

# Moederziel

TEKST: SOPHIE ZEESTRATEN | FOTO'S: RUUD HOORNSTRA



**Sophie Zeestraten (1974) studeerde rechten en werkte jarenlang in de advocatuur en bij de overheid. Tegenwoordig heeft ze haar eigen PRI\* therapie- en coachingspraktijk. Ze woont met haar gezin in Den Haag.**

**Vijf jaar was Sophie toen haar moeder van de ene op de andere dag het gezin verliet en nooit meer terugkwam. Over de impact daarvan op haar leven (zowel privé als professioneel) én over hoe ze haar moeder terugvond – en daarmee zichzelf – schreef ze een boek, *Moederziel*.**

*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 over zouden zijn voordat ik er erg in had. Zenuwachtig liep ze door het huis, ze was nog nooit zo lang alleen 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 van haar zusje Valentina, die in Milaan woonde, had gekregen.*

*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 nachtjes slapen weer!'*

*Zo scheidde onze wegen. Mamma 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 nachtjes slapen was ze niet terug.*

*Ze kwam nooit meer terug.*

## Van alle ballen in de lucht naar burn-out

Ook al was het vertrek van mijn moeder iets wat mij was overkomen en waar ik niks aan had kunnen doen, toch voelde dat niet zo. Ik schaamde me er verschrikkelijk voor en voelde me ook schuldig. Ik dacht dat het aan mij lag – dat er iets mis met mij was – dat ze was vertrokken. Na mijn moeders vertrek ben ik de rest van mijn leven verschrikkelijk hard mijn best gaan doen om alles 'goed' te doen. Ik wilde zó graag 'normaal' zijn, net als iedereen. Ik hield al die jaren krampachtig alle ballen in de lucht en zag die muur in de verte wel aankomen, maar op de een of andere manier lukte het niet mezelf te stoppen en op een ochtend kon ik niet meer opstaan.

De genadeklap was geweest dat de moeder van een vriendin van onze oudste dochter plotseling overleed en zij haar twee dochters moederloos achterliet. Niet lang daarna kon ik op een ochtend mijn bed niet meer uitkomen. Totaal opgebrand.

## Van burn-out naar zoektocht

Ik vond het moeilijk dat ik thuis was komen te zitten, ik kon toch altijd alles aan? Weer stak dat schaamtegevoel de kop op. Ik schaamde me dat ik niet meer kon werken en vond mezelf een enorme loser. Daardoor duurde het best een

“Ik hield al die jaren krampachtig alle ballen in de lucht en zag die muur in de verte wel aankomen, maar op de een of andere manier lukte het niet mezelf te stoppen en op een ochtend kon ik niet meer opstaan.”

tijd voordat ik kon accepteren dat ik in een burn-out was beland. Na een maand of twee besepte ik dat mijn situatie wel eens te maken zou kunnen hebben met mijn verleden. Eerder had ik gedacht dat ik daar wel overheen was, het was allemaal al zo lang geleden, maar was dat wel zo? Omdat ik bijna geen herinneringen had aan mijn jeugd en hoe dat destijds allemaal gegaan was, dook ik in mijn oude spullen op zoek naar antwoorden. Ik bekeek fotoboeken, las oude brieven en kaarten, schoolrapporten, dagboeken en besloot daarna ook op zoek te gaan naar mensen uit mijn jeugd. Misschien konden zij mij iets vertellen over toen?

Ik sprak met diverse mensen van vroeger en voelde steeds sterker dat ik ook mijn moeders kant van het verhaal wilde weten. Haar face-to-face ontmoeten vond ik te confronterend. Een vriendin adviseerde me om mijn moeder te vragen haar verhaal voor me op te schrijven, zodat ik het kon lezen op een moment dat het voor mij goed voelde. Dat deed ik. Ik raapte al mijn moed bij elkaar en vroeg mijn moeder of ze haar kant van het verhaal voor me op papier wilde zetten. Die vraag leidde uiteindelijk tot een briefwisseling van drie jaar, waarin we elkaar meer dan 80 brieven schreven. Door alles wat ze me schreef – ook over het huwelijk van mijn ouders - begreep ik beter hoe dit had kunnen gebeuren. Ook al kon ik haar nu voor het eerst zien als mens en niet meer alleen als de vrouw die haar kinderen, die mij had verlaten, het bleef een pijnlijke en verdrietige geschiedenis voor alle betrokkenen. Na drie jaar brieven schrijven durfde ik het eindelijk aan om haar weer te gaan zien. Het contact met mijn moeder is sindsdien heel goed, we hebben wekelijks contact via de app en zien elkaar regelmatig.

#### PRI-therapie

Naast de zoektocht naar mijn verleden en het hele proces met mijn moeder was ik ook in PRI-therapie gegaan. Eerder had ik van een vriendin een van de PRI-boeken, *De herontdekking van het ware zelf*, cadeau gekregen, geschreven door Ingeborg Bosch. Dat had ik in één ruk uitgelezen en daarna had ik ook alle andere PRI-boeken verslonden. Ik was zó geraakt, omdat ik eindelijk snapte waar veel van mijn emoties en gedachten vandaan

kwamen. Niet uit mijn heden, maar uit mijn verleden. Ik was niet gek. Wat was ik opgelucht! Ik begreep mezelf namelijk al jaren niet. Ik had een ‘perfect’ leven, althans alles waar ik altijd van had gedroomd was er. Een mooi gezin, een fijn huis, een leuke baan en fijne vrienden en toch was er in de onderstroom altijd een gevoel van gemis, van somberheid, van falen. Waar kwamen die gevoelens en gedachten toch vandaan? Dat had ik mezelf al honderd keer afgevraagd, want wat had ik dan te klagen? En toch voelde ik me zo en lukte het me niet daarvan af te komen.

#### Programma in ons brein

Wat me vooral fascineerde was Bosch’ idee dat ons brein in de eerste paar jaar van ons leven geprogrammeerd wordt door ervaringen die we in die jaren opdoen. Als jong kind leer je: zó zit de wereld in elkaar en met deze strategieën kan ik daarin overleven. Ervaringen die té 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 opstelt – ook al zijn zowel jij als de wereld al lang niet meer hetzelfde.

#### Overlevingsmechanisme

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 had ik zelf ervaren en mijn kinderen helaas ook. Door wat ik leerde in PRI-therapie, begreep ik ook hoe vaak ik als volwassen vrouw de wereld nog zag door de ogen van het kleine meisje dat ik ooit was en hoeveel invloed dat had op mijn leven. 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 in de diepte 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 écht en zag ik in alles en iedereen bevestigd. Daarom probeerde ik als een gek aan ieders verwachtingen te voldoen (thuis, in mijn sociale leven en op mijn werk), zodat ‘ze’ me wél zouden willen, als moeder, als vriendin, als werknemer. Tegelijkertijd voelde ik me continu schuldig en tekortschieten, vooral naar mijn kinderen. Dus wat deed ik? 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

PRI staat voor Past Reality Integration en is een theorie en methode beschreven in de boeken van Ingeborg Bosch. PRI gaat ervan uit dat wij als kind overlevingsstrategieën ontwikkelen en deze als we eenmaal volwassen zijn, blijven inzetten zonder dat we ons daar bewust van zijn. Dit kan tot klachten leiden. Het is een praktische methode die is gebaseerd op drie pijlers: cognitie, gedrag én gevoel, waarbij de cliënt aan de hand van een concrete hulpvraag, tools aanleert die hij de rest van zijn leven zelf kan toepassen. Zie ook [www.prionline.nl](http://www.prionline.nl) en [www.sophiezeestraten.nl](http://www.sophiezeestraten.nl)



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?!

### Geen schuld, wel verantwoordelijkheid

In PRI-therapie leerde ik dat boosheid, heel erg je best doen, je schamen of je slecht of schuldig voelen, allemaal overlevingsstrategieën zijn, die je helpen het oude weggestopte verdriet van vroeger niet te voelen. Wat me enorm hielp was ook het besef dat ieders brein zo werkt. Het was normaal. Of er nou sprake was van grote of van kleine trauma's, ieder kind bouwt overlevingsstrategieën op. Ik dus ook. Er was dus ook geen sprake van schuld. Maar dat betekende niet dat ik en mijn omgeving geen last hadden van mijn overlevingsstrategieën. Ik realiseerde me vooral: dat ik die jeugd heb meegemaakt is al erg genoeg,

maar dat ik als volwassene nog steeds in dat oude verhaal leefde, dát was pas echt tragisch. Gelukkig leerde ik in PRI-therapie dat ik daar zélf iets aan kon doen. Dat werkte enorm empowerend. Ik leerde concrete tools die me in de dagelijkse praktijk hielpen om te zien wanneer ik weer in een overlevingsstrategie beland was en wat ik kon doen om mezelf daar weer uit te helpen. Zodat ik steeds meer kon leven in het nu, in plaats van dat ik de wereld steeds zag door de bril van mijn verleden en ik dus eigenlijk leefde in mijn 'oude verhaal'.

### Carrièreswitch

Het besef dat als dit mechanisme bij mij zo werkte, dit ook voor anderen gold, deed me besluiten mijn werk als advocaat en als beleidsadviseur bij de overheid te stoppen en de 4-jarige opleiding tot PRI-therapeut te starten. Inmiddels werk ik zelf ook als PRI-therapeut en coach. Vanuit mijn praktijk in Den Haag begeleid ik nu dagelijks mensen die worstelen met dezelfde levensvragen als 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.

### Boek Moederziel

Het duurde even voordat ik besloot om mijn persoonlijke ervaringen te delen in een boek. Het is nogal wat om je hele ziel en zaligheid zo op tafel te leggen. Toch had ik het gevoel dat ik niet anders kon. Ik hoopte door zelf open en eerlijk mijn verhaal te vertellen het voor anderen mogelijk ook makkelijker zou worden opener te zijn over hun worstelingen en wilde ook laten weten dat er écht iets aan te doen is, hoop en perspectief bieden. En dat lijkt te zijn gelukt. Uit de vele reacties van lezers blijkt dat er zoveel herkenning is, daardoor beseft ik nog meer: écht iedereen heeft een verhaal. Dit is het mijne.

*Moederziel* is in juni 2020 verschenen bij uitgeverij Ambo Anthos.

*Foto's in opdracht van Vriendin, nummer 26, 2020.*

*De cursieve passage komt uit Sophies boek 'Moederziel'.*



## Winactie

Wil je het boek *Moederziel* winnen? Ga dan naar de Facebookpagina van de NFG, like deze en blijf op de hoogte van deze actie, andere winacties en nieuwsberichten uit het vakgebied.