

'Het was verpletterend: ineens was mijn moeder weg'



Sophie (45) was vijf toen haar moeder plots uit haar leven verdween. Daar heeft ze veel last van gehad. Sinds twee jaar is haar moeder terug in haar leven. **"Daardoor heb ik eindelijk vrede kunnen sluiten met mijn verleden."**

Sophie: "Veel van wat er in mijn jeugd is gebeurd, kan ik me niet meer herinneren. Het zijn flarden. De dag waarop mijn moeder vertrok, is bijvoorbeeld één blinde vlek. Het schijnt dat we met zijn allen – mijn vader, broer en ik – mijn moeder hebben weggebracht naar het station. Ze zou een weekje naar Denemarken gaan om aan zichzelf te werken. Niks bijzonders. Er was geen ruzie, geen gedoe. Maar na die week kwam ze niet terug. Vaag herinner ik me hoe ik heel hard met mijn vuistjes op het raam stond te bonken: 'Mama, kom terug! Mama, kom terug!' Volgens mijn tante stond ik vaak boven aan de trap om mijn moeder te krijsen en mijn oma heeft eens verteld dat ik mezelf vaak in slaap huilde. Mijn vader kan zich dat niet herinneren. Als de dag een beetje overzichtelijk was, ging het wel, zegt hij. Ondanks dat, denk ik dat het vertrek van mijn moeder een shock voor mij moet zijn geweest. Natuurlijk heb ik gehuild. Het is toch verpletterend voor een klein meisje als je moeder er ineens niet meer is? Dat kun je als vijfjarige niet bevatten. Ik weet niet hoe het werkt in je hoofd, maar ik heb de herinneringen aan die dagen en aan een groot deel van mijn jeugd waarschijnlijk diep weggestopt omdat ze te veel stress opleverden."

Vechtscheiding

"Mijn moeder zag ik pas acht maanden later weer. Het schijnt dat ik haar niet herkende omdat ze haar haar had geverfd. Je zou verwachten dat ik haar in de armen vloog, maar dat deed ik niet. Misschien uit zelfbescherming? Onbewust heb ik vast bedacht: als ik je nu toelaat, doet het straks weer pijn als je weggaat. Of misschien was ik loyaal aan mijn vader. Ik weet het niet. Mijn ouders waren op dat moment verwickeld in een vechtscheiding. Mijn moeder was wel weer terug in Nederland, maar woonde in een andere provincie, tweehonderd kilometer verderop. Met een andere man. Mijn broer en ik gingen soms naar haar toe, al kwam het ook regelmatig voor dat ze afbelde. Dan konden we niet komen omdat ze hoofdpijn had. Ze was veranderd. Leefde spiritueler, zouden we nu zeggen. Mijn broer en ik vonden het – net als iedereen – vooral raar. Met de nieuwe man van mijn moeder konden we het niet zo goed vinden, waardoor we ons niet thuis voelden in haar leven. Ik was tien toen ik voor de laatste keer mijn moeder bezocht. Van dat bezoek weet ik nog dat het compleet uit de hand liep. We hadden naar huis gebeld en mijn vader een brief gestuurd en daarop kwam mijn vader ons onaangekondigd ophalen. Het liep uit op een ruzie, waarbij zelfs klappen vielen. De politie kwam eraan te pas. Vanaf dat moment wilden we niet meer naar onze moeder en van mijn vader hoefde dat ook niet meer. Dat moet voor mijn moeder heel heftig zijn geweest. Tegenwoordig zou je zoiets oplossen met een goede omgangsregeling. Toen niet. En mijn moeder berustte er kennelijk in dat ze haar kinderen niet meer zag. Ongelofelijk vind ik. Een moeder wil haar kinderen toch zien?"

Moederfiguren op afstand

"Tuurlijk miste ik een moeder. Mijn vader had wel vriendinnen en ook mijn oma en tantes ontpopten zich als moederfiguren – op afstand, want ook zij woonden niet in de buurt. Daar komt bij dat ik met mijn vader nooit zo'n vertrouwensband heb gehad. Hij deed zijn best, maar over mijn problemen of over het gemis dat ik voelde maar niet goed kon duiden, sprak ik niet met hem. Dat lukte niet. In plaats daarvan leefde ik 'gewoon' verder en was het op een gegeven moment normaal dat ik mijn moeder niet zag. Al bleef mijn grootste wens: een gewoon gezin. Ik wilde ergens bij

'Zomer 1978, toen m'n moeder er nog was.'



'Ik heb alle herinneringen weggestopt, ze zorgden voor te veel stress'

horen, in een warm nest klimmen. In plaats daarvan was ik vaak alleen thuis omdat mijn vader en broer uithuizig waren. Ik was als kind heel erg eenzaam."

Afwijzing

"Ik had mijn moeder zeker 21 jaar niet gezien of gesproken, toen ik weer contact met haar opnam. Ik was zelf moeder en ik dacht dat het misschien goed was, zodat mijn twee dochters een oma zouden hebben. Eerlijk is eerlijk: in het begin liep het best goed. Ik was zó blij dat ze weer in mijn leven was. Ook mijn moeder was dolgelukkig. Het leek me op dat moment het beste om vooruit te kijken en het verleden te laten rusten. Daar was toch niks meer aan te doen. Maar na een tijdje kwamen er toch barstjes. Bijvoorbeeld als ze afbelde omdat ze ziek was. Op zo'n moment voelde ik me teleurgesteld, boos en verdrietig. En dat werd bij elke keer dat ze afbelde alleen maar erger. Pas veel later begreep ik – door de PRI-therapie die ik volgde – dat ik op zo'n moment onbewust weer dezelfde pijn en teleurstelling voelde die ik voelde als kind wanneer ze onze bezoekjes afzegde. Een afwijzing. Het raakte steeds opnieuw van alles bij mij, het maakte me zó boos. Door de therapie snapte ik pas dat ik niet alleen die boosheid voelde, maar ook de machteloosheid, radeloosheid en pijn die ik als klein meisje moet hebben gevoeld, maar waar ik op dat moment niks mee kon. Mijn moeder was weg, ze kwam niet meer terug. Wat moet je dan als kind? Het enige wat je kunt doen, is het begraven en manieren vinden om het niet te voelen, zoals door boos te worden. Boos zijn geeft je ergens nog het gevoel dat je controle hebt over de situatie, al is >

dat natuurlijk niet echt zo. Uiteindelijk liet ik het contact, dat zo'n kleine drie jaar duurde, doodbloeden. Dat was in 2008."

Weggestopte emoties

"Ogenschijnlijk pakte ik de draad weer op. Ik dacht echt dat ik beter af was zonder mijn moeder in mijn leven. Tot ik in 2014 een burn-out kreeg. Het resultaat van mezelf jarenlang voorbij lopen en het wegstoppen van allerlei emoties. Ik ging altijd maar door om niet te hoeven voelen. Daarnaast probeerde ik alles zo goed mogelijk te doen. Ik wilde niemand teleurstellen, want stel je voor dat ik opnieuw verlaten zou worden. Dus legde ik de lat enorm hoog. Op mijn werk, in mijn relatie, thuis en in de opvoeding. Alles moest altijd perfect. Tuurlijk liep ik regelmatig tegen mijn eigen grenzen aan. 's Ochtends stond ik al voor dag en dauw op om vervolgens de benen uit mijn lijf te rennen op het werk. Daarna haalde ik vaak met het zweet op mijn rug de kinderen uit school. Eenmaal thuis had ik een kort lontje en moest er van alles gebeuren. Als mijn dochters in mijn ogen niet snel genoeg hun speelgoed opruimden zodat we aan tafel konden om te eten, raakte ik geïrriteerd. Dan werd ik boos. En zo ging het dag in, dag uit. Tot ik op een ochtend niet meer kon opstaan. Ik lag in bed, wist dat ik naar mijn werk moest, maar het ging niet. Ik vond het genant, voelde mezelf een loser. Ik, die altijd alles kon, alle ballen hoog hield? Dat dat altijd maar doorgaan een overlevingsstrategie was, leerde ik in therapie. Een strategie die niet meer werkte: ik was op."

Kapotte mensen

"Dat deze persoonlijke crisis weleens met het vertrek van mijn moeder te maken kon hebben, daar kwam ik bij toeval achter. Door een zinnetje op de achterflap van het boek *Kom hier dat ik u kus* van Griet Op De Beeck: 'Hoe kapotte mensen ook anderen kapot maken.' Dat kwam binnen. Ik dacht: wacht even. Ik ben best vaak boos op mijn kinderen. Waarom? Zij zijn me het allerliefst. Ben ik kapot? Dan moest dat met mijn moeder te maken hebben. Met mijn jeugd waarin ik me in de steek gelaten voelde. Omdat mijn moeder weg was en mijn vader er voor mijn gevoel vaak niet voor me was. Dan kun je zeggen: dat is toch allang voorbij? Maar je brein slaat zoiets op. Ook als je weinig herinneringen hebt. Het verwarde me, maar het maakte me ook nieuwsgierig. Ik had nog veel oude spullen, foto's, papieren en brieven van vroeger. Die haalde ik tevoorschijn, ik wilde weten wat er vroeger was gebeurd. Ik wilde de puzzel van mijn leven leggen: waarom was ze bij

ons weggegaan? Ik ben gaan praten met tantes, vriendinnen van mijn moeder, een oude oppas, vrienden van mijn ouders en ex-vriendinnen van mijn vader. Door hun verhalen kreeg ik een beeld van hoe ik was als kind. Een vriend van mijn ouders vertelde me dat ik me, als er visite kwam, vaak verstopte onder de tafel of achter de gordijnen kroop. Ik wilde niet zielig gevonden worden en voelde me onbeschermd, als loslopend wild.

Ik leerde mezelf door die verhalen steeds een beetje beter kennen. En daardoor kon ik mijn gedrag in mijn latere leven beter duiden. Als volwassene was ik een beetje schuw, ik dacht dat niemand op me zat te wachten en had daarom bijvoorbeeld pas heel laat een Facebook-account. Mijn kwetsbaarheid toonde ik aan niemand, ik liet ook niemand binnen. Voor de buitenwacht had ik alles altijd goed voor elkaar."

Vreselijk gemist

"Uiteindelijk heb ik ook mijn ouders gevraagd of ze hun verhaal wilden vertellen. Mijn moeder zien vond ik te heftig, dus ik vroeg haar of ze het op papier wilde zetten. Door de brieven die we elkaar – gedurende drie jaar – schreven, kwam ik erachter dat zij het anders heeft beleefd dan ik altijd dacht en dat ze ons al die jaren vreselijk heeft gemist. Voor haar was het afschuwelijk dat er geen contact was met haar kinderen en dat ze ons niet heeft zien opgroeien. Door hun beider verhaal weet ik nu dat er niet één waarheid bestaat, maar dat er altijd meerdere versies zijn. Het voert te ver om uit te leggen wat er destijds precies is gebeurd tussen mijn ouders. Ik had een heel boek – *Moederziel* – nodig om dat op te schrijven. Kort gezegd was het een bizarre samenloop van omstandigheden met nare gevolgen voor alle betrokkenen. Twee jaar geleden heb ik mijn moeder weer voor het eerst opgezocht. Het was een warm weerzien. Ze stond voor haar huis te wachten met een bloemetje in haar hand. De vlag hing uit en we omhelsden elkaar. Dat voelde vreemd, maar tegelijkertijd fijn. Als thuiskomen. Door de lange briefwisseling was er een vertrouwdheid tussen ons ontstaan die we in levenden lijve moeiteloos voortzetten. Na die ontmoeting volgden er meer. Natuurlijk waren er soms ook confrontaties. Dan kwam bijvoorbeeld dat gevoel weer bij me op dat ik vond dat ze veel meer had kunnen doen, juist had moeten vechten om ons te blijven zien. Gelukkig komen we daar altijd weer uit, omdat we met elkaar hebben afgesproken altijd open te blijven staan voor contact, hoe moeilijk dat soms ook is. Ik heb door deze hele zoektocht en het hernieuwde contact met mijn moeder eindelijk vrede kunnen sluiten met mijn verleden."

Gevoel van vertrouwen

"Mijn moeder en ik hebben nu een heel goed contact. We appen, bellen en mailen. Ik ben ontzettend blij met onze band. Het voelt vertrouwd, alsof het altijd zo geweest is. Iets wat je waarschijnlijk alleen met een moeder kunt hebben. Dat zij terug is in mijn leven, heeft me een groot gevoel van vertrouwen gegeven. Als dit goed kan komen, kan alles goed komen. En dat heeft ook z'n weerslag op de rest van mijn leven. Ik ben veel rustiger en veel minder boos. Ik leefde vroeger als een soort robot, alsof ik een lege huls was, draaide mijn programma af zonder echt in contact te zijn met mijn gevoel. Dat is écht veranderd. Ik laat mensen toe, zowel privé als in mijn werk. Ik voel me een completer mens en ik geniet met volle teugen van het leven."

**Sophie schreef een boek: *Moederziel*.
Vriendin geeft 10 exemplaren weg.
Kans maken? Ga naar Vriendin.nl!**



'Zomer 1980, de zomer nadat m'n moeder in oktober 1979 was weggegaan.'



Mijn leven



'Ik wilde de puzzel van mijn leven leggen. Waarom was ze bij ons weggegaan?'

