

Sandra Lagerweij

De oerpijn van trauma

Herstel begint
als het lichaam
mag spreken



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Veldhuis Media, Meppel

Copyright © 2026 Sandra Lagerweij

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 94 6316 095 7
NUR 770

Noch de uitgever, noch de auteur verleent professionele adviezen of diensten aan individuele lezers. De ideeën, processen en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging voor overleg met een therapeut of arts. Alle aangelegenheden met betrekking tot mentale of fysieke gezondheid vereisen medisch toezicht door een arts of bevoegde psychologisch hulpverlener. Noch de auteur, noch de uitgever, noch andere betrokkenen kunnen aansprakelijk worden gesteld voor enige schade of verlies die voortvloeit uit het gebruik van de informatie of suggesties in dit boek.

Inhoud

Vooraf 7

Waar het begon 8

Waar woorden niet langer dragen en beelden het overnemen 13

Je lichaam is de bewaker van jouw waarheid 14

Doorgegeven trauma

Genetisch trauma 16

Epigenetisch trauma 18

Transgenerationeel trauma 20

Trauma in je mitochondriën 22

Conceptie

Conceptie 24

Niet gewenst zijn 26

Prenatale periode

Alcoholmisbruik 28

Medicatiegebruik 30

Rookverslaving 32

Verslaafd voor je eerste adem 34

Toxische stress 36

Medisch geweld in de baarmoeder 38

Tweelingtrauma in de buik 40

De rouwkelder 42

Geweld in de buik 44

De moeder die niet meer wilde leven 46

Ongeziene pijn 48

Zwanger in zwakte 50

Een lichaam dat je droeg, maar niet ontving 52

Een buik vol verlies 54

De oorlog voordat je bestaat 56

Ondervoed 58

Zwangerschapsvergiftiging 60

Toen de placenta losliet 62

Draaglast 64

Ongedragen 66

Toen de wereld brandde 68

Twee of meer zielen in één lichaam 70

Gepland om weggegeven te worden 72

Allang verwacht 74

Geboorte

Weën kwamen, maar de doorgang bleef dicht 76

De navelstreng om de nek 78

Stuitligging 80

Stikken in het vruchtwater 82

Sterrenkijker 84

Zuurstoftekort 86

Keizersnede 88

Verlies in de buik 90

Tweelingtrauma 92

De tweeling die brak 94

Tangverlossing 96

Vacuümpomp 98

Blauw aangelopen 100

Na de geboorte

Afwijzing na de geboorte 102

Couveuse 104

De eerste blik 106

Teleurstelling na je geboorte 108

Weggegeven 110

Gewoon laten huilen 112

Kreeg je genoeg? 114

Wie zorgt er voor jou? 116

Liefde, hechting en emotionele beschikbaarheid

Je moeder was er en ze was er niet 118

Psychische afsplitsing door liefdestrauma 120

Je mocht niet huilen 122

Inslikken van emotie 124

Narcistische ouder 126

Verlaten door een ouder die er nog was 128

Je keek vol verlangen 130

Basisveiligheid en fysieke zorg

Vergeeten worden 132
Ziek gehouden worden 134
Psychische verwaarlozing,
een onzichtbare wond 136
Het zorgenkind 138
De zorg was niet voor jou 140
Chronisch ziek kind 142
Kind met nachtmerries 144

Identiteit in het gezin

Geen plek in het gezin 146
Het perfecte kind 148
Je kreeg alles 150
Je deed zo je best 152
Je moest iets doen om geliefd te worden 154

Systemische plek en rolomkering

Systemische omkering 156
Parentificatie 158
Jij droeg het gezin 160
Je was hun vertrouweling 162
Jij was niet het probleem 164

Emotioneel en psychisch geweld

Psychische mishandeling 166
Wat je nooit had mogen zien 168
Het verlaten kind 170
De wond die niemand zag 172
Bang voor je ouder 174
Je leerde op je tenen lopen 176

Fysiek geweld en een onveilig thuis

Fysiek geweld 178
Huiselijk geweld 180
Je mond houden 182

Seksueel trauma

Seksueel misbruik 184
Seksuele grensoverschrijding 186
Het geheim dat je lijf moest dragen 188
Besnijdenis 190
Uithuwelijking 194
Mensenhandel 196

Onveilige ouders

Drugsgebruik 198
Je leerde de fles herkennen 200
Gokverslaving 202
Verslaafd aan medicatie 204
Leven met een criminele ouder 206

Verlies en rouw in het gezin

Je broertje of zusje stierf 208
Overlevingsschuld 210
Je broertje of zusje ontspoorde 212
Opgroeien in de schaduw
van een verloren kind 214

Sociale en maatschappelijke trauma's

Opgroeien in armoede 216
Vechtscheiding 218
Gepest, gekleineerd, gebroken 220
Racisme 222
Geloof waar je niet voor koos 224

Oorlog en vluchten

Je moest vluchten 226
Het werd oorlog 228
Vluchten over zee 230
Vluchtelingenkamp 232

Schoktrauma en levensbedreiging

Een brand meemaken 234
Toen de aarde bewoog 236
Ongeval 238
Als de loop van een wapen je ogen vond 240
Toen de wereld uit de rails schoof 242
Ontvoerd 244
Een moord meemaken 246
Bijna-verdrinking 248

Existentiële verlatenheid

De dood kwam 250
Geen thuis dat bleef 252
Een moeder die dreigt met de dood 254
Uithuisplaatsing 256
De deurbel als aankondiging van gevaar 258
Als liefde werd doorgesneden 260
Leven in de schaduw 262

Welk dier draagt jouw onzichtbare pijn? 265

In resonantie met je pijn 266

De giraf 271

Het olifantje 275

De witte leeuwenwelp 279

Het chimpanseejong 283

Het zebra veulen 287

Het zwarte pantertje 291

Het kalf 295

Heling 299

Van vluchten naar voelen 300

Body Remembers Trauma Therapy (BRTT®) 303

Trauma Release Breathwork (TRB®) 305

Fascia Release en Myofasciale therapie 307

Cold Water Trauma Recovery 309

Rebirthing 311

Lichaamsgerichte regressie- en
reïncarnatietherapie 313

16D Breathwork® 315

Plantmedicijnreizen 317

Inner Child Healing 319

Systemisch werk en familieopstellingen 321

Meditatie en stiltewerk 323

Eye Movement Trauma Release 325

Mindfulness 327

Traumaheling via yoga 329

Traumaheling via dans en beweging 331

Inner Rebound 333

Tot slot 334

Dankwoord 336

Over Sandra Lagerweij 340

Wie is Milo Dijkman? 342

Vooraf

Sommige verhalen laten zich niet navertellen. Ze hebben geen woorden. Je hebt ze diep weggestopt in de kelders van je bestaan. Ze begonnen vóór je eerste ademhaling. Toch zijn ze er. Ze leven in de kramp in je buik en de onrust in je borst. Ze schuilen in je stilte en je spanning. In de schijnbare kracht waarmee jij je door de dagen beweegt, terwijl de uitputting aan je vreet.

Dit boek onthult een waarheid die je hoofd misschien nooit heeft gekend, maar die je lichaam al die tijd heeft gedragen. Het gaat over de periode waarin je nog uit cellen bestond, waarin je niets kon begrijpen, maar je lichaam al signalen ontving en opsloeg. Over de baarmoeder, waar je je eerste ervaring van de wereld opdeed. Waar spanning, leegte, onveiligheid of afwezigheid werden geregistreerd in je systeem. Over opgroeien in een omgeving vol stress of juist een ijzige stilte. Over een geboorte die te snel kwam of gepaard ging met ingrepen die je lichaam nooit is vergeten. Over vroegkinderlijk gemis dat geen taal kreeg, maar zich vastzette in je zenuwstelsel. Als een bevroren schreeuw.

Verwacht geen klinische analyse of een opsomming van feiten. Wat je hier vindt, is een herinnering aan wie je was voordat het overleven begon. Dit boek is voor wie voelt dat er iets niet klopt, zonder te weten waarom. Voor wie leeft met onverklaarbare pijn, vermoeidheid, angst of een diepe, stille leegte.

Jouw lichaam is de bewaker van jouw waarheid. En het spreekt een taal die we samen weer gaan leren verstaan. Misschien voel je tijdens het lezen en bekijken van de afbeeldingen dat er vanbinnen iets wordt aangeraakt wat lang verborgen is geweest en nu voorzichtig ruimte vraagt. Iets wat gezien wil worden.

Ik hoop dat dit werk je de erkenning geeft waar je ziel al die tijd op heeft gewacht. Dat je gaat voelen dat jouw reacties nooit vreemd of overdreven waren, maar logisch, gevormd door wat je hebt meegemaakt. Dat je gaat beseffen dat jij nooit het probleem bent geweest. Ik hoop dat je in dit boek de troost vindt die je zo lang hebt moeten ontberen. Dat de hardheid naar jezelf langzaam gaat verzachten. Dat je stukje bij beetje een veiligere plek kunt vinden in je eigen lichaam. En misschien, heel voorzichtig, dat er iets van rust kan ontstaan. Niet omdat alles ineens is opgelost, maar omdat je jezelf niet langer hoeft kwijt te raken.

Liefs,
Sandra Lagerweij

Waar het begon

Je draagt niet alleen je eigen verhaal. Je draagt ook dat van hen die vóór jou kwamen. Verhalen die niet alleen zijn opgeslagen in herinneringen. Niet alleen te vinden zijn in vergeelde fotoalbums. Niet alleen aan tafel worden verteld in gesprekken die abrupt eindigen. Maar verhalen die in je cellen zitten. In je bloed. In je DNA. In de epigenetische patronen die bepalen wat zich wel of niet uitdrukt. In je fascia, je zenuwstelsel, je ademhaling. In de manier waarop je liefhebt: gretig, voorzichtig, te veel of juist niet. In hoe je je terugtrekt zodra iemand jou echt wil zien. In hoe je hart sneller gaat kloppen bij de frons van een ander. In hoe je je schouders optrekt zonder dat je het merkt. In hoe je je schaamt als je niet hebt gepresteerd. In hoe je huilt om iets dat klein lijkt voor een ander, terwijl het voor jou alles betekent. Je lichaam herinnert zich verhalen die je hoofd niet kent.

Nog voordat je ooit ademhaalde, voordat je vingers had, voordat je een hart had dat zelf klopte, werd je al gevormd. In stilte. In spanning. In energie. In cellen en weefsel. In een veld dat ouder is dan jouw naam. Ouder dan jouw ouders. Ouder dan hun ouders. Jij begon als een trilling tussen twee bloedlijnen. Als een snijpunt van generaties. Als een fluistering van hoop, angst, wanhoop en verlangen.

Jij begon niet bij jezelf. Je begon als een eicel in je moeder, gevormd toen zij nog in de buik van jouw oma groeide. Tegelijk zat je ook in het zaadpakket van je vader, als genetisch potentieel, lang voordat hij liefde kende of wist wat 'dragen' betekent. Jij bent niet begonnen in een vacuüm. Je bent ontstaan in een veld van ervaringen. Van liefde. Van trauma. Van hoop. Van stilte. Van overlevingskracht. Elke generatie een echo. Elke echo een imprint. Elke imprint een molecuul in jouw lijf.

Je droeg al verhalen voordat je verwekt werd. Voordat je een lichaam werd. Voordat je een naam kreeg. Ze liggen opgeslagen in je cellen en weefsels, je reflexen, je stille overlevingsstrategieën. Je draagt als kind de ingehouden adem van je moeder. De angst van je vader, die nooit woorden kreeg. Het verlies van je grootmoeder. De oorlog die je overgrootvader overleefde, maar nooit kon verwerken. Je draagt gebeurtenissen zonder beeld. Trauma zonder taal. Verdriet dat zich vastzette in hun lichaam en via bloed en adem aan het jouwe werd doorgegeven. Niet als bewuste herinnering, maar als lichamelijke respons. Als overlevingsreflex. Als een manier van zijn.

Je bent mede opgebouwd uit overgedragen spanning. Uit celinformatie die nooit tot rust kwam. Uit trillingen van wat jouw ouders en de generaties daarvoor niet konden

dragen. Dit kwam niet via woorden bij jou aan, maar via weefsel. Niet via verhalen, maar via systemen. Jouw systeem. Jouw huid herinnert zich de eerste trilling. Je zenuwstelsel het ritme van een hart dat paniek sloeg. Je bekken het verkrampen bij onveilige impulsen. Je adem het bevriezen bij een aanraking die geen liefde droeg. En je ogen sluiten zich bij de woorden: 'Je bent veilig.' Niet omdat je niet wilt geloven, maar omdat je lichaam leerde dat veiligheid zelden echt veilig was.

Misschien weet je niet waarom je je adem inhoudt als iemand je aankijkt. Waarom je hart bonkt als het stil wordt. Waarom je schrikt van nabijheid. Waarom je alleen-zijn veiliger vindt dan verbinding. Waarom je altijd zoekt en nooit echt durft te landen. Misschien voelt liefde als gevaar. Als een dreiging. Als controleverlies. Misschien voelt overgave als sterven, omdat jouw zenuwstelsel nooit leerde dat aanraking zacht kon zijn.

Wat jij voelt, is niet alleen van jou. Het zijn restgolven. Echo's. Biologische reacties op oude ervaringen. Je draagt de zwaarte van verhalen zonder einde. De pijn van wie geen bedding kreeg. De woede van wie moest zwijgen. De schaamte van wie moest vluchten. De angst van wie achterbleef. De stilte van wie overleefde maar niet meer kon leven.

Misschien werd je niet verwekt in liefde. Misschien werd je gemaakt in een kliniek. Onder fel licht. Zonder aanraking. Met latex in plaats van huid. Misschien was er geen gezicht. Geen stem. Geen adem die jou riep. Alleen een buisje. Een handeling. Een beslissing. Jouw lichaam voelde dat en sloeg het op. Niet in het hoofd, maar in de trilling van je allereerste cel. Misschien werd je verwekt als oplossing. Als project. Als poging tot redding. Misschien werd je welkom geheten met het hoofd, maar niet met het hart.

Misschien groeide je in een lichaam dat gespannen was. Met adem hoog in de borst. Schouders die nooit daalden. In een baarmoeder waarin geen rust voelbaar was. Misschien kwam je als vervulling van een gemis dat niemand durfde te voelen. Misschien kreeg je bij je eerste celdeling al een boodschap mee: je mag bestaan, maar wees niet lastig. Niet te veel. Niet te luid. Niet echt. En dus groeide je in cortisol. In adrenaline. In een binnenwereld waar geen ruimte was voor ontspanning. Je cellen leerden waakzaamheid. Aanpassen. Afstemmen. Overleven. Dat wat je ouders niet konden voelen, werd deel van jouw fysieke blauwdruk.

Epigenetica laat het zien: trauma schrijft zich in. In genen. In expressie. In methyl-groepen die bepaalde genen uitzetten of juist activeren. Jij kwam niet blanco ter wereld. Jij bent een doorgegeven verhaal. Jij bent verwekt uit cellen die een geschiedenis kenden. Die pijn droegen. Schuldgevoelens. Schaamte. Verlies. Harde overlevingskracht. Je was nog niet geboren, maar je werd al gevormd. Niet alleen fysiek, ook emotioneel, energetisch en psychisch.

Misschien was je vader fysiek aanwezig, maar emotioneel onvindbaar. Misschien stond hij in de kamer, maar voelde hij als een schim. Misschien was hij zelf een kind dat nooit werd aangeraakt met zachtheid. Gebruikte hij stilte als bescherming. Drank als ontsnapping. Macht als structuur. Misschien hield je van hem. Misschien verlangde je naar hem. Misschien trok je jezelf terug om zijn wereld niet te verstoren. Misschien ging je presteren, pleasen, verdwijnen. Dat was geen keuze, maar bescherming.

Wat jij meedraagt, is niet enkel persoonlijk. Het is collectief. Het is transgeneratieel. Het is systeemtrauma. Je lichaam weet dat. Jouw zenuwstelsel leeft op de frequentie van wat niet werd verwerkt. Pas nu je dit leest, komt er ruimte. Een opening. Adem. Voor weten. Voelen. Kiezen. Niet om terug te keren naar het verleden, maar om jezelf terug te halen uit alles waaruit je bent opgebouwd en waarin je verdwaald bent geraakt. Om jouw plek opnieuw in te nemen. In jouw eigen ritme. In jouw waarheid. In jouw leven.

Want trauma wordt niet alleen veroorzaakt door een gebeurtenis. Trauma loop je op door wat er níét was op het moment van de gebeurtenis. Het is de afwezigheid van

Waar woorden
niet langer
dragen en
beelden het
overnemen

Voor het kind in jou
en voor het leven
dat nu wil helen

Je lichaam is de bewaker van jouw waarheid

Misschien heb je al veel boeken gelezen. Over trauma, over heling, over het lichaam dat alles onthoudt. Misschien heb je jezelf herkend in woorden waarvan je niet wist dat ze bestonden. Woorden die raakten waar je nooit eerder durfde te kijken. Zinnen die aanvoelden als een hand op je hart of als een storm die alles oprakelde. Misschien heb je bladzijden verslonden vol scherpe inzichten. Soms zacht. Soms pijnlijk. Soms rauw. Soms zó raak dat je even moest stoppen met lezen om te ademen. Misschien brak er iets open in jou. Iets ouds. Iets wat diep begraven lag. Iets wat altijd aanwezig was, maar nooit echt benoemd kon worden.

Misschien heb je gehuild, zacht of onbedwingbaar. Misschien bleef je lichaam juist stil, bevroren, ogenschijnlijk onaangeraakt, maar vanbinnen bonkend. Misschien voelde je een knoop in je buik. Misselijkheid. Een vaag gevoel van walging dat je niet kon plaatsen. Een trilling in je handen. Een druk op je borst. Of kwamen er beelden omhoog die je hoofd niet kende, maar je lichaam herkende. Alsof ze hoorden bij gebeurtenissen die gisteren plaatsvonden. Alsof je huid zich herinnerde wat je brein had verdrongen. En precies dat, die verstilling en afwezigheid, of juist die plotselinge intensiteit, is de taal van trauma. Niet lineair. Niet logisch. Maar voelbaar. Echt. Lichamelijk.

Trauma leeft in herinnering. Het leeft in het lijf. In schrikreacties. In schouders die altijd opgetrokken zijn. In een ademhaling die oppervlakkig blijft. In buikpijn zonder medische oorzaak. In een hart dat overslaat zodra iemand te dichtbij komt. In een keel die zich sluit wanneer je wilt spreken. In het vermijden van rust. In het niet kunnen ontspannen, zelfs niet als het stil en veilig is. In het niet verdragen van aanraking, zelfs niet van iemand die je liefhebt. In nachtmerries die door je nachten reizen en niet de jouwe lijken. In een moeheid die geen oorzaak lijkt te hebben. In een onrust die niet van vandaag is.

Jouw lichaam is de bewaker van jouw waarheid. Het weet wat jij vergat of nooit geweten hebt. Het draagt wat jij niet kon dragen. Het spreekt als jij zwijgt. Wat je in dit boek leest en ziet, is geen theorie. Geen model. Geen afstandelijke analyse. Het is een waarheid. Niet dé waarheid. Maar een waarheid die klopt in de taal van je lichaam. In trillingen. In reacties. In beelden. In het voelen wat nooit gevoeld mocht worden.

Woorden maken ruimte voor wat niet uitgelegd wil worden, maar ervaren. Niet omdat taal tekortschiet, maar omdat sommige lagen van jou zich alleen laten bereiken via beeld, via gevoel, via een directe aanraking in je lijf. Omdat er wonden bestaan die niet begrepen willen worden maar gezien, en waarheden die niet uitgesproken hoeven te worden maar zich tonen in een adem die verandert, in handen die reageren, in ogen die blijven hangen bij iets wat je niet kunt verklaren.

Vanaf hier krijg je steeds een beeld te zien. Eén beeld. Eén spiegel. Eén moment dat iets in jou kan raken. Op de pagina ernaast staat een tekst. Geen verklaringen die het dichtzetten, geen ontleding die afstand creëert, maar woorden die naast je staan terwijl jouw lichaam zelf voelt wat klopt.

Soms zie je een moeder voor je. Of een vader. Een kind dat in een hoekje zit. Een rug die naar je toe is gekeerd. Soms zie je ogenschijnlijk niets bijzonders en toch gebeurt er iets in jou. Soms voel je alles. Soms voel je niets, verstillend, leegte, en dat is óók iets. Het lichaam spreekt niet altijd via emotie. Soms spreekt het via stilte. Via verdoofde leegte. Via afwezigheid. Via een plotselinge kilte. Via het besef dat je iets aanraakt wat altijd heeft gewacht.

Deze beelden zijn niet bedoeld als illustratie. Niet als versiering of kunst. Het zijn spiegels. Vensters. Portalen. Ze zijn gemaakt om te raken. Niet om te choqueren of om pijn te exploiteren, maar om een bedding te bieden. Voor dat innerlijke kind dat nooit werd gezien. Voor dat meisje, die jongen, dat wezen in jou dat te vroeg moest zwijgen. Zich moest aanpassen. Moest overleven. Deze beelden zijn er om te herinneren. Om zacht te maken wat verhard was. Om licht te werpen op wat jarenlang in de schaduw leefde.

Sommige beelden kunnen je raken. Plotseling. Onverwacht. Diep. Dat is niet omdat jij zwak bent. Dat is omdat er iets in jou leeft. Iets wat vergeten werd. Wat ondergesneeuwd raakte onder jaren van overleven. Wat nu fluistert: 'Ik ben er nog. Wil je mij eindelijk zien?' Niet om het verleden opnieuw te beleven, maar om het eindelijk te ontmoeten. Zodat het kan ontspannen. Zodat jij kunt ontspannen.

Je hoeft niets te forceren. Je hoeft niet te begrijpen wat je voelt. Je mag het boek dichtdoen als het te veel is. Je mag pauzeren. Ademen. Wegleggen. Terugkomen. Je mag je hand op een pagina leggen zonder iets te willen begrijpen. Je mag kijken. Of niet kijken. Je mag huilen zonder reden. Verstijven zonder verklaring. Je mag voelen. Of niet. Zelfs dat niet-voelen is een taal. Is een ingang. Is een signaal.

Dit boek is voor jou. Voor jouw verhaal. Voor jouw lijf. Voor jouw waarheid. Voor de liefde die je had moeten ontvangen. Voor de veiligheid die je nooit hebt gekend. Voor de bedding die je nu, misschien voor het eerst, voorzichtig durft te voelen. Voor de zachtheid die langzaam begint door te dringen in lagen waar nooit eerder iemand kwam.

Als je iets voelt breken, dan is dat geen einde. Dat is een begin. Het is thuiskomen. Herinneren. Je bevrijden. Misschien is het de eerste ademhaling die niet in angst wordt ingehouden. De eerste traan die eindelijk veilig is. De eerste fluistering van binnenuit die zegt: 'Ik zie jou. Ik geloof jou. Ik laat je niet meer alleen.'

Vanaf hier verschuift de manier waarop dit boek zich laat ervaren. De houvast van uitleg en structuur maakt plaats voor een andere ingang, directer, lichamelijker, dichter bij wat niet in woorden te vatten is. Beelden gaan tonen waar taal altijd omheen bleef draaien. Het lichaam krijgt ruimte om te spreken in zijn eigen ritme, in spanning, in stilte, in wat ineens voelbaar wordt zonder dat je weet waarom. Op elke pagina verschijnt een fragment, een stille getuige, een echo van iets ouds dat nog in jou leeft en langzaam zachter mag worden. Geen richting die je moet volgen, maar een uitnodiging om te blijven, om te kijken, om niet weg te gaan van jezelf op het moment dat iets wordt geraakt.

Epigenetisch trauma

Hoe je lichaam het verleden blijft herhalen

Je denkt misschien dat het voorbij is. Dat wat gebeurde niet meer telt. Dat het lang geleden was. Niet in jouw leven, maar in dat van haar. Of hem. Of in de levens van degenen die jouw ouders voorgingen. Je grootouders. Je voorouders. De mensen uit jouw lijn, die leefden, droegen en doorgaven wat nooit helemaal verwerkt kon worden. Misschien denk je dat jouw lichaam niets voelt van dat wat het nooit zelf heeft meegemaakt. Maar je lichaam weet. Het vergeet niet wat ooit werd doorgegeven en het blijft reageren, ook wanneer jouw hoofd zegt dat het veilig is.

Je genen vormen de basis. Epigenetica gaat over hoe die basis wordt gebruikt. Niet door het DNA te veranderen, maar door te sturen welke delen aan of uit staan, afhankelijk van wat een lichaam meemaakt. Wat ooit nodig was om te overleven, kan daardoor actief blijven, ook wanneer het gevaar allang voorbij is.

Epigenetisch trauma betekent dat jouw cellen zich gedragen alsof ze nog altijd in een oude werkelijkheid leven, doordat stressreacties langdurig actief blijven en het lichaam blijft reageren alsof de dreiging nog aanwezig is. Omdat je geboren bent uit iemand die ooit onder druk stond. Omdat een lichaam dat niet kan ontladen zich aanpast. Aan stress. Aan angst. Aan schaamte. Aan afwijzing. Aan het voortdurend moeten volhouden. Daar hebben je gedachten geen invloed op, want het komt voort uit hoe je genen worden afgelezen, uit hoe je zenuwstelsel blijft reageren, uit hoe spanning zich blijft herhalen.

Wat niet verwerkt wordt, verdwijnt niet. Het verschuift. Het nestelt zich in het lichaam en uit zich in de manier waarop genen worden aangezet of juist gedempt. Alsof jouw systeem nog steeds instructies volgt van een tijd die voorbij is. Blijf alert. Vertrouw niemand. Laat niets zien. Blijf sterk. Blijf bewegen. Daarom blijf jij rennen.

Pleasen. Controleren. Je emoties inslikken.

Je lichaam verlaten wanneer je overweldigd wordt. Niet omdat je dat kiest, maar omdat je systeem zo is afgestemd.

Epigenetische veranderingen in je cellen kunnen invloed hebben op je zenuwstelsel, je ademhaling, je spierspanning en je slaappatroon. Epigenetisch trauma uit zich in reacties die groter lijken dan de huidige situatie. Een lichaam dat te snel schrikt. Een hartslag die versnelt bij nabijheid. Een systeem dat spanning vasthoudt en moeilijk tot rust komt. Omdat het ooit nodig was om zo te reageren. Je weet het misschien niet met woorden, maar je voelt het wel. Wanneer je lichaam trilt zonder duidelijke aanleiding. Wanneer je dichtklapt bij conflict of aanraking. Wanneer je jezelf verdooft of terugtrekt zonder te begrijpen waarom. Je hebt last van vermoeidheid die niet weggaat en blijft alert, zelfs wanneer er niets dreigt.

Jouw lichaam draagt wat eerdere generaties niet konden verwerken. Het reageert automatisch. Vertoont een patroon. Jouw systeem probeert nog steeds te beschermen. Jij voelt wat ooit niet gevoeld kon worden. Jij leeft wat ooit moest worden ingeslikt. Via jouw lichaam is het namelijk blijven bestaan.

Ergens diep onder die herhaling leeft ook een ander vermogen. Het vermogen van het lichaam om opnieuw af te stemmen. Om genen anders te laten reageren wanneer veiligheid, rust en aanwezigheid ruimte krijgen. Wat je ervaart door epigenetisch trauma is geen vaststaand lot. Dat betekent dat herhaling niet het einde hoeft te zijn. Dat wat ooit automatisch gebeurde, kan langzaam verschuiven. Een lichaam dat generaties lang op spanning leefde, kan leren dat het niet meer hoeft te vechten of te vluchten. Dat er iets anders mogelijk is dan continu overleven.



Niet gewenst zijn

Je leven begon met afwijzing

Niet alles kondigt zich vreugdevol aan. Soms ontvouwt een begin zich als een schok, rauw en ongevraagd, diep in het lichaam van een vrouw die geen ruimte voelt om te openen. Een adem die stukt bij het zien van een plusje op een test. Geen glimlach. Geen handen op haar buik. Geen vreugdevolle fluistering. Alleen stilte. Kramp. Angst. Misschien zelfs walging. Ergens daar, tussen die eerste schrik en haar besluit om je te houden, begon jouw hart te kloppen. In een lichaam dat je niet ontving. In een schoot die haar deuren sloot. De baarmoeder, je eerste thuis, zou warm moeten zijn. Een verwelkomende bedding, een zachte wieg voor een groeiend bestaan. Maar jouw eerste woning voelde koud. Gespannen. Afwezig. Geen magnetisme van liefde, maar een veld van verzet. Je voelde het aan haar hartslag. Haar adem. Haar afkeer. Je voelde het in haar stem die verstomde, in haar ogen die leeg werden, in haar cellen die zich terugtrokken. Je voelde het aan het niets dat werd uitgestraald toen jij arriveerde.

Daarom begon jij je aan te passen. Nog voor je kon denken, ging je bevriezen. Je maakte jezelf klein. Onzichtbaar. Ademloos. Je trok je terug in jezelf, nog voor je ooit buiten was geweest. Je vertraagde je ritme, verkleinde je bewegingen, dempte je drang naar leven. Ergens wist je lichaam al: mijn bestaan veroorzaakt spanning. Mijn aanwezigheid is ongewenst. Dus laat ik verdwijnen. Laat ik me verstoppen in haar lichaam, zo zacht als ik kan, zodat ze me niet wegduwt. Daar groeide je. In stilte. In stress. In een ruimte die eerder afwees dan ontving. Elke cel die zich deelde, droeg dat mee. Elke kloppende impuls van leven stuitte op een veld van 'nee'. Je groeide in de kramp van haar bekken.

In de onrust van haar zenuwen. In de kilte van haar energie. Je lichaam registreerde alles. De ingehouden tranen. De verharde huid. De afwezigheid van aanraking. En je wist, al voordat je werd geboren: ik moet mezelf bewijzen en verantwoorden. Ik ben niet vanzelfsprekend.

Na je geboorte kreeg je een naam. Een wieg. Melk. Maar geen diep ontvangst. Geen blik die zei: je bent gewild en geliefd en je mag bestaan. Alles voelde oppervlakkig. Technisch. Functioneel. Er was geen bedding. Geen echtheid. Daarom bleef je alert, voorzichtig, overlevend. Je voelde alles wat niemand uitsprak. Je nam alle signalen op. Je dempte je huilen. Je versmalde je aanwezigheid. Je werd de perfecte baby, het gemakkelijke kind, de onzichtbare last. Diep vanbinnen sneed een overtuiging zich in je weefsel: ik ben niet welkom. Ik ben te veel. Ik ben niks waard. Je werd een kind dat leeft met een leegte en onverklaarbaar verdriet. In een lijf dat zich verhardt bij elke aanraking. Met een hart dat zich sluit zodra liefde dichterbij komt. Een kind dat voortdurend zoekt naar toestemming, naar bestaansrecht, naar een ja die nooit uitgesproken werd.

Jij bent het bewijs dat zelfs een afwijzing aan het begin niet hoeft te eindigen in leegte. Jij bent het tegenwoordige antwoord op een afwezige ja. Jij bent gekomen in een veld van ontkenning, en je brengt waarheid. Jij bent liefde, niet omdat je het kreeg, maar omdat je het bént. Jij, met je gekwetste lijf, je overlevende hart, je voelende ziel, mag zeggen: 'Ik ben. Niet omdat zij het wilden, maar omdat het leven het wilde. Omdat ik het wilde. Omdat ik besta, ondanks alles. En dat bestaansrecht is onuitwisbaar.'



Geweld in de buik

Mishandeling tijdens de zwangerschap

Sommige kinderen leren al voordat ze geboren worden wat onveiligheid is. Wat angst is zonder woorden. Dreiging zonder uitleg. Wat het betekent als nabijheid plotseling omslaat. Als de stem die eerst zacht was, verandert in iets snijdends. Als de hand die had moeten dragen, verandert in een vuist. Niet gericht op hen, maar op het lichaam waarin ze wonen. Niet tegen hun eigen huid, maar tegen het huis waarin ze groeien. Dat komt binnen. Dieper dan woorden ooit kunnen reiken. In de baarmoeder. Hun eerste bedding. Hun eerste grens. Hun eerste wereld. Precies daar begint het geweld. Daar, in de plek die heilig zou moeten zijn. De plek waar veiligheid zich had moeten nestelen in cellen, ritme, vertrouwen. In plaats daarvan vallen er klappen. Snijden er kreten. Pulseert er angst. De ruimte waarin zij ontstaan, wordt zo een onvoorspelbaar veld. Vol spanning, schrik, shock. Geen zachte golven, maar flitsen van dreiging. Golven van paniek. Hormonale stormen.

Wat je moeder voelde, ging niet om haar heen. Het ging dóór haar heen. En wat door haar heen ging, stroomde direct naar binnen. Naar jou. Naar jouw ongeboren lijfje, dat nog geen woorden kende, geen grenzen had, geen mogelijkheid had om te vluchten. Je kon alleen voelen. Incasseren. Opnemen. Elke keer dat haar hartslag versnelde, versnelde die van jou. Elke keer dat zij haar adem inhield, verstijfde jouw kleine lijf. Elke keer dat haar spieren verkrampden, werd er iets vastgezet in jouw weefsel. Elke golf van adrenaline. Elke scheut cortisol. Elk beetje paniek in haar systeem werd deel van jouw systeem. Zonder filter. Zonder pauze. Zonder tussenruimte. Je lag daar, klein, ongezien, onbegrepen, in een baarmoeder die

trilde van angst. Die sloot in plaats van opende. Die niet droeg, maar blokkeerde. En je leerde: stilte is geen rust, maar dreiging. Nabijheid is gevaar. Beweging is risico. Geluid is gevaarlijk. Je leerde nog voor je geboorte om stil te zijn. Om je klein te maken. Om niet te storen. Niet te bewegen. Niet op te vallen. Want wat beweegt, kan geraakt worden. Wat leeft, kan kapot.

De baarmoeder veranderde in een slagveld. Geen plek van ontstaan, maar van inslag. Geen thuis, maar een frontlinie. Jouw zenuwbanen trokken krom. Je zenuwstelsel leerde hyperwaakzaamheid. Geen rust. Geen groei. Alleen scannen. Beschermen. Overleven. Later was je een kind dat alles voelde, voordat er iets gebeurde. Dat zich terugtrok zonder reden. Ontplofte zonder waarschuwing. Dat hunkerde naar nabijheid, maar niet durfde te landen. Je overleefde, terwijl je leefde. Je had hoofdpijn, buikpijn, leed aan slapeloosheid. Je trok je terug of vocht. Je nam alles waar, maar durfde jezelf niet te laten zien. Je had een zenuwstelsel dat nooit heeft geleerd wat veiligheid is. Het kende alleen controle. Alleen angst.

Misschien weet jij niet waarom je zo schrikt van geluid. Waarom je lijf blokkeert bij stemverheffing. Waarom je adem stopt bij spanning. Waarom je hart zich sluit als iemand dichtbij komt. Waarom je lichaam niet wil rusten, zelfs niet in liefde. Waarom je altijd voelt of het veilig is, nog voordat je voelt wat jij zelf nodig hebt. Misschien weet je niet waarom je liefde wantrouwt. Jij bent méér dan het lichaam waarin je groeide. Jij bent méér dan de dreiging waarin je begon. Jij bent hier. En dat is genoeg om opnieuw te beginnen.



Ongeziene pijn

Opgegroeid in een psychische storm

Niet elk leven ontvouwt zich in helderheid of houvast. Soms ontstaat een bestaan midden in innerlijke chaos, in een ruimte waar de grond voortdurend wegvalt. In een moeder die gevangen zit in haar eigen geest. Die leeft in een binnenwereld vol verwarring, angst, depressies, hallucinaties of leegte. Een moeder die misschien fysiek aanwezig is, maar vanbinnen vaak verdwijnt. Verdwijnt in gedachten die te donker zijn om te delen, in emoties die alle bodem verliezen, in dissociatie waaruit ze soms dagenlang niet terugkomt. Jij, nog onzichtbaar, ongeboren, groeide in die wereld. Jij voelde het allemaal. Als trilling. Als biochemische werkelijkheid in jouw nog vormende lijf. Het werd een afdruk in jou. Waar anderen welkom werden geheten met vreugde, met handen op een buik, met een stem die zachtjes zei: 'Ik kijk naar je uit,' groeide jij in een veld waar stilte overheerste. Waar het contact verbroken was, voordat het kon beginnen. Waar de baarmoeder eerder voelde als een afgesloten kamer dan als een warme cocon.

De psychische pijn van een moeder blijft nooit alleen van haar. De placenta filtert geen depressieve gedachten, paniekaanvallen, slapeloze nachten, suïcidale gevoelens. Wat zij voelde, voelde jij. Wat zij niet kon dragen, droeg jij. Waar zij van dissocieerde, werd jouw werkelijkheid. Jij groeide in een lijf dat zichzelf regelmatig verliet. In een hart dat sloeg zonder echt te openen. In een lichaam dat voedsel gaf, maar geen bedding bood. Geen energetisch welkom. Geen echte regulatie. Alleen overleving. In dat klimaat van wanorde begon jouw systeem zich te vormen. Jouw zenuwstelsel leerde niet: ik ben veilig. Het leerde: ik moet alert zijn. Ik moet opletten. Ik moet mezelf stilhouden.

Daardoor werd jij haar emotionele thermometer, de graadmeter van haar innerlijk, haar onzichtbare voeler. Je leerde nog voordat je geboren was hoe het voelt als iemand dissocieert. Hoe het voelt als iemand zo overstroomd is dat er geen ruimte overblijft voor jou. Je leerde anticiperen. Aanpassen. Reguleren. Maar nooit rusten. Nooit landen. Je groeide in een veld van psychische instabiliteit en dat veld vormde jouw fundament.

Toen je geboren werd, was er misschien geen sprankeling. Geen ontvankelijk gezicht dat naar je keek met open ogen. Misschien was er stilte. Verwarring. Afstand. Een moeder die uit verbinding bleef. Die wegkeek. Zich terugtrok. Of juist overprikkeld reageerde. Jouw huil werd misschien niet gehoord of werd overstemd door paniek. Jouw behoefte aan nabijheid werd beantwoord met afwezigheid, overmatige controle of verwarring die jij niet kon plaatsnemen, maar wel voelde.

Later was je het kind dat altijd op zijn hoede was. Dat zichzelf verloor in het geluk van de ander. Dat nooit wist wanneer de storm begon. Dat leefde in een lichaam dat constant op scherp stond. Een snelle ademhaling. Een hart dat altijd bonkt. Een gespannen buik. Een gesloten bekken. Een huid die alles voelt. En een binnenwereld die fluistert: 'Het is mijn taak om het goed te maken. Om haar te redden. Om haar pijn te verzachten. Om nooit tot last te zijn.' Zo draag je een verhaal dat ouder is dan jij. Een verhaal dat begon in een psyche die jou geen bedding kon geven.

Wat niemand zag, leefde jij. Wat niemand uitsprak, voelde jij. Wat niemand erkende, werd jouw fundament. En nu? Nu zoek je jezelf terug tussen die lagen van onzichtbaar dragen.



Draaglast

Opgegroeid in een lichaam dat te veel moest doen

Sommige kinderen worden niet gedragen in rust, maar in arbeid. Niet in een lichaam dat kan verzachten, maar in een lijf dat moet overleven. De moeder werkt. Draagt. Tilt. Rent. Zorgt. Zwoegt. Omdat het moet. Omdat de huur betaald moet worden. De kinderen gevoed. De baas tevreden gehouden. De chaos beteugeld. De stilte op afstand gehouden. Intussen groeit er leven in haar buik.

Leven dat niet gekozen heeft voor haast, maar er wel middenin groeit. Een kind dat geen seconde pauze krijgt, want moeders systeem rust niet. Haar lichaam is altijd bezig. Haar ademhaling zit hoog. Haar benen bewegen te veel. Haar bekken zijn star. Haar hartslag stijgt. Haar bloed stroomt in het ritme van overleven.

Jij werd gevormd in die beweging. In die onophoudelijke stroom van moeten. In een baarmoeder die geen bedding was, maar een doorgang. Een corridor. Een snelweg waarop nooit iemand stopte. Je leerde al vroeg: rust is gevaarlijk. Stilte is een luxe. Mijn bestaan is een extra gewicht. Daardoor paste je je aan.

Misschien maakte je jezelf klein. Onzichtbaar. Misschien trok je je energetisch terug, nog voordat je geboren werd. Of werd je juist een alert, scherp, gespannen kind. Altijd afgesteld op háár ritme. Op of ze overeind zou blijven. Of je niet in de weg zat. Niet te veel kostte. Niet te zwaar was in een lichaam dat bijna zijn grenzen bereikt had.

Wat jij voelde, was niet haar werk, haar stress, haar schema. Je voelde haar lichaam. Haar hart.

Haar spierspanning. Haar haast. Haar noodzaak. De cortisol die niet meer daalde. De adrenaline die elke dag je zenuwstelsel bereikte. De stem die sneller sprak. De adem die tekortschoot. Het leven dat altijd doorging, ook al was jij er.

Nu ben je misschien een mens die niet kan ontspannen. Die zich schuldig voelt bij nietsdoen. Die moeite heeft met ontvangen. Met leunen. Met voelen. Iemand die gelooft: ik moet iets doen om te mogen bestaan. Ik moet bewijzen dat ik het waard ben. Dat ik niet te veel ben. Dat ik meehelp. Meeloop. Meedraag. Want ik kwam in een wereld waar geen ruimte was voor nog een lichaam. Alleen voor nog een plicht.

Misschien herken je jezelf in de constante overdrive. In het niet kunnen stoppen. In het altijd aan staan. Misschien is je lijf moe, maar houdt je geest niet op. Misschien voel je je pas veilig als je iets dóét en schuldig als je dat niet doet. Misschien voel je je pas gezien als je iets betekent voor een ander.

Dat is geen karaktertrek. Dat is een afdruk. Een diepliggende overtuiging, geschreven in je cellen: mijn rust is gevaarlijk. Mijn zijn is niet genoeg. Ik ben ontstaan in een lichaam dat geen tijd had om mij echt te dragen. Daarom draag ik nu alles zelf.

Weet dit: jij was geen last. Jij was leven. Jij bent niet gekomen om te helpen, maar om te zijn. Jij hoeft het niet meer te dragen. Niet alles. Niet alleen. Niet langer. Je mag rusten. Om te herstellen. Want jij bent leven en dat is genoeg.



De eerste blik

Je ontdekte of je welkom was of niet

De eerste twee uur na je geboorte zijn heilig. Ze dragen een stille kracht in zich die het hele verdere leven kan kleuren zonder dat iemand dat meteen ziet of benoemt. Als je net uit de duisternis bent gekomen, uit die waterige, ritmische, omhullende wereld waarin alles klopt en je gedragen wordt. Ineens ben je dan in het licht. In de lucht. Met een lijf dat voor het eerst ademt. Een huid die voor het eerst kou voelt. Longen die trillen. Een hart dat versnelt. Een ziel die zich opent. Ongeschonden nog. Vol vertrouwen. Klaar om ontvangen te worden. Te landen. Te hechten.

Wat je dan ontvangt, wordt de eerste inscriptie. Niet door woorden, maar door aanraking. Door een blik. Door trilling. Door de manier waarop je wel of niet wordt vastgehouden. Door de ogen die je aankijken of ontwijken. Door de stem die je hoort of mist. Door de borst waar je wel of niet tegenaan ligt. Alles schrijft zich vast. In je lijf. In je hart. In je zenuwstelsel. Als je moeder jou op haar borst neemt, als haar geur je neus bereikt, haar huid jouw huid ontmoet, haar hartslag zich met de jouwe verweeft, dan opent er iets. Een kanaal. Een bedding. Een weten dat niet benoemd hoeft te worden, maar wel gevoeld wordt: ik hoor erbij. Ik ben gewenst. Ik ben veilig. Je ademhaling wordt dieper. Je lijf ontspant. Je zenuwstelsel kalmeert. De wereld lijkt bewoonbaar.

Misschien bleef die aanraking uit. Je werd weggelegd. Je moeder was ver weg met haar aandacht. Misschien dissocieerde ze, kon ze niet voelen, konden haar ogen je niet vangen en haar handen je niet dragen. Misschien opende haar hart zich niet. Daardoor kwam er geen rust.

Geen bevestiging. Geen verwelkoming. Er was leegte. Afstand. Je lijf zocht naar warmte en vond plastic. Je hart reikte naar verbinding en ving niets. Je ziel keek naar de wereld en bleef zonder antwoord. Dat zette zich vast. In je adem. In je bindweefsel. In je borst. In je buik. In je hart. Een onzichtbare honger. Een onverklaarbare onrust. Een diepe lichamelijke twijfel: ben ik er echt? Mag ik er zijn? Hoor ik wel bij iemand?

Nu ben je die volwassene die zich misschien afvraagt waarom liefde onveilig voelt. Waarom je jezelf verliest zodra iemand dichtbij komt. Waarom je snakt naar nabijheid, maar verkramppt zodra iemand je aanraakt. Waarom je het gevoel hebt dat je jezelf telkens opnieuw moet bewijzen, alsof je bestaansrecht nooit vanzelf spreekt. Waarom je in relaties zoekt naar iets wat je zelf niet onder woorden kunt brengen. Een blik. Een bevestiging. Een bedding die je nooit hebt gevoeld, maar waar je wel naar blijft verlangen.

Je lijf weet het nog. Weet hoe het voelde om geboren te worden zonder verwelkoming. Zonder ritueel. Zonder echte ontmoeting. Je zenuwstelsel herhaalt het nog steeds, in elke aanraking, in elk afscheid, in elk moment van verbinding met iemand die net te dichtbij komt. Het kind in jou is daar blijven wachten, op die eerste blik. Die eerste aanraking. Die eerste 'ik zie je'. Misschien weet jij niet meer wat er gebeurde. Maar je lichaam weet het nog. Het heeft je gevormd.

Dus zie dat kind. In die eerste minuten. Niet als pasgeborene, maar als ziel. Open. Ontvankelijk. Zie hoe het zich sloot, niet uit wil, maar uit bescherming.



Gewoon laten huilen

‘Dat is goed voor de longetjes’

Het allereerste signaal dat je gaf, werd niet beantwoord. Er was geen stem die terugkwam. Er waren geen handen die je oppakten. Er was alleen leegte waar contact had moeten zijn. Je schreeuwde. Je huilde. Niet uit onwil, manipulatie of om aandacht te vragen, maar uit pure, rauwe nood. Je zocht contact. Huid. Adem. Aanwezigheid. Je wilde voelen: ik ben niet alleen. De wereld antwoordde niet. Je werd neergelegd. Weggelegd. Alleen gelaten in een wieg of kamer die veel te groot voelde voor je kleine lijf. Je longen vol lucht, je hart vol angst. En niemand kwam.

Er werd gezegd dat het goed voor je was. Dat het je longen sterker maakte. Dat je moest leren ‘zelfstandig’ te zijn. Alsof een pasgeborene, nog nat van de geboorte, natrillend van de overgang, zichzelf al kan reguleren. Je zenuwstelsel wist nog niet eens wat veiligheid was. Je lijf zocht naar de klank van de stem die je negen maanden omringde. Het enige wat je wilde voelen, was: ik hoor ergens bij. Maar je kreeg geen huid-op-huidcontact. Geen warme borstkas. Geen armen om je heen. Geen stem die je geruststelde. Alleen seconden. Minuten. Uren. Huilend. In een kamer vol afwezigheid.

Je systeem sloeg daardoor op tilt. De paniek nam het over. Je ademhaling werd gejaagd. Je keel brandde. Je lijf raakte oververhit, verkrampte. Er was geen weg naar buiten. Geen respons. Geen regulatie. Geen ontmoeting. Daardoor schakelde je lichaam over van leven naar overleven. Van expressie naar bevrozing. Dissociatie. De stekker eruit. Je stopte met huilen. Niet omdat je tot rust was gekomen, maar omdat je had geleerd: niemand komt. Mijn stem doet er niet toe. Mijn pijn is niet welkom. Mijn gevoel wordt niet

beantwoord. Diep vanbinnen nestelde zich iets wat moeilijk te benoemen is: ik ben te veel. Mijn behoefte is gevaarlijk. Mijn verdriet is een last. Als ik voel, word ik verlaten.

Nu ben je een volwassene die niet meer huilt. Die zichzelf verlaat zodra het moeilijk wordt. Die glimlacht, terwijl het hart breekt. Die zich schaamt voor kwetsbaarheid. Die zichzelf bij elkaar raapt in plaats van hulp te vragen. Die denkt: ik moet het alleen kunnen. Ik mag niemand tot last zijn. Ik ben pas goed als ik niets nodig heb. Misschien sluit je lichaam zich af als iemand dichtbij komt. Opent je hart zich niet, uit angst dat er toch weer niemand zal zijn. Blijft je zenuwstelsel altijd net onder de oppervlakte gespannen, alsof er elk moment een alarm kan afgaan. Alsof je nog steeds wacht. Nog steeds hoopt. Nog steeds in die kamer ligt, luisterend naar voetstappen die niet komen.

Ze lieten je huilen, omdat ze dachten dat het goed voor je was. Maar je longen waren niet gebouwd om te blijven schreeuwen zonder antwoord. Je lichaam was niet ontworpen om te overleven in een emotionele woestijn. Wat je toen nodig had, was geen rust via uitputting. Maar coregulatie. Nabijheid. Spiegeling. Een stem die zei: ‘Ik ben hier.’ Een hart dat jou een ritme gaf.

Zie dat kind. In die kamer. Die bleef roepen. Die bleef hopen. Die bleef voelen, totdat voelen niet meer veilig was. Hoor het lichaam dat leerde: niemand komt. Hoor de ziel die zich afsloot om niet te sterven aan gemis. Fluister het toe: ‘Je hoeft het niet meer alleen te doen. Je hoeft jezelf niet te vergeten om erbij te mogen horen. Je mag voelen. Je mag hunkeren. Je mag wenen. Je wordt gehoord. Nu wel.’



Narcistische ouder

Je bestond om de ander te bevredigen

Je groeide niet op in een bedding, maar in een spiegelpaleis. Waar liefde voorwaardelijk was. Waar waardering altijd afhing van hoe goed je hun tekorten kon opvullen. Je bestond niet als kind, je functioneerde als verlengstuk. Als pronkstuk, trofee, bewijs van hun eigenwaarde. Of als schandvlek, als projectiescherm van alles wat zij niet konden verdragen in zichzelf. Je glimlach werd toegejuicht als het hen diende. Je tranen werden genegeerd, afgekeurd of afgestraft als ze hun façade verstoorden.

Misschien werd er nooit letterlijk geschreeuwd. Misschien leek alles vanbuiten wel charmant. Maar je voelde het in alles: jouw bestaan draaide niet om jou. Het draaide om hen. Jouw succes was hún succes. Jouw falen hun schaamte. Je leerde jezelf vervormen, inhouden, aanpassen aan wat zij wilden zien. Je leerde glimlachen, terwijl je vanbinnen kapotging. Je leerde stil te zijn als je geraakt werd. Je leerde te buigen. Niet uit liefde, maar uit angst.

Misschien voelde je het aan hun stem, die ineens omsloeg. Aan een blik, die jou bevroor. Aan die momenten waarop je kortstondig werd opgehemeld, op een voetstuk werd gezet, als voorbeeld werd getoond, om vervolgens weer keihard te vallen. Uit het niets. Want liefde had geen bedding. Alleen eisen. Rollen. Alleen hun waarheid. En als je je uitsprak? Dan was je ondankbaar. Dan verzon je dingen. Dan werd je gegaslight tot je zelf begon te twijfelen aan je gevoel. Daarom trok jij je terug. Of je ging harder je best doen. Of je werd woedend, maar kon die woede nergens kwijt. Want wat je ook deed, het was nooit genoeg of juist te veel. Er was geen ruimte voor jouw binnenwereld. Alleen voor jouw gedrag. Alleen voor jouw nut.

Nu leef je in een lichaam dat altijd scant: ben ik oké? Ben ik veilig? Heb ik het verpest? Je hebt een hoofd dat alles relativeert. Een hart dat niets durft te voelen. Een innerlijke stem die zichzelf corrigeert, voordat je spreekt. Pleasen, buigen, stilvallen, glimlachen. Altijd opletten. Altijd rekening houden met de ander. Ergens diep vanbinnen leeft nog steeds dat kind dat zich schuldig voelt omdat het zichzelf was. Dat zich schaamt voor zijn eigen gevoelens. Dat denkt dat liefde alleen verdiend kan worden door jezelf te verloochenen.

Opgroeien met een narcistische ouder is leren verdwijnen zonder te mogen gaan. Het is leven in een onzichtbare dans, waarbij jij degene was die telkens moest buigen, zich moest aanpassen, moest invullen en gladstrijken. Terwijl zij het verhaal bepaalden. Hun waarheid werd jouw verwarring. Hun leegte jouw verantwoordelijkheid. Jij verloor jezelf, terwijl je probeerde hen te vullen. Zie dat kind. Dat kind dat leerde glimlachen in ruil voor goedkeuring. Je paste je aan tot je je eigen stem niet meer herkende. Je was nooit veilig in nabijheid. Je dacht dat het probleem bij jou lag, omdat je ouder het zo wist te draaien. Zie het kind dat opgroeide met ogen die altijd keken, maar nooit zagen. Met ouders die zeiden dat ze van je hielden, maar die alleen hielden van de versie die ze konden beheersen. En zeg: 'Je was niet ondankbaar. Je was niet egoïstisch. Je was een kind, dat zich kapotboog in een huis waar alleen de spiegel belangrijk was en nooit wie erin te zien was. Breek de spiegel. Hoor het fluisteren onder de maskers. Heel het kind dat dacht dat het niet genoeg was, omdat niemand het ooit écht zag.



Geen plek in het gezin

Het zwarte schaap

In sommige gezinnen krijgt een kind al vroeg een plek toegewezen die niemand hardop benoemt. Niet omdat het kind daar hoort, maar omdat het iets belichaamt wat het systeem niet kan dragen. Zo ontstaat het zwarte schaap. Je was daar, zichtbaar, hoorbaar, aanwezig, maar niet welkom in wie je werkelijk bent. Niet omdat je iets verkeerd deed, maar omdat jouw gevoeligheid iets opriep wat niemand wilde voelen. Je aanwezigheid raakte aan wat verdrongen werd. Je vroeg niets, maar je bestaan alleen al schuurde. Daarom werd je op afstand gehouden. Niet met woorden, maar met energie. Met blikken die afwezen. Met opmerkingen die staken. Met stilte die sneed.

Je voelde: ik ben anders. Niet uit superioriteit, niet uit eigen keuze, maar omdat jouw binnenwereld niet matchte met de buitenwereld waarin je terecht was gekomen. Je voelde die mismatch tot in je botten. Alsof je ziel per ongeluk in het verkeerde systeem geboren was. Je paste je aan. Of misschien werd je stiller. Of luider. Ging je pleasen. Of protesteren. Je probeerde aansluiting te vinden, maar waar je ook bewoog, het leek altijd net verkeerd te zijn. Jij was degene die het verpeste. Die te gevoelig was. Te dramatisch. Te veel. Te lastig. Zo ontstond het zwarte schaap. Niet als label dat je zelf koos, maar als projectie die je opgelegd kreeg.

Je leerde: ik moet mezelf verdraaien om liefde te verdienen. Ik moet minder voelen, minder zeggen, minder zijn. Of juist meer. Meer presteren. Meer voldoen. Meer opvallen. Maar hoe hard je ook probeerde, je bleef aan de rand staan. De systemen

in het gezin waren al gesloten. De rollen verdeeld. Jouw rol was die van het buitenbeentje. Het kind dat anders was. Het kind dat het niet snapte. Of juist te veel snapte. Het kind dat voelde wat niemand durfde te voelen en daarom werd je gemeded.

Zo zoek je als volwassene nog steeds. Naar een plek. Naar veiligheid. Naar iemand die zegt: 'Ik zie je. Jij mag zijn wie je bent.' Maar je vertrouwt het niet meer. Want je lichaam herinnert zich hoe het was om afgewezen te worden. Genegeerd. Verdraaid. Om het kind te zijn dat anders was. Je verdedigt jezelf. Houdt mensen op afstand. Of je loopt op eieren in relaties. Bang om opnieuw dat kind te worden: het kind dat nooit écht bij de familie heeft gehoord.

Jij was nooit het probleem. Jij was nooit te veel. Jij voelde gewoon wat zij nog niet konden voelen. Jij sprak een taal die zij nog niet spraken. Jij droeg een waarheid die te groot was voor de geslotenheid van dat systeem. Dat maakt jou niet minder. Het maakt jou juist krachtiger dan je ooit dacht. Jij was niet het zwarte schaap. Jij was de eerste die wakker was. De eerste die het patroon begon te breken. De eerste die voelde dat liefde niet hoort te voelen als angst, schaamte of afwijzing.

Het is tijd om dat oude verhaal los te laten. Om je plek niet langer buiten jezelf te zoeken, maar in jezelf terug te vinden. Je hoeft niet meer te pleasen. Niet meer te schreeuwen om aandacht. Niet meer kleiner te worden om erbij te horen. Jij mag je eigen plek innemen.



Jij droeg het gezin

Wijsheid om te overleven

Je had kleine voeten, maar droeg grote lasten. Je handen waren nog zacht, maar hielden al werelden bijeen. Je ogen zochten naar herkenning, maar werden spiegels voor verdriet dat niet van jou was. Je was nog een kind, maar niemand hield daar rekening mee. Niet echt. Je was nodig. Niet om te spelen. Niet om te klimmen of te vallen. Niet om te huilen of te schaterlachen. Maar om te dempen. Te dragen. Om mama's breekpunten te lijmen met je aanwezigheid. Om papa's leegte te vullen met jouw glimlach. Om de stilte van het huis te doorbreken met jouw dapperheid, jouw volwassen woorden in een kinderlijk lichaam, jouw ogen die te veel zagen. Je werd het anker dat hen bijeen moest houden, het kussen waarin ze huilden, de muur waar ze tegen leunden, de brug tussen hun onvermogen en de dagelijkse werkelijkheid. Je hoorde wat je niet hoorde te horen. Over een scheiding, schulden, seks, sterven. Over hun trauma's, hun ruzies, hun wanhoop.

Jij luisterde. Omdat je dacht dat het moest. Omdat niemand vroeg of je dat wel wilde horen. Omdat niemand zei: 'Dit is niet van jou.' Je werd stil en zette je hart open als opvangcentrum. Je nam de verhalen aan die te zwaar waren voor je kleine schouders. Je zei dat het goed kwam, ook al wist je zelf niet hoe je overeind moest blijven. Je knikte. Je glimlachte. Je werd hun partner in het klein. Hun moeder in omgekeerde volgorde. Hun therapeut, hun schouder, hun stille troost. In een lijf dat nog niet wist wat dragen betekende. In een ziel die hunkerde naar iets eenvoudigs als: houd me vast.

Misschien zeiden ze dat je zo wijs was. Zo gevoelig. Zo volwassen. Maar jij wist: dit is geen

karakertrek. Dit is overleving. Als ik het niet doe, wie dan wel? Daarom bleef je geven. Zonder grenzen. Zonder iets terug te vragen. Je leerde dat liefde iets is wat je moet verdienen, waarvoor je moet werken, waarvoor je moet zorgen. Je eigen behoeften raakten naar de achtergrond. Je slikte je emoties in. Je kind-zijn ruilde je in voor nut, bruikbaarheid, beschikbaarheid. Zolang je nodig was, voelde je je waardevol. Zolang jij het huishouden van hun pijn droeg, was er een reden dat je er was. Maar diep vanbinnen bleef iets leeg. Iets dat vergeten was. Iets dat teer was en wachtte op ruimte die nooit kwam.

Nu, als volwassene, voel je je schuldig als je rust neemt. Je hebt moeite met ontvangen. Je staat jezelf niet toe om klein, zwak, verdrietig te zijn, omdat iemand anders altijd belangrijker is. Misschien gebruik je andermans stemming nog steeds als graadmeter voor je eigen veiligheid. Je raakt jezelf kwijt in de rol van helper, redder, regelaar. Misschien weet je niet wie je bent zonder zorgen, taken of de ander. Je lichaam voelt voortdurend aan waar er spanning hangt. Je hart slaat alleen voor een ander. Je ziel fluistert: 'Als ik niet nodig ben, besta ik dan nog?'

Parentificatie is niet iets dat een compliment verdient. Het is geen bewijs van kracht of volwassenheid. Het is het verwoestende bewijs dat jij moest opgroeien op een plek waar jij zelf nog gedragen had moeten worden. Het is leren leven in dienst van de leegte van een ander. Het is jezelf vormen naar een pijn die niet van jou is. Het is voelen voor de ander, maar nooit voor jezelf. Het is overleven in een rol die je nooit had mogen spelen, in een toneelstuk waar jouw kind-zijn werd weggeknipt, voordat het applaus begon.



Verslaafd aan medicatie

Als het lichaam van je ouder bleef, maar de ziel wegzakte

Je ouder was er. Soms. In contouren. In beweging. In een lichaam dat rondliep, lag, zat, bewoog door het huis. Jij voelde al vroeg: iets klopt hier niet. Iets ontbreekt. Iets wat je niet kon benoemen, maar je lijf allang wist. De afwezigheid zat niet in afstand, maar in nabijheid zonder verbinding. In ogen die door je heen keken. In gesprekken die leeg bleven. In aanrakingen die niet warm waren, maar mechanisch. Doorgangstations van een ouder die zijn of haar eigen hart niet meer kon bereiken, laat staan dat van jou.

Misschien begon het met pijn. Lichamelijke klachten. Verdriet. Moeheid. De oplossing kwam in de vorm van een recept. Een pil. Iets dat de scherpe randjes weghaalde. Langzamerhand, haast ongemerkt, verdwenen niet alleen de randjes, maar verdween ook de kleur. De levendigheid. De openheid. Wat overbleef was een mist. Een ouder die steeds vaker moe was. Weggetrokken in zichzelf. Langdurig op bed. Of met schokkerige energie, gespannen, onvoorspelbaar.

Jij ging zoeken. Naar patronen. Naar open ramen. Naar momenten van contact. Je klopte op deuren, figuurlijk, soms letterlijk, maar kreeg geen echte antwoorden. Soms een flauwe glimlach. Soms een ongepaste lach. Soms stilte die voelde als afwijzing. Soms een woede-uitbarsting die nergens vandaan leek te komen en alles overspoelde. Je wist nooit wie je zou aantreffen: de zachte moeder? De slaperige? De scherpe? De lege? Je leerde aanpassen. Pleasen. Fluisteren. Op eieren lopen. Je ontwikkelde een zesde zintuig voor stemmingen. Voor energie. Voor het verschil tussen een gewone vermoeidheid en de doffe leegte die kwam na een nieuwe dosis. Je raakte vertrouwd met geheimzinnigheid. Met halve verhalen. Met: 'Ze is gewoon moe.' Of: 'Ze heeft

een zware dag.' Je lichaam wist beter. Dit was geen gewone vermoeidheid. Dit was iemand die zichzelf was kwijtgeraakt en jou daardoor niet meer kon zien.

Niemand die aan jou vroeg hoe het was om op te groeien met een ouder die nooit echt landde. Die niet aanwezig kon zijn bij jouw verdriet, jouw blijdschap, jouw verhaal. Die je soms strak vasthield en dan weer dagen niet aanraakte. Die je iets beloofde en het vervolgens vergat. Of die sprak alsof jij er niet bij was. Jij leerde vroeg: als ik iets wil, moet ik het zelf regelen. Als ik contact wil, moet ik zorgen dat zij daartoe in staat is. Jij werd de drager. De bemiddelaar. De volwassene. In een huis waar de rollen omkeerden zonder dat iemand het hardop zei.

Opgroeien met een ouder die verslaafd is aan medicatie is opgroeien in een huis zonder houvast. Geen open chaos, maar stille verdooving. Geen geweld, maar verstikking door stilte. Geen keiharde afwijzing, maar het langzaam verdwijnen van iemand die er had moeten zijn. Niet omdat ze slecht was, maar omdat iets anders haar had overgenomen. En jij? Jij bleef achter. Tussen hoop en onbegrip. Tussen loyaliteit en gemis. Tussen 'ze doet haar best' en 'waarom voel ik me zo alleen?' Het is geen klein verdriet dat je meedraagt. Het is een diepe afdruk in jou. Je miste niet alleen je ouder, maar raakte ook jezelf kwijt in het zoeken naar verbinding die nooit kwam. Je mag nu stoppen met dragen wat nooit van jou was. Je mag jezelf geven wat toen ontbrak: aanwezigheid, betrouwbaarheid, aandacht. Je hoeft niemand meer wakker te houden om gezien te worden. Jij mag landen in jezelf. In jouw lijf. In jouw leven. Wat jij miste, mag je nu stap voor stap aan jezelf teruggeven.



Opgroeien in armoede

Je leerde overleven in plaats van bestaan

Armoede is geen lege portemonnee. Het is een leeg gevoel in de buik, in het hart, in iemands hele bestaan. Het is opgroeien met honger die niet benoemd mag worden. Schaamte die wordt ingeslikt. Behoeften die genegeerd worden. Je wist dat je schoenen te klein waren, dat je tenen zich kromden bij elke stap, maar je zei niets. Je wist dat je jas niet bestand was tegen de kou, dat de wind door je mouwen sneed, maar je maakte er geen drama van. Je leerde: er is geen ruimte voor jou. Geen ruimte voor 'willen'. Alleen voor wat móét.

Thuis ademde alles spanning. Je moeder piekerde 's nachts met open ogen. Je vader verloor zichzelf in schaamte, in stilte, in drank, in afwezigheid. Je leerde hun zorgen dragen zonder dat iemand het vroeg. Je leerde een kind zijn zonder kind te kunnen zijn. Geen traktaties op school. Geen cadeautjes met verjaardagen. Geen logeerpartijen, want je huis voelde niet als een thuis. Geen schoolreisjes, want er was geen geld. Geen eigen kamer. Geen gevulde koelkast. Geen onbezorgdheid. Geen ruimte om te dromen.

Wat er wél was? Tekort. Tekort aan rust. Aan ontspanning. Aan waardigheid. Tekort aan zelfvertrouwen. Jij voelde het allemaal. Zag het allemaal. De boodschappentas die te licht was. De rekeningen die bleven liggen. De spanning aan tafel. De blikken die ontweken. De stilte na elke afwijzing. Langzaam groeide er iets in jou dat je met geen geld ter wereld kunt kopen: een gevoel van minderwaardigheid. Een diepe overtuiging: ik ben niet belangrijk. Mijn verlangens zijn lastig. Mijn behoeften zijn overbodig. Ik moet sterk zijn, anders stort alles in.

Zo groeide je op. Je kreeg eigen keuzes. Maar de armoede leefde door. Niet meer alleen in omstandigheden, maar in jouw lichaam. In je zenuwstelsel, dat geen ontspanning kende. In je ademhaling, die stokte als iets 'goed' leek te gaan. In de overtuiging dat overvloed verdacht is. Dat geluk tijdelijk is. Dat je hard moet werken om een beetje bestaansrecht te verdienen.

Zo is er een volwassen mens ontstaan. Die zichzelf niets gunt. Die altijd bezig is. Die geven gemakkelijker vindt dan ontvangen. Die het moeilijk vindt om hulp te vragen. Van wie de grenzen vervagen. Die bang is voor verlies. Bang voor afhankelijkheid. Bang om zichzelf op de eerste plek te zetten. Want ergens diep vanbinnen leeft nog steeds die stem: er is niet genoeg. Ik ben niet genoeg.

Armoede stopt niet als je eindelijk geld hebt. Het stopt wanneer je je veilig voelt in je bestaan. Als je durft te rusten zonder schuldgevoel. Als je je waarde durft te voelen, ook zonder bewijs. Als je het kind in jou durft te horen zeggen: 'Ik had het nodig. Een warme jas. Een stem die zei: "Jij doet ertoe."' Een huis waar ik welkom was. Geen overvloed, maar genoeg. Genoeg liefde. Genoeg zorg. Genoeg erkenning.'

Zie dat kind. Niet als slachtoffer, maar als overlever. Iemand die leerde leven op een bodem van gebrek en nog steeds overeind staat. Stop met jezelf beschamen. Zie de pijn achter de stilte. Heel het kind in jou. Geef het terug wat het nooit kreeg: ruimte om te bestaan. Niet als last, maar als mens.



Heling

Wanneer het lichaam
weer begint te praten



Traumaheling via yoga

Wanneer het lichaam weer veilig wordt

Traumasesatieve yoga is een zachte, veilige weg naar binnen. Er is geen sprake van forceren, oordeel of een vorm die juist moet zijn. Het gaat om ademhaling, beweging, aanwezigheid. Bij trauma is de verbinding tussen lichaam en geest namelijk verbroken. Het lichaam bleef achter in het verleden, terwijl het bewustzijn verderging. Dissociatie werd een manier van leven, een subtiele verdoving die ooit bescherming bood, maar je nu afgesneden houdt van voelen, leven, liefde. Yoga opent stap voor stap de brug tussen die twee werelden. Het lichaam weet wat het hoofd vergeten is. In elke spierspanning, in elk ingehouden ademmoment, in elke trilling leeft een verhaal.

Yoga nodigt dat verhaal uit om te bewegen; niet om het te herbeleven, maar om het te laten stromen. Door adem en aandacht te brengen naar waar het stukt, waar het koud is en waar de energie vastzit, herinnert het lichaam zich zijn natuurlijke ritme. In zachte houdingen, herhalende bewegingen en ritmische ademhaling komt veiligheid terug als een fluistering. In trauma-yoga leer je luisteren. Niet naar instructies, maar naar sensaties. Je wordt uitgenodigd om te voelen wat er gebeurt als je je hand op je hart legt, als je je voeten langzaam in de grond drukt, als je je adem een fractie langer laat rusten. Wat voel je? Waar stopt de adem? Waar begint de warmte? Dat luisteren is geen prestatie, het is aanwezigheid. Het is interoceptie: het vermogen om te voelen wat er vanbinnen leeft zonder het te willen veranderen. In een wereld die voortdurend vraagt om sneller, meer, hoger, is deze vorm van yoga een daad van verzet. Je zegt ermee: ik vertraag, ik adem, ik luister. Want genezing ontstaat niet door het lichaam te dwingen, maar door het te volgen. Door het

zenuwstelsel de tijd te geven om te schakelen van overleven naar zijn. De kalmte van de ademhaling reguleert de hartslag, de spieren ontspannen, de hersenen bewegen uit hun hyperaltheid. Er ontstaat ruimte voor rust, zachtheid en voelen zonder overspoeld te raken.

Voor mensen met PTSS, diepe angst of dissociatie is dit essentieel. Yoga biedt een veilige structuur waarin voelen weer mogelijk wordt zonder dat het gevaarlijk voelt. Elke houding is een keuze, geen opdracht. Jij bepaalt. Jij voelt. Jij stopt wanneer je wilt. Dat is de kern van veiligheid: invloed ervaren over wat er met jouw lichaam gebeurt. Zo leert het zenuwstelsel opnieuw vertrouwen. De adem wordt weer van jou. De beweging wordt weer van jou. Het lichaam wordt weer een thuis. Langzaam verdwijnen de scheuren tussen hoofd en hart, tussen overleven en leven. Je merkt dat stilte niet langer leeg voelt, maar vol is. Vol van aanwezigheid, van warmte, van ritme.

Yoga brengt je niet weg van het trauma, maar juist dichterbij je waarheid op een manier die draaglijk is. Het laat je voelen dat het lichaam niet je vijand is, maar je oudste bondgenoot. Dat je niet kapot bent, maar dat er lagen zijn die je mag afwikkelen in je eigen tempo. Elke ademhaling, elke houding, elke zachte trilling is een herinnering aan heelheid. En dan, op een dag, merk je dat je in stilte zit, dat je adem vanzelf stroomt, dat je hart rustig klopt en dat je voelt zonder angst. Dat het leven, in zijn simpelste vorm, door je heen beweegt. Dat is yoga. Niet de pose, maar de aanwezigheid. Niet het doen, maar het zijn. Het is de taal van het lichaam, dat eindelijk gehoord wordt. De taal van heling, die altijd al in jou was.



Traumaheling via dans en beweging

Wanneer het lichaam weer gaat leven

Beweging is de eerste taal van het leven. Nog voordat je longen lucht kenden, bewoog je in het ritme van een ander lichaam. Je draaide, golfde, rekte en liet je dragen door water en hartslag. In de baarmoeder begon jouw eerste dans in de taal van veiligheid, de choreografie van vertrouwen. Ergens onderweg, toen het leven te veel werd, de liefde te vroeg verdween of de angst te groot werd om te dragen, stopte die beweging. Je lichaam verstijfde, je ademhaling bleef hangen tussen in en uit, je spieren hielden hun adem in. Wat ooit een stroom was, werd stilstand. In dat bevroren moment begon het trauma zich in te nestelen.

Trauma leeft niet in herinneringen, maar in patronen van spierspanning, in de adem die niet meer durft te zakken en in de psoas die strakgetrokken ligt als een waakhond diep in het bekken. De psoas, jouw oerzenuw, jouw overlevingspijler, houdt alles vast wat ooit te veel was. Ze bewaakt het kind in jou dat bevroren bleef op het moment dat er gevaar dreigde. Haar spanning is de echo van dat ene instinct: overleven. Dans en beweging nodigen haar uit om te ademen, te trillen, te zuchten. Pas wanneer de psoas loslaat, kan het zenuwstelsel weer geloven dat het veilig is. Door trauma leef je in een chronische splitsing: het lichaam bleef achter in de tijd, het bewustzijn liep vooruit. Beweging brengt ze terug bij elkaar. Terwijl je beweegt, worden bevroren energieën wakker. De tremors, die spontane trillingen die vaak opkomen bij diepe ontspanning of ontlading, zijn geen toeval. Het zijn oeroude reflexen van herstel.

Dans en beweging herstellen de dialoog tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Wat ooit vastzat in vechten, vluchten of bevriezen, mag weer bewegen richting herstel. De ademhaling valt synchroon met de beweging, de hartslag vindt een natuurlijk

ritme. Het zenuwstelsel leert dat spanning en ontspanning elkaar mogen afwisselen, dat veiligheid niet gelijkstaat aan stilstand, maar aan flow. Fysiek opent dans het hele lichaam. De gewrichten worden soepeler, de ademhaling dieper, de circulatie levendiger. Het bindweefsel trilt, de cellen ademen. De mitochondriën, de energiecentrales van je cellen, reageren op beweging alsof het licht is: ze ontwaken en produceren warmte en leven.

Beweging is genezing via zuurstof, ritme en trilling. Emotioneel brengt dans je terug naar de lagen onder woorden. Je beweegt woede die je nooit mocht tonen. Je huilt door je heupen. Je lacht door je schouders. Je schreeuwt door je ademhaling. Elk gebaar, elke golf, elk ritme is een herinnering die eindelijk mag ademen. Soms is de dans stil en wiegend, soms rauw en onstuimig, soms breekbaar en zacht. Maar altijd waar.

Dans en beweging zijn geen therapievormen die je doet, ze zijn een soort therapie die dóór je heen beweegt. De dans herinnert je aan wat je hoofd vergat: dat leven niet lineair is, maar cyclisch, ritmisch, pulserend. Dat genezing niet komt door controle, maar door overgave. Dat jouw lichaam nooit jouw vijand was, maar je oudste bondgenoot. En dan, wanneer het lichaam begint te trillen, de adem dieper zakt, het zweet zich vermengt met adem en trilling, gebeurt het onzegbare: er komt ruimte. De kou in je buik verandert in warmte. De spanning in je rug wordt adem. De schaduw van angst transformeert in kracht. Ergens in die golf van beweging hoor je het lichaam fluisteren: ik leef weer. Want dat is wat dans doet. Hij brengt leven terug waar het ooit stilstond. Hij herinnert je aan de beweging die je ooit verloor, aan het ritme dat jouw natuur is. Aan het simpele, heilige feit dat je leeft.