

MAMA KWAM NOOIT MEER TERUG

Sophie Zeestraten (47) was 5 toen haar moeder vertrok. Niet om het spreekwoordelijke pakje sigaretten te halen, maar voor een soort retraite in Denemarken. 'Over een week ben ik weer terug,' zei ze. Sophie telde de dagen af, maar haar moeder kwam nooit meer terug.

Tekst **MARJOLEIN HURKMANS** Fotografie **MARIEL KOLMSCHOT**
Visagie **LIESBETH VON JAROSCHKA POHL**

“ Het verhaal dat mijn vader aan mij en m'n broer vertelde, was dat ze in Denemarken de liefde had gevonden bij een andere man.

En ik geloofde dat. Misschien was het waar, misschien niet. Er zijn inmiddels zoveel jaren verstreken. De herinneringen zijn ingekleurd. Die van mijn vader zijn anders dan die van mijn moeder, en de mijne zijn weer anders dan die van de mensen om ons heen. Feit is dat ze er niet meer voor ons was. Mijn moeder bracht warmte en gezelligheid in ons gezin. Toen zij weg was, was dat ook verdwenen. Ik had geen fijne, beschermde jeugd. Mijn vader had regelmatig een nieuwe vriendin en zo klein als ik was, hield ik voor mijn gevoel thuis de boel zo'n beetje draaiende. Ik had al heel jong een enorm verantwoordelijkheidsgevoel, alsof ik de leegte wilde opvullen die mijn moeder had achtergelaten. Zo vertelde mijn vader dat ik altijd klaarstond met zijn pantoffels en de krant als hij van zijn werk kwam. Ik schaamde

me ook heel erg. Ik was het kind dat door haar moeder niet werd gewild. Inmiddels weet ik dat mijn moeder het ook niet makkelijk heeft gehad in haar jeugd. Ze was net 16 toen haar vader, die jarenlang manisch depressief was, overleed. Als oudste dochter moest ze haar moeder vaak helpen in het grote gezin. Zo werkt dat: je wordt geboren met een leeg rugzakje en tijdens je kinderjaren wordt dat volgestopt met allerlei ervaringen; sommige mooi, andere naar. De nare verdring je. Het is te pijnlijk om daar steeds aan herinnerd te worden. Eenmaal volwassen tors je onbewust die rugzak met je mee. En dan kan er soms ineens een trigger zijn. Iemand zegt of doet iets waardoor die tas wordt opengerukt en alle ellende naar buiten komt: *mijn moeder was er nooit voor me, ik moest alles alleen doen. En nu zit mijn man de krant te lezen terwijl de afwas nog moet worden gedaan. Zie je wel; ik sta nog steeds overal alleen voor...* Terwijl diezelfde man net nog de kamer heeft gestofzuigd.

Moederziel

Over haar zoektocht en het verwerken van haar jeugd schreef Sophie Zeestraten het boek *Moederziel*. Met haar moeder heeft ze inmiddels goed contact. Zij staat ook helemaal achter het boek.



“ Ik wilde haar kant van het verhaal niet aanhoren, was vooral boos op haar ”

Het duurde lang voordat ik zelf het patroon ontdekte. Ik was een ijverige studente, wilde per se carrière maken. Alles om 'gezien' te worden. Ik wilde bewijzen dat ik wél de moeite waard was. Omdat ik er als kind kennelijk niet genoeg toe had gedaan voor mijn moeder om bij me te blijven. Ik leerde mijn man kennen en we kregen twee kinderen. Alles was mooi, leuk en goed. Ik had alles wat ik wilde. En toch zat er iets niet lekker. Ik kon soms ineens enorm tekeergaan als een van mijn dochters niet luisterde. Dan vond ik mezelf helemaal geen leuke moeder. Dat brak me op. Ik kreeg een burn-out. In de periode die volgde, stuitte ik op de boeken van Ingeborg Bosch. Zij heeft een methode ontwikkeld die PRI (*Past Reality Integration*) heet. Daarin wordt ervan uitgegaan dat ieder kind in zijn of haar jeugd trauma's oploopt die worden verdrongen uit het bewustzijn omdat de pijn anders te hevig is. Maar het trauma blijft aanwezig in je onderbewustzijn en kan zomaar ineens opspelen. Als je er echt last van hebt, is het verstandig om te achterhalen waar die pijn vandaan komt. En dat heb ik gedaan. Ik ben met iedereen gaan praten die betrokken was bij mijn jeugd en meer kon vertellen over het vertrek van mijn moeder. In bewaarde brieven van mijn oma las ik veel informatie over hoe het was gelopen. Ik sprak de tante die op ons had gepast toen mijn moeder net weg was, en vriendinnen van mijn moeder uit die tijd. Maar ook ex-vriendinnen van mijn vader. Iedereen had een eigen versie. Zo wist de tante zich te herinneren hoe ik huilend en schreeuwend om mijn moeder bovenaan de trap stond, terwijl mijn vader juist zei dat ik haar vertrek vrij laconiek leek te aanvaarden.

Confronterend

Het was behoorlijk confronterend. Ooit waren mijn ouders gelukkig samen. Ze woonden met ons op Curaçao en hadden het daar heel fijn. Toen ze terugkeerden naar Nederland ontstonden er haarscheurtjes. Mijn lieve warme mama was niet meer gelukkig. Waarom weet ik niet. Misschien zat het gewoon in haar. Ze ging op cursus en ontmoette een man die ze beschouwde als haar spiritueel leraar. Hij woonde

Achter het nieuws

in Denemarken en ze besloot een week bij hem door te brengen om daarna gewoon weer bij ons terug te keren. Over wat er daarna gebeurde, zijn de versies verschillend. Jarenlang leefde ik met de waarheid van mijn vader: mijn moeder was in de armen van die andere man gevlucht en vond haar gezin niet de moeite waard meer.

In de eerste jaren hadden mijn broer en ik af en toe contact met haar. Zij en haar nieuwe man verhuisden naar Nederland en wij gingen in de vakanties bij hen logeren. In mijn herinnering was dat niet altijd leuk. Ik was 10 toen we in een wanhopige brief aan mijn vader vroegen of hij ons alsjeblieft wilde komen halen. Dat deed hij en dat liep akelig af. Er werd zelfs gevochten. Daarna heb ik mijn moeder jarenlang niet gezien. Tijdens mijn zoektocht kwam ik die brief tegen, maar ook een andere. Een dag later had ik opnieuw aan m'n vader geschreven: dat we naar ponypark Slagharen waren geweest en zo'n fijne dag hadden gehad. Zo wispelturig kan een kind zijn. Achteraf denk ik: vanwaar die toestand? Waarom zijn ze niet samen om de keukentafel gaan zitten om het op te lossen?

De waarheid

Het heeft lang geduurd voordat ik mijn moeders kant van het verhaal durfde aan te horen. Ik was vooral boos op haar. Een paar jaar geleden heb ik haar een brief gestuurd: 'Wil jij mij schrijven over hoe jij die jaren hebt beleefd?' Na een paar weken kreeg ik een envelop in de bus. Ik voelde dat er alleen een kaart in zat. Ik was zo teleurgesteld... *Zie je wel, ze vindt me nog steeds niet genoeg de moeite waard.* Ik gooide de kaart ongelezen achter in een kast. Pas veel later maakte ik hem open. 'Natuurlijk wil ik dat,' schreef ze, 'heb je specifieke vragen?' Ze wilde dus wel degelijk tijd in mij steken. Drie jaar lang hebben we brieven aan elkaar geschreven. Haar waarheid was totaal anders dan die van mijn vader. Na die zeven dagen in Denemarken was ze in de war van alles wat er was gebeurd. Ze voelde zich niet in staat om te reizen en belde mijn vader op dat ze een paar dagen later thuis zou komen. Hij was woedend. Of ze kwam meteen



PAST REALITY INTEGRATION

- De PRI-methode is ontwikkeld door psycholoog Ingeborg Bosch. Zij gaat ervan uit dat verdrongen en ontkende gevoelens uit de jeugd bepalend zijn voor onze reacties als volwassene. Met PRI worden deze verdrongen herinneringen naar boven gehaald zodat ze alsnog kunnen worden verwerkt.
- De methode is niet onomstreden. Ingeborg Bosch zou niet genoeg bewijzen hebben dat PRI werkt. De Vereniging tegen Kwakzalverij beschouwt het als kwakzalverij.
- Er zijn inmiddels een aantal therapeuten die de methode gebruiken. Aangezien Bosch PRI heeft gedeponeerd als merk, moeten deze therapeuten haar betalen voor het toepassen van de behandelmethode.

terug, of ze kwam er nooit meer in. Uiteindelijk heeft hij haar dus gewoon de toegang tot haar eigen huis ontzegd, omdat ze niet op het afgesproken moment terugkwam. Heeft mijn vader gelijk? Heeft mijn moeder ons willens en wetens verlaten voor een ander? Heeft mijn moeder gelijk en mocht ze ons niet meer zien van haar boze ex? Maar waarom heeft ze dan niet contact

met haar kinderen geëist? Ik geloof dat ze allebei zeker weten dat het was zoals zij denken. Maar eigenlijk doet dat er niet meer toe. Door het verleden te ontrafelen, leerde ik wie ik zelf was en waarom ik zo reageerde. En daardoor kon ik dat veranderen. Ik ben nu een veel gelukkiger en leuker mens dan voor mijn zoektocht. Mijn baan als jurist heb ik nooit meer opgepakt. In plaats daarvan ben ik zelf een opleiding tot PRI-therapeut gaan volgen en coach ik nu mensen die ook af willen rekenen met de invloed die trauma's uit het verleden hebben op het heden. Ik heb nu weer een heel goed contact met mijn moeder. Ook zij had het gevoel alles te hebben, maar niet gelukkig te zijn. Ze schaamde zich daar enorm voor en wist niet hoe ze dat moest oplossen. Ze ging naar Denemarken in de hoop dat te kunnen fiksen; het was nooit de bedoeling dat ze haar gezin zou verliezen. We hebben goede gesprekken gevoerd en vaak contact. 'Ik wil alles doen wat ik kan om je alsnog gelukkig te maken,' zegt ze. Daarom staat ze ook helemaal achter mijn boek *Moederziel* dat ik over mijn zoektocht en het verwerken van mijn jeugd heb geschreven. Ik ben heel blij dat ik deze stappen heb genomen!" ●