

'Een moedige mediator kiest voor wat klopt, niet voor comfort'

Annet Niehof en Sophie Zeestraten, die beiden een juridische achtergrond hebben, ontmoeten elkaar op de opleiding traumatherapie. Als (relatie)therapeut hebben ze alle twee al jaren een eigen therapie- en coachingpraktijk. Annet is daarnaast mediator. Voor TC interviewde ze Sophie, vijf jaar nadat die het boek 'Moederziel' publiceerde, over de puzzelstukken dit zij sindsdien heeft gelegd over de impact die haar jeugd nog steeds heeft op haar relaties. Omdat ze elkaar persoonlijk kennen, tutoyeren ze elkaar.

■ DOOR ANNET NIEHOF FOTO'S GEROME VIAVANT EN PETRA HOOGERBRUG

Toen Sophie vijf jaar was, verliet haar moeder hun gezin en kwam niet meer terug. Een burn-out rond haar veertigste leidde – via een uitwisseling van meer dan tachtig brieven – tot hernieuwd contact tussen Sophie en haar moeder. Na al die jaren lukte het hen om opnieuw een band op te bouwen. Daar schreef ze het boek 'Moederziel' over, dat vijf jaar geleden verscheen. Het ging over verlies, loyaliteit en de invloed van ervaringen uit je jeugd op je volwassen relaties. In dit interview vertelt ze over moed, zelfonderzoek, verantwoordelijkheid nemen en de subtiele overlap die er bestaat tussen therapie en mediation. De centrale boodschap in haar relatietherapie? Verandering begint bij jezelf. Inmiddels kijkt Sophie met andere ogen naar haar verhaal. 'Met de kennis van nu zie ik dat ik mijn moeder op een voetstuk heb gezet – en van mijn vader onbedoeld een boeman heb gemaakt. Dat is niet mijn schuld, maar het is wel belangrijk dat ik daar verantwoordelijkheid voor neem.' 'De kunst,' zegt ze, 'is zien dat iedereen door de bril van zijn eigen verleden naar het heden kijkt en in die zin dus ook zijn (of haar) eigen waarheid heeft. 'Het grootste geschenk dat je jezelf en de ander kunt geven, is ervoor openstaan om die bril bij jezelf en de ander zonder oordeel en met compassie te onderzoeken. En ook zonder een schuldvraag te willen beantwoorden.'



Annet Niehof
is psychosociaal (trauma)
therapeut en gespecialiseerd
in familiezaken en relaties.

Wil je eerst ter introductie aan de lezer wat over je werk vertellen?

'Ik werk als relatietherapeut en ben gespecialiseerd in relatietherapie voor mensen die dit in hun eentje gaan doen. Zo begeleid ik een aantal vrouwen die in hun relatie vastzitten – velen van hen al jaren. Zij voelen bijvoor-

Iedereen kijkt door de bril van zijn verleden naar het heden

beeld: ik wil mijn geliefde niet kwijt, maar zó wil ik ook niet verder. In plaats van dat een stel samen bij mij op de bank zit, werk ik met individuen. Niet omdat de ander er niet toe doet, maar omdat échte verandering bij jezelf begint.'

Hoe kwam je tot dat inzicht?

'Mijn persoonlijke verhaal speelde daarbij een belangrijke rol. Dat ik dat verhaal heb opgeschreven, is misschien wel het moedigste dat ik ooit heb gedaan. Ik voelde me kwetsbaar en naakt, maar dacht ook: dit verhaal móet de wereld in. Vanuit de gedachte: als er ook maar één persoon is die iets heeft aan mijn verhaal – en daar hoop, troost of inspiratie uit put – dan is het het al waard geweest. Voor diegene schreef ik het. Juist omdat ik zelf weet hoe moeilijk het

Sophie Zeestraten is
relatietherapeut, schrijver en
initiatiefnemer van
'Relatietherapie in je eentje'.





Foto 'Love' (gemaakt op Burning Man, 2015) door Gerome Viavant

leven soms kan zijn. Hoe hopeloos dingen kunnen aanvoelen als je geen perspectief meer ziet. Dat alles kan veranderen, is voor mij een van mijn belangrijkste levenslessen geweest. Als iemand mij tien jaar geleden had

Ik had mijn moeder op een voetstuk gezet en van mijn vader een boeman gemaakt

verteld dat ik ooit weer zo'n goede relatie met mijn moeder zou hebben, zou ik hem voor gek hebben verklaard. En toch is dat precies wat er is gebeurd. Voor mij is dat hét bewijs dat dingen altijd kunnen veranderen. Zelfs al lijken of zijn dingen definitief, dan nóg kan je dingen anders gaan ervaren door er zélf anders naar te gaan kijken.'

Hoe zou je moed definiëren?

'Brené Brown zegt het mooi: "*You can't get to courage without walking through vulnerability.*" Daar ben ik het helemaal mee eens. Maar het omgekeerde is ook waar: het vergt moed om open, eerlijk en kwetsbaar te durven zijn. In mijn geval betekende dat: niet doen alsof ik het allemaal wist of alles onder controle had, maar toegeven dat ik me moederziel alleen heb gevoeld. Dat ik een dochter was die haar moeder miste. En dat ik zelf ook fouten heb gemaakt, als moeder en als partner. Dat ik dit toegaf, deed ik niet om medelijden te krijgen, maar om de waarheid te erkennen. Ik leerde dat juist daar – in het ongemak en de kwetsbaarheid – verbinding ontstaat. Mensen herkennen zich niet in zogenaamde perfectie, maar in iemands echtheid. Dat was voor mij een grote eyeopener, omdat ik me altijd juist groot had gehouden. Ik dacht goed of zelfs perfect te moeten zijn om er überhaupt te mogen zijn.'

In je boek schrijf je ook over je beide ouders. Hoe is de relatie met je ouders nu?

'Nadat Moederziel uitgekomen was, bleef de relatie met mijn moeder heel goed, maar verbrak mijn vader het contact met

mij. Hij kon zich niet vinden in hoe ik hem in het boek had omschreven. Het voelde wrang dat ik de ene ouder terugvond en de andere verloor.

Verschillende gebeurtenissen brachten het inzicht dat het hernieuwde contact met mijn moeder ook de angst met zich meebracht had om haar na al die jaren opnieuw te verliezen. Vanuit die angst had ik meer gewicht gegeven aan haar kant van het verhaal dan aan mijn vaders versie. Zo had ik onbedoeld mijn moeder op een voetstuk gezet en van mijn vader een boeman gemaakt. Dat klopte niet, maar het was wel gedeeltelijk zo in mijn boek terechtgekomen. Ik snapte dat dit niet mijn schuld was – ik kon het eerder niet zien – maar wél mijn verantwoordelijkheid. Later kon ik de impact

Moed is ook: terug durven komen op dingen als je iets niet goed hebt gedaan

die dit op mijn vader had gehad zien en hem mijn oprechte excuses aanbieden. Gelukkig kon hij die horen. Met mijn beide ouders is de relatie nu beter dan ooit. Dat had ik niet voor mogelijk gehouden. Ook dat zie ik inmiddels trouwens als moed: durven erkennen dat je iets bij nader inzien niet goed hebt gedaan. Je kunt altijd verantwoordelijkheid nemen voor je eigen aandeel, onafhankelijk van de vraag of de ander ook bereid is dat te doen.'

In je boek benadruk je het verschil tussen schuld en verantwoordelijkheid. Waarom is het belangrijk om dat onderscheid te maken?

'Zodra we verantwoordelijkheid verwarren met schuld, zetten we de hakken in het zand. Bij schuld komt schaamte om de hoek kijken – en die maakt ons klein of juist defensief. Maar verantwoordelijkheid nemen zonder jezelf de schuld te geven, jezelf kunnen ont-schuldigen, dat is waar de groei zit. Dat is voor mij persoonlijk ook een belangrijke les geweest. Mijn moeder verliet ons gezin toen ik vijf jaar was. Opgroeien was daarna verre van gemakkelijk. Het vertrek van mijn

moeder overkwam me: ik had er geen invloed op en had ook niets kunnen doen om het te voorkomen. Ik had geen schuld. Maar ik was als kind ook niet in staat om het op te lossen. Als volwassene bleef ik in bepaalde situaties onbewust reageren vanuit diezelfde wond. Pas toen ik snapte dat ik als volwassene juist wél invloed had op mijn eigen reactie, kon ik stappen zetten om te helen.

Ook in mijn werk zie ik het verschil tussen schuld en verantwoordelijkheid telkens terug. Vrouwen die zeggen: 'Maar hij doet toch dit of dat?' Zeker, dat kan zo zijn. Maar toch blijft dan de vraag: hoe reageer jij daar vervolgens op en wat kun je doen om het patroon te doorbreken? Niet om de schuld op je te nemen, niet omdat jij fout zit, maar omdat jij uiteindelijk zelf verantwoordelijk bent voor je eigen reacties en gedrag. En dat is het enige waar je echt invloed op hebt. Zolang we alleen naar de ander blijven wijzen, blijven we gevangen zitten in het oude patroon.'

In een tijd waarin veel mensen naar de ander wijzen, nodig jij hen dus uit tot zelfonderzoek. Hoe kun je hen daartoe verleiden? En welke rol speelt moed daarin?

'Ik begin nooit met zeggen: "Het ligt aan jou". Dat jaagt mensen in de verdediging. Wat ik wel zeg is: "Wil je eruit? Dan heb je invloed. En die begint bij jezelf." Maar zelfonderzoek is pas mogelijk als je je veilig voelt en het niet voelt als iets wat je goed of fout kunt doen. Ik laat zien dat je niet

kapot bent, maar gevormd. Dat gedrag altijd ergens vandaan komt en je jezelf niet hoeft te veroordelen wanneer je daar de verantwoordelijkheid voor neemt.

Het lijkt gemakkelijker om naar de ander te wijzen - dat geeft even lucht. Maar uiteindelijk houd je daarmee de status quo in stand. Het vraagt moed jezelf aan te kijken en je pijn onder ogen te zien. Het kan natuurlijk confronterend zijn om de

Kunnen zien wat van jou is en wat van je partner opent de deur naar verandering

vraag te stellen wat dit in je raakt en waarom. En: wat zegt dit over jezelf? Mijn cliënten voelen dat ik dit niet alleen als professional zeg, maar ook als mens: ik weet hoe het voelt om van alles op de ander te projecteren. Maar ik weet ook wat er mogelijk wordt als je die energie terughaalet naar jezelf. Wat ik altijd zeg: het is niet jouw schuld dat je wordt geraakt – maar wat je ermee doet, is wél jouw verantwoordelijkheid. Dat is geen zware last, maar juist bevrijdend. Het betekent dat je niet hoeft te blijven hangen in machteloosheid.'

In je boek bespreek je ook de invloed van je jeugdervaringen op relaties – en dan vooral liefdesrelaties. Hoe zit dat?

'Onze liefdesrelaties zijn vaak spiegels bij uitstek, omdat ze ons raken in onze kwetsbaarste lagen. Wat je als kind geleerd hebt over liefde, veiligheid, nabijheid en afwijzing neem je onbewust als volwassene mee in relaties. Daar waar het spannend wordt, reageren we vaak niet als volwassene, maar als het kind dat ooit niet werd gezien, gehoord of begrepen. Dat heeft natuurlijk ook effect op de ander en op de dynamiek in een relatie.'

Traumatherapeut Gabor Maté zei dat hij zijn grootste levenslessen had opgedaan in de relatie met zijn vrouw.¹ Hoe kijk jij daarnaar?

'Dat komt overeen met wat ik in mijn praktijk zie. Het is zoals ik net al zei: onze partners in liefdesrelaties staan het dichtst bij ons. We projecteren bijna altijd op onze partners onze eigen oude, onervulde kinderbehoeften: datgene wat we als kind zo hard nodig hadden, maar niet kregen van onze ouders. Maar onze partners kunnen ons in het hier en nu natuurlijk nooit geven wat we als kind nodig hadden. We kunnen simpelweg niet terug in de tijd. Als we ons niet bewust zijn van die projectie, kunnen we in verwijten over en weer verzanden. Kunnen gaan zien wat van jou is en wat van je partner is, opent de deur naar verandering. Het vraagt moed hierin naar je eigen aandeel te kijken. Als je dat durft en ermee aan de slag gaat, kan dat een groots effect hebben op je relatie.'

Hoe verhoudt je werk als relatietherapeut zich tot het vak van de mediator? Waar overlappen die twee elkaar en wat zijn de verschillen?

'Wat mij drijft, is precies het snijvlak tussen het mediatorsvak en het mijne: de dynamiek tussen twee mensen die elkaar ergens onderweg kwijt zijn geraakt. Wat ik ook doe, net als een mediator, is kijken naar wat er onder het gedrag ligt. Ik



Sophie Zeestraten's boek 'Moederziel' uit 2020.

help cliënten om niet te blijven hangen in standpunten, maar te zoeken naar de behoefte, pijn, angst of het gemis eronder. Dat stelt hen vervolgens in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen aandeel in de relatiedynamiek.

Wat betreft het verschil tussen beide beroepen: waar mediation vaak de blik op de interactie en het conflict richt, zoom ik ook in op het persoonlijke stuk. Dus op wat er binnenin iemand gebeurt. Op vragen als: welke overtuigingen heb je gevormd in je jeugd? Welke pijn uit het verleden komt tot uitdrukking in je relatie? En misschien wel de belangrijkste vraag is: wat heb je nu nodig om eerlijk, stevig en met compassie naar jezelf te kunnen kijken?’

In jouw trajecten volg je het principe dat als één persoon beweegt dat al genoeg kan zijn om de dynamiek te veranderen. Wat kunnen mediators hiervan leren?

‘Het idee dat er twee mensen nodig zijn voor beweging, klopt niet altijd. In de praktijk zie ik telkens opnieuw dat als één persoon echt iets anders gaat doen – en bijvoorbeeld stopt met zich verdedigen en zichzelf serieus neemt zonder zichzelf of de ander te veroordelen – dit het patroon van actie en reactie

Wat mij drijft, is het snijvlak tussen het mediatorsvak en het mijne: de dynamiek tussen twee mensen die elkaar onderweg kwijt zijn geraakt

kan doorbreken. En dat kan een enorme verschuiving teweeg brengen. Dat betekent dus ook: als één partij vast lijkt te zitten, is de ander niet automatisch machteloos. Integendeel. Die ander kan de toon, het tempo en de richting beïnvloeden – simpelweg door het eigen gedrag en bewustzijn te veranderen.

Het besef dat je geen wederzijdse bereidheid nodig hebt om iets te laten bewegen, kan voor mediators waardevol zijn. Natuurlijk is het fijn als beide partijen openstaan voor reflectie,

maar in de praktijk is dat zelden het startpunt. Vaak is er één die vooruit wil en één die nog blokkeert – uit overtuiging of gevoelens van angst of onveiligheid.’

In therapie hoor je vaak de verschillende kanten van een verhaal, net als in mediation. Hoe ga je daarmee om?

‘Die verschillende verhalen kunnen – en moeten – naast elkaar kunnen bestaan. Niet als waarheid versus onwaarheid, maar als twee waarheden die elk hun eigen emotionele logica hebben. In mijn werk als relatietherapeut zie ik dat voortdurend: twee mensen kunnen exact hetzelfde moment totaal anders ervaren, afhankelijk van hun geschiedenis, pijnpunten en plek in het relationele systeem.

Mediators hebben de taak om de beide verhalen als legitiem te blijven zien. Het is de kunst om ruimte te maken voor wat onder die standpunten ligt. Moedige keuzes ontstaan als mensen zich gezien voelen in hun binnenwereld, niet als je hen aanspoort om redelijk te doen. Een conflict gaat zelden over de inhoud. De toegevoegde waarde van een mediator is dat die het proces kan begeleiden waarin beide partijen zichzelf en elkaar kunnen horen en elkaar écht kunnen ontmoeten. Tijdens die ontmoeting maken zij niet alleen afspraken, maar vinden zij zichzelf ook terug, juist door de relatie tot elkaar samen te verkennen.’

Wat zou je mediators willen meegeven over het belang van moed?

‘Moed is niet alleen iets wat je faciliteert bij de ander – het is ook iets wat je zelf moet belichamen. Dat betekent soms mensen confronteren, juist als dat spannend is. Op andere momenten moet je juist vertragen, terwijl alles in je roept om tempo maken. Het is steeds weer aftasten: wat dient het proces? Het gaat om kiezen voor wat klopt, niet per se voor wat comfortabel is. In die zin vraagt het moed om een goede mediator te zijn.’ ■

NOTEN

1. Zie ook het artikel over het werk van Gabor Maté in TC 1/2025.