



SOPHIE ZEESTRATEN

Kort fragment uit mijn 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.

Einde fragment.

Uiteraard is niet ieders moeder weggegaan toen hij of zij vijf jaar oud was, maar we hebben wel allemaal een verhaal. Of je nou kleine of grotere deuken hebt opgelopen in je leven, we zijn allemaal een product van onze geschiedenis en dat heeft hoe dan ook impact op ons volwassen leven. Mensen denken soms: "Ik ben nou eenmaal zo", of "Het is nou eenmaal zo", maar ik ben er echt van overtuigd geraakt dat dat niet klopt. Natuurlijk kun je je geschiedenis niet veranderen, dat is een feit, maar je kunt wel iets doen aan de impact die jouw verleden heeft op jouw toekomst. Met andere woorden: je verleden bepaalt niet je toekomst, die bepaal jij.

Ik neem jullie mee naar toen ik nog op de middelbare school zat. Ik was niet zo goed in wiskunde, maar voor de rest rolde ik vrij eenvoudig door mijn gymnasium. Ik was in zes jaar klaar, maar had geen idee wat ik wilde gaan doen. Mijn beste vriendinnetje ging rechten studeren en ik dacht: "Brede studie, kan ik alle kanten mee op, laat ik dat ook maar doen". Zo gezegd zo gedaan. Binnen vier jaar studeerde ik af en was er helemaal klaar voor, ik ging werken. Ik dacht: "'Leasebak, dure aktetas, mantelpakje." Ik zag het helemaal zitten, ik had alleen nog geen idee wat ik dan precies ging doen, maar dat was een klein detail.

Na een jaartje iets anders te hebben gedaan, leek het me een goed idee om toch iets met mijn studie te gaan doen. Ik ging solliciteren en werd al vrij snel aangenomen bij een gerenommeerd prestigieus Haags kantoor. Na een aantal jaren wilde ik meer balans tussen werk en privé. Ik had inmiddels mijn vriend ontmoet, was in verwachting van ons eerste kindje en

maakte de stap naar de overheid. Ik ging werken bij de gemeente Den Haag, in eerste instantie nog in een juridische functie, maar dat juridische bleek toch niet helemaal mijn ding te zijn.

Toen kwam er een geweldige baan voorbij en daar solliciteerde ik op. Ik werd aangenomen en werd strandcoördinator. Ik ging met twee strandbeheerders alles aangaande het strand regelen en coördineren. Het was nog wel deels juridisch, maar ook beleidsmatig en uitvoerend werk, en ik was vooral veel onderweg en vond dat hartstikke leuk. Die baan paste me beter dan achter een bureau juridische adviezen schrijven en ik had het heel erg naar mijn zin. Op een gegeven moment werd mijn baan door een reorganisatie anders, het werd politiker, meer het gemeentebestuur adviseren. Dat vond ik ook leuk, want het was weer een nieuwe uitdaging. Inmiddels was ik ook al zo lang met dat *stranddossier* bezig, dat ik hierop een expert was geworden. Als iemand binnen de gemeente Den Haag iets met het strand wilde, zei iedereen: "Bel Sophie, zij weet het." Ik vond dat geweldig! Ik had het gevoel dat ik iemand was, dat ik belangrijk was, dat ik - zelfs - onmisbaar was?

Ook thuis was het druk, we hadden inmiddels een tweede dochter gekregen en mijn vriend was veel in het buitenland voor zijn werk, maar het was me altijd gelukt de ballen in de lucht te houden, zowel privé als zakelijk.

En toen kreeg ik met Kerst een boek van een vriendinnetje cadeau. Het heette *De herontdekking van het ware zelf*, geschreven door Ingeborg Bosch. Dat boek raakte me diep. Het gaf me inzicht in de oorsprong van bepaalde gevoelens en gedachten die ik vaak had, maar die ik niet kon plaat-

Ik had de auto voor ons huis geparkeerd, zat nog in de auto en dacht: “Ik wil er niet uit, ik wil hier blijven zitten, want als ik naar binnen ga, dan gaat alles weer beginnen van wat ik allemaal móet en ik ben zo moe, ik kan niet meer”

sen of begreep. Ik was in die tijd ook meer geïnteresseerd geraakt in de psychologische kant van de mens en wilde daar misschien iets mee doen in een volgende baan. Ik vroeg mijn baas of ik misschien een coachingopleiding mocht gaan doen, naast mijn werk. Ik had inmiddels zoveel credits opgebouwd, werkte vaak over en was een enorm loyale werknemer, dus hij zei: “Prima, als je werk er maar niet onder lijdt”. Ik dacht: “Dat kan ik.” Ik had wel zoiets van: “Jeeetje, opleiding, werk, gezin, is dat niet toch een beetje veel? Maar, het is maar één jaar, dat ga ik wel redden, dat lukt wel”.

Ik ging lekker aan de slag en vond die opleiding geweldig. Ik vond het ook confronterend, want - en daar had ik helemaal geen rekening mee gehouden - het raakte thema's aan waarvan ik dacht dat ik die al lang een plekje had gegeven. Door die opleiding werd ik daar nu toch mee geconfronteerd en dat vond ik best lastig.

Ondertussen werd het op mijn werk steeds drukker en viel er af en toe een bal op de grond. Daar werd ik nog gestrester van, waardoor ik alleen maar harder ging lopen. Op een gegeven moment werden zelfs de leuke dingen in mijn agenda te veel. Die streepje ik er vervolgens uit, want die voelden meer als 'moetjes'. Ondertussen rende ik maar door en door. Tot 12 november 2014. Ik was begin 2014

aan die coachingopleiding begonnen en op 12 november 2014 kwam ik terug van drie dagen opleiding. Ik had de auto voor ons huis geparkeerd, zat nog in de auto en dacht: “Ik wil er niet uit, ik wil hier blijven zitten, want als ik naar binnen ga, dan gaat alles weer beginnen van wat ik allemaal móet en ik ben zo moe, ik kan niet meer.” Ik bleef een tijdje zitten en op een gegeven moment dacht ik: “Ik kan hier moeilijk de hele nacht blijven zitten.” Dus ben ik, met alles wat ik in me had, uit die auto gestapt en naar binnen gegaan. Ik kan me niet veel meer herinneren van die avond. De volgende ochtend werd ik wakker en kon ik niet meer opstaan. Compleet uitgeput. Ik schrok heel erg en dacht: “Wat is er aan de hand?”

Ik belde de huisarts en zij dacht dat ik een beetje overspannen was en adviseerde me wat rust te nemen en we spraken af na twee weken weer even contact met elkaar te hebben.

En toen zat ik opeens thuis. Dat vond ik echt verschrikkelijk. Ik voelde me de grootste loser ooit. Ik dacht: “Hoezo, kan ik dit niet? Waarom heb ik het niet kunnen volhouden?” Ik vond het belachelijk en ik ging het ook zeker niet accepteren. Sterker nog, ik zou er álles aan doen om hier overheen te komen. “Ik zorg gewoon voor een gezond lichaam en dan komt dat met die gezonde geest ook vanzelf wel goed.”

Dus ik deed elke ochtend in alle vroegte een stevige work-out en ging overdag uren wandelen, omdat ik dacht dat dat me beter zou maken. Het hielp allemaal niks, het werd alleen maar erger.

En ondertussen ging alles op mijn werk gewoon door. Mijn 'strand-collega' pakte alles op, er bleek geen enkel probleem, hij deed dat zelfs heel goed. Ik bleek helemaal niet onmisbaar te zijn! Dat was echt wel een klap, want ik had altijd gedacht dat ik *nodig* was, dat ik *belangrijk* was. Ik had daar ook een groot deel van mijn identiteit aan opgehangen. “Maar als ik niet die persoon was, wie was ik dan in godsnaam wel?!”

Ik keek naar binnen en zag alleen maar één groot zwart gat. Het leek alsof ik een soort lege huls was. Ik vond het angstaanjagend en wist niet wat ik met mezelf aan moest. Het duurde een paar weken en toen dacht ik: “Oké, dat zwarte gat... maar wat ga ik daar nu aan doen?”

Ik besloot een project te starten. Een project *zoektocht naar mijn jeugd*, mijn jeugd waar ik zo weinig herinneringen aan had. Ik haalde al mijn oude spullen van zolder, uit de kasten en dozen: dagboeken, fotoboeken, agenda's, kaarten, brieven, alles wat ik kon vinden. Ik zette alles in het midden in de kamer en ging ernaast zitten en begon. Ik haalde een stapel brievenpakjes bij de HEMA en ging ze op jaartal rubriceren. Te beginnen met 1974, het jaar waarin ik geboren ben. Ik dacht: “Als ik nou gewoon al die brievenpakjes op chronologische volgorde vul met alle dingen die ik had gevonden, dan kom ik er vast vanzelf achter wie ik nou eigenlijk geworden ben.” Naast die brievenpakjes vullen, ging ik ook praten met mensen uit mijn verleden die me iets konden vertellen over mijn

jeugd. Dat leverde me veel informatie op en maakte me ook nieuwsgierig naar het verhaal van mijn moeder. Na lang waken en wegen en nadat ik al mijn moed bij elkaar had geraapt, stuurde ik mijn moeder een kaart met de vraag: ‘Wil jij jouw kant van het verhaal alsjeblieft voor me opschrijven?’.

Ik kreeg een kaart van haar terug en dacht: “Hier kan nooit jouw hele levensverhaal in staan?” Ik was behoorlijk beledigd en dacht: “Ik vraag jou nooit iets en nu vraag ik iets en dat is kennelijk al teveel moeite?” Bovendien dacht ik dat in haar kaart zou staan dat ze haar verhaal alleen face-to-face wilde vertellen. Dat wilde ik niet, doodsbang voor alle emoties die dan mogelijk zouden losbarsten. Dus ik pakte de kaart, maakte hem niet open en dacht: “Weet je wat, zoek jij het lekker uit met je kaart!” Gooid de kaart achterin een kast en deed de deur dicht. Uit het oog uit het hart, dacht ik. Maar zo werkt dat natuurlijk niet.

In de weken die volgden, leek het alsof er een soort uitgesteld rouwproces op gang kwam. Het was alsof ik eindelijk besefte: “Mijn moeder gaat dus nooit terug komen... mijn moeder gaat mij dus nooit geven wat ik zo hard nodig heb of eigenlijk: wat ik toen zo hard nodig had gehad als klein meisje, namelijk dat ze terug kwam om mij te halen... want dat was niet gebeurd. Die *oude pijn* kwam omhoog. Het voelde als een soort *schoon verdriet* en het was fijn dat het eindelijk naar boven kon komen. Na een aantal maanden voelde ik me veel beter en toen dacht ik opeens: “Laat ik die kaart toch eens openmaken.” Dat deed ik en toen las ik: “Natuurlijk wil ik mijn ver-

haal voor je opschrijven. Heb je nog specifieke vragen?” Oeps.

Ik schaamde me wel een beetje, maar stuurde haar nog dezelfde dag een brief terug waarin ik uitlegde waarom mijn reactie zo lang op zich had laten wachten en vroeg haar of ze alsnog haar verhaal op papier wilde zetten. En dat deed ze. Twee dagen later lag er een envelop in de bus met vijftientig handgeschreven kantjes en dat mondde uit in een briefwisseling van drie jaar waarin we elkaar meer dan tachtig brieven stuurden.

In die periode was ik ook in therapie gegaan. Ik ging in PRI-therapie, de therapie die is gebaseerd op dat boek van Ingeborg Bosch, dat ik cadeau had gekregen. Die therapie komt er - kort gezegd - op neer dat je leert het *hier en nu* te gaan zien voor wat het daadwerkelijk is, dus zonder de filter van je verleden ertussen.

Persoonlijk heeft dit alles - mijn zoektocht, het rouwproces, de therapie - me heel veel opgeleverd. Ik schreef het boek *Moederziel* en werk inmiddels vanuit mijn eigen therapiepraktijk in Den Haag. Maar wat nog veel belangrijker is, is dat ik veel meer in verbinding ben gekomen met mezelf, met mijn omgeving en ook met mijn moeder. En dat ik leerde dat mijn idee van: *zo ben ik nou eenmaal en daar is niks aan te doen* écht niet klopt! Natuurlijk kun je je geschiedenis niet veranderen, dat is nou eenmaal zo, dat is ons overkomen. Maar je kan wél invloed uitoefenen op de impact die jouw verleden op je leven nú heeft en op je toekomst. Dat is ook mijn boodschap: worstel je ergens mee, groot of klein, blijf er alsjeblieft niet mee rondlopen, er is zoveel meer mogelijk dan je misschien denkt. Echt, want je verleden bepaalt niet je toekomst, die bepaalt jij.

DE AUTEUR

SOPHIE ZEESTRATEN (1974) debuteerde in 2020 met *Moederziel*, een hoopvol en inspirerend boek over veerkracht, moed en vergeving. Aan de hand van haar eigen levensverhaal, waarin een 5-jarige Sophie haar moeder uit haar leven ziet weglopen, laat de schrijfster zien dat een mens voldoende veerkracht heeft om pijnlijke ervaringen uit het verleden te boven te komen.

Waarom ben je gaan schrijven?

“Door mijn verhaal op papier te zetten en in een boek te verwerken, hoopte ik mensen ervan bewust te maken dat (bijna) alles in positieve zin kan veranderen, hoe moeilijk het leven soms ook is. En ook dat we als mens veerkrachtiger zijn en meer invloed hebben op ons eigen leven dan we zelf vaak denken. Ik schreef het aan de hand van mijn eigen persoonlijke verhaal omdat ook ik heel goed weet hoe het is om je moederziel alleen te voelen en het gevoel te hebben dat niemand op je zit te wachten. Ik hoopte tenslotte dat ik iets kon bijdragen aan het doorbreken van de schaamte en het taboe dat nog vaak rust op het praten over onze grote en kleine worstelingen in het leven, zodat we daar niet meer alleen mee hoeven te zijn.”

Hoe kwam je debuutwerk tot stand?

“Toen ik op mijn veertigste in een burn-out was beland, wandelde ik dagelijks, met vaak een koffiestop. Op die momenten schreef ik in mijn telefoon - in mijn notities - wat me bezig hield, waar ik doorheen ging en hoe ik me voelde. Toen ik daarmee begon, wist ik nog helemaal niet dat ik later een zoektocht naar mijn jeugd zou starten en dat ik weer in contact zou komen met mijn moeder. Deze schrijfsels vormden de basis van *Moederziel*.”

Wat zijn je toekomstplannen?

“Ik ben in mijn hoofd al bezig met twee andere boeken die ik heel graag zou willen schrijven, maar je weet natuurlijk nooit hoe het leven loopt. Ik geniet nu vooral van het succes van *Moederziel*, er is inmiddels een 6de druk en in augustus 2021 komt het boek ook uit in Duitsland. Het is een groot geweldig avontuur!”



MOEDERZIEL
Ambo Anthos Uitgevers
ISBN: 9789026349867