

Het zalig falen, met Sophie Zeestraten

Zonder wrijving geen glans. Redacteur Lizzy van Hees spreekt daarom iedere week iemand over zijn of haar royal fuck-ups en uitzinnige uitglijers, de dingen die niét goed zijn gegaan. Leveren die missers ook wat op?

Toen Sophie Zeestraten 5 jaar oud was, ging haar moeder weg. Wat een week had moeten zijn, werd veel langer. Ondanks het verdriet lukte het Sophie lange tijd om fluitend door het leven te gaan. Ze haalde haar gymnasiumindexamen met alleen maar goede cijfers, maakte een rechtenstudie af binnen vier jaar, vond een leuke baan en heeft een gezin.

Maar achter die perfect ogende buitenkant schuilde een hoop wrijving en verdriet uit het verleden. Wanneer je als klein kind wordt achtergelaten door je moeder, laat dat sporen na. Ook in hoe je over jezelf denkt. In haar boek [Moederziel](#) vertelt Sophie hoe ze haar verleden onder ogen kwam en uiteindelijk zelfs de weg terugvond naar haar moeder.

Kun je het moment nog herinneren dat je moeder wegging?

“Eigenlijk herinner ik me maar weinig van dat moment. Ik was nog zo klein en volgens mij sta je op die leeftijd meteen in overleefstand. Later heb ik van mijn vader gehoord waar mijn broer en ik zaten toen hij het vertelde, zittend op de drempel naar de tuin. De enige flard die ik me herinner is dat ik vervolgens naar de voorkamer ben gerend en op de vensterbank ben geklommen. Daar heb ik heel hard met mijn vuistjes tegen het raam geslagen en geroepen: ‘Mama kom terug, kom terug’.

Verder weet ik alleen wat me later is verteld. Mijn moeder zou een week naar Denemarken gaan onder het mom van persoonlijke ontwikkeling. We zijn met z’n vieren naar het station gegaan om haar op de trein te zetten. Maar na die week hoorde we dat ze niet terug zou komen.”

Heb je ooit begrepen waarom ze is weggegaan?

“Mijn vader zij destijds dat ze ervandoor was gegaan met een andere man. Maar inmiddels weet ik dat het niet zo eenvoudig ligt. We hadden een vrij traditionele gezinssamenstelling waarbij mijn vader werkte en mijn moeder altijd bij ons was. Toen ze naar Denemarken vertrok, was dat de eerste keer dat ze überhaupt ergens heen ging zonder ons.

Hoe lang heb je haar niet gezien?

“Ze vertrok in oktober 1979 en ik heb haar pas in juli 1980 weer gezien. Vervolgens zagen we elkaar heel af en toe. Maar toen ik 10 jaar was, wilde ik dat niet meer. Mijn moeder had een nieuwe man, met wie ze twee kinderen kreeg. Toen mijn broer en ik tegen mijn vader zeiden dat we het niet meer zo leuk vonden om daar op bezoek te gaan, hoefden we er niet meer heen. Dat was een andere tijd, waarin co-ouderschap nog niet zo vanzelfsprekend was als nu.

Maar het resultaat is dat ik mijn moeder vervolgens 21 jaar niet heb gezien. Pas toen ik zelf kinderen kreeg, besloot ik voorzichtig weer contact te leggen. Ik gunde mijn kinderen een oma.”

Hoe was het om haar weer in je leven te hebben?

“Ik heb dat niet goed aangepakt in die tijd en zei steeds: ‘Het verleden is verleden, laten we vooruitkijken’. Dat was mijn motto, genieten van wat er nu is. Maar vroeg of laat komt het verleden zich wreken. Dus als we hadden afgesproken en mijn moeder lastminute afbelde, was ik zó teleurgesteld. Ik dacht: na alles wat er vroeger is gebeurd, ga je nu afzeggen?! Ik wilde die pijn en teleurstelling niet meer en heb het contact dood laten bloeden.”

Het klinkt alsof je dat als een fout van jouw kant ziet.

“Ja, zo zie ik het ook wel een beetje. Ik ben toen heel stellig geweest over het feit dat ik het achter me wilde laten. Maar je kan niet vooruit als je niet door het oude zeer heen werkt. Natuurlijk had mijn moeder er ook over kunnen beginnen, maar zij was zo blij dat ik terug was in haar leven, dat ze ook bang was om het over vroeger te hebben.

Op dat moment was ik me niet bewust van de patronen die er bij ons allebei in zaten. Zij had de ziekte van Lyme, die bij vlagen heel erg opspeelt. Door die ziekte moest ze soms afbellen, iets wat zij uitstelde in de hoop dat ze zich toch beter zou voelen. Maar ik zat aan de andere kant van het spectrum en dacht onbewust dat ze me toch wel weer zou verlaten. Eigenlijk bekeek ik alles door de bril van mijn verleden. Maar je hebt helemaal niet door dat het een bril is, omdat jij de hele wereld door die bril bekijkt. Alsof het een skibril is, die je hele gezichtsveld bedekt. Het is je basisprogramma, hoe je bent geprogrammeerd.”

Daar kun je toch niet heel veel aan doen zelf, of wel?

“Eigenlijk zou iedereen er iets aan móéten doen, al heeft dat bij mij lang geduurd. Toen ik 40 was, kreeg ik een burn-out. Ik had het mooie leven, met goede cijfers, studie en werk lang volgehouden. Maar toen voelde ik ineens: dit gaat niet goed. Ik had een drukke baan en werd de hele tijd met tegenstrijdige verwachtingen geconfronteerd. Thuis, maar ook bij mijn collega's. Ik klaagde dan bijvoorbeeld dat ik altijd alles zelf moest regelen, maar omdat ik ervan uit ging dat anderen het toch wel zouden laten afweten, regelde ik het ook allemaal zelf. Dan zit je in een vicieuze cirkel van teleurstelling en boos worden, maar tegelijkertijd is dat een soort *self fulfilling prophecy*.

Toen de moeder van een vriendinnetje van mij overleed, ben ik ingestort. Als je maar lang genoeg door gaat en over je eigen grenzen heen blijft gaan, zet je lichaam je op een gegeven moment stil. Als je niet wil luisteren, dan moet je maar voelen. Ik was zo opgebrand. En terwijl ik die muur al best wel lang aan zag komen, wist ik niet hoe ik zelf moest afremmen.”

Hoe was het om van beste van de klas naar burn-out te gaan?

“Verschrikkelijk. Ik dacht altijd: dat gaat mij nooit gebeuren. Maar ja, dat bleek hoogmoed voor de val. Ik voelde me in eerste instantie zo'n loser. De koningin in falen. Hoe kan je zoiets doms doen. Achteraf voelt het best stom, dat als er zoiets gebeurt je ook nog eens jezelf gaat bashen. Maar uiteindelijk kwam ik bij een fijne bedrijfsarts en die liet me inzien dat ik één belangrijke eerste stap moest nemen, voordat ik überhaupt ook maar kon denken aan beter worden – en dat was: accepteren dat dit is wat het is.

Nadat ik dat had geaccepteerd, lukte het me beter om uit te zoomen. Ik realiseerde me toen dat ik vaker ongelukkig, somber en misschien wel depressief ben geweest. Ik tijdens mijn studententijd weleens gedacht: als het zo moet, hoeft het voor mij niet meer. Maar het vermomde zich altijd als ups en downs, want er waren ook leuke tijden. Maar er overheerste altijd veel onzekerheid.”

Door die burn-out heb je uiteindelijk ook weer contact gezocht met je moeder, kun je uitleggen waarom die behoefte er toch weer was?

“Door de *past reality integration*-therapie die ik heb gedaan, realiseerde ik me dat ik *frozen in time* was. Ik was emotioneel gezien blijven steken in het verleden, bij dat jonge meisje dat werd verlaten door haar moeder. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik onbewust altijd heb gedacht dat het niet waard was om je best voor te doen of voor te blijven. Aan de andere kant had ik doordat mijn moeder wegging, een enorme overlevingsdrang. Ik was al het kind wiens moeder was vertrokken, dus ik wilde verder niet voor problemen zorgen. Het juist heel goed doen.

Zo heb ik mijn hele jeugd overleefd, maar er was ook gedrag vanuit mijn jeugd overgebleven, wat me uiteindelijk veel in de weg heeft gezeten. Ik ben een stresskip en heb een kort lontje, daarom kan ik enorm fel reageren op mijn partner, maar voorheen ook op mijn collega's. Tijdens die therapie kwam ik erachter dat het een overlevingsstrategie was, niet een bewuste keuze om zo snel te ontploffen. Ik heb in mijn volwassen leven altijd het gevoel gehad dat ik er alleen voor stond. Niet zo gek, als je naar mijn jeugd kijkt, maar omdat ik me er niet bewust van was, ging ik het gevoel van vroeger eigenlijk opnieuw creëren. Maar als je geen hulp vraagt, krijg je die ook niet."

Geldt dat ook voor het contact met je moeder?

"Daar was natuurlijk wel veel gebeurd, maar als je – zoals ik – niet over het verleden wil praten, kun je ook niet verwachten er samen doorheen te werken. Door die therapie werd ik ook getriggerd om wat meer in mijn verleden te duiken. Ik kan me eigenlijk heel weinig herinneren van vroeger en wilde mezelf en de situatie beter begrijpen. Ik ben toen met vrienden van mijn ouders gaan praten, ook met mensen die mijn moeder hebben gekend toen. En dat heeft me wel inzichten gegeven. Ik dacht bijvoorbeeld dat ik als 5-jarige de draad vrij makkelijk had opgepakt, maar vrienden van mijn ouders schetste een droeviger beeld. Die man vertelde mij: 'Je vloog nog net niet achter het gordijn of verstopte je achter de tafel'. Ik wilde niets met andere mensen te maken hebben, omdat ik me zo ontzettend heb geschaamd. Wat zegt het over je als kind dat je moeder wegloopt? Er moet iets mis zijn met mij, dat heb ik heel lang geloofd. Als iemand je ook maar een blik vol medelijden geeft, voel je je een sneu geval. Althans, dat is hoe ik het ervaarde. Ik kromp dan helemaal ineen.

Daarom heb ik het onderwerp zoveel mogelijk vermeden. Als kind, maar eigenlijk ook als volwassen mens, wil je zo graag normaal zijn. Terwijl ik nu denk: wat is normaal nou eigenlijk.

Maar goed, door die gesprekken met anderen, werd ik ook nieuwsgierig naar de ervaring van mijn moeder. Hoe had zij die situatie destijds beleefd en hoe keek zij erop terug? Mijn broer heeft als oudste kleinkind ieder jaar een brief gekregen voor zijn verjaardag van onze grootmoeder. Daarin stond alles wat er het jaar ervoor was gebeurd, maar echt kantjes vol met details. Het leek mij een goed idee om mijn moeder te vragen om ook brieven te schrijven. Zodat ze op een rustige manier haar ervaringen kon verwoorden."

Wat is daaruit gekomen?

"Een eerste instantie kwam er alleen een ansichtkaart als antwoord. Ik was daar al meteen weer zo boos en teleurgesteld over, dat ik de envelop die eromheen zat, niet eens heb opengemaakt. Ik heb hem ergens in een kast gelegd. Ik zit middenin een burn-out, dacht ik. En elk zuchtje tegenwind kan mijn bootje doen omslaan. Op een of andere manier was ik er meteen vanuit gegaan dat ze geen gehoor gaf aan mijn vraag, maar alleen face-to-face wilde afspreken.

Ik ben maar gewoon weer verder gegaan met therapie en heb lang niet aan die kaart gedacht. Op een gegeven moment zat ik in een soort rouwproces, waarbij ik het verdriet echt probeerde toe te laten. Toen besepte ik: ze gaat nooit met een mega bos bloemen voor de deur staan en smeken om vergiffenis. En op dat moment kon ik de oude behoefte van een moeder die er voor me had moeten zijn, eindelijk in laten storten.

Omdat ik die behoefte eindelijk los kon laten, was die kaart ineens niet meer zo eng. Ik besloot de envelop toch open te maken en daar stond: 'Natuurlijk wil ik het voor je opschrijven, heb je specifieke vragen?'. Weer een bewijs dat aannames eigenlijk nergens goed voor zijn. Ik heb haar die dag nog een brief teruggestuurd en uitgelegd waarom ik zo laat antwoordde. En diezelfde week nog kreeg ik kantjes vol handgeschreven brieven."

Toch lijkt het voor veel mensen onvergefelijk, als moeder je kinderen achterlaten.

“Misschien kijken mensen daar inderdaad anders naar bij moeders dan bij vaders, wat je toch ook wel vaker hoort. Maar ik zie mijn moeder niet alleen als moeder en vrouw van mijn vader, ze is ook een mens. Een mens met haar eigen rugzakje en verleden. Zij was niet gelukkig vroeger en schaamde zich daar heel erg voor. Ze durfde er met niemand over te praten en liep zo vast. Daarom is ze toen ook naar Denemarken gegaan. Er is natuurlijk veel meer gebeurd, waar ik in mijn boek, *Moederziel*, uitgebreid op inga. Ik heb geleerd dat we die bagage niet mogen onderschatten, en dat als je er niets mee doet er in een split second van alles kan veranderen. In ons geval heeft dat tot een groot gemis geleid, van beide kanten. In dat opzicht kent het verhaal alleen maar verliezers. Maar nu voelt dat niet meer zo. Ik ben heel gelukkig dat ze weer in mijn leven is.

De grootste les is misschien wel dat je het verleden niet kan veranderen, maar wat je nu aan kán doen, moet je proberen. Toen ik kinderen kreeg, heb ik ook dingen uit mijn eigen jeugd op hen geprojecteerd. Maar ik wilde absoluut niet dat de erfenis uit mijn jeugd, ook weer hun leven zou beïnvloeden. Het zou volgens mij heel goed zijn als iedereen eerst naar z'n eigen bagage kijkt, voordat je aan kinderen begint. Hoe klein of groot die rugzak ook is.”

[Moederziel](#) is vanaf vandaag verkrijgbaar. Je kunt het verhaal van Sophie ook volgen via [Instagram](#).