

Mark Wolynn

**HET IS
(NOG STEEDS)
NIET
MET JOU
BEGONNEN**

DE ERFENIS VAN FAMILIETRAUMA

HET OFFICIËLE WERKBOEK



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Official It Didn't Start with You Workbook*, uitgegeven door Penguin Books (een imprint van Penguin Random House LLC), New York, Verenigde Staten

Vertaling Timon Meynen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020223095

ISBN e-book 9789020223101

© 2026 Mark Wolynn

© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ankh-hermes.nl

INHOUD

Opmerking van de auteur 6

Inleiding – Heb jij overgeërfd familietrauma? 7

1. Hoe je de effecten van trauma erft 21
2. Een breuk in de hechtingsband 31
3. De vier onbewuste thema's 53
4. Jouw kernklacht 81
5. Jouw kernomschrijvingen 95
6. Jouw kernzin 107
7. Jouw kerntrauma 121
8. Van inzicht naar integratie 139
9. Weer contact maken met jezelf 155
10. Weer contact maken met anderen 165
11. Weer verbinding maken in je relaties 193
12. Je succes maximaliseren 207
13. Je levenskracht vergroten 219

Tot slot 227

Dankwoord 229

Begrippenlijst 233

Noten 235

OPMERKING VAN DE AUTEUR

Dit werkboek is bedoeld als een gids om je door het rijke landschap van zelfontdekking te leiden. Je kunt het zelfstandig gebruiken of ermee werken met een goede therapeut.

Merk bij het lezen van deze bladzijden op hoe je je voelt. Het is normaal als je je een beetje onrustig of angstig voelt. Tenslotte graven we naar een diepte die waarschijnlijk onbekend terrein voor je is.

Als deze gevoelens echter niet vanzelf verdwijnen, of als je je om een of andere reden niet veilig voelt bij dit onderwerp, kan het betekenen dat je meer ondersteuning nodig hebt. Overweeg om de passages die je triggeren te markeren en hulp te zoeken van een therapeut, bij voorkeur eentje die gespecialiseerd is op het vlak van hechtingstrauma.

Zorg goed voor jezelf tijdens het lezen van dit werkboek. Voel alles wat er naar boven komt; je gevoelens bereiden misschien de weg naar het volgende niveau van heling dat opkomt.

De informatie in dit werkboek is niet bedoeld als vervanging voor medische of psychologische behandeling. Dit werkboek is wel een krachtig instrument voor oneindige zelfontdekking.

INLEIDING – HEB JIJ OVERGEËRFD FAMILIETRAUMA?

De afgelopen dertig jaar heb ik vele mensen geholpen de mysteries waar ze mee leven te doorgronden. Veel van mijn cliënten hebben klachten of vertonen gedrag waar ze niks van snappen. Denk aan chronische pijn, migraine, darmproblemen, huidaandoeningen of chronische vermoeidheid. Het kan ook gaan om depressieve gevoelens, gespannenheid of overweldigende gedachten en angstgevoelens. En ook relatieproblemen, zelfsaboterend gedrag of moeite hebben om een baan te vinden of te behouden vallen hieronder.

Bij velen is ook sprake van ‘gewone’ gebeurtenissen in hun familiegeschiedenis: een van de ouders van hun vader of moeder stierf op jonge leeftijd. Het kleine broertje van hun vader is verdronken. Hun grootouders verloren familieleden in de oorlog, tijdens een pandemie of bij een van de vele volkerenmoorden in de geschiedenis. Hun moeder ging scheiden tijdens de zwangerschap, verloor een baby voordat zij geboren werden of leed aan een postnatale depressie.

Dergelijke gebeurtenissen lijken gewoon, maar kunnen een familie kapotmaken. En omdat ze zo veel voorkomen, is het heel menselijk om de emoties weg te duwen, te zeggen ‘wat geweest is, is geweest’ en door te gaan. Maar emoties die we wegduwen, gaan nooit echt weg. Ze duiken vaak onder in

ons lichaam en komen weer boven als onverklaarde klachten. En zelfs als wij degenen zijn die deze klachten hebben, zijn de emoties daaromheen, zoals we spoedig zullen ontdekken, misschien niet de onze.

Er is stevig biologisch bewijs dat de reactie op een traumatische gebeurtenis niet noodzakelijk stopt bij de mensen die deze hebben ervaren. De gevoelens en lichamelijke sensaties, met name de stressrespons, de manier waarop de genen 'tot uiting komen', kunnen overgaan op de kinderen en kleinkinderen en hen op een vergelijkbare manier treffen, ook al hebben zij de traumatische gebeurtenis niet zelf ervaren.

Dit werkboek helpt je om te werken aan de mysteries waar je mee leeft – de onverklaarde klachten, de angsten, de zorgen, de obsessieve gedachten; klachten waarvan je misschien denkt dat ze de jouwe zijn, terwijl je ze in feite alleen maar hebt geërfd van je moeder of vader of grootouder. En dat verband heb je nooit gelegd. Tot nu toe.

WAT IS OVERGEËRFD FAMILIETRAUMA?

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de effecten van trauma kunnen worden overgedragen van de ene generatie op de volgende. Dat werkt als volgt.

Herinneringen aan trauma kunnen worden opgeslagen in de zaad- en eicellen van onze ouders en grootouders. Deze veranderingen in het DNA worden vervolgens doorgegeven aan ons. Als gevolg daarvan kunnen we geboren worden met een veranderd brein, dat ons biologisch voorbereidt op trauma's die vergelijkbaar zijn met de trauma's die onze ouders of grootouders hebben ervaren.

Stel je voor wat het effect op je vader zou zijn als hij als kleine jongen zijn moeder verloor en in een pleeggezin terecht kwam. Hoe zouden zulke gebeurtenissen zijn vermo-

gen om lief te hebben, anderen te vertrouwen of zelfvertrouwen te hebben beïnvloeden? Hij zou niet alleen emotionele littekens met zich meedragen, maar ook biologische littekens in zijn DNA die kunnen worden doorgegeven aan volgende generaties.

Pijn verdwijnt niet altijd vanzelf of wordt niet altijd minder na verloop van tijd. Zelfs als de persoon die het oorspronkelijke trauma heeft opgelopen overleden is en er jarenlang niet over gesproken is, kunnen fragmenten van levenservaringen, herinneringen en lichamelijke sensaties voortleven, alsof ze vanuit het verleden zoeken naar een oplossing in de geest en het lichaam van degenen die in het heden leven.

DE BETEKENIS VAN HECHTINGSTRAUMA

Wanneer er in een familie meerdere trauma's zijn – of zelfs maar één – kan dat een diepgaand effect hebben op het vermogen van een moeder om af te stemmen op haar kind. Dit kan bijzonder ernstig zijn wanneer zij door een trauma minder of geen aandacht kan geven in de vroegste fasen van de neurologische ontwikkeling. Dit kan ervoor zorgen dat de hechting tussen hen verstoord raakt, waardoor het gevoel van veiligheid en welzijn van haar kind wordt verstoord.

Er zijn talloze ervaringen die de band tussen moeder en kind kunnen verbreken. Misschien speelt er een alcoholprobleem bij haar partner of gaat die vreemd. Misschien heeft ze een postnatale depressie, of verloor ze een van haar ouders of haar beste vriendin tijdens de zwangerschap. Of er overleed een kind vóór deze zwangerschap, wat de angst aanwakert dat ook dit kind dood zal gaan. Ook een trauma uit haar vroege jeugd, dat van invloed was op haar lichaam en geest, kan uiteindelijk doorwerken in een volgende generatie.

Een hechtingstrauma kun je dus ook erven. Als je moe-

der, vader, oma of opa een breuk heeft opgelopen in de hechting met hun moeder, kunnen de gevolgen daarvan epigenetisch op jou overgedragen worden. Of je nu worstelt met hechtingstrauma of met generationeel trauma, dit werkboek belicht de weg waarop heling kan plaatsvinden.

HET KAN EINDIGEN BIJ JOU

Als je mijn boek *Het is niet met jou begonnen* hebt gelezen, weet je al dat de effecten van trauma kunnen doorklinken in onze woorden en zich kunnen uiten in allerlei klachten. Maar die klachten lijken niet altijd op het oorspronkelijke trauma. Wij hebben bijvoorbeeld problemen met onze ogen of last van zenuwtrekken, maar leggen nooit het verband tussen deze klachten en het feit dat onze oma als kind wees werd en onze moeder niet de liefde en aandacht kon geven die ze nodig had. En onze moeder, zich niet bewust van wat zij zelf had gemist, kon ons op haar beurt niet de afstemming geven die we nodig hadden om volledig in ons lichaam te leven, waardoor gaten ontstonden in de werking van ons zenuwstelsel.

Bij het lezen van deze woorden denk je misschien aan trauma's in jouw eigen familie of vroege jeugd, en vraag je je af of jij daardoor beïnvloed bent.

DIT ZIJN TEKENEN VAN OVERGEËRFD FAMILIETRAUMA:

- Angsten of fobieën, overweldigende of obsessieve gedachten, angst- en paniekaanvallen (hoewel de laatste twee ook veel voorkomen bij hechtingstrauma);
- Nare of verwarrende emoties, zoals de vrees dat er iets verschrikkelijks gaat gebeuren, of dat je

- een slecht mens bent die anderen pijn kan doen, gehaat wordt en het niet verdient om te leven;
- Lichamelijke ervaringen of klachten die niet passen bij wat je hebt meegemaakt, terwijl als het om hechtingstrauma zou gaan deze klachten waarschijnlijk zouden kunnen worden teruggevoerd op een vroege traumatische gebeurtenis, waarbij je fysiek of emotioneel gescheiden werd van je moeder.

DIT ZIJN TEKENEN VAN HECHTINGSTRAUMA:

- Sociale angst, paniekaanvallen, posttraumatische stressstoornis (PTSS), vertrouwensproblemen, angst voor intimiteit, problemen met grenzen, een negatief zelfbeeld en emotioneel vermijdend of reactief gedrag;
- Nare of verwarrende emoties, zoals het gevoel afgewezen of in de steek te worden gelaten, genegeerd te worden of geen liefde waard te zijn, onzichtbaar, hulpeloos, machteloos, vreugdeloos, niet goed genoeg of te veel te zijn;
- Lichamelijke ervaringen of klachten die passen bij een vroeg trauma of een scheiding van je moeder, zoals gevoeligheid voor voedsel of omgeving, slechte opname van voedingsstoffen, eetstoornissen, auto-immuunproblemen, CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom), middelenmisbruik, en aandoeningen als fibromyalgie, eczeem en huiduitslag.

Veel mensen hebben onverklaarbare klachten. En velen zijn opgegroeid in een dysfunctioneel gezin of hebben ouders of grootouders die hun liefde niet vrijelijk konden geven. Hoe weten we of we overgeërfd familietrauma of een hechtings-trauma hebben?

Dit werkboek is bedoeld om jou te helpen dit uit te zoeken. En niet alleen om het uit te zoeken, maar ook om te helen en de cirkel voor toekomstige generaties te doorbreken.

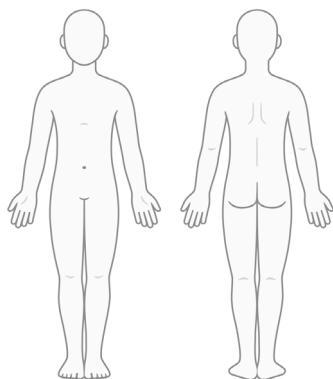
De effecten van overgeërfd familietrauma zijn niet met jou begonnen, maar ze kunnen wel bij jou eindigen.

OEFENING

HEB JIJ ONOPGELOST TRAUMA?

Vraag je je af of dit werkboek voor jou bedoeld is? Hoe weet je of je klachten van trauma met je meedraagt? Voordat we hier samen mee aan de slag gaan, is dit een moment om je gedachten, gevoelens en lichamelijke klachten te onderzoeken.

Begin met een bodyscan. Richt je aandacht op je kruin en breng je bewustzijn langzaam omlaag door je hele lichaam richting je tenen. Merk op wat je voelt. Waar voel je levenskracht stromen? Een gevoel van levendigheid of vitaliteit? Waar voel je het tegenovergestelde: plekken in of op je lichaam die leeg, hol, verdoofd, verdwenen of losgeraakt voelen? Kun je aangeven waar de energie beweegt en welke plekken ingesnoerd voelen? Zijn er plekken die koel of warm, samengetrokken, strak of open voelen? Het maakt niet uit wat je voelt of niet voelt. Geef het aan op de volgende figuren.



Goed dat je in kaart hebt gebracht waar je wat in je lichaam voelt. Dit helpt je verderop in dit boek.

Maak je geen zorgen als je het moeilijk vindt om je lichamelijke sensaties te benoemen, of als je zelfs helemaal niets voelt. Als je die plekken gewoon geblokkeerd, verdoofd, verdwenen of losgeraakt noemt, ben je op de goede weg. Dat zijn ook gevoelens! Belangrijke gevoelens waar je aan kunt werken. Schakel wel een therapeut in als er gevoelens naar boven komen die te overweldigend zijn.

LICHAMELIJKE SENSATIES DIE VAAK SAMENHANGEN MET TRAUMAREACTIES

- Vechten: je gespannen, stijf of verkrampt voelen, pijn hebben, zin hebben om iets of iemand aan te vallen of weg te duwen.
- Vluchten: je terugtrekken, wegtrekken of achteruitgaan, terugdeinzen, in paniek raken – het fysieke gevoel dat je moet vluchten of ‘wegkomen’ om afstand te creëren tussen jou en wat bedreigend voelt.

- Verstijven: een vertraagde hartslag, niet kunnen bewegen of handelen, een gevoel van geblokkeerd, afgesloten, bevroren, verdoofd, leeg, verdwenen vanbinnen, losgekoppeld, gedissocieerd zijn, 'offline' gaan, stil of zwijgzaam worden, overspoeld worden, wegzakken of naar binnen keren.
- Andere reacties die verband houden met een van deze drie: onpasselijkheid of misselijkheid, oppervlakkig of snel ademen, verhoogde hartslag, verhit zijn of blozen, zweten, beven, je angstig, beverig of schrikachtig voelen.

Laten we nu jouw gedachten en gevoelens onderzoeken. Beschrijf op de regels onder elke vraag zo specifiek mogelijk wat jij hebt ervaren.

Ben je angstig? Waar kun je dat aan merken?

.....

.....

.....

Heb je last van een depressie? Hoe voelt een depressie voor jou?

.....

.....

.....

Zijn er situaties die bij jou bepaalde gevoelens, impulsen of gedrag triggeren, zoals conflicten, groepssituaties, spreken in het openbaar of autorijden? Licht dit toe.

.....

.....

.....

Heb je in jouw relaties problemen met te dichtbij komen, vertrouwen, grenzen of reactiviteit? Licht dit toe.

.....

.....

.....

Voelt het wanneer je close met iemand bent alsof er een glazen wand tussen jou en die ander zit? Hoe voelt dat?

.....

.....

.....

Zijn er gedachten die je afleiden of waar je 's nachts van wakker ligt? Welke zijn dat?

.....

.....

.....

Voel je je onzichtbaar, genegeerd of ongezien? Voel je dit in mensenmassa's, groepen of liefdesrelaties?

.....

.....

.....

Heb je gevoelens of lichamelijke klachten die je niet kunt verklaren? Licht dit toe.

.....

.....

.....

Zo ja, waar ben je bang voor als je daaraan denkt?

.....

.....

.....

Wat zouden deze gevoelens of klachten je proberen te vertellen? Welke boodschap zouden ze voor je kunnen hebben?

.....

.....

.....

Als je 'ja' hebt geantwoord op zelfs maar een van deze vragen, is het de moeite waard om daar in te duiken en er dieper op in te gaan. Maar voordat we dat gaan doen nog één vraag:

Hoe zou heling er voor jou uitzien? Wat zou er dan anders zijn in je leven?

.....

.....

.....

HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK?

Ik heb dit werkboek zo gemaakt dat het lijkt alsof je een persoonlijke sessie met mij hebt. Ik stel je alle vragen die ik ook aan een cliënt zou stellen, en op basis van jouw antwoorden stel ik dezelfde helende oefeningen en rituelen voor, net alsof we tegenover elkaar zitten.

Hier volgt een kort overzicht van onze gezamenlijke reis. In hoofdstuk 1 en 2 onderzoeken we de twee verschillende soorten trauma's waar dit werkboek over gaat: *overgeërfd familietrauma* en *hechtingstrauma*. Vervolgens onderzoeken we in hoofdstuk 3 de *vier onbewuste thema's* die de vooruitgang in je leven belemmeren – vier manieren waarop relaties, succes, vitaliteit en gezondheid verstoord kunnen worden.

De vier onbewuste thema's zijn de toegangspoort tot de kern van ons gezamenlijke werk. Als je eenmaal hebt bepaald welk hoofdthema of welke hoofdthema's steeds terugkomen in je leven, kun je met de kerntaalbenadering gaan luisteren naar jouw specifieke traumataal. In hoofdstuk 4, 5, 6 en 7 bepaal je wat jouw kernklacht, jouw kernomschrijvingen, jouw kernzin en jouw kerntrauma zijn.

Je onbewuste thema('s) en je kerntaal leveren samen een routekaart voor heling op. In hoofdstuk 8, 9 en 10 leer je gepersonaliseerde zinnen, rituelen en oefeningen voor heling die je helpen om de cirkel van trauma te doorbreken. Ten

slotte bevatten hoofdstuk 11 en 12 speciale helende oefeningen voor gezonde relaties en optimaal succes in je leven.

Door het hele werkboek heen vind je zowel schrijf- als lichaamsgerichte oefeningen die je stap voor stap meenemen door het helingsproces. Deze oefeningen zijn bedoeld om diep te gaan. Ze kunnen een gevoelige snaar raken; dat is prima. Ik heb ontdekt dat bij blijvende verandering vaak enig ongemak komt kijken. Tegelijkertijd moet je bedenken dat jij volledig de baas bent over jouw ervaringen. Wat niet goed voelt, moet je niet doen. Vertrouw op je intuïtie.

Hoewel het aan jou is om aan de slag te gaan, ben je daarbij niet alleen. Onderweg ontmoet je twee van mijn cliënten, Susan en Jordan,¹ die ook te maken hadden met familietrauma. Zij beantwoorden dezelfde vragen als jij, en je hoort hun verhalen over pijn, geheimen, moed, ontdekkingen en uiteindelijk heling. Om zo veel mogelijk baat te hebben bij dit werkboek, volgen hier enkele tips:

- ▶ Geef jezelf genoeg tijd en ruimte voor het beantwoorden van de vragen en het doen van de oefeningen. Wees open. Wees nieuwsgierig. Worstel ermee. Laat ze niet los voordat je de diepte hebt bereikt. En zet dan nog een stapje verder.
- ▶ Dit werkboek begeleidt je op verschillende manieren. Je vindt er informatie over begrippen, authentieke verhalen, open vragen die zowel je verstand als je hart aanspreken en lichaamsgerichte oefeningen. Voel je dus vrij om het werkboek te gebruiken op een manier die jouw helende reis ondersteunt: je kunt de oefeningen doen terwijl je leest of eerst het hele werkboek lezen en daarna pas de oefeningen doen.
- ▶ Als dat mogelijk is, raad ik je trouwens wel aan om de oefeningen te doen terwijl je het werkboek leest. De

kracht van de oefeningen als je ze doet en ze niet alleen doorleest, is dat ze je naar een volgend niveau van heling brengen, aangezien elke oefening exponentieel voortbouwt op de voorgaande.

Ik blijf als een gids aan jouw zijde lopen terwijl je een wereld van nieuwe ontdekkingen binnengaat. Bij elke stap geef ik je een hulpmiddel dat als een lantaarn het pad voor je verlicht. Laten we beginnen.