

‘we hebben allemaal deuken opgelopen’

SOPHIE ZEESTRATEN

In *Moederziel*, bij Nouveau 15/16 verschenen als bookazine, vertelt Sophie Zeestraten (47) haar unieke verhaal, maar het thema van het boek is universeel. Sophie: **‘Iedereen is immers kind geweest, iedereen heeft pijnlijke gevoelens gehad en weggestopt.’**

Voor Sophie Zeestraten lijdt het geen enkele twijfel: ons verleden bepaalt ons heden. Als PRI-therapeut (Past Reality Integration) zet ze dit inzicht tegenwoordig in om anderen te helpen, maar zelf heeft ze er lang over gedaan om te begrijpen waar haar gevoelens van somberheid, leegheid en eenzaamheid vandaan kwamen. Ze had toch immers alles? Een topbaan, een mooi huis, een fijn gezin... Door nóg harder te werken en nóg meer haar best te doen, probeerde ze haar negatieve gevoelens de baas te blijven.

‘Ik heb altijd het idee gehad: ik kan alles aan, ik ben heel sterk. Toch ben ik heel hard tegen die muur gelopen,’ vertelt ze. Die muur was de zware burn-out die ze op haar veertigste kreeg. Ineens kon ze niets meer en daarmee waren al haar vluchtroutes afgesloten. Ze móést met zichzelf aan de slag. In *Moederziel* beschrijft Sophie hoe ze op zoek ging naar zichzelf en hoe ze gaandeweg ontdekte wat het enorme trauma dat zij als kind beleefde – haar moeder verliet het gezin toen zij pas vijf jaar oud was – voor haar verdere leven heeft betekend.

Hoe heb je het schrijven van dit boek ervaren?

‘Het was een soort afsluiting. Door mijn zoektocht ben ik veel meer in verbinding met mezelf gekomen en dat is door het schrijven nog eens versterkt. Ik realiseerde me ook hoe blij ik was dat mijn moeder niet dood is, in tegenstelling tot wat ik eerder weleens heb gewenst...’

Heeft je moeder het boek gelezen?

‘Ja. Ze vond het natuurlijk pijnlijk en confronterend, maar er stonden voor haar geen nieuwe dingen in. We hadden tenslotte al drie jaar met elkaar gecorrespondeerd en daarna veel met elkaar gepraat.’

En je vader?

‘Die vindt het moeilijk. Ik denk dat hij vindt dat hij als kwaaie pier is weggezet. Maar ik ben hem heel erg dankbaar. Ga er maar aanstaan: je vrouw vertrekt en jij bent ineens in je eentje verantwoordelijk voor twee jonge kinderen.’

Hij blijft bepaalde feiten uit het verleden ontkennen.

‘Mijn vader heeft, net als jij en ik, een imprint vanuit zijn verleden. Via dat filter interpreteren we de dingen die gebeuren en ons overkomen. Je zou dus kunnen zeggen dat we als mens allemaal onze eigen waarheid zien.

Vallen alle emotionele problemen vanuit je kindertijd te verklaren?

‘Zo zwart-wit is het niet, maar ik denk wel dat veel emotionele problemen daar hun oorsprong vinden. Juist in het geval dat er geen sprake is van een aanwijsbaar trauma, als mensen die een fijne jeugd hebben gehad toch klachten ervaren, is het lastiger – “Mijn ouders hebben alles goed gedaan dus waarom heb ik dit?” Ook voor hen heb ik dit boek geschreven. Ouders zijn immers ook maar mensen en zijn ook weer een product van hún geschiedenis. Elk kind maakt pijnlijke dingen mee. En die hebben meer impact dan we vaak denken. Hoe heftig bepaalde gebeurtenissen voor een kind kunnen zijn, wordt in onze samenleving nog vaak ontkend. Maar persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat we in onze jeugd allemaal grote of kleine deuken oplopen.’

Kúnnen ouders het wel goed doen?

‘Ik denk dat elke ouder het beste voor heeft met zijn of haar kind. Desondanks kunnen ouders met de beste bedoelingen dingen doen die achteraf minder goed blijken te zijn. Denk aan Dr. Spock, dé opvoeddeskundige in de jaren zestig. Hij vond dat je baby’s moest laten huilen. Dat is schadelijk, weten we nu, maar toen deden alle ouders dat. Of dat je als ouder je kind alles uit handen neemt omdat je denkt dat je het daarmee helpt. Een kind kan daar heel onzeker van worden en die gevoelens meenemen naar zijn volwassenheid. Maar ouders hebben ook een rugzak, het gaat over generaties heen. Daar kan niemand iets aan doen. Er is geen schuld. Ingeborg Bosch, grondlegster van PRI, vindt dat het woord schuld zo snel mogelijk uit het woordenboek zou moeten worden geschrapt. Daar ben ik het inmiddels roerend mee eens.’

Is er dan niets aan te doen?

‘Zeker wel, dat is nu juist de mooie boodschap van mijn boek. Er is dan geen schuld, er is wel verantwoordelijkheid. Het is belangrijk bewustzijn te ontwikkelen op dat filter in je brein. Als je de emoties en reacties die voortkomen uit iets wat in je jeugd is gebeurd, leert herkennen, kun je ingrijpen. Dan weet je: dit hoort niet in het heden thuis.’

SOPHIEZEESTRATEN.NL

‘HOE HEFTIG BEPAALDE DINGEN VOOR EEN KIND KUNNEN ZIJN, wordt in onze samenleving nog vaak ontkend’

INTERVIEW: MARIAN DE SCHIPPER / FOTO: PETRA HOOGERBRUG / VISAGIE: LIESBETH VON JAROSCHKA POHL