

FRÉNK VAN DER LINDEN EN SOPHIE ZEESTRATEN
OVER OPGEBORGEN VERDRIET

EMOTIONELE STILSTAND



Als Sophie Zeestraten vijf jaar is, verlaat haar moeder plots het gezin. Ook de moeder van Frénk van der Linden gaat er op zijn dertiende vandoor, zijn ouders liggen in een vechtscheiding. De gebeurtenissen laten sporen na. Zowel Van der Linden als Zeestraten staan lange tijd niet in contact met hun gevoelsleven. Totdat ze zichzelf en hun verleden nader onderzoeken. Alle twee schreven ze er een boek over. 'Als er iemand in mijn omgeving overleed, wist ik dat het heel verdrietig was, maar ik voelde het niet.'

Eigenlijk zou de moeder van Sophie Zeestraten een weekje op vakantie gaan naar Denemarken. Maar ze kwam niet meer terug. Ze ziet haar moeder in de jaren die volgen slechts een paar keer, onder meer om haar moeders nieuwe man en kinderen te ontmoeten. Zeestraten gaat als advocaat werken, maar belandt op haar veertigste in een burn-out. Dan besluit ze uit te zoeken wat er precies in haar kinderjaren is voorgevallen en hoe dat haar heeft gevormd. In haar boek *Moederziel* beschrijft ze die zoektocht. 'Als kind ging ik, onbewust natuurlijk, ontzettend hard mijn best doen. Als ik maar lief en vriendelijk was, zou ik niet opnieuw verlaten worden. Ook als volwassene rende ik maar door, totdat ik echt niet meer kon.' Inmiddels heeft Zeestraten weer goed contact met haar moeder en werkt ze als zelfstandig gevestigd therapeut in Den Haag.

JULLIE BESCHRIJVEN BEIDEN DAT JULLIE GEVOELSLEVEN LANGE TIJD OP SLOT HEEFT GEZETEN. HOE BEGONNEN JULLIE IN TE ZIEN DAT DE GEBEURTENISSEN UIT JULLIE JEUGD DAAR IETS MEE TE MAKEN HADDEN?

Zeestraten: 'Dat kwam langzaamaan. Ik had alle ingrediënten om gelukkig te zijn. Leuk werk, een sociaal leven, een gezin. Maar ik voelde me vaak gestrest, ik had een kort lontje en was soms behoorlijk somber. Ik begreep het niet van mezelf en durfde er niet over te praten. Ik had toch niets om over te klagen? Het voelde bijna alsof ik geen recht had op die negatieve emoties. Ik schaamde me ervoor en stopte het weg. Tijdens die burn-out waren er meerdere momenten waarop ik me realiseerde dat ik iets moest doen met mijn verleden. Ik las de achterflap van het boek van Griet op de Beeck, *Kom hier dat ik u kus*. Daar stond een zinnetje over hoe kapotte mensen ongewild ook andere mensen beschadigen. Ik dacht aan mijn kinderen. Ik was regelmatig boos op ze en voelde me daar vervolgens schuldig over. Daar ergens begon het kwartje echt te vallen.'

Van der Linden: 'Ook bij mij is het al heel lang een onderliggend besef. Het sluimerde maar kwam nooit echt tot een doorbraak. Ik had dikwijls het gevoel dat ik meer kon meevoelen met geïnterviewden dan met mezelf. Ik kon absoluut niet bij de kern van mijn eigen emoties, terwijl de geïnterviewden mij dingen toevertrouwden die ze niet aan anderen vertelden. Niet eens aan hun levenspartner of therapeut. Ik begreep ook niet hoe dat kon. Later ben ik daar wel iets van gaan snappen. Geïnterviewden vertelden dat ze wel aan mij konden zien dat ik veel had meegemaakt en daardoor dachten dat ik zou begrijpen wat ze op hun hart hadden. Bizar!'

De doorbraak kwam in een aantal stappen. Toen mijn moeder alzheimer kreeg, wist ik dat er nog maar weinig tijd was om tot een eventuele verzoening te komen. Ik begon daarom aan een documentaire over de strijd die mijn ouders al zo lang voerden. Ik interviewde ze met de vraag of ze in deze pijn en bitterheid dood wilden. Op de terugweg van het eerste interview zei de regisseur tegen mij dat ik het als interviewer prima deed, maar dat ze daar niet zoveel aan had. "Ik wil de nood van de zoon horen", zei ze. Dat

'Ik had dikwijls het gevoel dat ik meer kon meevoelen met geïnterviewden dan met mezelf'

De ouders van journalist Frénk van der Linden vochten elkaar vroeger de tent uit. Zijn moeder had een minnaar en uiteindelijk verlaat ze het gezin. Samen met zijn zus besluit hij op zijn dertiende al het contact met zijn moeder te verbreken. Tien jaar later zoekt hij haar weer op, en heeft vanaf dat moment een goede relatie met haar. Zijn ouders zien elkaar veertig jaar niet. Als zijn moeder alzheimer krijgt, maakt hij een documentaire over de scheidingsgeschiedenis van zijn ouders. Hij dringt aan op een hereniging en dat gebeurt: zijn ouders vliegen elkaar in de armen. Na hun overlijden schrijft hij brieven aan zijn vader en moeder, die nu gebundeld zijn in het boek *En altijd maar verlangden – de liefdesoorlog van mijn ouders*. 'In die veertig jaar journalistiek heb ik nog nooit zoveel losge-maakt bij kijkers, lezers of luisteraars. Er wordt zo geworsteld met afscheid nemen in de liefde.'

raakte me. Maar de definitieve doorbraak kwam toen mijn ouders elkaar daarna voor het eerst sinds veertig jaar weer ontmoetten. Ze vielen elkaar in de armen en hebben drie uur lang als tortelduiven op de rand van de bank zitten praten. Dat was fantastisch. Ik heb een hele Kleenex-dooz leeg gehuild. Voor het eerst in veertig jaar hilde ik. Heel bevrijdend. Vanaf dat moment kwam ik in een emotionele rollercoaster terecht, mijn hemel. Toen die cascade eenmaal loskwam, was er geen weerstand meer tegen te bieden. Ik wilde meer voelen, erover praten. Hoe was dat voor jou, Sophie?’

Zeestraten: ‘Bij mij barstte het los op het moment dat ik, halverwege mijn burn-out, aan mijn moeder vroeg haar verhaal op te schrijven. Ik wilde weten waarom ze toen was weggegaan. Twee weken later kreeg ik een enveloppe terug, met een kaart. Hier kan nóóit het hele verhaal opstaan, dacht ik. Ik vermoedde dat ze het alleen face-to-face wilde vertellen, maar daar was ik niet aan toe. Ik heb de kaart ergens achter in een kast in de studeerkamer gegooid, ongeopend. Ik kon het niet eens aan haar woorden te lezen.’

Een halfjaar later besloot Zeestraten de kaart toch open te maken. ‘Natuurlijk wil ik mijn kant van het verhaal voor je opschrijven. Heb je nog specifieke vragen?’, stond er.

Van der Linden: ‘Verbijsterend. Hoe kon je nu zo stom zijn die kaart niet te openen?’

Zeestraten: ‘In emotioneel opzicht naar mijn moeder toe ben ik stil blijven staan. Ik was nog dat jonge meisje. Net als dat jij toen je jonger was brieven van je moeder niet hebt opengemaakt. Door die kaart begon ik wel in te zien dat ik moest accepteren wat er was gebeurd. Ik kon steeds meer bij de realiteit komen. Mijn moeder had ons gezin verlaten, ze was niet teruggekomen en dat ging ook niet gebeuren. Ik had geen normale relatie met mijn moeder gehad, en die zou ik ook nooit hebben. Ergens hoopte ik al die jaren dat ze ooit op een dag voor mijn deur zou staan, op haar knieën, met een grote bos bloemen, smekend om vergiffenis. En dat als die dag zou komen, het grote gat in mij opgevuld zou worden met al haar moederliefde. Door die kaart ben ik die hoop gaan loslaten. Eén moment weet ik nog goed, ik zat in een bos vlakbij,

‘Ergens hoopte ik al die jaren dat ze ooit op een dag voor mijn deur zou staan, op haar knieën, met een grote bos bloemen, smekend om vergiffenis’

maanden na die kaart. Vroeger was ik daar vaak met mijn moeder. Ik zei tegen mezelf: oké, dus ze gaat gewoon nooit meer terugkomen? Nee. Echt niet? Nee. Toen schoven mijn emotie en ratio in elkaar. Een soort besef, waardoor ik brak. Al die jaren wist ik wel dat ze nooit meer terug zou komen, maar ik geloof dat ik dat toen pas voor het eerst voelde. Mijn moeder was mijn anker, mijn rots, mijn alles. Mijn vader was vaak weg. Ik was vijf en van de een op de andere dag was ze weg. Het lijkt wel alsof ik heel lang alleen maar met mijn ratio geleefd heb. Als er iemand in mijn omgeving overleed, wist ik dat het heel verdrietig was, maar ik voelde het niet.’

Van der Linden: ‘Herkenbaar. Mijn halfbroertje Benno belandde achter mijn slaapkamer onder een auto van ons transportbedrijf toen ik zestien was. Hij overleed. Diezelfde avond moest ik de huiskamer inlopen, waar mijn vader en de moeder van Benno zaten te rouwen. Ik voelde niets. Ik heb mezelf toen een paar klappen in het gezicht gegeven. In de hoop dat er tranen kwamen of ik een aangedane indruk zou maken. Maar dat gebeurde niet. Ook niet tijdens de begrafenis toen mijn vrienden het kleine kistje het kerkhof op droegen. Ik schaamde me voor mijn gebrek aan emoties. Ik deed alsof, maar ik weet zeker dat ik het niet echt doorvoelde. Pas na die reünie van mijn ouders heb ik samen met mijn zus dia’s van Benno bekeken. Veertig jaar na zijn dood heb ik voor het eerst kunnen huilen om hem. Als kind had ik zoveel pijn. Ik heb mezelf denk ik beschermd door die pijn weg te drukken. Maar daarom is het, denk ik, soms wel ingewikkeld er nu alsnog bij te komen.’



HOE KIJKEN JULLIE NU TERUG OP JEZELF ALS KIND?

Zeestraten: 'Ik deed volgens mij ontzettend hard mijn best, onbewust, om lief en vriendelijk te zijn, zodat ik niet opnieuw verlaten zou worden. Een manier van overleven. Achteraf gezien mag ik in mijn handjes knijpen dat ik de pijn kón wegstoppen. Er was op dat moment geen empathische volwassene, mijn vader had het ook heel moeilijk, die mij kon helpen het verdriet te verwerken.'

Van der Linden: 'Ik werd thuis een tijdje de baas. Mijn

vader was volkomen verzenuwd, ik ging koken en schoonmaken. Mijn vader gaf mij zijn loon, ik gaf hem zakgeld. Dat zijn feiten. Psychologisch gezien vind ik het ingewikkelder. Ik heb lang gedacht dat ik zo'n bewijsdriftig mannetje ben geworden, met een grote mond, omdat mijn vader en moeder mij niet zagen staan tijdens hun scheiding. Die hadden het veel te druk met elkaar de hersens inslaan. Maar toen vertelde mijn tante Henny me op haar sterfbed dat al mijn theorie'tjes (over de relatie tussen de scheiding van zijn ouders en zijn beroep als journalist, red) die ze in de krant las geen hout sneden. Toen ik vijf was, had ik blijkbaar al een grote mond en wilde ik dat mensen me zagen staan. De scheiding heeft natuurlijk wel invloed gehad op wie ik ben geworden. Achteraf gezien had ik de scheiding trouwens nooit willen missen. Ik heb er veel pijn door gehad, en nog. Die pijn zal ook nooit weggaan. Veel van dat verdriet komt ook pas de laatste jaren naar boven. Maar het heeft mijn leven wel verrijkt. Het is paradoxaal om blij te zijn met verdriet. Maar mijn leven heeft er uiteindelijk een gelaagdheid en rijkdom door gekregen. Ik voel me een alchemist die van stront goud heeft gemaakt. Ik heb die pijn als een sok binnenstebuiten getrokken.'

Zeestraten: 'Toch kom ik die oude pijn nog wel eens tegen.'

Van der Linden: 'Ik vandaag nog! Ik kreeg een mail van een organisatie waarmee ik webinars organiseer. Ze wilden niet door met mij voor een tweede reeks. Ik merkte dat het me zeer deed en dat ik er kwaad over was. Vroeger zou ik daarin absoluut zijn geëxplodeerd. Nu kon ik een nette reactie terugsturen. Maar ik zal nooit verlost raken van diepgewortelde gevoelens van afwijzing. Dat raakt echt wel enorm aan het moment dat mijn moeder op mijn dertiende zei: "Ik houd enorm veel van je, maar ik ga wel bij je weg." Toen heb ik haar op de brandstapel gezet. Ik was van plan deze organisatie vandaag ook op brandstapel te zetten. Heel kinderlijk. Ik was overdreven gekwetst. Nu kan ik als het ware naar mezelf kijken en zien wat er gebeurt. Ik heb een omgangsregeling met mijn oude shit getroffen.'

Zeestraten: 'Gisteren had ik een gesprek met mijn moeder waarin ze iets zei over haar andere zoon, van

de Deense man. Het was echt maar één zinnetje, maar het gevoel trok door mijn hele lijf. Het lijkt op het gevoel dat ik had toen mijn moeder een nieuw gezin stichtte. Het voelde voor mij alsof ze voorrang gaf aan die kinderen, alsof die belangrijker waren.'

Van der Linden: 'Dit doet me denken aan wat ik zo'n vijftienvintig jaar geleden, tijdens mijn eerste scheiding, van mijn therapeut leerde. Die ik overigens nog steeds een keer of twee per jaar zie, een soort mentale apk. Problemen aanpakken doe je middels een drietrapsraket, vertelde ze. Eerst moet je opmerken dat je met een probleem zit en bereid zijn dat te onderzoeken. Dat laatste is voor veel mensen volgens mij al moeilijk. Vervolgens moet je jezelf afvragen waar het vandaan komt en wat je er mogelijkwijs aan kunt doen. Tot slot ga je dat een tijdlang gedisciplineerd proberen. Met vallen en opstaan. Als je vaak genoeg weer opstaat, begint dat langzamerhand een nieuw stukje van jezelf te worden. Ik betwijfel of mensen fundamenteel kunnen veranderen, maar gedrag kun je wel behoorlijk verregaand beïnvloeden.'

Zeestraten: 'Voor mijn gevoel ben ik wel fundamenteel veranderd. Lang had ik bijvoorbeeld het gevoel dat ik op mezelf aangewezen was. En dat gevoel hercreëerde ik ook steeds zelf. Mijn partner deed van alles voor mij, maar ik zag het niet. Ik vond dat ik niet de hulp kreeg die ik wilde, of dat ik geen goede hulp kreeg.'

Van der Linden: 'Als je de koers van een boot met maar één procent verlegt, komt die al in een andere haven aan. Dus een klein verschil in gedrag kan in je leven een groot verschil maken, misschien wel een fundamenteel verschil.'

Zeestraten: 'Ik voel me nu ook zoveel meer verbonden met mijn omgeving.'

Van der Linden: 'Ik ook. Ik vind het soms wel jammer dat ik eerst 63 moest worden om op dit punt te komen. Soms kom ik twintigers tegen die rustig zijn en evenwichtig tegen dingen aankijken. En contact zoeken met anderen over bijvoorbeeld onzekerheden. Dat vind ik echt diep bewonderenswaardig.'

HOE HADDEN JULLIE EERDER (EEN BEETJE)



FOTO: PETER VALICK

KUNNEN VERANDEREN?

Van der Linden: 'Ik heb veel lieve, verstandige, wijze mensen ontmoet die dat soort gesprekken met mij probeerden aan te gaan, maar er was gewoon niet met mij te praten. Misschien hadden mensen mij echt door elkaar moeten rammelen en moeten zeggen: "Als je nu niet wilt praten, en jezelf niet wilt onderzoeken, dan ga ik weg." Iedereen is altijd heel lief voor mij geweest, terwijl ik dat niet altijd verdiende. En ik was gewoon stront eigenwijs.'

Zeestraten: 'Bij mij kwam het keerpunt door de

‘Voor mijn gevoel ben ik fundamenteel veranderd’

burn-out, maar ik had wel het gevoel alsof ik er al jaren tegenaan zat. Ik wilde er gewoon niet aan. Ik ging net zo lang door tot ik écht niet meer op kon staan. Met het schaamrood op mijn kaken hoor, achteraf dan. Er was daarvoor namelijk weleens een collega met een burn-out en dan dacht ik: kom op, ga gewoon weer aan de slag. Achteraf weet ik hoe heftig een burn-out is, en vraag ik me af hoe ik dat heb kunnen denken.’

Van der Linden: ‘Mag ik een hele moeilijke vraag stellen? Ik wijd nu een jaar van mijn leven aan een poging om vechtscheidingen terug te dringen. Omwille van die kinderen, omwille van het kind dat ik zelf geweest ben en omwille van het kind dat jij geweest bent, Sophie. Als wij nou dat leed van die mensen willen verkleinen, hoe komen we dan in het hoofd en het hart van die kinderen? Hoe zorgen we dat deze kinderen eerder beseffen dan jij en ik hebben gedaan dat waar twee vechten twee schuld hebben? Hoe zorgen we ervoor dat deze kinderen zichzelf niet zo verwonden?’

Zeestraten: ‘Het kan helpen als kinderen op jonge leeftijd leren dat er altijd meerdere kanten aan een verhaal zijn. En ja, therapie kan helpen, maar je kunt kinderen natuurlijk niet dwingen in therapie te gaan.’

Van der Linden: ‘Je kunt een paard inderdaad wel naar de bron dwingen, maar je kunt hem niet dwingen te drinken. Maar deze paarden wil ik toch écht leren drinken. Ik beseft dat we er niet alleen komen als we de vaders en de moeders redelijker met elkaar leren omgaan. Op de een of andere manier moeten we ook iets verzinnen waarin we de kinderen meer kunnen bereiken.’

Zeestraten: ‘Ik denk dat het ontzettend moeilijk is bij jonge kinderen. Het had mij misschien geholpen als er in mijn omgeving iemand was geweest die empathisch had gereageerd op die verlating. Ik had niemand om

naartoe te gaan en voelde me heel erg alleen. Die eenzaamheid was misschien wel het moeilijkste aan de situatie.’

Van der Linden: ‘Ik kom nu ook leerlingen en oud-leraren tegen die niet wisten wat er zich bij ons thuis allemaal afspeelde. Of dat ik zoveel pijn had gehad. Ik had altijd mooie verhalen, ik was stoer, hoofdredacteur van de krant op de middelbare school, ze hadden niets door. Wel wist iedereen dat ik voor mijn vader koos, en niet voor mijn moeder. Ik vind het verbazingwekkend dat mensen dachten dat ik met niet zoveel dingen zat, als je ziet dat een kind jarenlang zijn moeder niet ziet. Ik snap dat leerlingen dat niet doorhadden, maar de leraren? Mensen uit de buurt? Familieleden?’

Zeestraten: ‘Wellicht vonden ze het eng erover te beginnen. Ik vind ook eigenlijk dat we op jonge leeftijd al moeten leren, bijvoorbeeld in de kleuterklas, hoe je over emoties moet praten. Dat het normaal is boos of bang te zijn. We leven in een maatschappij waarin veel gericht is op de buitenkant. Als je maar goede cijfers haalt, krijg je een goede baan en word je gelukkig. Maar dat klopt natuurlijk niet. Geluk vinden we in onszelf. Nu is er veel schaamte, taboe, zelfcensuur, we tonen onze emoties niet, dat is pijnlijk. Iedereen moet zijn vuile was gewoon buiten hangen.’

Van der Linden: ‘Het is inderdaad raar dat we op school leren wat de hoofdstad van Bulgarije is, en de stelling van Pythagoras, maar over zoiets essentieels als de liefde en emoties nauwelijks van gedachten wisselen. Dus jouw pleidooi, Sophie, onderschrijf ik volledig. Volgens mij gaan wij elkaar nog wel tegenkomen. We hebben in ieder geval een gezamenlijke missie.’