

Charlotte Labee

STEL DAT JE DIT HAD GEWETEN

LESSEN OVER LEVEN, LIEFDE EN JEZELF ZIJN
in een wereld die anders van je vraagt



ZWARTJES & LABOVIĆ

© 2026 Charlotte Labee

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Redactie: Wendy Kwaks

Ontwerp omslag en binnenwerk: Tara van Munster

Zetwerk: Esmée van Schaik

Auteursfoto: Anne Timmer

Projectcoördinatie: Lisette Drent

ISBN 9789039101872

NUR 770

@zlpublishers

Zwartjes & Labović is onderdeel van VBK|media, Utrecht

Zwartjes & Labović 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 gebruikge- maakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Scan de code voor gratis toegang tot het digitale handboek '10 rituelen om de verbinding met jezelf te herstellen'. Gebruik de code *sdjdhg2026*.

** Dit betreft een tijdelijke actie, het digitale handboek is tot 31 oktober 2026 te downloaden.*



Proloog – Brief aan mijn zoon Sky	6		
Inleiding – Stel dat je dit had geweten	10		
Deel 1: Hoe we onze verbinding verloren zijn			
HOOFDSTUK 1 Eeuwige vooruitgang als kompas	16		
HOOFDSTUK 2 De kernwond van het mens-zijn	24		
HOOFDSTUK 3 Familielijnen en intergenerationeel trauma	32		
HOOFDSTUK 4 De moeder- en vaderwond: hoe dezelfde pijn een andere stem krijgt	38		
HOOFDSTUK 5 De collectieve kernwond	48		
Deel 2: De impact op ons lichaam en ons zijn			
HOOFDSTUK 6 Hoe we ons als kind leren aanpassen	54		
HOOFDSTUK 7 De psychologie van veiligheid	58		
HOOFDSTUK 8 De anatomie van opgeslagen spanning	66		
HOOFDSTUK 9 Het kindsdeel	74		
Deel 3: Hoe de kernwond doorspijgelt in onze relaties			
HOOFDSTUK 10 Een ontmoeting gaat dieper dan je denkt	82		
HOOFDSTUK 11 Waarom liefde niet vanzelf veilig voelt	92		
HOOFDSTUK 12 De chemie van ongezonde relaties	100		
HOOFDSTUK 13 Van schijnveiligheid naar echte verbinding	106		
HOOFDSTUK 14 Cyclisch liefhebben	116		
		HOOFDSTUK 15 Bewuste liefde	122
		HOOFDSTUK 16 De kracht van systemisch werken in liefdesrelaties	132
		Deel 4: Een gezondere manier van leven	
		HOOFDSTUK 17 Van lineair leven naar cyclisch bewegen	142
		HOOFDSTUK 18 De maan en haar energie	150
		HOOFDSTUK 19 Het kosmische ritme	166
		HOOFDSTUK 20 Vijf jaarenergieën uit de Chinese astrologie	172
		HOOFDSTUK 21 De wijsheid van oude culturen, archetypes en Moeder Aarde	188
		HOOFDSTUK 22 De cyclische aard van het leven	194
		Deel 5: De terugkeer naar verbinding	
		HOOFDSTUK 23 Je innerlijk kompas: herstel de relatie met jezelf	208
		HOOFDSTUK 24 Rituelen voor meer verbinding met jezelf	218
		HOOFDSTUK 25 Toekomstgericht bewustzijn	226
		HOOFDSTUK 26 Manifest voor het nieuwe mens-zijn	230
		HOOFDSTUK 27 Leven in afstemming met jezelf	234
		Nawoord	242
		Dankwoord	244
		Bronnenlijst	246

Lieve Sky.

Jij bent nog zo jong en toch draag je al een hele wereld in je. Een wereld vol gevoeligheid, nieuwsgierigheid en een eigen innerlijk landschap dat zich met iedere ervaring verder vormt. Terwijl ik naar je kijk, besef ik hoe bijzonder het is dat jij er bent. Je staat nog maar aan het begin van een leven waarvan ik inmiddels weet dat het zich nooit zo ontvouwt als we denken wanneer we jong zijn. Dan geloven we dat het leven maakbaar is en dat geluk iets is wat we kunnen vasthouden als we maar voldoende ons best doen.

Als ik je iets zou mogen meegeven, iets wat ik zelf pas later werkelijk ben gaan begrijpen, dan is het dit: het leven beweegt in golven. Het ademt in en uit, het trekt zich terug en keert weer naar buiten. Het is cyclisch, zoals de seizoenen en de opkomst en ondergang van de zon en de maan. Jouw lichaam werkt op dezelfde manier. Kijk maar naar je ademhaling die zonder moeite komt en gaat. In je leven zullen er periodes zijn waarin alles stroomt en periodes die moeilijker verlopen. Soms is je energie hoog, je hart open en voelt je wereld groots en veelbelovend. En soms zullen er tijden zijn waarop je naar binnen keert, waarop je twijfelt, en waarop je moe bent zonder precies te weten waarom. In onze wereld wordt vooral die eerste beweging gevierd: de groei, de prestaties, het zichtbare resultaat, als de lente en de zomer van ons bestaan. Terwijl het juist de herfst en de winter in ons zijn die maken dat we werkelijk wortelen, dat we leren luisteren naar wat dieper ligt dan succes of bevestiging, en dat we mogen vertragen zonder onszelf tekort te doen.

Ik wist dat vroeger niet. Ik dacht dat ik altijd aan moest staan, dat mijn waarde lag in alles dragen en oplossen, dat liefde betekende dat ik me moest aanpassen, en dat ik sterk moest zijn en niet te veel moest voelen. Totdat mijn lichaam mij iets anders begon te vertellen. Toen begon ik te begrijpen dat er een wijsheid in ons leeft die ouder is dan onze overtuigingen en onze gedachten. Je zenuwstelsel, lieve Sky, is een kompas – een subtiel maar

krachtig systeem dat voortdurend registreert of iets veilig is, of iemand veilig is, en of je jezelf mag zijn zonder je aan te passen. Wanneer je hart sneller klopt, je adem oppervlakkig wordt en je schouders zich onbewust optrekken, dan spreekt er een intelligentie in jou die alles heeft onthouden wat jij hebt meegemaakt. Zelfs wat generaties vóór jou hebben gedragen. Want we denken misschien dat we beginnen bij onze geboorte, maar dat is niet waar; jij bent niet op nul gestart. In jou leeft iets van mij, in mij leeft iets van mijn moeder, en in haar weer iets van haar moeder. En zo dragen wij elkaar in lagen van herinnering, in patronen van liefde en bescherming, en in manieren van reageren die ouder zijn dan wijzelf.

Familielijnen zijn geen abstracte verhalen uit boeken. Ze zijn voelbaar in hoe we liefhebben, hoe we omgaan met verlies, hoe we nabijheid toelaten of juist vermijden. Soms dragen we overtuigingen die niet van ons zijn, angsten die ouder zijn dan onze eigen ervaringen, of patronen die ooit nodig waren om te overleven maar die niet meer passen bij wie we mogen worden. Toch hoeft je daar niet tegen te vechten, want wat gezien wordt, kan verzachten. En wat erkend wordt, hoeft zich niet eindeloos te herhalen. Misschien is dat wel het belangrijkste wat ik je wil meegeven: liefde is geen bezit en ook geen vasthouden uit angst dat het anders verdwijnt. Liefde is een staat van veiligheid in jezelf. Wanneer jouw zenuwstelsel zich veilig voelt en jij tot rust komt in je eigen lichaam, kun je verbinden zonder jezelf kwijt te raken. Dan hoeft je niet te pleasen, niets te bewijzen en niet harder je best te doen om gekozen te worden, omdat je weet dat jouw waarde niet afhankelijk is van de bevestiging van een ander.

We worden aangetrokken door wat ons systeem herkent. Soms is dat warm en zacht. Dan opent zich iets in ons dat moeiteloos voelt. Soms is het onrustig, maar vertrouwd. Dat kan verwarrend zijn, omdat bekendheid niet hetzelfde is als veiligheid. Daarom is het zo belangrijk dat je je eigen binnenwereld leert kennen. Dat je leert onderscheiden wat werkelijk veilig is of wat slechts oud en herkenbaar voelt, en dat je jezelf de tijd gunt om daarin te groeien. Ergens in jou leeft altijd je kindsdeel, dat kleine jongetje dat puur, nieuwsgierig en gevoelig is, dat gezien en geliefd wil worden, precies zoals hij is. Dat deel hoeft je nooit kwijt te raken. Sterker nog, hoe ouder je wordt, hoe belangrijker het is dat je hem meeneemt. Dat je naar hem luistert wanneer hij verdrietig is, hem geruststelt wanneer hij bang is, en hem niet wegduwt omdat je denkt dat je boven je gevoelens moet staan.

Volwassen worden betekent niet dat je stopt met voelen, het betekent dat je leert dragen wat je voelt zonder jezelf te verlaten.

Er zullen momenten komen waarop je denkt dat je verdwaald bent, dat je het niet weet, dat je twijfelt aan jezelf of aan de richting die je kiest. Juist dan wil ik dat je je herinnert dat ook dat bij het ritme van het leven hoort. De winter is niet het sterven van de boom, maar de voorbereiding op een nieuwe lente. Zo maakt iedere fase in jouw leven deel uit van een grotere beweging. Die begrijp je misschien niet altijd, maar je mag er wel op vertrouwen. Je hoeft het leven niet te beheersen om het goed te doen. Je hoeft het niet perfect te begrijpen om waardevol te zijn. Blijf gewoon luisteren naar je adem, naar je lichaam, en naar dat stille weten in jou dat zachter spreekt dan je gedachten, maar dat altijd waar is. Daar ligt je richting: niet in de druk van buitenaf, maar in de rust vanbinnen.

Onthoud ook dat je geen individu bent dat losstaat van alles om zich heen. Je bent een schakel in een lijn die achter je ligt en een lijn die voor je ligt. En tegelijk ben jij degene die nieuwe keuzes kan maken, patronen kan verzachten of doorbreken, en veiligheid kan creëren waar dat eerder misschien niet lukte. Dat is geen zware taak die op je schouders rust, het is een mogelijkheid – een kans om met bewustzijn te leven in plaats van alleen te herhalen wat je is voorgeleefd.

Als ik terugkijk op wat ik zelf heb geleerd, dan is dit misschien wel het belangrijkste: dat alles begint bij verbinding met jezelf. Niet bij wat je bereikt, niet bij wat anderen van je vinden, en niet bij hoe succesvol je bent in de ogen van de wereld, maar bij de eenvoudige en tegelijk moedige vraag of jij je veilig voelt in je eigen lichaam en of je durft te zijn wie je bent, ook als dat betekent dat je anders bent dan verwacht.

Lieve Sky, ik kan je niet beschermen tegen alles wat je zult meemaken en dat is ook niet mijn taak. Mijn taak is je te leren vertrouwen op jouw eigen binnenwereld – op jouw ritme en jouw vermogen om lief te hebben zonder jezelf te verliezen. Weet dat je altijd mag terugkeren naar jezelf, wat er ook gebeurt en in welke fase van je leven je je ook bevindt. Daar begint alles. En daar eindigt niets.

Liefs. Mama

STEL DAT JE DIT HAD GEWETEN

Er is geen enkele band zo bijzonder als die tussen een moeder en haar kind. Wanneer ik naar mijn zoon Sky kijk, ervaar ik iets wat nauwelijks onder woorden te brengen is: onvoorwaardelijke liefde. Een staat van zijn waarin ik niets hoeft, niets te bewijzen heb en niets hoeft te controleren. Ik ben er. Helemaal en volledig open. In die momenten is er geen stress, geen streven en geen planning, alleen pure aanwezigheid. Zodra het gewone leven weer begint, is die heerlijke staat van zijn soms ineens ver weg. De agenda vult zich snel, er komen nieuwe verzoeken binnen en ik heb vaak ook nog wel wat nieuwe ideeën op de plank liggen waar ik naar wil kijken. Mijn brein schakelt moeiteloos over naar regelen, plannen en vooruitdenken. Het lijkt dan alsof een andere versie van mij het stuur overneemt. Als je op zo'n moment naar me zou kijken, zie je opgetrokken schouders, een hoge ademhaling en een scherpe focus op wat moet gebeuren. Alles staat in de stand van paraatheid. Als je een paar uur later opnieuw zou kijken, zie je de vermoeidheid en een korter lontje. Weg is de verbinding. Helaas voor jou gebeurt dit niet alleen bij mij – het is hoe wij mensen zijn gebouwd. We hebben allemaal drukke levens, en aan het eind van de dag is het moeilijk afschakelen. In een drukke periode draait niet alleen ons brein, maar ook ons zenuwstelsel overuren.

De afgelopen jaren heb ik me intensief verdiept in de werking van het brein. Ik wilde begrijpen hoe we ons brein kunnen ondersteunen, hoe we rust kunnen creëren en de regie kunnen terugpakken. Ik onderzocht de rol van het zenuwstelsel, het onderbewustzijn, en de invloed van onze hormonen en darmflora op stress en gezondheid. Ik wilde weten waarom we voelen wat we voelen, en waarom patronen zich blijven herhalen. Ik hou van dit

werk. Ons brein is briljant. Het beschermt ons, past zich aan en helpt ons overleven. Ik ben er dankbaar voor dat dit werk duizenden mensen heeft geholpen om te begrijpen waarom ze vastlopen, en hoe ze via regulatie en herhaling van nieuwe patronen opnieuw rust en veiligheid kunnen ervaren in hun lichaam.

Toch groeide onderweg het besef dat er iets ontbreekt aan dit verhaal. We kunnen het brein analyseren, ons zenuwstelsel reguleren en onze overtuigingen herschrijven, maar ons ondertussen toch niet echt verbonden voelen met onszelf en met anderen. Begrijpen is niet hetzelfde als belichamen. Ons brein en zenuwstelsel functioneren ook niet los van de rest van wie we zijn. We zijn geen losse individuen die functioneren in een vacuüm, maar onderdeel van een netwerk van relaties en systemen. We dragen voorgaande generaties in ons mee, en hebben familielijnen die overtuigingen, trauma's en overlevingsstrategieën aan ons doorgeven. We hebben partners die oude wonden zichtbaar maken. En we functioneren in een samenleving die snelheid en maakbaarheid verheerlijkt en die ons uitnodigt om steeds meer te doen, terwijl ons lichaam verlangt naar rust en vertraging. Je kunt alles begrijpen, en je toch niet thuis voelen in jezelf.

Ik merkte dat ik precies kon uitleggen wat er in mijn zenuwstelsel gebeurde. Ik kende de theorie tot in detail. Maar inzicht brengt niet automatisch vervulling. De diepe verbinding en heelheid die ik voel wanneer ik naar mijn zoon kijk – de ontspanning in mijn lichaam, de verdieping van mijn adem, en het openen van mijn hart – raakt een veel diepere laag die niet bereikbaar is door meer te analyseren. Ik begon me af te vragen wat er in ons gebeurt wanneer we die staat van verbinding kwijtraken. Wat verliezen we dan? Waarom gebeurt dat? En – belangrijker nog – hoe vinden we dat terug? Zo begon een nieuwe zoektocht. Een zoektocht die de basis vormt voor dit boek.

Omdat jij dit boek hebt opgepakt, weet ik dat je dit herkent. Dat je ook geïnteresseerd bent om jezelf en het leven beter te begrijpen en dat je bereid bent daar tijd in te investeren. Je kent jezelf waarschijnlijk al behoorlijk goed. Je hebt boeken gelezen, gesprekken gevoerd, therapieën gevolgd en retraites gedaan. En toch knaagt er iets. Misschien zit je 's avonds op de bank en wil je ontspannen, maar blijft je hoofd maar lijstjes maken. Je wilt écht graag ontspannen, maar voelt tegelijkertijd een bepaalde druk, alsof nietsdoen automatisch betekent dat je faalt. Alsof je je bestaansrecht moet verdienen

door productief te zijn. Kostbare momenten van stilte worden verpest door dat knagende stemmetje dat je meer moet doen, en dat het niet oké is om gewoon even te zijn. Misschien herken je dit patroon in je werk, in je gezin, in relaties of juist in de manier waarop je jezelf beoordeelt. Hoe het zich ook uit, je moet waarschijnlijk altijd aan- en klaarstaan, altijd productief zijn en de boel altijd regelen om te voelen dat je ertoe doet. Rust voelt als iets dat je eerst moet rechtvaardigen.

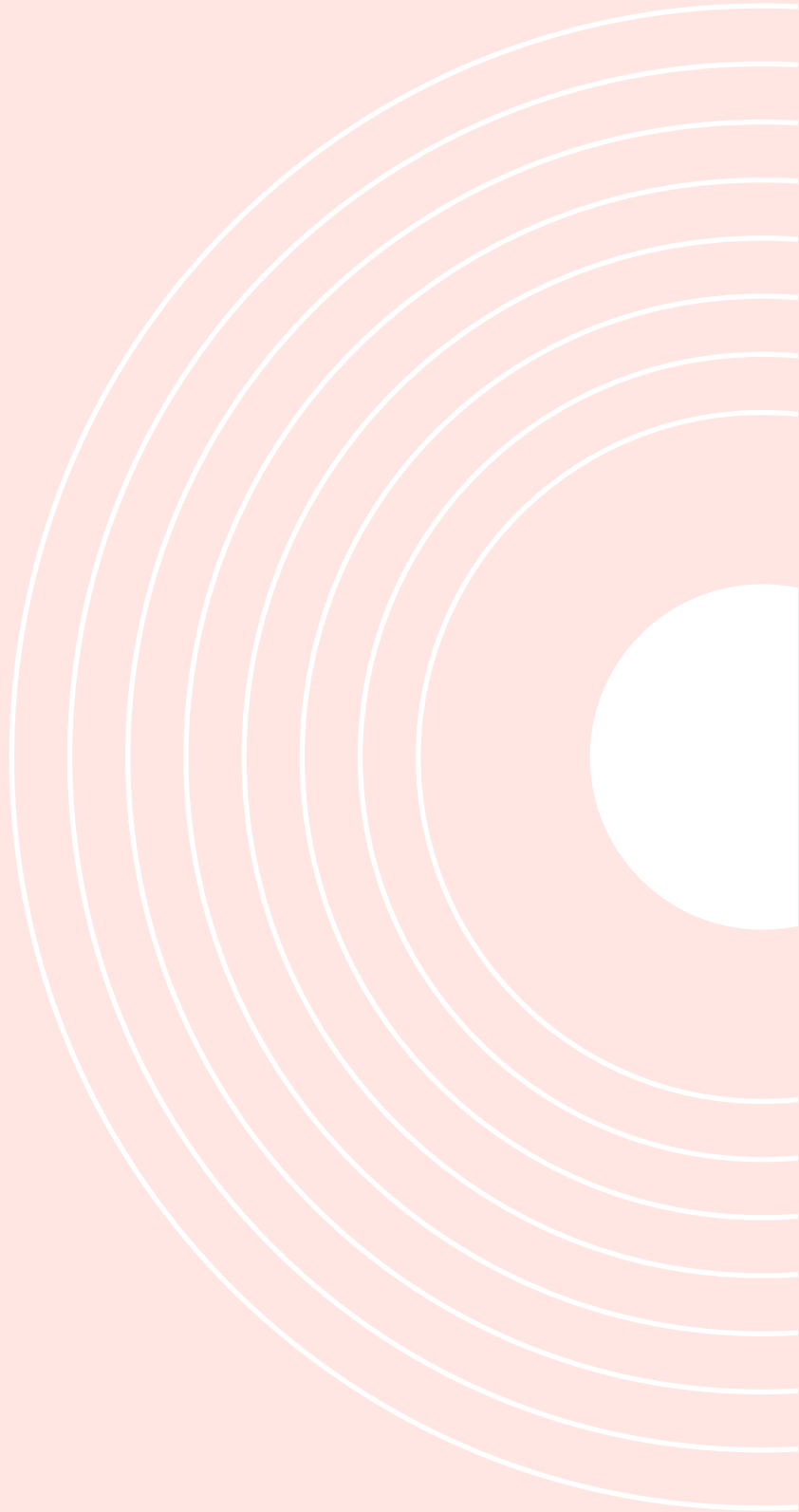
Als je dit herkent, dan ben je niet de enige. Dat constante ‘aan staan’ is een signaal van je systeem. Het vertelt iets over hoe je zenuwstelsel heeft geleerd alert te zijn. Misschien groeide je op met het idee dat je altijd moest presteren. Misschien kreeg je liefde om wat je deed in plaats van voor wie je was. Dat zit zo diep, dat stilte nu nog steeds spanning oproept. Zodra het stil wordt, voel je ineens wat er onder de oppervlakte leeft. En wat daar leeft, is niet alleen maar relaxed. Dit boek is een uitnodiging om dit gevoel niet te zien als falen, maar als informatie. Je lichaam is intelligent, en beschikt over wijsheid die verder gaat dan je hoofd. Het geeft constant signalen en kleine aanwijzingen over hoe jij je voelt – een versnelde hartslag op een spannend moment, vlinders in je buik als er een mooie man of vrouw voor je staat, een knoop in je maag tijdens een lastig gesprek, of een oppervlakkige ademhaling als iemand je irriteert of beledigt. Dat zijn geen storingen, dat is pure communicatie. Door dit soort signalen serieus te nemen, kun je leren herkennen waar de spanning precies vandaan komt en hoe je die kunt oplossen. Het is een weten dat niet toegankelijk wordt via analyse en harder nadenken, maar ontstaat door belichaamde ervaring. Kennis alleen is niet genoeg. Je hoofd weet veel, maar je hart mag gaan meebewegen. Naar je lichaam luisteren maakt je niet minder productief of waardevol, maar wijzer. Als jij dat ook voelt, dan is dit boek voor jou.

In dit boek laat ik je zien hoe je de verbinding met jezelf kunt herstellen, zodat je op weg kunt naar een leven waarin je meebeweegt met je energie, in plaats van een leven waarin je voortdurend tegen jezelf ingaat. Want stel dat je dit eerder had geweten: dat je niet kapot bent wanneer je vastloopt, maar dat je systeem gewoon bescherming zoekt. Dat verbinding en rust geen luxe zijn, maar basisbehoeften. De nieuwste inzichten bevestigen wat oude wijsheid al eeuwenlang bevestigt: de mens floreert in afstemming en verbinding met zichzelf, met anderen en met de natuur. Dit boek gaat over die verbinding. Over wat er gebeurt wanneer we haar verliezen, over hoe dit

doorwerkt in onze relaties, en welke invloed de generaties voor ons hierop hebben. En vooral over hoe we weer kunnen terugkeren naar onszelf door opnieuw te leren voelen, te vertragen en ons af te stemmen op het leven zelf.

De grootste verandering die ik persoonlijk heb doorgemaakt was die van analyseren naar ervaren, van controleren naar vertrouwen en van vasthouden naar meebewegen. Die beweging heeft mij veel gebracht en ik gun je dat jij onderzoekt hoe dit voor jou zit. Als je tijdens het lezen ook maar één moment ervaart waarop iets in jou verzacht of je je herinnert wie je in essentie bent, dan heeft dit boek gedaan waarvoor het geschreven is.

Want stel dat je dit had geweten...



1

HOE WE
ONZE VERBINDING
VERLOREN ZIJN

EEUWIGE VOORUITGANG ALS KOMPAS

Er was een tijd waarin het leven zich vanzelf ontvouwde. Seizoenen volgden elkaar op, en het ritme van dag en nacht gaf richting aan momenten van inspanning en rust. Mensen leefden in afstemming met deze natuurlijke beweging en voelden wanneer het tijd was om te handelen of juist te vertragen. De cyclus van geboorte en sterven hoorde daar vanzelfsprekend bij. Het leven ontvouwde zich als een voortdurende afstemming met iets dat groter was dan het individu. Langzaam verdween die manier van leven. We leerden tijd meten, indelen en beheersen. We begonnen het leven te organiseren, plannen te maken en doelen te stellen die we steeds opnieuw wilden verbeteren. Het werd vanzelfsprekend om vooruit te denken: waar willen we naartoe, wat willen we bereiken, hoe kan het beter? Groei, prestatie en maakbaarheid werden de richting waarin we ons oriënteerden.

Die rationele, lineaire manier van denken heeft ons veel gebracht. We leven langer dan voorgaande generaties, beschikken over ongekende mogelijkheden en hebben toegang tot kennis die ooit ondenkbaar was. Met onderwijs en wetenschap hebben we nieuwe werelden geopend die voor onze voorouders buiten bereik lagen, en met moderne transportmiddelen bewegen we moeiteloos over de aarde. Tegelijkertijd schuurt deze voortdurende gerichtheid op vernieuwing met het ritme dat al eeuwen in ons verankerd ligt. Onze manier van leven oogt rijk en veelbelovend, maar ze zorgt bij veel mensen voor een gevoel van afgescheidenheid van zichzelf, anderen en van het grotere geheel waar we deel van uitmaken. Het aantal mensen

met stress, uitputting en depressie groeit, en ook burn-outklachten nemen zichtbaar toe. Steeds meer mensen vragen zich af waar dat vandaan komt.

Een belangrijk deel daarvan lijkt samen te hangen met een geleidelijke verwijdering van onze levensenergie. Dat is nooit een abrupte breuk, maar een verandering die zich in de loop van de tijd ongemerkt heeft voltrokken – zoals je ook het contact met je adem verliest wanneer spanning aanhoudt. In een leven dat voortdurend versnelt, waarin we kennis blijven verzamelen, willen analyseren en optimaliseren, krijgt de ratio steeds meer gewicht. Het denken wordt leidend, en andere vormen van waarnemen raken op de achtergrond. We zijn het vermogen verloren om te luisteren naar het moment, de natuur, of het weer, zoals onze voorouders nog konden. We zijn verleerd wat het betekent om ons te vervelen, of om even niets te doen te hebben. We zijn de gave verloren om het moment aan te voelen. Tijd wordt iets om te vullen en te benutten, stilte een schaars goed. De aandacht richt zich steeds vaker op wat nog komt, op wat beter kan, op wat straks mogelijk is. Terwijl het leven zich juist in dit moment ontvouwt.

Die sterke focus op lineair denken heeft een eigen ritme voortgebracht – een ritme dat ontstaat in het hoofd, los van de natuurlijke beweging. Binnen dat kader krijgt het lichaam de rol van instrument dat steeds beschikbaar moet zijn en moet blijven presteren. De aarde is een bron die benut kan worden, en de kosmos wordt ervaren als een abstract gegeven waar weinig directe relatie mee wordt ervaren. Gaandeweg zijn vanzelfsprekende verbindingen met de natuur naar de achtergrond verdwenen. Wat ooit voelbaar en nabij was, is diffuser geworden. En ergens onderweg is de bedding van het leven zelf minder tastbaar geworden. Zonder dat we het kunnen benoemen, zijn we losgeraakt van het leven dat ons draagt.

Die onderstroom voelen we nog altijd. Hij uit zich in een vaag gevoel van ontevredenheid, in de gedachte dat er nog iets ontbreekt voordat het echt goed is, en in het idee dat we niet goed genoeg zijn. En ook in het gevoel dat we alles zelf moeten oplossen, en dat we altijd moeten doorzetten met onze blik op oneindig. De blik blijft gericht op wat nog komt, terwijl falen koste wat kost voorkomen moet worden. Rust krijgt pas waarde als we voldoende hebben gedaan. Onze waarde – zo voelen we dat – hangt samen met wat we produceren, presteren of organiseren. Zo jagen we door het leven, in een systeem dat vraagt om constante beschikbaarheid, constante groei en constante zelfoptimalisatie, los van natuurlijke cycli en los van grenzen. De

horizon verschuift telkens wanneer we hem naderen. Elk bereikt punt opent weer een volgend doel. Het goede leven komt zo steeds iets verder weg te liggen, ergens in de toekomst. Als een belofte die vorm krijgt door inspanning en toewijding, en die ons uitnodigt om te blijven bewegen – hoelang het ook duurt en hoe moe we er ook van worden.

Een cultuur die nooit klaar is

Deze manier van leven is zo vanzelfsprekend geworden dat ze nauwelijks nog opvalt. Ze wordt beloond, aangemoedigd en doorgegeven. In onze opvoeding, het onderwijs en op het werk leren we dat vooruitgang goed is en dat stilstand niet wordt gewaardeerd. Verhalen over succes en geluk draaien vaak om groeien, verbeteren en verder komen. Wie vooruitgaat, ligt op koers. Wie een pas op de plaats maakt of een jaar overdoet, telt niet meer mee. Veel mensen groeien op met het idee dat hun waarde samenhangt met wat ze bereiken. Goede cijfers, hard werken en iets van jezelf maken zijn vertrouwde richtlijnen die houvast bieden. Op zichzelf is daar weinig mis mee. Maar wanneer prestatie en identiteit in elkaar gaan overlopen, gaat het mis. Dan raakt wat je doet verweven met wie je bent. We willen competent zijn, betrouwbaar, succesvol. We willen laten zien dat we iets kunnen bijdragen. En vaak lukt dat ook. Veel mensen bouwen prachtige carrières op, zorgen voor hun gezin en dragen bij aan hun gemeenschap. Maar tegelijkertijd groeit een onzichtbare norm waarin voortdurende beweging richting geeft aan het leven. Spanning en vermoeidheid krijgen weinig aandacht en verdwijnen naar de achtergrond, terwijl de focus blijft liggen op wat er nog mogelijk is, wat beter kan en wat verder reikt. We zijn gaan geloven dat dit dé manier is waarop het leven werkt. Dat we geen keuze hebben en onze spanning, vermoeidheid en onrust weg moeten stoppen. En dus gaan we door, ondanks een golf van burn-outs en depressies, en het ontbreken van een richtingsgevoel en houvast in het leven.

Deze manier van leven is niet toevallig ontstaan. Ze vindt haar oorsprong in de ontwikkeling van onze samenleving. In een wereld waarin vooruitgang wordt afgemeten aan snelheid, productie en groei kreeg efficiëntie steeds meer betekenis. Wie hard werkte, kwam verder. Wie zich aanpaste, paste beter in het geheel. We leerden dat succes zichtbaar moest zijn, en dat je waarde groeit met wat je laat zien in prestaties, resultaten en status. Wie niet in dat tempo mee kan of wil loopt het risico achter te blijven. Al die

overtuigingen zijn onderdeel geworden van onze innerlijke stem die zegt: *Nog even doorzetten. Niet zeuren. Niet vertragen. Anderen gaan ook door, dus jij ook.* En je gelooft het ook, want het klinkt rationeel en verstandig. Deze stem wil je beschermen tegen afwijzing en het risico erbuiten te vallen. Controle geeft ook veiligheid. Als je vooruit kunt plannen en grip houdt op je agenda, is de wereld overzichtelijker. Ons brein houdt daarvan. Het zoekt voorspelbaarheid en patronen, waarmee het wil voorkomen dat we in paniek raken als er iets verandert. Structuur geeft rust, planning brengt helderheid, ambitie maakt energie los. Maar ondertussen blijft de wereld meer van ons vragen. We moeten niet alleen succesvol zijn, maar ook gezond, bewust, empathisch, productief, creatief en sociaal betrokken. We willen een goed leven leiden, maar ook een betekenisvol leven. De lijst van wat een goed leven zou moeten zijn wordt steeds langer.

De mind is koning

Onze mind, met zijn vermogen om te plannen, te analyseren en vooruit te denken, is een prachtig instrument. Maar hij is niet bedoeld als alleenheerser. De mind kent geen natuurlijke pauze. Hij ratelt maar door. Hij leeft in tijd die altijd vooruit wijst, altijd vergelijkt, en altijd optimaliseert. Wanneer die manier van leven de enige manier is, wordt elk onverwacht moment een bedreiging voor ons zenuwstelsel en elke pauze een risico voor ons imago. Controle verandert dan langzaam in kramp. De mind raakt los van het lichaam en de ziel, en verliest zijn bedding. We gaan forceren en overleven. En zo ontstaat de diepe afscheiding die velen vandaag voelen, maar zelden zo benoemen. Het is voelbaar in het zenuwstelsel dat nooit echt ontspant, in het lichaam dat signalen blijft geven waar niet naar wordt geluisterd, in relaties waarin nabijheid wordt gezocht terwijl veiligheid ontbreekt, en in werk dat ons vervult aan de buitenkant, maar dat vanbinnen leeg voelt.

Wanneer je leert dat de wereld maakbaar is, ligt het voor de hand om ook het menselijk leven als iets maakbaars te gaan zien. Als iets dat gepland, gestuurd en verbeterd moet worden. Daarmee vervaagt de grens tussen gezonde ontwikkeling en optimalisering. We werken aan onze carrière, relaties, een gezond lichaam en een sterke mindset. We volgen cursussen, lezen zelfhulpboeken en luisteren podcasts. We investeren in persoonlijke ontwikkeling en evalueren regelmatig waar we staan. Waar we onszelf kunnen verbeteren, doen we dat. Groeien en leren horen bij het leven. Maar

wanneer ontwikkeling gelijkstaat aan voortdurend moeten verbeteren, zijn we geen mensen die lekker leven, maar projecten die gemanaged moeten worden. Zelfs rust moet iets opleveren: we doen yoga om rustiger te worden, mediteren om scherper te denken en gaan op vakantie om daarna weer opgeladen aan het werk te kunnen. Alles wordt een middel om iets te bereiken – een stap op weg naar de zoveelste verbetering. Wat bedoeld was om het leven rijker te maken, begint het leven zelf te overschaduwen.

Leven zonder ritme heeft een prijs

Door mijn werk kom ik veel mensen tegen die altijd ‘aan staan’, maar zich vanbinnen moe of leeg voelen. Niet op een dramatische manier – het is echt niet alsof alles mis is – maar sluimerend, op de achtergrond. Op papier ziet hun leven er prima uit, maar vanbinnen voelt het toch niet goed. Soms zeggen ze: ‘Ik mag niet klagen. Er zijn mensen die het zwaarder hebben.’ En dat is vast waar. Maar toch knaagt er iets. En daarom blijven ze in beweging, en zijn ze gericht op iets wat steeds net buiten bereik lijkt te liggen. En als dat gevoel van voldoening er dan eindelijk is, duurt dat zelden lang, want het volgende doel dient zich alweer aan. Wat gisteren nog genoeg was, voelt vandaag te klein, en wat ooit bijzonder was, wordt langzaam de norm. Zonder dat we het doorhebben, schuiven onze verwachtingen op. We spreken over persoonlijke groei alsof het een ladder is. Alsof je steeds een trede hoger moet klimmen. Tot je je uiteindelijk realiseert dat je niet meer weet of die ladder nog wel tegen de juiste muur staat.

Onder deze dynamiek werkt een systeem dat gericht is op bescherming: het zenuwstelsel. Het is ontworpen om alert te worden bij spanning. Je merkt dat bijvoorbeeld aan een versnelde hartslag, spierspanning en een scherpere focus, die je helpen om adequaat te reageren en je weg te vinden in uitdagende situaties. Wanneer spanning zich echter opstapelt, raakt het lichaam gewend aan een verhoogde staat van activering. De opeenstapeling van deadlines, verwachtingen en prikkels houdt het systeem voortdurend actief, ook zonder direct gevaar. Die aanhoudende paraatheid maakt ontspannen minder vanzelfsprekend, zelfs op momenten waarop daar ruimte voor is of jij het graag wilt. Het lichaam blijft doen wat het heeft geleerd: actief blijven, gericht blijven, reageren. Daardoor blijven je gedachten doorgaan, ontstaat er een gevoel dat je nog iets moet doen, of gaat je aandacht makkelijk naar nieuwe prikkels, zoals het steeds weer op je telefoon kijken.

Het is een vorm van vertrouwdheid – een systeem dat vasthoudt aan de staat die het het beste kent.

Als je jezelf hierin herkent, heeft die actiegerichte houding je waarschijnlijk veel gebracht. Ze heeft je geholpen om iets op te bouwen, om door te zetten, of van betekenis te zijn. Misschien ben je er zelfs trots op dat je alles zelf regelt. De keerzijde is dat het steeds moeilijker wordt om te voelen wat er in je omgaat. Je merkt het niet meer wanneer je over je grenzen gaat, en voelt niet waar jij zelf behoefte aan hebt. Het lichaam geeft je die signalen wel, maar je hoofd merkt ze niet op. Denk aan vermoeidheid die niet verdwijnt na een nacht slapen, aanhoudende spierspanning, een oppervlakkige ademhaling of de onrust die je voelt zodra het stil wordt. Misschien herken je het moment waarop je eindelijk op de bank zit met een kop thee en je onmiddellijk drie nieuwe taken bedenkt die je aandacht vragen. Of dat je pas op vakantie voelt hoe gespannen je eigenlijk bent. Dat zijn geen toevallige momenten. Het zijn signalen dat je systeem al langere tijd in een staat van alertheid verkeert, maar die je simpelweg nooit hebt opgemerkt. Als dat te lang duurt, vergeet het lichaam hoe het is om echt te ontspannen. We vertellen onszelf dat het erbij hoort, dat iedereen het druk heeft en dat dit nu eenmaal de prijs is van een mooie carrière. Maar je weet dat dat niet klopt – en ook dat een andere manier van leven mogelijk moet zijn.

De herinnering aan een ander ritme

Stel dat je dit had geweten: dat jouw drang om maar door te gaan waarschijnlijk geen karaktertrek is, maar een patroon dat al generaties actief is. Dat jouw moeite om rust te nemen geen luiheid is, maar een vorm van loyaliteit. Dat je aarzeling om te vertragen niet bij jou is begonnen, maar al ver vóór je is ontstaan. Alleen al dat besef verandert de manier waarop je naar jezelf kijkt. Wat je eerst zag als een persoonlijk tekort wordt ineens onderdeel van een groter geheel. De onrust die zoveel mensen vandaag ervaren gaat zelden alleen over stress of een volle agenda. Het gaat over een veel fundamenteler gevoel van afgescheidenheid. Afgescheiden van je lichaam als kompas, van elkaar als gemeenschap, en van het leven zelf. Daardoor ontstaat de neiging om harder te gaan werken, in de hoop dat je er dan bijhoort en gezien wordt, en – uiteindelijk – de diepe verbinding ervaart waar het je eigenlijk om te doen is.

Het is essentieel om te begrijpen dat het streven naar verbinding de reden

is waarom je zo hard werkt. En net zo belangrijk om te weten dat je de verbinding weer kunt gaan ervaren, zonder jezelf te verliezen. Want onder alles wat je hebt geleerd, onder het aanpassen en het alsmaar doorgaan, leeft nog steeds een ritme dat ouder is dan alles wat we zijn gaan organiseren. Je herkent het in je lichaam. In je adem die vanzelf vertraagt wanneer je je veilig voelt. In je hart dat reageert op nabijheid. In de natuurlijke behoefte aan rust na inspanning. Het leven zelf is die intelligentie nooit kwijtgeraakt. Wij zijn haar alleen uit het oog verloren. Stel dat je had geweten dat het leven groter is dan wat je hebt geleerd te beheersen. Dat het niet alleen iets is wat je moet organiseren, maar ook iets dat zich wil ontvouwen. Wat zou er dan veranderen – in hoe je met tijd omgaat, met rust, met succes, en jezelf? Misschien gaat het minder over volhouden, en meer over de energie volgen. Minder over controleren, en meer over toelaten. En misschien, heel voorzichtig, zou je gaan voelen dat een andere manier van leven ook voor jou mogelijk is. Een manier die niet alleen anders oogt, maar vooral anders voelt.

De uitnodiging van dit boek

Ik heb dit boek geschreven als een uitnodiging om een patroon in jezelf te herkennen: dat moment waarop je agenda eindelijk even leeg is, maar je niet kunt ontspannen. Of wanneer iemand je vraagt hoe het met je gaat, en je moet zoeken naar een antwoord dat verder gaat dan ‘druk’. Waarschijnlijk voel je soms waar ik op doel: tijdens een wandeling, in een prettig gesprek dat je inzicht geeft, of op een stille ochtend waarop je ineens voelt hoe moe je eigenlijk bent. Dat zijn betekenisvolle momenten. Ze laten zien dat er iets in je leeft dat verlangt naar een ander tempo. Niet per se naar minder betrokkenheid of ambitie, maar naar een manier van leven waarin inspanning en herstel evenveel waarde hebben. Dat ritme is nooit verdwenen, we zijn er alleen van afgedwaald. Als je daar aandacht aan geeft, ga je merken dat het gevoel van afgescheiden zijn niet vaststaat. Het is geen eindpunt, maar een fase waar je doorheen kunt bewegen. Je hoeft daarvoor niet je hele leven om te gooien, maar je mag wat zachter worden naar jezelf. Je mag tijd maken voor momenten waarop je niet hoeft te presteren. En je mag erkennen dat je vermoeidheid geen tekortkoming is, maar een signaal. Onder alle drukte in jouw leven ligt iets dat aandacht vraagt. Daar oog voor hebben, zal een wezenlijke verandering teweegbrengen. Stap voor stap mag je erop gaan

vertrouwen dat je niet alles alleen hoeft te dragen. Je hoeft niet perfect te zijn om geliefd of waardevol te zijn. Mijn wens is dat je gaat ervaren dat het leven een fantastische ervaring is waaraan je mag deelnemen. Succes wordt niet alleen zichtbaar in wat je bereikt, maar is voelbaar in hoe je elke dag leeft. Vervulling ligt niet altijd in het streven naar meer, maar in stil durven staan en checken of wat je doet nog wel klopt voor jou. Dat oude, natuurlijke ritme in jou is er nog steeds. Het is er altijd geweest en het zal er altijd voor je zijn. Het wacht geduldig tot je de tijd neemt om te luisteren.