



Lies Clerx

Wat ik *wél* doorgeef

Een zachte beweging
van intergenerationeel trauma
naar hoop

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Coverontwerp: Tinneke Segers, Tiny grafisch ontwerp

Afwerking omslag: Studio Lannoo

Auteursfoto: Paulien Bellinkx, Pictures by Paulien

Vormgeving binnenwerk: Kristine Lepre, Nuair Elements

Illustraties binnenwerk: Tinneke Segers, Tiny grafisch ontwerp

Eindredactie: Nicolette Boskaljon

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Lies Clerx

D/2026/45/259 – ISBN 978 90 209 9070 6 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Wat ik wél doorgeef

Een zachte beweging van
intergenerationeel trauma
naar hoop

– Lies Clerx

De verhalen in dit boek zijn geworteld in echte levens. Ze zijn ontstaan uit ontmoetingen, gesprekken en herinneringen die zich ontvouwen tijdens therapeutische sessies.

In mijn praktijk begeleid ik voornamelijk vrouwen, vaak moeders. De voorbeelden in dit boek weerspiegelen die realiteit. De dynamieken die beschreven worden zijn echter menselijk en universeel, en kunnen zich tonen in elk leven, ongeacht gender of relatievorm.

Om de privacy van wie hun verhaal deelde te beschermen, zijn herkenbare details zorgvuldig aangepast. Ook namen en contextuele elementen werden gewijzigd.

Wat blijft is de essentie van wat werd beleefd, gedeeld met respect, en met toestemming van zij die mij hun bijzondere verhaal toevertrouwden.

Aan alle moedige mensen die in de afgelopen jaren hun binnenwereld voor mij durfden te openen, die hun verhaal lieten waaien zodat de wind van heling verder kon trekken door henzelf, hun kinderen, en wie nog zal volgen:

dank dat ik getuige mocht zijn van jullie zoektocht naar licht in wat eerst donker leek.



Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding: wat is trauma?	12



Deel 1 herfst

Erkennen en loslaten **23**

De erfenis in ons lichaam	24
Zwijgen en verzwegen verhalen	47
Impact op hechting, emotieregulatie, veerkracht, zelfbeeld	69
Eer betonen door niet te herhalen	83



Deel 2 winter

Stilte en draagkracht **87**

Van begrijpen naar voelen	88
De taal van de stilte	93
Wat bewaard werd in het lichaam	106
Tijd als helende ruimte	128
Zorg dragen voor je innerlijke kind	134
Voorouders in de winter van je systeem	141
De moederwond: de plek waar liefde stokte	158
De existentiële verontwaardiging	164
Een eerste glimp van loslaten	168



Deel 3 lente

Kiezen en ontwaken

173

Jouw innerlijke kompas als gids	175
Kwetsbaarheid als nieuwe kracht inzetten	197
De eerste sprong buiten het script	211
Nieuwe verhalen (om door te geven)	217
En opnieuw en opnieuw en opnieuw	232



Deel 4 zomer

Vergeven, leven en doorgeven

235

Vergeving en zelfvergeving	237
Van overleven naar leven	241
Wat geef jij door?	254
Hoop als erfenis	258
Samen de cirkel rondmaken	263
Het eindpunt, of toch niet?	267
Tot slot – Wat ik wél doorgeef	273
Bibliografie	277
Bijlage: waarden	280

Trauma is van ons allemaal

We dragen allemaal iets mee.
Niet alleen onze sprekende ogen
of onze schaterlach,
maar ook de verhalen die eraan
voorafgingen.

Soms zijn het zachte verhalen
vol liefde, zorg en eenvoud.
Soms zijn het verhalen die ooit
te zwaar waren om te dragen,
en die hun weg vonden via stilte,
schaamte of spierspanning.

Wat niet kon worden uitgesproken,
zoekt naar een andere vorm:
in hoe we liefhebben, werken,
vasthouden of vluchten.

Niet iedereen erft trauma,
maar iedereen erft *iets*.
Een manier van kijken,
een manier van zwijgen,
een overtuiging over wat
het leven van ons vraagt.

We zijn allemaal onderdeel
van een groter verhaal.
Wat we niet verwerken,
geven we door,
maar wat we helen,
geven we óók door.



Voorwoord

Ik hoor het vaak, in verschillende stemmen, bij verschillende mensen. 'Ik wil het zo graag anders doen', zeggen ze dan. 'Maar ik betrap mezelf erop dat ik hetzelfde blijf herhalen.'

Soms volgt er nog een zin, bijna verontschuldigend. 'Ik weet het wel... maar ik voel het (nog) niet.'

Die woorden blijven zelden aan de oppervlakte. Ze dragen iets diepers in zich: een verlangen naar beweging, en tegelijk de ervaring van vast te zitten. Weten dat het oude pijn doet, terwijl het nieuwe nog geen bedding heeft. Het is die spanning, tussen begrijpen en werkelijk kunnen veranderen, die mij dagelijks bezighoudt.

Dit boek is daaruit ontstaan.

De titel werd geboren uit een eenvoudige zin die tegelijk alles zegt: **Wat ik wél doorgeef.** Dit boek gaat over wat tussen generaties stroomt, zichtbaar en onzichtbaar. Over patronen die van ouder naar kind bewegen, van verleden naar heden.

Maar het gaat ook over bewustzijn: het moment waarop we even stilstaan, luisteren en ademen, en kunnen kiezen wat we verder laten leven en wat hier en nu mag stoppen.

Dat kiezen is zelden eenvoudig.

Misschien lees je dit boek als ouder. Misschien als zoon of dochter, partner, vriend of collega. Of misschien gewoon als mens die voelt dat verhalen doorwerken. We zijn tenslotte allemaal iemands kind geweest, en we bewegen allemaal in relaties waarin iets van ons doorwerkt. Dit boek gaat niet alleen over ouderschap, maar over mens-zijn in verbinding. Over wat we erven. En over wat we bewust kunnen kiezen.

Voor ik je meeneem langsheen de seizoenen van dit boek, wil ik iets belangrijks benoemen. Dit boek biedt geen stappenplan. Geen snelle oplossing. Geen magische omweg. Het boek wil geen *quick fix* zijn, maar wel een kader bieden. Een manier om te kijken naar wat je hebt meege dragen, naar wat zich blijft herhalen zonder dat je het wilt, en naar wat in beweging kan komen zodra er licht op valt.

Trauma, in grote of kleine vormen, laat zich niet dwingen. Net zoals de seizoenen hun eigen ritme volgen, doet een innerlijk proces dat ook. Soms komt de lente vroeg. Soms blijft het langer winter dan gehoopt. En soms lijkt er niets te gebeuren, terwijl er onder de oppervlakte van alles verschuift.

Ik ben klinisch psycholoog en integratief traumatherapeut. In mijn werk ontmoet ik dagelijks mensen rond trauma, verlies en patronen die niet makkelijk te doorbreken zijn. Dat gebeurt in de praktijk, maar ook in mijn eigen leven. Als therapeut sta ik niet buiten wat ik beschrijf. Ook ik ken de traagheid, de terugval en het zoeken.

In dit boek deel ik af en toe korte fragmenten uit berichten of mails van cliënten, met hun toestemming. Die woorden ontstaan vaak buiten de sessieruimte, in een bericht tussendoor, een mijmering, een zin die bleef hangen. In mijn praktijk blijft dat kanaal bewust open tussen de sessies. Cliënten mogen schrijven wat in hen beweegt, zonder verwachting over of ik antwoord, of wanneer. Het schrijven zelf is vaak al een vorm van heling: ruimte innemen, zichzelf laten horen, het niet alleen hoeven dragen.

Die houding leerde ik ooit uit de schematherapie: nabijheid zonder voorwaarden. Met duidelijke grenzen, uiteraard, maar altijd met de intentie om bedding te bieden waar woorden en gevoelens ruimte zoeken.

In mijn praktijk zie ik vaak hoe mensen verlangen naar snelle verandering. Ze komen binnen met de hoop dat het nu eindelijk opgelost zal worden, en liefst zo snel mogelijk. Dat begrijp ik. Wie lang heeft vastgezet in patronen die uitputten, wil vooral dat het stopt. Maar wat zich jarenlang heeft genesteld in een lichaam, in een zenuwstelsel, in een familiegeschiedenis, vraagt tijd om te ontdooien. Tijd om opnieuw verbinding te leren voelen. Soms zelfs tijd om überhaupt in beweging te komen.

Dat is geen tekortkoming.
Dat is de natuur.

Heling laat zich niet haasten en begint pas waar en wanneer het veilig voelt.

Lees dit boek daarom niet als een handleiding, maar als een kompas. Niet als een belofte van snelle resultaten, maar als een uitnodiging om je eigen seizoenen te leren herkennen, in het tempo dat voor jou klopt.



De erfenis in ons lichaam

hoofdstuk 1

EPIGENETICA EN DE SPOREN VAN TRAUMA

Jij en ik, wij, zijn hier omdat velen ons zijn voorgedaan. Letterlijk duizenden mensen die elk hun verhaal, hun keuzes, hun pijn en hun liefde met zich meedroegen. Alleen al in de afgelopen 300 jaar leefden er 4094 voorouders, verspreid over 11 generaties, om jouw aanwezigheid hier en nu mogelijk te maken. Wat een geschenk. We dragen onze voorgeschiedenis niet alleen met ons mee in de vorm van verhalen, maar ook in ons lichaam.

Wat generaties voor ons hebben gevoeld, verdragen of ontkend, vindt vaak een stille weg naar binnen. Het nestelt zich in onze spieren, ons bloed, onze adem. Het lichaam vormt zo een archief: het is een drager van herinneringen, van chemische sporen, van wat ooit bescherming bood.

MEER DAN DNA

Bij onze bevruchting komen twee werelden samen: de eicel van onze moeder en de zaadcel van onze vader. Beide dragen niet alleen genetisch materiaal, maar ook **epigenetische informatie**: kleine merktekens die bepalen hoe onze genen zich uitdrukken. Die merktekens kunnen veranderen onder invloed van stress, voeding, trauma of omgeving.

Ze wijzigen niet *wat* we erven, maar *hoe* ons lichaam dat erfelijk materiaal leest. Zo kunnen ervaringen van eerdere generaties (oorlog, honger, verlies, onveiligheid) nog steeds voelbaar zijn in ons eigen lichaam. Dat kan zich uiten in stressreacties, en in stofwisselings- en immuniteitsproblemen.



Drie generaties in één lichaam

Wanneer een vrouw zwanger is, draagt ze niet alleen haar kind, maar ook de voorlopers van de eicellen van dat kind (als dat kind een meisje is tenminste). Rond de zevende week van de zwangerschap vormt het vrouwelijke embryo al zijn volledige voorraad eicellen. Dat betekent dat jouw **grootmoeder**, toen zij zwanger was van jouw **moeder**, ook al de prille cellen droeg waaruit jij ooit zou ontstaan. Waanzinnig, hè? We leefden, in een bepaalde zin, binnen in elkaar: drie generaties in één lichaam. Dezelfde adem, dezelfde hartslag, dezelfde omgeving. We deelden geluiden, voedingsstoffen, vibraties en hormonen. En zelfs ook dezelfde emotionele temperatuur. Wetenschappers noemen dit *ovariële generatie-overschrijdende continuïteit*: het biologische bewijs dat drie generaties tijdelijk letterlijk met elkaar verbonden zijn. Het laat zien hoe diep verweven het leven is.

De vaderlijn

Lang werd gedacht dat alleen de moederlijn drager was van zulke continuïteit. Maar ook de vaderlijn draagt sporen mee. Zaadcellen worden pas vanaf de puberteit aangemaakt, maar de cellen waaruit ze ontstaan, werden al in de embryonale fase van de vader gevormd. Ze rijpen in een lichaam dat zelf werd gevormd door de zenuwstelsels, hormonen en ervaringen van zijn (voor)ouders. Onderzoek toont aan dat ook spermacellen epigenetische merktekens dragen zoals sporen van stress, voeding, trauma en leefstijl.¹ Ook via de vaderkant reist dus informatie mee die verder leeft in het kind. We worden niet alleen gevormd door de baarmoeder die ons droeg of het lichaam dat ons verwekte. Twee lijnen ontmoeten elkaar in ons, elk met hun eigen geschiedenis.

WAT WETENSCHAP LAAT ZIEN

Epigenetica onderzoekt hoe ervaringen invloed hebben op de manier waarop genen tot uiting komen, zonder dat het DNA zelf verandert. Het gaat dus niet alleen om wat je genetisch meekrijgt, maar om hoe

¹Donkin, I., & Barrès, R. (2018); Xu, X., et al. (2021); Schagdarsurengin, U., & Steger, K. (2016). De volledige referenties kun je terugvinden in de bronnenlijst achteraan.

genen als het ware ‘aan’ of ‘uit’ worden gezet door omstandigheden zoals stress, veiligheid, voeding en zorg.

Onderzoek toont aan dat ingrijpende ervaringen in de kindertijd niet alleen emotionele, maar ook biologische sporen nalaten. Een chronisch onveilige jeugd kan het stresssysteem blijvend gevoeliger maken. Genen die instaan voor stressregulatie reageren dan minder efficiënt, waardoor het lichaam langer in een staat van paraatheid blijft, zelfs wanneer er geen direct gevaar is. Dit is geen kwestie van karakter, maar van epigenetische aanpassing.²

Zo blijkt bijvoorbeeld dat het gen **FKBP5**, dat betrokken is bij stressregulatie, anders gaat functioneren na vroeg trauma. Dit verhoogt later het risico op klachten zoals angst, depressie of chronische stress. Het zenuwstelsel heeft zich ooit moeten aanpassen om te overleven.

Epigenetische veranderingen kunnen bovendien doorgegeven worden aan volgende generaties. Studies bij onder andere oorlogsslachtoffers en hun kinderen tonen aan dat trauma niet alleen via opvoeding, maar ook via het lichaam wordt doorgegeven. Je hoeft een ingrijpende gebeurtenis dus niet zelf meegemaakt te hebben om er toch de gevolgen van te dragen. Dit noemen we ook wel *epigenetisch geheugen*.

Je kunt je DNA zien als een systeem met lichtknoppen. De genen zelf veranderen niet, maar ze kunnen harder of zachter gaan branden. Epigenetica gaat over die regeling: welke genen actief zijn en welke op de achtergrond blijven.

Die afstelling gebeurt niet in het luchtledige. Ze wordt beïnvloed door ervaringen, en niet alleen de jouwe, maar ook die van je ouders en voorouders. Dit langs zowel moeder- als vaderlijn. Wat zij meemaakten, liet sporen na in hoe hun lichaam reageerde op stress en veiligheid, en die afstemming reist mee.

Het belangrijke nieuws is dit: wat ooit werd afgesteld, kan ook opnieuw worden bijgesteld. Epigenetica is geen vast gegeven, maar een dynamisch proces. Door bewustwording, veiligheid, verbinding en verwerking kan het stresssysteem tot rust komen en kunnen genen opnieuw anders gaan functioneren. We dragen het verleden mee, maar we zijn er niet aan overgeleverd.

² McGowan, P.O. et al. (2009); Klengel, T., et al. (2013); Turecki, G., & Meaney, M.J. (2016)





verbindend

TRAUMAREACTIES

Traumareacties zijn automatische beschermingsmechanismen die in werking treden om te kunnen overleven. Het is een manier waarop ons lichaam en zenuwstelsel zich aanpassen aan situaties die te intens of te plots zijn, en waarin het lichaam geen uitweg of regie meer ervaart.

Wat we traumareacties noemen, zijn in wezen stressreacties van het lichaam. Ze ontstaan wanneer stress te groot, te langdurig of te vroeg komt, en het zenuwstelsel geen kans krijgt om weer tot rust te komen.

DE VIER BASISREACTIES

1

Vechten (*fight*)

Reageren met controle, spanning of weerstand. Je wilt de situatie beheersen, de dreiging neutraliseren.

2

Vluchten (*flight*)

Afstand nemen, je terugtrekken, je verliezen in afleiding of werk. Je lichaam zegt: *ik moet hier weg om veilig te blijven*.

3

Bevriezen (*freeze*)

Verlammen, verdoven, jezelf loskoppelen van gevoel. De energie wordt stilgezet omdat beweging te gevaarlijk voelt.

4

Pleasen (*fawn*)

Je aanpassen, de ander tevredenstellen om spanning te vermijden. Veiligheid wordt gezocht via harmonie, niet via waarheid. Maar achter dat voortdurende 'pleasen' schuilt diepe lichamelijke uitputting. Wie te lang zijn grenzen negeert om de vrede te bewaren, raakt leeg vanbinnen. Het lichaam dat zich voortdurend buigt, kan op een dag niet meer rechtop staan, en zakt dan niet alleen emotioneel, maar ook fysiek ineen.

Deze reacties zijn allemaal (geniale!) pogingen van het lichaam om veiligheid te herstellen. Maar wanneer ze zich herhalen, ook buiten het oorspronkelijke gevaar, worden ze **patronen**. Manieren van omgaan met stress, relaties of conflict die ooit functioneel waren, maar nu onbewust blijven doorspelen.

Een traumareactie zegt dus niet alleen wat er gebeurde, maar ook hoe je hebt geleerd jezelf te beschermen.

Sommigen leerden luid te worden, anderen stil. Sommigen leerden om te vluchten in altijd maar bezig zijn, anderen in verdwijnen. Geen van deze vormen is fout. Ze tonen ons vooral dat we ooit een manier nodig hadden om onszelf te beschermen.

NAAR INTERGENERATIONELE PATRONEN

Het zenuwstelsel van de mens voert stress af op een manier die sterk lijkt op die van andere zoogdieren. Het beschikt daarbij over verschillende beschermingsmechanismen die ons helpen overleven.

In zijn meest open en veilige toestand is het parasympathische zenuwstelsel actief. Dan voelen we ons verbonden, nieuwsgierig en aanwezig. Het lichaam bevindt zich in een ritme van rust, herstel en evenwicht.

Wanneer er gevaar dreigt, neemt het sympathische zenuwstelsel het stuur over. Dit systeem mobiliseert energie en zet ons aan tot actie: vechten of vluchten. De hartslag versnelt, de ademhaling wordt oppervlakkiger, spieren spannen zich aan en focus verscherpt.

Als ook dat niet volstaat (bijvoorbeeld wanneer stress te intens, te langdurig of te overweldigend wordt), kan een derde reactie ontstaan: bevroren of instorten. Deze toestand, aangestuurd door evolutionair oudere delen van het zenuwstelsel, trekt ons terug uit de wereld om te kunnen overleven.

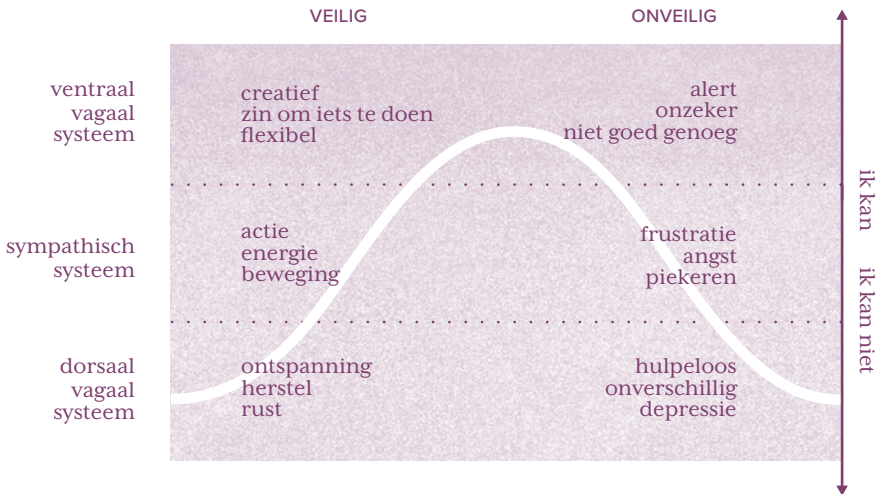
Ons lichaam beweegt voortdurend tussen deze toestanden. Het weet feilloos wanneer het mag vertragen, wanneer het moet versnellen, en wanneer het zichzelf tijdelijk stilletgt om energie te sparen.

Heling ontstaat wanneer we leren dat geen van deze reacties fout is. Zowel spanning als verkramping zijn pogingen van het zenuwstelsel om veiligheid te herstellen. Ze dragen dezelfde boodschap: ik probeer je te beschermen.

Om te begrijpen waarom we soms blijven hangen in angst, spanning of uitputting, moeten we even inzoomen op het zenuwstelsel zelf. Het is het onzichtbare regelsysteem van ons lichaam dat bepaalt hoe we reageren op de wereld.

Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit drie hoofdroutes die voortdurend in beweging zijn:

- * Het **ventraal vagale systeem** (onderdeel van de parasympathische tak) ondersteunt verbinding, veiligheid en sociale betrokkenheid.
- * Het **sympathische systeem** activeert vecht- en vluchtreacties, mobiliseert energie en verhoogt alertheid.
- * Het **dorsaal vagale systeem** (de oudste route) zorgt bij overweldiging voor immobilisatie of bevrozing: het lichaam schakelt over op energiebesparing om te kunnen overleven.



Gezondheid en veerkracht liggen niet in één enkele toestand, maar in de flexibiliteit om tussen deze systemen te kunnen bewegen.

‘Het allermooiste aan leren, in al zijn vormen, is om ons zenuwstelsel tot onze bondgenoot te maken, in plaats van onze vijand.’

– naar William James

Door ons zenuwstelsel te leren begrijpen, door te luisteren naar de signalen van ons lichaam, zelfs wanneer ze overweldigend lijken, kunnen we verandering tot stand brengen. Hartkloppingen, spanning, vermoeidheid, bevroren... het zijn geen vijanden, maar boodschappers die aangeven dat we op zoek zijn naar veiligheid en bescherming. Ons zenuwstelsel tot bondgenoot te maken, dat vraagt geen kennis, maar een zachte verschuiving van hoofd naar lijf, van oordeel naar nieuwsgierigheid, van overleven naar leven.

In dit boek vind je korte pauzemomenten: ademhalingsoefeningen, visualisaties en reflectieve vragen. Ze helpen je om te vertragen en even stil te staan bij wat je leest. Kies wat bij je past, deze momenten zijn er om wat je leest ook in je lichaam te laten landen, en omgekeerd: om naar wat zich van binnenuit wil tonen, een kanaal te geven.

Voor je verder leest, neem even de tijd om je aandacht naar binnen te keren.

oefening

Korte ademhalingsoefening ter kennismaking

Voel waar je zit of ligt. Voel het contact met de grond, de stoel, de rugleuning. Laat je schouders een beetje zakken.

Adem rustig in door je neus, alsof je iets zachts wilt inademen. Houd even vast... niet geforceerd, en adem dan langzaam uit door je mond, alsof je een kaarsje wilt laten dansen, niet doven.

Herhaal dit drie keer. Laat elke uitademing iets langer duren dan de inademing. Voel hoe er langzaam wat meer ruimte komt in je borst, in je buik en in je kaken.

Je hoeft niets te forceren. Je hoeft alleen aanwezig te zijn bij wat er nu is. Je zenuwstelsel luistert al.

Een zenuwstelsel leeft nooit op zichzelf. Wat wij herhaaldelijk doen om onszelf te beschermen (terugtrekken, pleasen, voortdurend alert zijn) wordt onbewust waargenomen door wie dicht bij ons leeft. **Dit is geen co-regulatie, maar eerder het omgekeerde:** een kind stemt zich in dat geval niet af op rust, maar op spanning.

Want een kind luistert niet alleen naar wat je zegt, het voelt ook je lichaam. Het merkt je gespannen ademhaling, het haastige ritme, de stilte die volgt op onuitgesproken angst. Dat is wat we het *besmettings-effect van een gedestabiliseerd zenuwstelsel* kunnen noemen: de spanning van het ene lichaam zoekt houvast in het andere. We nemen elkaars gehaastheid over zonder het te beseffen, tot iemand bewust vertraagt, op adem komt, en de tijd neemt om te voelen. En dan kan er ook iets anders doorgegeven worden: rust in plaats van onrust, veiligheid in plaats van waakzaamheid.

uit de
praktijk



Lisa, een moeder van twee jonge kinderen, begint 's ochtends haar dag nog voor de wekker gaat. Haar hartslag versnelt zodra ze de eerste trede van de trap hoort kraken. In een fractie van een seconde schakelt haar systeem over op paraatheid: broodtrommels, tijdsdruk, aankleden, niet

te laat komen. Hoewel ze de gejaagdheid en norsheid van hen die haar voorgingen niet wil herhalen en glimlachend tegen haar kinderen zegt: 'Kom jongens, we gaan er een leuke dag van maken', botsen die woorden toch met haar lichaam.

Haar adem zit hoog, haar stem is n et iets te opgewekt, haar bewegingen schieten van de ene taak naar de andere. Haar zoontje van zes volgt haar als een kleine spiegel. Zonder het te beseffen, voelt hij de spanning in haar borstkas. Hij leert dat 'snel zijn' veiligheid betekent. Dat stilzitten gevaarlijk voelt. Nog voor hij goed weet wat stress is, leeft het al in zijn lijfje.

Wanneer hij later zelf gehaast door het leven beweegt, zal hij denken dat dat gewoon zijn natuur is. Maar diep vanbinnen draagt hij nog de echo van hun vroegere ritme. Een ritme dat, langzaam maar zeker, aan het veranderen is nu.

Lisa leert op een zachte manier werken met wat ooit automatisch werd ge installleerd. Ze vertraagt haar adem, laat haar schouders zakken en herinnert haar lichaam eraan dat het niet altijd oorlog is vanbinnen. Ze kijkt met mildheid naar de patronen die haar ooit beschermden, en ziet ze nu als boodschappers in plaats van vijanden. En op het moment dat haar systeem ontspant, verandert ook dat van haar zoontje.

Zonder de juiste zorg en regulatie kunnen traumareacties zich vastzetten en **intergenerationeel** worden doorgegeven. Dat betekent dat niet het trauma zelf, maar de manier waarop het zenuwstelsel met stress omgaat (denk maar aan alertheid, vermijding of emotionele terugtrekking) onbewust wordt aangeleerd en genormaliseerd binnen families.

In de klinische praktijk uit zich dit vaak in terugkerende patronen zoals:

- * alert blijven, zelfs in veilige situaties
- * confrontaties vermijden omdat eerdere generaties dat ook deden
- * moeite hebben met concentratie of ontspanning
- * niet praten over, noch uiten van je emoties
- * last hebben van lange periodes van verdrietig zijn
- * jezelf voortdurend van dingen de schuld geven
- * mensen en situaties voortdurend overanalyseren
- * bepaalde omgevingen of mensen vermijden
- * het gevoel hebben altijd 'op je hoede' te moeten zijn

Deze patronen zijn goed beschreven binnen hechtings-, trauma- en stressonderzoek, waarin wordt aangetoond dat vroege onveiligheid en chronische stress de stressregulatie langdurig beïnvloeden en overdraagbaar maken binnen relaties en generaties.³

We erven dus niet alleen de verhalen van onze ouders, maar ook hun *zenuwstelsel*. We leren van jongs af aan hoe spanning voelt, hoe gevaar klinkt, en wat 'veilig' betekent... ook wanneer dat eigenlijk niet strookt met de realiteit. Die erfenis kan zich op twee manieren tonen in ons volwassen leven: we nemen hun reacties over of we ontwikkelen juist het tegenovergestelde patroon om te overleven. Geen van beide is *juist* of *fout*, het zijn gewoon manieren waarop ons lichaam geprobeerd heeft ons veilig te houden. Het zijn overlevingsstrategieën die ooit een functie hadden, maar die ons vandaag de dag misschien niet meer dienen. En hierbij begint dan het werk: zien wat van vroeger is, en voelen wat vandaag anders mag. Niet om iets te veroordelen, maar om ruimte te maken voor nieuwe, eigen patronen.

Enkele voorbeelden hoe een zenuwstelsel intergenerationeel geprogrammeerd kan zijn:

- * Doordat de traumareactie van je ouders bestond uit schreeuwen bij stress (vechtmodus), is jouw overlevingsreactie om niets te zeggen (bevrozen).
- * Een ouder die jou fysiek mishandelde (vechtmodus), heeft jou aangeleerd om je terug te trekken uit zo'n situatie (fawn/shutdown/dissociatie).
- * Doordat jouw ouders problemen uit de weg gingen en niet luisterden naar wat je nodig had (vluchtreactie), vlucht jij nu ook weg wanneer het ongemakkelijk is (aangeleerde vluchtreactie).
- * Doordat je ouder bij spanning vooral *probeerde te pleasen* om de vrede te bewaren (fawn-reactie), heb jij geleerd dat jouw eigen grenzen gevaarlijk zijn (aangeleerde fawn-reactie).
- * Doordat je ouder bij stress helemaal dichtklapte (freeze), heb jij geleerd om stil te worden vanbinnen en uit contact te gaan met jezelf (aangeleerde freeze-reactie).

³ Bowlby, J. (1988); van der Kolk, B.A. (2014); Turecki, G., & Meaney, M.J. (2016)