Het vanzelfsprekende, dat hechte wat je met een moeder kunt hebben, was er meestal niet.”

Omgangsregeling

“Nadat mijn moeder vertrok, heb ik haar tot mijn tiende nog een paar keer gezien. Ze was een heel eind verderop gaan wonen, in een andere provincie, met een andere man. In de vakanties gingen mijn broer en ik soms naar haar toe, maar ze was veranderd. Spiritueler, zouden we nu denk ik zeggen, maar mijn broer en ik vonden het ‘raar’ omdat we anders gewend waren. En daarnaast konden we het niet vinden met haar nieu-

“Ik wilde iedereen te vriend houden; stel je voor dat ik opnieuw verlaten zou worden”

we man, waardoor we ons niet thuisvoelden in haar nieuwe leven. Nu zou dat heel anders gaan en zou er een omgangsregeling komen. Maar toen mijn broer en ik op een gegeven moment zeiden dat we liever niet meer naar haar toe gingen, hoefden we van onze vader ook niet meer. Dat moet voor mijn moeder heel erg zijn geweest. En ik, ik leefde gewoon verder. Zonder haar. Het gemis werd steeds minder. Het werd zelfs normaal dat ze er niet was.”

Overlevingsstrategie

“Toen ik in 2012 na een burn-out in therapie ging, ontdekte ik dat ik al die jaren

zonder mijn moeder de onbewuste angst had gevoeld dat ik opnieuw in de steek zou worden gelaten. Dát was de onderstroom die ik altijd voelde. Daarom was ik altijd zo enorm aangepast: een modelkind, -collega, -vrouw en -moeder. Ik wilde iedereen te vriend houden, want stel je voor dat ik opnieuw verlaten zou worden. Ook in mijn rol als moeder speelde dat mee. Als mijn kinderen niet naar me luisterden, raakte me dat diep. Buitenproportioneel bijna, omdat er als kind te weinig naar mij was geluisterd. Er was in mijn jeugd gewoonweg niemand. Mijn moeder was weg en mijn vader was er niet voor mij. Dan kun je zeggen: ‘Dat is toch allang voorbij?’, maar je brein slaat zoiets op. Het zijn oude mechanismen die in je systeem blijven zitten, leerde ik in therapie. Past Reality Integration heet deze, kortweg PRI. Hierbij gaat het erom dat dingen die in je jeugd zijn gebeurd, zulke diepe sporen hebben nagelaten dat ze nog steeds invloed hebben op je leven nú. Ik leerde dat ik, door altijd maar zo hard mijn best te doen, nog steeds probeerde te voorkomen wat in mijn jeugd allang gebeurd wás! Ik kon dat natuurlijk helemaal niet meer voorkomen. En het goede nieuws was dat dat ook niet meer hoefde, ik was niet meer klein. Toen ik me realiseerde dat dat de reden was waardoor ik uiteindelijk die burn-out had gekregen, voelde ik me zó opgelucht! Ik was niet gek, er waren meer mensen zoals ik. Met gedachten en gevoelens die ik niet kon plaatsen, niet begreep en waar ik bij tijd en wijle vreselijk veel last van had. In mijn studententijd was ik wel eens in therapie geweest en later had ik nog eens iets met ‘coaching’ gedaan. Dat had tijdelijk wel iets geholpen, maar het rotgevoel kwam altijd weer terug. Door het lezen van een van de PRI-boeken en het PRI therapie-traject dat ik daarna volgde ‘klikte’ ▸



er écht iets in mij. Alsof de sleutel in mijn hart werd omgedraaid. Het lijntje tussen mijn hoofd en hart dat ik als vijfjarige had moeten doorknippen om te kunnen overleven omdat de waarheid voelen té pijnlijk was, werd weer heel. Ík werd weer heel.”

“Dat mijn moeder weer in mijn leven is, geeft een groot gevoel van vertrouwen”

Briefwisseling van drie jaar

“Ik wilde de puzzel van mijn leven leggen. Waarom was mijn moeder weggegaan? Wat was er gebeurd? Ik wilde haar kant van het verhaal horen. Haar zien vond ik te heftig en ik besloot een brief te schrijven. Er kwam een reactie en vervolgens kwam er een briefwisseling op gang. Die heeft uiteindelijk drie jaar geduurd en is heel goed geweest. Een brief kun je even wegleggen. Als de woorden van de ander je raken, hoef je niet meteen te reageren en

kun je het laten bezinken. Van mijn vader had ik begrepen dat mijn moeder ons gezin had verlaten voor een andere man en dat dat uiteindelijk had geresulteerd in een vechtscheiding. Door de brieven die we elkaar schreven, kwam ik erachter dat zij het anders heeft beleefd. Zij ging niet weg vanwege een andere man. Al die jaren heeft zij ons verschrikkelijk gemist. Het was afschuwelijk voor haar dat er geen contact was en dat ze ons niet heeft kunnen zien opgroeien. Ik kan me vaag herinneren dat ze me in mijn jeugd soms kaarten stuurde, maar ik denk dat ik die vakkundig heb genegeerd. Te pijnlijk, ik had ook geen idee wat ik ermee moest. Door de jarenlange briefwisseling ontdekte ik dat ‘de waarheid’ niet bestaat, alleen meerdere versies van de waarheid. Mijn ouders hadden allebei hun eigen waarheid, wat grote consequenties had voor hun kinderen. Die brieven haalden veel overhoop bij me. Ook in het contact met mijn vader. Daar ben ik nog steeds met hem over in gesprek, maar het komt vast goed.”

Ze stond buiten op me te wachten

“Vorig jaar heb ik mijn moeder weer gezien. Mán, wat was ik zenuwachtig. Moest ik

dit wel doen? Ja, het moest. Ik was er klaar voor om mijn moeder weer toe te laten in mijn leven. Toen ik bij haar huis kwam aanrijden, stond ze buiten te wachten. Met een bloemetje in haar hand, voor mij. Haar omhelzen voelde als thuiskomen. Het klinkt misschien een beetje zweverig, maar er was, er is, zielscontact. Wij horen bij elkaar, dat gevoel... Zoals je dat alleen met je moeder kunt hebben, denk ik. Dat na al die jaren mijn moeder weer in mijn leven is, heeft mij een groot gevoel van vertrouwen gegeven. De angst dat het leven zomaar een nare wending kan nemen, is weg. Als dit goed kan komen, kan alles goed komen. Het is niet zo dat ik nu alleen nog maar op een roze wolk leef, maar mijn leven is zo veel beter. De relatie met mijn man was al goed, maar nu is er zo veel meer verbinding tussen ons. Net als met de kinderen. In ons gezin zijn we nu in gesprek met elkaar. Ik ben mijn kinderen gaan zien als mensen, in plaats van kinderen die moeten doen wat ik zeg. Gewoon aanwezig zijn, oog hebben voor hun gevoelens en het daar samen met hen over hebben. Er is écht contact. Mijn moeder en ik appen bijna dagelijks en ik ga af en toe naar haar toe. Bij haar logeren en praten, praten en nog eens praten. Mijn man en kinderen hebben haar nog niet gezien, dat komt nog. Mijn moeder terug in mijn leven, ik heb lang niet durven dromen dat dit ooit nog zou gebeuren. Maar ze is er en er is liefde. Héél véél liefde.” □

PS De Past Reality Integration-therapie die Sophie volgde (PRI), is ontwikkeld door de psychologe Ingeborg Bosch. De therapie heeft als uitgangspunt dat volwassenen nog steeds de afweermechanismen gebruiken die zij als kind hebben moeten ontwikkelen om de pijn die hen als kind is ‘aangedaan’ niet te hoeven voelen. Sophie heeft zich laten omscholen en heeft inmiddels een eigen PRI-praktijk in Den Haag en Amsterdam. Coachingbysophie.nl