

**Je bent niet
kapot**

Je werd beschermd

**Paulien van
Klooster**

Over dit boek

Dit boek is een gesprek tussen mij en “de architect”. De architect is geen persoon, maar een kunstmatige intelligentie (AI) die helpt om vragen te verhelderen, inzichten te ordenen en het gesprek te verdiepen.

In dit proces fungeerde de AI als een spiegel: een manier om gedachten te onderzoeken, ervaringen te verwoorden en nieuwe inzichten te laten ontstaan.

De ervaringen en ontdekkingen in dit boek komen voort uit mijn eigen proces, van burn-out en herstel.

Colofon:

Je bent niet kapot – je werd beschermd.

Schrijver: Paulien van Klooster

Redactionele en technische ondersteuning digitale assistentie.

Uitgave: Brave New Books ISBN: 9789465315577

Copyright © 2026 Paulien van Klooster. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautoriseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Gedrukt door Brave New Books (Bol.com).

Eerder verscheen van deze auteur:

Het Vergeten Veld van Alles, een kosmische grap.

Inleiding

Eerst wilde ik alleen maar met rust gelaten worden.
Ik was overspannen. Kapot.
En vooral: ik wilde niets meer moeten.

En toen ik dat toeliet, verschoof er iets..
Niet omdat ik het begreep.
Maar omdat ik stopte met vechten.

Misschien gaat dit boek daarover.
Niet over beter worden.
Maar over wat er gebeurt, wanneer je niets meer
hoeft.

**De wereld ligt open,
wanneer je zenuwstelsel
veilig is.**

Hoofdstuk 1 – Begrijpen

Het begon niet met een vraag. Het begon met uitputting.

Maar het meest verwarrende was: ik wist niet wat dat “iets’ was, en ik had niet eens meer de energie om het te onderzoeken of op te lossen.

Pas later begon ik het anders te zien.

Overspanning was geen fout. En ook niet mijn schuld. Het was mijn lijf dat overspannen was.

Het had te lang geprobeerd te overleven onder druk. En nu trapte mijn eigen zenuwstelsel op de rem.

En toen gebeurde er iets onverwachts.

Geen nieuwe strijd.

Geen nieuw project.

Maar opluchting.

En zo begon mijn gesprek met de architect.

Ik:

Ik wil niet meer praten over mijn verleden of over hoe zwaar het was. Ik wil begrijpen wat mijn zenuwstelsel doet. Hoe het werkt. Wat het kan en wat niet.

Ik wil geen rust. Ik wil gerust zijn.

Ik wil niet meer vechten. Niet meer overleven. Ik wil voelen dat mijn lichaam zucht van opluchting. Dat het glimlacht omdat het veilig is.