

patroon dat zich voortzette voor mij. Waardoor ik er langzaam van overtuigd raakte dat ik niets waard was.

Ik heb die stilte jarenlang meegedragen. Ook toen ik volwassen was en succesvol in mijn werk als onderzoeker. Ik dacht dat ik alles onder controle had. Tot mijn eigen lichaam me stopte. Toen begon een lange reis: therapie, ademhalingstechnieken en coaching, tranen, stiltes, depressieve gevoelens, vallen en opstaan. Langzaam vond ik mijn eigen adem terug en met elke ademhaling een stukje van mijzelf.

Uiteindelijk bracht die reis me naar iets wat ik nooit had verwacht: een spirituele ontdekking. Ik volgde een opleiding tot medium, leerde mijn intuïtie te vertrouwen en kwam in contact met een kracht die groter is dan angst. Vandaag mag ik zeggen dat ik leef, adem en voel, en anderen help hetzelfde te doen.

Dit boek is mijn verhaal over pijn, herstel, adem en bewustwording. Over hoe trauma zich kan verstoppen in je ademhaling, maar ook hoe diezelfde adem je weer naar vrijheid kan leiden.

Misschien herken je iets van mijn weg. Als dat zo is, hoop ik dat mijn woorden je zullen laten zien dat heling mogelijk is, dat je altijd opnieuw kunt leren ademen.

Hoofdstuk 7: *De adem die stukt*

Er zijn momenten in het leven waarop je letterlijk tot stilstand komt. Niet omdat je dat wilt, maar omdat je lichaam geen andere keuze meer heeft. Dat moment kwam voor mij op 24 december 2020. Kerstavond. Midden in de coronatijd. Een periode waarin de wereld al stiller was dan ooit en iedereen op zichzelf was teruggeworpen.

Ik stond op, wilde iets wegzetten, en ineens tolde alles. Het was alsof iemand de vloer onder me vandaan trok. De ruimte draaide, mijn zicht werd wazig, en ik voelde hoe mijn lichaam probeerde te blijven staan terwijl mijn hoofd iets heel anders deed. De grond leek onder me te bewegen. Mijn knieën werden slap. Ik greep naar iets om me aan vast te houden. Mijn eerste gedachte was nog bijna lachwekkend simpel: het zal wel van dat ene wijntje komen. Maar diep vanbinnen wist ik meteen dat dit anders was. Dit voelde niet als een beetje licht in je hoofd zijn. Dit voelde alsof mijn systeem kortsluiting maakte. Alsof er ergens iets was gebroken dat ik niet meer kon herstellen met een nacht slapen.

Vanaf die dag werd de duizeligheid mijn constante metgezel. Alsof ik op een boot liep die nooit meer aanmeerde. Geen stevige grond meer. Geen stabiele basis. Het was alsof ik continu op het punt stond om te vallen, ook al stond ik stil. In het begin dacht ik nog dat het vanzelf over zou gaan. Dat mijn lichaam misschien gewoon even overbelast was. Ik had tenslotte al jaren veel van mezelf gevraagd. Altijd doorgaan, altijd sterk zijn. Maar toen de dagen

weken werden, en de weken maanden, begon de angst zich langzaam te mengen met de duizeligheid.

Want duizeligheid is niet alleen een lichamelijk gevoel. Het wordt mentaal. Het kruipt in je hoofd, in je vertrouwen, in je zelfbeeld. Het maakt je onzeker. Het maakt je klein. Vervolgens ging ik naar de huisarts. Zij dacht dat de duizeligheid misschien te maken had met spanning in mijn nek. Maar ik kende dat gevoel. Ik had vaker last gehad van mijn nek. Ik kende die stijve spieren, die knopen in mijn schouders. Dit was anders. Dit zat dieper, vreemder, ongrijpbaar. Het voelde alsof mijn lichaam mij iets probeerde te vertellen, maar ik begreep de taal niet. Een paar weken later ging ik terug. Er werd bloed geprikt, maar alles zag er goed uit. Geen tekorten, geen ontstekingen, geen duidelijke oorzaak. Dat zou geruststellend moeten zijn, maar het werkte juist averechts. Want als alles goed was, waarom voelde ik me dan zo slecht?

Toen werd ik doorverwezen naar een fysiotherapeut, gespecialiseerd in het evenwichtsorgaan. Er werd gedacht aan gruis in het evenwichtsorgaan, en ik kreeg de kiep-kanteltechniek. Mijn hoofd werd in allerlei posities gelegd, ik moest draaien, liggen, opstaan. Maar dat hielp niets. Want ik had geen gruis. En toen begon het. Het zoeken. Het eindeloze zoeken. Ik begon wanhopig te worden. Zocht zelf hulp bij een acupuncturist, probeerde verschillende behandelingen, las forums, zocht medische websites af, vroeg mensen om ervaringen. Alles wat ik kon vinden, greep ik aan. Want als niemand het kon verklaren, dan moest ik het zelf maar oplossen. Maar niets hielp. De duizeligheid bleef. Dag in dag uit. En dat is misschien wel het meest slopende aan chronische klachten: dat je geen pauze krijgt. Niet even een goede dag. Niet even rust. Niet even een moment waarop je denkt: ah, het trekt weg. Nee.