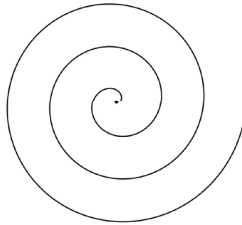


DE KAMER WORDT GROTER

DE KAMER WORDT GROTER

*Over trauma, verbinding, Echo en het terugvinden van je eigen
levensruimte*



Kristal P.

© 2026 Kristal P. Alle rechten voorbehouden.

ISBN 9789403941950

Dit is een literair-autobiografisch werk. Personen worden niet bij naam genoemd. De oude stemmen zijn oorspronkelijke literaire composities en geen overgenomen historische citaten. AXISTASE-termen worden gebruikt als beschrijvende taal voor organisatie en reflectie, niet als diagnose.

*“Zijn plaats werd niet kleiner omdat ik hem wist uit te kennen.
Zijn plaats werd kleiner doordat mijn leven weer groter werd
dan de verbinding.”*

VOORWOORD

Waarom dit boek in een spiraal beweegt

— — —

Dit boek beweegt in een spiraal. Die vorm ontstond uit het onderwerp zelf; zij is geen versiering die er later omheen is gezet.

Veel verhalen over herstel worden verteld alsof een mens een rechte lijn aflegt: trauma, relatie, breuk, genezing, klaar. Alsof het verleden achter ons komt te liggen zodra we er genoeg over hebben nagedacht. Alsof inzicht één keer arriveert en daarna bezit wordt. Mijn ervaring was anders. Ik keerde terug. Naar dezelfde herinnering, dezelfde woorden, dezelfde stilte, dezelfde vraag. Alleen was ik bij iedere terugkeer niet meer precies dezelfde vrouw.

De lezer krijgt hier dus geen rechte herstelroute: trauma → relatie → breuk → genezing → klaar.

De beweging is: ervaring → betekenis → herhaling → nieuwe informatie → terugkeer → herlezing → correctie → grotere levensruimte.

Sommige scènes keren daarom terug. Bij iedere terugkeer ligt hun zwaartepunt ergens anders. Een herinnering houdt dezelfde datum en kan toch van positie veranderen. Wat eerst bewijs leek, kan later een vraag worden. Pijn kan informatie gaan bevatten. Wat ooit liefde heette, kan ook afhankelijkheid van interpretatie blijken te dragen. En een verlies dat alles leek af te sluiten, kan jaren later de drempel blijken naar een groter leven.

Ik noem dit cyclische tijd in levende vorm. De klok loopt gewoon vooruit en het verleden blijft gebeurd. Alleen ontstaat betekenis niet altijd tegelijk met ervaring. Een mens maakt iets mee op t_1 , geeft er op t_2 een eerste verklaring aan, ontvangt op t_3 nieuwe informatie en ontmoet op t_4 dezelfde herinnering vanuit andere kennis, draagkracht en positie. Het gebeurde blijft. De lezer in ons verandert.

Om die reden mogen sommige passages naast elkaar blijven bestaan. De stem van nu hoeft de stem van toen niet te corrigeren alsof zij een fout was. Mijn vroegere zelf wist nog niet wat later beschikbaar kwam; mijn huidige zelf hoeft evenmin trouw te blijven aan een verklaring die ooit hielp om iets te dragen.

Soms verschijnt op deze pagina's een vierde stem: Kael. Kael staat hier niet boven het verhaal en spreekt niet als alwetende autoriteit. De naam markeert een dialogische ruimte waarin een vraag lang genoeg open kan blijven om niet meteen te verharden. Soms is dat één regel, soms een gesprek. De functie blijft gelijk: ruimte houden voor wat nog onderzocht moet worden.

AXISTASE verschijnt eveneens, maar niet als diagnostiek van een persoon. Ik gebruik enkele begrippen als Echo, Ritme, Interface, Rol, Tijd en Return om te kijken naar organisatie: wat keert terug, wat krijgt invloed, wat kan nog worden gecorrigeerd, en wanneer wordt een levende reactie een rigide baseline? Het model staat niet boven de ervaring. De ervaring houdt correctierecht.

De oude stemmen in de meerstemmige passages zijn geen verborgen citaten. Het zijn oorspronkelijke literaire teksten die werken met oude menselijke motieven: de draad, de rivier, de drempel, de wachtende, de reiziger, de onderwereld, de kamer, de terugkeer. Ik wilde geen gezag lenen van oude boeken. Ik wilde laten voelen dat sommige vragen ouder zijn dan onze eigen biografie.

Wie dit boek lineair leest, krijgt een verhaal. Wie de terugkeer toelaat, ziet iets anders: dezelfde scène wordt een andere scène wanneer degene die haar opnieuw ontmoet is veranderd.

Daar ligt de uitnodiging van dit boek.

De uitnodiging is eenvoudig: vergeet niet wat er gebeurd is.

Kijk tegelijk wat er ontstaat wanneer jouw leven uiteindelijk groter wordt dan datgene wat ooit bijna de hele kamer innam.

INHOUD

DEEL I — VOORDAT ER EEN ‘WIJ’ WAS

1. Wat ik over mijn waarde had geleerd
2. Liefde leren als functie
3. Degene die droeg, overbrugde en betekenis gaf
4. Het lichaam wist eerder iets dan mijn taal
5. De vergissing tussen beschikbaar zijn en wederkerigheid

DEEL II — TOEN DE VERBINDING BINNENKWAM

6. Herkenning
7. Resonantie is nog geen wederkerigheid
8. Wanneer wachten een toestand wordt
9. Betekenis geven aan afwezigheid
10. Mag ik ook instorten?

DEEL III — WANNEER EEN VERBINDING EEN BINNENWERELD GAAT ORGANISEREN

11. Echo
12. Ritme
13. Rol
14. Interface
15. Wanneer betekenis zichzelf begint te bevestigen

DEEL IV — DE TIJD LOOPT NIET ALLEEN VOORUIT

16. t_1 — Ik beleefde iets voordat ik het kon begrijpen
17. t_2 — Ik gaf het betekenis met de vrouw die ik toen was
18. t_3 — Het leven leverde informatie die toen nog niet bestond
19. t_4 — Ik ontmoette dezelfde herinnering opnieuw
20. Sommige dingen landen pas later

DEEL V — HET TRAUMA ONDER DE RELATIE

21. Waarom juist dit mij zo diep kon bereiken

- 22. De geïnternaliseerde waarde
- 23. Overfunctioneren als bescherming
- 24. Het verdriet onder de analyse
- 25. De waarde die niet onderhandeld hoeft te worden

**DEEL VI — WAAROM IEMAND UIT JE SYSTEEM WILLEN
KRIJGEN NIET WERKT**

- 26. De paradox van verwijderen
- 27. De laatste verklaring bestaat misschien niet
- 28. Rouwen zonder project
- 29. Zijn plaats wordt kleiner

DEEL VII — MIJN LEVEN NEEMT WEER RUIMTE IN

- 30. Het lichaam
- 31. Creatie die niet langer om iemand heen draait
- 32. De echte wereld krijgt weer oppervlakte
- 33. De ochtend waarop hij niet als eerste kwam

**DEEL VIII — LIEFDE NADAT JE NIET MEER WILT DRAGEN
VOOR TWEE**

- 34. Ik zoek geen redder
- 35. De man bij wie ik niet hoeft te ontcijferen
- 36. Rust is ook relationele informatie
- 37. Wederkerigheid zonder boekhouding
- 38. Ik mag rusten zonder te verdwijnen

EPILOOG — De naam die niet meer nodig is

NAWOORD — Begrippen en leeswijzer

PROLOOG

Dezelfde herinnering, een andere vrouw

— — —

Ik dacht lang dat loslaten betekende dat zijn naam geen beweging meer in mij mocht veroorzaken. Geen steek in mijn borst. Geen plotselinge verschuiving van aandacht. Geen behoefte om terug te lezen, opnieuw te begrijpen, nog één keer te wegen wat er werkelijk tussen ons was gebeurd. Ik dacht dat vrijheid zou beginnen op de dag dat ik niets meer voelde.

Dat maakte van vrijheid een examen dat ik telkens opnieuw kon zakken.

Als ik aan hem dacht, was ik niet ver genoeg. Als een oude zin terugkwam, had ik het nog niet verwerkt. Als mijn lichaam sneller reageerde dan mijn verstand, was er kennelijk nog iets dat ik moest oplossen. Zelfs mijn herstel draaide daardoor om dezelfde verbinding. Hij was afwezig en bleef toch het middelpunt, omdat iedere poging hem uit mij te verwijderen opnieuw bij hem begon.

Pas veel later begreep ik dat schaal belangrijker was dan verdwijning.

Een mens kan aanwezig blijven in je geschiedenis zonder nog de maat van je heden te bepalen. Een herinnering kan bewegen zonder het stuur vast te houden. Liefde, teleurstelling, gemis, boosheid en tederheid kunnen naast elkaar bestaan zonder dat één ervan jou verplicht om terug te keren naar een oude positie.

Ik had jarenlang gedacht dat de vraag was: hoe krijg ik hem uit mijn systeem?

De betere vraag bleek: hoe krijgt mijn leven opnieuw zoveel ruimte dat deze verbinding weer één ervaring wordt tussen vele andere ervaringen?

Daar begon iets te verschuiven.

Niet spectaculair. Geen deur die dichtsloeg. Geen laatste boodschap. Geen perfecte conclusie. Eerst alleen kleine veranderingen. Een ochtend waarin ik wakker werd en mijn eerste gedachte ergens anders lag. Een middag waarop werk mij volledig meenam. Een gesprek waarin ik niet ondertussen luisterde naar de afwezigheid van iemand anders. Een grens die ik niet meer hoefde uit te leggen. Een verlangen dat ik niet onmiddellijk koppelde aan een oud gezicht.

De kamer werd groter.

Wat ooit overal tegenaan stond, kreeg ineens randen.

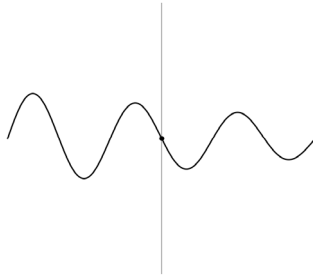
En ergens in die ruimte hoorde ik de vraag die dit boek opent.

***KAEL: Begin niet bij hem. Begin bij wat er al aanwezig was
voordat hij verscheen.***

DEEL I

VOORDAT ER EEN ‘WIJ’ WAS

Wat al bestond voordat de verbinding binnenkwam.



HOOFDSTUK 1

Wat ik over mijn waarde had geleerd

— — —

Voordat er een verbinding was die zoveel van mijn aandacht zou innemen, was er al een manier waarop ik mij door de wereld bewoog. Ik noemde het kracht. Anderen noemden mij sterk. Ik kon door. Ik kon regelen. Ik kon blijven staan wanneer iets instortte. Ik kon nog een telefoontje plegen, nog één gesprek voeren, nog iemand geruststellen terwijl mijn eigen lichaam allang om stilte vroeg.

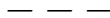
Het probleem met eigenschappen die je ooit hebben geholpen te overleven, is dat niemand je vertelt wanneer ze hun oorspronkelijke functie hebben voltooid. Sterk zijn voelt veilig wanneer je hebt geleerd dat instorten weinig oplevert. Begrijpen voelt veiliger dan niet weten. Geven voelt actiever dan wachten op wat een ander vrijwillig terugbrengt. Zo kan een kwaliteit langzaam een positie worden.

Ik droeg de overtuiging niet als een zin in mijn hoofd. Ik liep niet rond met de gedachte: mijn waarde hangt af van wat ik voor anderen kan dragen. Het zat dieper. In snelheid. In beschikbaarheid. In hoe gemakkelijk ik mijn eigen vermoeidheid een uur opschoof omdat iemand anders mij nodig had. In hoe vanzelfsprekend het voelde om de context van de ander mee te wegen voordat ik mijn eigen grens serieus nam.

Jaren later kon ik het ineens hardop zeggen: ik geef en geef, maar er komt niets terug. Ik was zo vaak in de stand gestapt van: ik ben sterk, ik kan dit wel, ik kom hier wel doorheen. Maar onder die kracht leefde een mens die zich hechtte, die aanraking wilde, aandacht, liefde, speelsheid, wederkerigheid. Een mens die niet langer wilde geloven dat ontvangen iets was wat eerst verdiend moest worden door alles alleen te dragen.

Dat inzicht maakte mij niet zwakker. Het maakte zichtbaar hoeveel arbeid er verborgen had gezeten in mijn versie van kracht.

Misschien begint herstel niet wanneer we sterker worden. Misschien begint het wanneer kracht niet langer de toegangsprijs is voor onze eigen plek.



IN DE SPIRAAL

Pas later zag ik hoe vaak de zin 'ik kan dit wel' twee betekenissen tegelijk droeg. Aan de buitenkant was het competentie. Aan de binnenkant kon het ook een manier zijn om de vraag te vermijden of ik dit überhaupt alleen hóéfde te kunnen. Dat verschil is klein in taal en enorm in een leven.

Ik herinner mij niet één beslissend moment waarop die overtuiging ontstond. Het was eerder een verzameling van kleine lessen: doorgaan werkt; wachten op steun is onzeker; wie veel aankan krijgt ruimte; wie behoefte toont maakt zich afhankelijk van een antwoord dat misschien niet komt. Zo wordt zelfredzaamheid meer dan een vermogen. Zij wordt een veiligheidssysteem.

Wanneer ik nu terugkijk, wil ik dat systeem niet beledigen. Het heeft mij werkelijk geholpen. Alleen hoeft een oude bescherming niet mijn hele volwassen leven te besturen. De correctie werd: mijn kracht mag naast mijn behoefte bestaan, zonder haar telkens te overstemmen.

GESPREK

IK: Maar als ik het kan, waarom zou ik het dan niet gewoon doen?

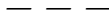
KAEL: Omdat kunnen en moeten verschillende woorden zijn.

IK: En als niemand het overneemt?

KAEL: Dan ontdek je misschien wie naast je blijft staan wanneer jij niet automatisch alles opvangt. Dat zegt meer dan de vraag wie jou zou redden.

HOOFDSTUK 2

Liefde leren als functie



Sommige kinderen leren liefde als warmte. Andere kinderen leren haar tegelijk als taak. Ze voelen vroeg aan wat nodig is, waar spanning zit, wanneer er moet worden verzacht, wanneer een kamer veiliger wordt als zij zichzelf kleiner of slimmer of rustiger maken. Later noemen mensen dat empathie. Soms is het dat ook. Maar empathie kan ongemerkt samenvallen met verantwoordelijkheid voor de sfeer.

Wanneer die twee niet meer uit elkaar te halen zijn, wordt liefde gemakkelijk functioneel. Je bent er niet alleen; je doet iets waardoor de verbinding blijft bestaan. Je begrijpt, je compenseert, je voorspelt, je houdt rekening, je zoekt naar de laag onder het gedrag. Dat kan prachtig zijn wanneer het wederzijds is. Het wordt uitputtend wanneer één persoon steeds de context voor twee moet blijven produceren.

Ik heb lang gedacht dat mijn vermogen om verder te kijken dan iemands gedrag bewijs was van diepte. Soms was het dat. Soms was het ook een manier om niet te hoeven erkennen dat gedrag zelf eveneens informatie is. Een mens kan pijn hebben en toch verantwoordelijk zijn voor wat hij doet. Een geschiedenis kan iets verklaren zonder de gevolgen voor de ander ongedaan te maken.