

Op Zoek Naar?

Waar we aan beginnen weten we niet zolang we niet weten waar we aan zijn
begonnen!

Op Zoek Naar?

De Zoektocht naar de kern van de Vicieuze Cirkel

Cees Snel

Op Zoek Naar?

Auteur: Cees Snel
Ervaringsdeskundige FASD

ISBN: 9789465542072

Omslagontwerp: Cees Snel

Copyright © 2026 Cees Snel.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgegeven via Brave New Books

www.bravenewbooks.nl

Voor mijn dochter Annemáy,

Voor jou, het sterretje in mijn hart.

In dit boek draag je dezelfde naam die je ook in mijn hart hebt het sterretje in mijn hart.

Met liefde.

**Dit boek lees je niet.
Dit boek kijkt terug.**

“Dit boek vraagt geen begrip. Het vraagt herkenning. En moed.”

“Niet om te weten wat er speelt. Maar om te voelen wat er al lang gaande is.”

“Waar we aan beginnen weten we niet zolang we niet weten waar we aan zijn begonnen.”

Lees het boek niet met snelheid maar geef het de aandacht die het nodig heeft. Want waar het overgaat vraagt om aandacht.

Zie dit boek niet zoals je een roman leest en ook niet zoals je een informatief boek openslaat om antwoorden te vinden. De inhoud is niet bedoeld om zo snel mogelijk te begrijpen, maar om te ervaren.

Lees op jouw tempo

Je hoeft dit boek niet in één lijn te lezen.

Sla gerust een hoofdstuk over en kom later terug het herlezen is geen herhaling, maar verdieping.

Voel je weerstand, vermoeidheid of onrust tijdens het lezen?

Leg het boek weg. Dat is geen teken van mislukking, maar een aanwijzing dat iets geraakt wordt. De zorg waar het over gaat vraag om gevoel.

Begrijpen is niet altijd het doel

Niet alles wat belangrijk is, laat zich meteen verklaren.

Sommige passages zijn bedoeld om herkenning op te roepen, niet instemming of begrip.

Als woorden blijven hangen zonder direct duidelijk te zijn, laat ze staan.

De betekenis komt vaak later.

Over persoonlijke en gevoelige delen

In dit boek worden persoonlijke ervaringen, kwetsbaarheid en zware thema's benoemd, waaronder trauma, ontwikkeling, verlies en Foetaal Alcohol Syndroom.

Deze delen zijn niet bedoeld om te schokken of te overtuigen, maar om zichtbaar te maken wat vaak onzichtbaar blijft.

Lees deze passages met zorg voor jezelf. Stop of blader verder wanneer het te dichtbij komt.

Momenten van stilte maken deel uit van het lezen

Op verschillende plekken word je gevraagd te pauzeren, stil te staan of bewust niets te doen.

Sla deze momenten niet over.

Ze zijn geen onderbreking van het lezen, maar onderdeel ervan.

Dit boek geeft geen oplossingen

Het biedt geen stappenplan, geen diagnose en geen oordeel.

Wat het wél doet, is ruimte openen om anders te kijken, te voelen en te denken.

Neem mee wat bij je past.

Laat liggen wat dat nu niet doet.

Lees met zachtheid

Voor de mensen over wie wordt geschreven.

Voor jezelf.

En voor wat zich misschien pas later laat zien.

Dit boek vraagt geen gelijk.

Het vraagt aanwezigheid.

Inhoudsopgave

Proloog	15
1. Waarheid in Fantasie	21
2. De Man, "Wat Hij Niet Zag"	23
De Echo van een Glas dat Nooit werd Geheven	28
De Ketting I	30
3. De Generatiegolf	36
4. De Onzichtbare Erfenis	38
4a. Geluid	39
4b. Licht	40
4c. Straling	41
4d. Spanning	42
5. De Vader	43
5a. De Ketting II	45
5b. De Wereld in de Buik	46
5c. De Herhaling	47
5d. Overgang	48
6. De Oorsprong die niemand wil zien	49
7. Waar het Begon	54
8. De Stilstand van Gedachten	58
9. De Erfenis van Onzichtbare Pijn	61
10. Heden – Waar ik nu ben	62
11. Toekomst – Waar het kan eindigen	64
De Cirkel	66
12. FASD – Een Stille Laag van Mentale Pijn	67
De Schrijvende Ik – Wie ik nu ben	68
13. Kwetsbaarder dan Ooit	70
14. De Pijn Die We Zelf Maken	73

De Pijn Tussen de Oren	75
15. De Weg Naar Binnen	77
16. Het Foetaal Alcohol Syndroom.....	79
16a. Gezonde Toekomst?	81
16b. Precies de Lever	84
16c. Het Moment van te Laat	98
16d. Frustratie – het Signaal van het Breukvlak	100
16e. Nervositeit – het Fluisterende Alarm	101
16f. Spanning – het Stille Verzet	103
16g. Twijfel – het Vraagteken dat blijft Hangen	105
16h. Kwetsbaarheid – het Begin van Waarheid	107
16i. Naïviteit – het Detail voor het Besef	109
17. De Groeifase	116
18. Nu gaan we Echt Op Zoek Naar	133
19. De Kortsluitingen zijn duidelijk waar te nemen	137
20. Krachten die zich hebben verzameld tot het vinden van kortsluiting	142
21. Een groot gevaar en toch zijn we er ook van afhankelijk – Het Vraagteken.	145
22. Een Stroomversnelling	150
23. Lichtsporen komen langzaam naar voren	158
24. Een Oneindig Labyrint	161
25. De Spiraal Rood van Hitte	172
26. De Onzichtbare Overdracht	178
27. De Spiraal van Glans en IJspiegels	180
28. Glinsterend Mozaïek	185
29. De Spiraal Omhuld door een Gordijn van Nevel	187
30. De Spiraal van Zuur	193
31. De Spiraal van Pijlen	197
32. De Spiraal van Kristallen	201

33. De Spiraal van Haken en Ogen	205
34. De Spiraal van Kleven en Klemmen	209
35. De Spiraal van Wijzers	212
36. De Spiraal van Doorzichtigheid en Zoete Geuren	225
37. De Spiraal van Goud	229
Een Centraal Denkcentrum waar alle denklijnen hun informatie opslaan.....	235
38. De Spiraal van Stilte & Rust	237
Het Einde van iedere Spiraal kan je een Betere Start opleveren	246
39. De Spiraal met Scherpe Randen	248
40. De Spiraal van Kleine Kralen	252
41. De Spiraal van Waterstralen	257
42. De Spiraal van Klei	262
43. De Spiraal van Vering	267
44. De Vijf Elementen (Earth, Water, Wood, Metal, Fire)	273
45. De Grote Poort	280
46. De Levensweg	287
47. Het Vergeet-mij-nietje	289
48. De Spiegel – De Levensweg	292
49. De Marmeren Trap naar de Grote Spiegelzaal	297
50. Grote Maya Tempel, de Rust Straalt Ervan Af	300
51. Wie is nu de Sterkste?	305
52. Ieder Lichtpuntje	308
Iedere kleurenkorrel	310
53. Iedere Lichtflits	313
54. Stress & Nervositeit	317
55. Iedere Schaduw	320

56. Iedere Beweging	322
57. Iedere Echo	324
58. Let Hier Goed Op	328
59. Ieder Toontje Bekend of Onbekend	331
60. Met Volle Kracht naar het Volgende Punt – Welk Punt??	340
61. Welk Punt??	344
62. Een Groot Vlak Breed en Rustig	353
63. Dragen van een Mentale Rugzak	356
64. Leven op je Eigen Wereld	359
65. Laat je Denkvermogen eens Schakelen	364
66. Wanneer de Weg naar Boven is Geopend	372
67. Waar de Details zijn te Vinden	374
68. De Visuele Cirkel	377
69. Het Verschil tussen Bewust & Onbewust	384
70. Het Eigen Ik is Wie je Werkelijk Bent	388
71. Kijk in de Spiegel en Zie – Wie Zie je Nu?	393
72. Het Verlangen, Maar Hoe?.....	412
73. De Mentale Sleutels – De Toegang.....	414
74. Uit Eigen Ervaring	425
75. De Richting van Emotie.....	436
76. De Rol van Tijd.....	440
77. En hierin ligt ook een sleutel verborgen.....	445
78. Wat is Weten?	451
79. Het Zien van Jezelf.....	459
80. De tijd vliegt kom op vlug het moet het moet het moet	465
81. Wat ook aangeeft, wat is nu het verschil tussen het Ego en een Eigen Ik	472

82. Een Reactie	481
83. Leer mensen Leer	484
84. De Kleine Details	486
85. Wat denk je dan?	491
86. De Kompas in Verwarring	496
De Stilte tussen Richtingen	497
Waar Denken Zichzelf Verliest	498
De Innerlijke Wisseling van Gedachten	499
87. De Koker als Spiegel	500
De maan schijnt en de sterren stralen	501
88. Het Foetaal Alcohol Syndroom – De Impact	506
89. De grens leggen lukt niet want de tegenstander is altijd groter	510
90. Het Groeiproces	521
91. De Weerstand en de Tegenstand	524
92. Het is een formaat zo groot dat bijna met het blote oog niet is te overzien ..	530
93. Wanneer wil wie wat	535
Geniet van de tijd	538
94. Samen Maar Toch altijd Alleen	540
Onderzoeksdeel	565
FASD en Comorbiditeit	
Nieuwe inzichten in FASD	
Alcohol en conceptie bij mannen	
Alcohol en conceptie bij vrouwen	
Alcohol en borstvoeding	
Alcoholblootstelling – van foetus naar baby	
Grootouderlijke stress en alcohol	
Omgevingsinvloeden	
Epigenetische transmissie	

Systemische context
Internationale vergelijking
Praktische aanbevelingen
Samenvattende kernboodschap
Bewustzijn en hoop
RRR & S-therapie
Combinatiegebruik en systemische risico's

Proloog

Het hele verhaal dat u in dit boek leest kunt u op waarheid baseren, het is alleen omschreven op een wijze waarin de "fantasie en realiteit" met elkaar zijn verstrengeld.

We zullen meer duidelijkheid krijgen over de oorzaak en het leven met het "Foetaal Alcohol Syndroom" (FAS).

Een beschadiging in de hersenen ontstaan door het gebruik van alcoholische drank en de connectie met het verwekken van een nieuw wereldwonder.

Om een beetje duidelijkheid te krijgen is het makkelijk om niet te ver door te denken en bij de eerste ingeving stil te blijven staan.

We beginnen namelijk in een ver punt dat achter ons ligt in het verleden, dat zal bij verschillende mensen een hele draai geven aan de stijl van leven waar u nu dagelijks mee te maken hebt.

Het stelt voor een geboorte van een kind dat al een hele safari van stress, tegenslag, hindernissen en nervositeit achter zich heeft, en nog te wachten staat in het heden en de toekomst.

Zo zal de route die in het boek wordt afgelegd deze op meerdere plaatsen te lezen zijn.

Het is om dit rustig in je op te kunnen nemen verstandig alleen te lezen als je de mogelijkheid hebt jezelf alle rust toe te kennen.

De fantasie en realiteit liggen namelijk op een randje naast elkaar en zijn verplicht elkaars hand vast te houden wil men niet ervan afvallen.

Door het is goed door te lezen en daarna de details naast elkaar te leggen zal opvallen dat het compleet een heel levenspatroon omvangt.

Daarin zal u begrijpen dat onderwerpen die in de laatste 50 jaar steeds minder zijn geworden toch een groot belang zijn in een positieve levensweg.

Ik wil u ook omschrijven dat we veel te gericht op onszelf leven waarbij het hokjespatroon steeds meer naar voren komt.

Het egocentrische denken en leiden bestaat op den duur alleen nog maar uit het opkroppen van ergernissen en het niet kunnen en willen uitten van gevoelens.

Deze gevoelens hebben in ons denkbeeld alleen een leven in je eigen lichaam, en we vergeten veel te veel deze nog te willen tonen.

Waardoor je een muur om je heen zet en ook om de anderen in je leven.

Omdat je visie op vooruitgang zichzelf zal gaan blokkeren en schade op gaat lopen door de botsingen tegen de muur om je heen.

En tegen die muren die je in gedachten al om anderen heen hebt geplaatst.

In de hoofdstukken over Spiraal vuur etc...

Kunt u zich inbeelden dat het een grote hindernisbaan is die afgelegd moet worden, maar dat er toch twijfel in je opkomt: wat willen we nu?

Nadat het woord twijfel is geplaatst, zijn er nog meer details die we niet kunnen ontwijken.

Zo zal eruit naar voren komen dat het om een beperking gaat maar waarvan maar in minimale state iets bekend is. Het is in grote mate van belang om te weten dat de weg die in onze ogen wordt geblokkeerd door de drager op een totaal andere wijze toch een oplossing zoekt. Voor het bereiken van het doel dat we in onze gedachten met ons meedragen van de eigen wil toch het eindpunt weten te vinden.

Door het onbekende zal het net zijn alsof het stoplicht altijd op rood zal staan maar dat juist de knop bevat waarmee het groen altijd is te bereiken zolang de wil maar aanwezig is.

We kunnen hier ook in zien dat ondanks de beschadiging de toegang via veel deuren is te bereiken.

Met deuren waar we nu geeneens van weten er ooit gebruik van te gaan maken, of er gebruik van te maken zonder het zelf te weten.

Ook een blokkade die we ons zelf voorleggen als de wil op een bepaald punt is gericht moet alles meegaan en willen. Gaat het niet zoals wij dat in gedachten hebben dan werpen we zonder erbij na te denken al een barricade tegen onszelf voor de ingang. Het is dan altijd weer jammer dat het ontdekken van de oorzaak net weer de bus gemist heeft en te laat komt. Dan is het weer even denken waarom bestaat de uitspraak hadden komt als hebben gedaan is.

Als de spiralen zich in het verhaal laten zien zal ook blijken dat er telkens weer een klein stuk tekst in herhaling wordt gezet. Wees voorzichtig en laat het naast je liggen, het is een optie die voor iedereen weer de wijzer in gevormde positie te zetten.

Na de geboorte doorlopen we een groot gebied dat alleen maar bestaat uit een gedeelte historie en een gedeelte toekomst. Om het logisch te omschrijven kunnen we zeggen het eerste moment van ontstaan.

En vanaf dat moment tot nu is te kijken waar liggen nu de drempels die ik uit de weg ben gegaan, en natuurlijk daarbij het meest van belang waarom, wanneer, waardoor, waarbij en door wie.

Samengevat Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waardoor, Waarom??

Nu je dit leest kijk is goed naar het woord herstellen, weet je eigenlijk wel wat dat woord nu inhoudt?

Wil dat zeggen iets repareren?

Iets renoveren? Of heel simpel bijstellen van je eigen denkweg.

Denk er maar is aan je struikelt en valt met je knie op een steen. Je hebt daar een schaafwond, deze wordt schoongemaakt en na enkele weken zie je er niets meer van. Door dit allemaal goed te lezen zal je begrijpen dat er veel opties zijn die na beschadigingen weer zullen herstellen.

Helaas ja inderdaad bestaat het wel, er zijn ook beschadigingen die onherstelbaar zijn. U kunt dit lezen als een groot stuk realiteit verwerkt met een kronkel fantasie waardoor het begrip hopelijk iets makkelijker zal zijn.

Hierbij wil ik u als eerste op de hoogte brengen dat dit verhaal de omschrijving is van een aantal zeer zware onherstelbare psychische misvormingen en het leven voorgoed wordt veranderd.

Begrijp wel goed dat het gaat om psychische misvormingen en lichamelijke.

Vaak is er ook weinig van waar te nemen totdat je eenmaal met de persoon in contact komt en dan wordt het automatisch al een stuk duidelijker.

(Maar van belang is om het wel te weten, omdat je anders al snel een eigen stempel erop afdrukt terwijl je eigenlijk nog niet weet waar je nu mee te doen hebt.)

Deze zijn op alle continenten ter wereld nog veel te onbekend waardoor er nog dagelijks vele slachtoffers vallen (deze slachtoffers zijn foetussen, baby's, jonge kinderen, tieners, pubers en volwassenen).

Helaas zijn in het oog van veel mensen deze slachtoffers minder waard dan de psychische onherstelbare misvorming.

Het woord misvorming wordt nu wel genoemd maar eigenlijk is het niet in woorden te uitten.

Het is vele ook bijna niet kwalijk te nemen wegens het feit dat zelfs de medische wereld hier de verkeerde adviezen over verstrekt. "En mensen daardoor op verkeerde gedachten brengt."

Het is helaas bij vele van ons ook een gevoel van schaamte waar we liever zover mogelijk van weg blijven. De levenscirkel verbreedt zich dan en zou een verkeerde indruk af kunnen leveren. Denk even wat is er nu volgens u zelf belangrijker?

Een kind gezond en wel zonder gevolgen ter wereld brengen, of liever een moeilijk leven voor het kind als mijn naam maar goed blijft.

Het is en blijft moeilijk om dit zo te begrijpen maar het zijn details die voor het wereldwondertje zoals we wel zeggen van groot belang zijn en blijven. Denk er maar is bij na dat de visuele cirkel generatie na generatie zich blijft herhalen.

Ik wil het nu nog niet duidelijk maken waar het nu om gaat zodat eerst het verhaal is goed moet worden doorgenomen wil u weten wat het probleem nu is. Het is overal te krijgen en te vinden, daarbij speelt het veel te vaak een grote rol bij de mensen onderling.

Niemand realiseert zich dat iedere voetstap die op deze aarde wordt gezet een stap in de verkeerde richting weergeeft waar de psychische misvorming dan weer uit ontstaat. Iedere levensring draagt deze beschadiging weer met zich mee zonder er verder erg in te hebben welke gevaren erachter liggen.

Het ligt vaker dichtbij dan men ook maar enigszins denkt, er kan ook weer een ring verschil tussen zitten. U kunt het zien als een groot aantal kabels samengeknoopt met cijfersloten die alleen met bepaalde pincodes te openen zijn. Alleen als het eerste is geopend veranderen de codes van het volgende knopenstelsel weer.

We hebben er dagelijks mee te maken zonder het verder op te merken, en toch is het een zeer ernstige situatie.

Begrip ervoor is in de verre verte nergens te vinden omdat het veel te onbekend is en er een groot gevoel voor schaamte, angst en paniek achter schuilt.

Zo is het dan ook een stille hoop van vele dat wanneer dit is gelezen er is een lampje gaat branden en het gevoel voor schaamte, angst en paniek zich voor een groot deel zal verminderen.

Het zijn telkens weer visuele cirkels waar men in terecht zal komen omdat de muren richting de optie begrip te dik zijn om te doorbreken.

Te dik om te doorbreken wegens de afstand die de mensen ervan houden, kom maar niet te dichtbij want het zou wel is???? Je kan het eigenlijk wel wereldproblemen noemen wegens het feit dat het zich in iedere levenskring af kan spelen.

Het bevindt zich ook vaak (veel te veel) in een visuele cirkel generatie na generatie waar de drempel te hoog ligt om nabij de eerdergenoemde muur te komen en deze te doorbreken. Het staat ons allemaal bekend het is alleen de vraag of we deze in ons bewustzijn terug kunnen zien. Waar naar zijn we nu op zoek? De vraag die nog vaak in herhaling zal vallen en ook veel onbeantwoord zal blijven.

Op zoek gaan naar het gene waarvan we niet eens weten wat het nu eigenlijk zou zijn. Welke richting je nu op kijkt of in welke richting je gedachten ook gaan.

Zolang de attentie niet verschijnt en het tot je doordringt, zal de kern van de vraag altijd onbekend zijn en blijven. Het is voor velen gaan zoeken naar de speld die niet in de hooiberg is te vinden totdat je merkt deze al jaren bij je te hebben.

De speld die zich altijd verbergt voor alles en iedereen die maar het fijne ervan wil weten.

Wetende toch wel weer zonder antwoord weg te kunnen komen, niemand weet wat van me waarom geef ik dan antwoord!

We kunnen wel zeggen de speld uit de hooiberg spreekt voor zich. Spreekt voor zich terwijl je hem zelf met je meedraagt en er geen erg in hebt welk belang er nu aan is gekoppeld.

Daar gaat dit boek nu over, om uiteindelijk de wereld is duidelijk te maken dat de weg niet altijd met de tijd meeloopt en we zelf ons denkvermogen niet hebben gekregen om maar naast ons neer te leggen.

Gebruik waarvoor je deze hebt ontvangen. De ene iets meer als de ander maakt niet uit, je kan echt niet alles weten.

Maar denk er wel aan je kan altijd iemand wat bijbrengen waarvan men net niet op de hoogte is. Niet op de hoogte is en er wel een levenslange lijdensweg aan vast kan hebben. Inderdaad mensen Levenslang zonder te weten welke het nu is.

Er is dan ook altijd nog het detail om het van meerdere kanten te bekijken, we zien het van een afstand, we zien het bij een ander, we zien het maar meer ook niet, we zien het wel maar willen niet weten wat, we zien het maar waarom, (en daarom zien we het).

We zien het om nu eindelijk is in te zien dat van welke kant het ook wordt gezien het is en blijft iets menselijks om er over te spreken als een mens. We krenken elkaar al meer als genoeg zie nu de waarde bij elkaar, en niet zien en doorlopen maar zien en denken.

Eigenlijk zijn de mensen er vaak wel mee bekend maar willen het niet liever niet weten.

Zo komen de vragen achter elkaar tevoorschijn zonder dat er ooit een antwoord op zal worden gegeven.

Zo zullen we in het verhaal voldoende leren om te weten waar het nu om gaat en komen ook te weten dat iedere vraag een antwoord zal hebben.

Denk er maar aan je bent en blijft altijd degene die vraag zal stellen en er ook het antwoord op zal geven al weet je op dat moment nog niet om welke vraag het zal gaan. Wat moet ik mezelf afvragen wat ik vragen wil? Zo zie je als de regel duidelijk wordt gelezen de vraag al is gesteld voordat je weet wat je nu vragen wil.

Want pas als we durven te kijken en te denken, opent zich een weg waarop de werkelijkheid zich zal tonen.

1: “Waarheid in Fantasie”

Dit boek biedt een diepgaande en unieke verkenning van het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS), waarbij feitelijke informatie en fantasie met elkaar verweven zijn om een completer beeld van de realiteit te schetsen.

Ik neem u zo mee op een emotionele reis door de uitdagingen en obstakels die individuen met FAS tegenkomen, en benadrukt het belang van doorzettingsvermogen en veerkracht.

Het boek begint met een krachtige proloog waarin duidelijk wordt gemaakt dat de verhalen gebaseerd zijn op waarheid, maar omhuld zijn met een vleugje fantasie.

Dit zorgt ervoor dat de lezer een diepere verbinding voelt met de beschreven ervaringen en de complexiteit van het leven met FAS beter begrijpt.

Het legt de nadruk op het ontstaan van FAS door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap en schildert een beeld van de mentale barrières en de stress die dit veroorzaakt bij zowel het kind als de omgeving.

Deze gedetailleerde beschrijving, verweven met elementen van fantasie, maakt het boek bijzonder en aangrijpend. Verder wordt er ingegaan op het egocentrische denken en de tendens om gevoelens op te kroppen in plaats van ze te uiten.

Het boek benadrukt het belang van openheid en eerlijkheid om vooruitgang te boeken en een positieve levensweg te bewandelen.

Dit thema, dat door de hoofdstukken heen verweven is, biedt inzicht in hoe persoonlijke beperkingen overwonnen kunnen worden.

Met meer inzicht het toepassen van de Rust het Ritme de Regelmaat en Structuur kan een verandering in ons denkpatroon worden aangebracht. Een verandering dat zal zorgen voor een beter vooruitzicht in het leven en de volgende generaties.

Dit boek is een indrukwekkende en aangrijpende verkenning van FAS en de impact ervan op het leven van degenen die ermee te maken hebben. Door de combinatie van feitelijke informatie en fantasie, nodigt het u uit om diep na te denken over persoonlijke beperkingen en manieren om ondanks moeilijkheden positieve veranderingen te bewerkstelligen.

Het is een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in de uitdagingen van het leven met FAS en de kracht van menselijke veerkracht.

2: De Man, “Wat Hij Niet Zag”

We hebben het altijd over haar.

Over de vrouw.

Over wat ze deed.

Over dat glas wijn.

Over haar verantwoordelijkheid.

Maar waar was hij?

De man die naast haar leefde.

Die haar zag.

Die haar kende.

Die alcohol dronk, zonder te weten wat dat betekende.

Die niet wist dat zijn gedrag invloed had op het kind dat misschien ooit zou komen.

Want dat is het punt: een detail waar bijna niemand van tevoren rekening mee houdt.

Ze weten het niet van tevoren.

Ze hoeven het ook niet te weten (al is het maar al te belangrijk om het wél te weten).

Het zou een wettelijke plicht moeten zijn.

Want ze moeten weten dat zodra er alcohol wordt gedronken, er eerst minimaal drie maanden gewacht moet worden.

Eerst even geduld, voordat er zelfs maar gedacht wordt aan het verwekken van een kind. Laat staan de eerste conceptie.

Want denk er goed aan: we hebben het altijd over de vrouw.

Maar denk er ook eens aan dat de man net zoveel verantwoordelijkheid met zich meedraagt.

Want dit is wat vaak gebeurt.

De man denkt, ach, een glaasje kan toch geen kwaad?

Hij zegt het.

Hij gelooft het.

Of hij zegt niets, omdat hij het niet weet.

Omdat niemand het hem ooit heeft verteld. Omdat hij denkt dat het haar lichaam is, haar keuze. Maar dat is niet genoeg. Want als je samenleeft:

Dan leef je samen.

Dan denk je mee.

Dan kijk je mee.

Dan voel je mee.

De man is anders dan de vrouw. Niet beter. Niet slechter. Anders. Hij denkt vaak in oplossingen. In het zal wel goed komen.

Hij wil geen drama. Geen gedoe. Dus hij wuift het weg. Hij ziet het glas wijn en denkt, laat haar maar.

Of hij pakt er zelf ook maar één. Want dat is makkelijker dan zeggen laten we dit niet doen.

Maar dat gemak is gevaarlijk.

Want dat ene glaasje, dat ene moment van stilte, kan het verschil maken tussen een gezond kind en een kind met FASD. En dat weet hij niet. Of hij wil het niet weten.

Want weten betekent verantwoordelijkheid. En verantwoordelijkheid betekent keuzes maken. Moeilijke keuzes.

Wat ook een groot belang meespeelt is dat in plaats van een glaasje wijn een druppel al een druppel te veel kan zijn. Daarbij is tijd ook een deel van de kern waar ons heden ons verleden en de toekomst zich bevindt. Alleen hou rekening met de tijd, belangrijker dan menigeeen zich realiseert.

Wat hij vaak niet weet, is dat zijn alcoholgebruik voor de zwangerschap invloed heeft op het kind.

Niet alleen haar glas (druppel) telt mee. Ook het zijne.

Want alcohol verandert iets in hem.

In wat hij doorgeeft. In de bouwstenen van het nieuwe leven. En dat gebeurt al voordat er sprake is van een zwangerschap.

Wanneer je begint met het denken “alleen al te denken” begint het fundament voor het kind te ontstaan.

Elke keer dat hij drinkt, verandert er iets in zijn lichaam. In de kwaliteit van wat hij bijdraagt aan het ontstaan van een kind. En dat is geen mening, dat is bewezen.

Alcohol kan schade veroorzaken aan het begin van het leven, nog voordat het begonnen is. En dat betekent als hij drinkt en ze raken zwanger dan draagt hij die schade mee.

Naar het kind. Naar het leven dat hij nog moet beginnen. En dat is het detail dat niemand hem vertelt.

Dat hij minstens drie maanden geen alcohol moet gebruiken voordat hij denkt aan het verwekken van een kind.

Drie maanden.

Want zolang duurt het voordat zijn lichaam zich herstelt en weer klaar is om iets gezonds door te geven.

Drie maanden van bewustzijn. Van keuzes. Van verantwoordelijkheid.

Maar wie doet dat?

Wie spreekt de man aan voordat het kind er is?

Wie zegt. Wat jij nu doet, telt mee?

Bijna niemand.

En dus leeft hij door. Hij drinkt. Hij rookt. Hij denkt dat het wel goed zit. En als het kind geboren wordt met beperkingen, kijkt iedereen naar haar. Maar hij was er ook. Hij had ook een rol. En die rol moet benoemd worden.

Want het is niet alleen haar verantwoordelijkheid. Het is ook de zijne. En dat moet gezegd worden.

Niet om hem te beschuldigen, maar om wakker te maken. Om hem te laten zien dat hij ertoe doet. Dat zijn keuzes tellen. Dat zijn gedrag invloed heeft.

We moeten de man meenemen. Niet met vingerwijzen, maar met uitleg. Met verhalen. Met waarheid.

Want als hij het weet, kan hij het anders doen.

En dat is waar het begint. De man is vaak praktisch. Hij wil rust. Hij wil overzicht. Maar juist daarom moet hij weten wat er speelt.

Want als hij begrijpt dat zijn gedrag invloed heeft op het kind, dan zal hij kiezen. Dan zal hij zeggen we doen dit samen. Dan zal hij dat glas laten staan. Niet omdat hij moet, maar omdat hij wil. Omdat hij weet wat er op het spel staat.

En dat is het doel van dit hoofdstuk.

Om hem te bereiken. Om hem te raken. Om hem te laten zien dat hij belangrijk is. Dat hij verschil maakt. Dat hij niet aan de zijlijn staat, maar midden in het verhaal.

Want FASD ontstaat niet alleen in de baarmoeder. Het begint al eerder.

Bij hem. Bij zijn keuzes. Bij zijn leven. En als we dat durven zeggen, dan kunnen we iets veranderen. Dan kunnen we kinderen beschermen. Dan kunnen we samenleven, echt samen.

Hij zag haar. Hij zag zichzelf.

Maar wat hij niet zag, was wat hij al had doorgegeven nog voor hij wist dat hij vader zou worden.

De Vader en Grootvader van de Vrouw

Wat je niet ziet, voel je wel.

De vrouw die haar kind draagt, draagt meer dan alleen het kind. Ze draagt ook het verleden van haar vader. En van zijn vader. Niet als een bewuste keuze, maar als een onzichtbare erfenis. Een erfenis van overtuigingen, van gedrag, van stiltes. Van wat er niet gezegd mag worden. Van wat er nooit is uitgelegd.

De vader van de vrouw was misschien afwezig. Of juist te aanwezig. Misschien was hij streng, of juist onvoorspelbaar. Misschien was hij verslaafd, of emotioneel geblokkeerd. Wat hij ook was, hij was haar eerste voorbeeld van wat een man is. En dat voorbeeld nestelt zich diep in haar systeem. Niet als herinnering, maar als reflex.

De grootvader? Die was nog harder. Een man van oorlog, van arbeid, van zwijgen. Hij leerde zijn zoon dat emoties zwakte zijn. Dat je moet drinken om te ontspannen.

Dat je moet werken tot je erbij neervalt. Dat vrouwen moeten luisteren. En die zoon de vader van de vrouw gaf dat door. Niet uit kwaadheid, maar uit gewoonte.

En zo draagt de vrouw niet alleen haar eigen verhaal, maar ook dat van de mannen die haar voorgingen. Hun keuzes, hun stilte, hun glas.

Maar wat als het glas niet werd geheven door een man? Wat als de echo komt van een vrouw die haar verdriet verstopte in flessen lang voordat haar kleinkind werd geboren?

De Man, Wat hij niet Zag. Een eenzame boom op een uitgestrekte vlakte, de schaduwlang en donker. Alsof het iets draagt dat niet zichtbaar is. De lucht is gelaagd, bijna tastbaar in de vorm.

Alles in het beeld spreekt van wat niet werd gezien, maar wel werd doorgegeven.

De Echo van een Glas dat Nooit werd Geheven

(Over de invloed van grootouders op het kind dat geen druppel kreeg)

Soms wordt een kind geboren met een trilling in zich. Niet zichtbaar. Niet meetbaar. Maar voelbaar in de stiltes tussen de woorden. Een onrust die niet van hemzelf is. Een echo van iets dat ooit klonk, in een kamer waar hij nooit is geweest.

De grootmoeder. Die haar dagen vulde met drank, om de nachten te vergeten. Die haar verdriet verstopte in flessen en haar adem vulde met de stilte van het verleden. Lang voordat haar dochter moeder werd.

Lang voordat het kind zijn eerste adem vond. En toch.... Die adem draagt iets mee. Niet als erfelijkheid, maar als een spoor. Een afdruk in de stroom. Een koperen draad die ooit werd verbogen en nu een andere stroom doorgeeft.

Want wat de grootmoeder in haar bloed bracht, veranderde niet alleen haar eigen ritme, maar ook dat van haar dochter. En van het kind dat uit haar voortkwam. Niet als schuld. Niet als straf.

Maar als een echo van herhaling die zichzelf voortzet wanneer niemand haar onderbreekt.

De grootvader. Die zijn avonden vulde met drank en stilte. Die zijn stem verloor in rook en woede. Die zijn kinderen leerde zwijgen door te schreeuwen. Ook hij liet sporen na. Niet in het DNA, maar in de manier waarop liefde werd geleerd. Of niet.

Het kind dat geen druppel kreeg, krijgt toch de nasmaak.

In de vorm van vragen die geen taal hebben. In de vorm van een lichaam dat zoekt naar balans zonder te weten waarom het wankelt.

Want alcohol laat niet alleen sporen achter in het bloed, maar ook in de herinnering van het lichaam. In de manier waarop stress wordt verwerkt. In de manier waarop hechting wordt gezocht. In de manier waarop stilte wordt ingevuld.

Soms is het kind niet beschadigd, maar wel gevormd.

Door een geschiedenis die hem voorafging. Door keuzes die hij nooit heeft gemaakt. Door patronen Die hem zijn voorgedaan en hem nu vormen.

En zo wordt duidelijk: FASD is geen eiland. Het is een archipel van generaties, waar elke golf een vorige raakt. Waar elke stilte een echo draagt van een glas dat ooit werd geheven door iemand die dacht dat het niets uitmaakte.

Maar het maakt uit.

Want het kind leeft met de gevolgen van een familieweefsel dat hem niet zag. Van een familie die zweeg. Van een samenleving die keek naar de moeder en vergat wie haar gevormd had.

Want als de grootmoeder haar pijn dempte met drank, leerde haar dochter misschien nooit hoe je pijn benoemt. Hoe je nabij bent. Hoe je luistert zonder oordeel. En zo wordt het kind geboren in een structuur dat al generaties de taal van verbinding is kwijtgeraakt.

Niet door erfelijkheid, maar door herhaling.

Daarom is het kind niet alleen een kind van zijn moeder, maar ook een kleinkind van haar verleden. Van haar gemis. Van haar pogingen om te leven zonder te weten hoe. Daarom moeten we verder kijken. Niet alleen naar de moeder.

Maar naar de lijnen die haar voorgingen. Naar de grootmoeder. Naar de grootvader. Naar de stilte in de familie. Naar de verhalen die nooit zijn verteld maar wel zijn doorgegeven.

En zo blijft het kind achter met een glas dat nooit werd geheven, maar waarvan de klank toch in hem klinkt. Een herinnering zonder herinnering. Een verhaal dat hij nooit hoorde, maar dat hem wel vormt.

Want wat ooit werd gedronken, wat ooit werd verzwegen, wat ooit werd doorgegeven zonder woorden, dat leeft voort in hem.

Niet als schuld.

Niet als fout. Maar als een trilling. Een spanning. Een ketting.

Niet met een diagnose.

Niet met een breuk.

Maar met een fluistering in het lichaam. Een gewicht dat niet van hem is, maar dat hij toch draagt.

De Ketting I

Het begin van het voelen, nog zonder het te weten.

De ketting is niet zichtbaar, maar voelbaar. Niet hoorbaar, maar aanwezig. Niet tastbaar, maar toch bepalend.

Soms voelt het kind iets om zich heen. Geen muur. Geen hand. Maar een gewicht. Een spanning in de lucht, een trilling in de lucht. Een trilling in de huid. Een ketting die hem vasthoudt, nog voordat hij weet dat hij vastzit.

Hij weet niet waar het vandaan komt. Hij weet alleen dat het er is. In de manier waarop hij reageert. In de manier waarop hij zich terugtrekt. In de manier waarop hij zoekt naar iets wat hij niet kan benoemen.

Artsen zien het niet. Hulpverleners noemen het gedrag. Ouders noemen het lastig. Maar het kind noemt het niets, want hij heeft er geen goed woord voor over.

De ketting rammelt niet. Hij fluistert. Hij trekt niet. Hij weegt. Hij sluit niet af. Hij omcirkelt.

De ketting is geen sieraad. Het is een reeks schakels van gedrag, overtuiging en pijn. Elke schakel is een generatie. En elke generatie voegt iets toe. Samen vormen ze een onzichtbare structuur dat zich vastzet in het lijf, in het denken, in het dagelijks handelen.

Het is de ketting van wat niet werd gezegd. Van wat niet werd gezien. Van wat werd herhaald zonder dat iemand wist waarom. En zo begint het.

Maar met een gevoel.

Een trilling.

Een onrust.

Een echo van iets dat ooit klonk, in een kamer waar hij nooit is geweest.

Een overtuiging, "Je moet sterk zijn".

Sterk zijn was vroeger noodzaak. Mannen moesten werken, vechten, overleven. Emoties waren een luxe die je je niet kon veroorloven. Dus leerden ze hun kinderen, "Huilen helpt niet. Doorzetten wel."

De vrouw groeide op met die stem in haar hoofd. Als ze pijn had, beet ze op haar tanden. Als ze verdriet had, slikte ze het weg. Want zwakte was gevaarlijk. Nu, als ze zwanger is, voelt ze zich kwetsbaar.

Maar ze durft het niet te tonen. Ze denkt, "Ik moet sterk zijn voor mijn kind." Maar echte kracht zit niet in het verbergen van pijn. Het zit in het durven voelen. In het durven zeggen, "Ik heb hulp nodig." Die overtuiging dat sterk zijn betekent niets laten merken maakt haar eenzaam.

"En het kind voelt die eenzaamheid al in de buik."

Zelfs al eerder, op het moment dat de gedachten de weg nemen om aan een nieuw wereldwonder te denken begin de basis zich te vormen. Het fundament waar het kind de tijd van bestaan op zal leunen.

De basis is niet neutraal. Ze is gevuld met alles wat er al was.

Met overtuigingen, herinneringen, verwachtingen. Met beelden van hoe het zou moeten zijn, en sporen van hoe het was.

Op het moment dat er gedacht wordt aan een kind, wordt er ook gedacht aan de toekomst. Aan herhaling. Aan hoop. Maar ook aan angst. Aan wat niet mag terugkomen. Aan wat er niet zichtbaar mag worden. Die gedachte is geen momentopname. Ze is een begin van de overdracht. Van een structuur en van geschiedenis.

Als die gedachte gedragen wordt door een onuitgesproken pijn, dan wordt die pijn een onderdeel van het fundament. Niet als schuld maar als realiteit.

Het kind zal straks groeien in een lichaam, maar ook in een sfeer. In een verwachting. In een verhaal dat al begonnen is voordat het zelf kon beginnen.

Die sfeer is niet neutraal. Het is gevormd door alles wat aanwezig is op het moment van denken.

Door overtuigingen die zijn blijven hangen, door herinneringen die niet zijn verwerkt, door beelden van hoe het zou moeten zijn, en angsten over wat er niet mag terugkeren.

Wat in die sfeer leeft, zal het kind niet alleen omringen, maar ook doordringen. Niet als een bewuste boodschap, maar als richting. Als onderlaag waarop het zich zal oriënteren. De gedachte aan een kind is dus geen abstract verlangen.

Het is een begin van beweging. Van overdracht. Van voorbereiding. Niet alleen fysiek, maar emotioneel, rationeel en structureel.

Wat daar niet wordt uitgesproken, wordt voelbaar. Wat daar niet wordt erkend, wordt meegenomen. Wat daar niet wordt doorbroken wordt herhaald. Daarom begint zorg niet bij de zwangerschap, maar op het moment waarop toekomst een vorm krijgt. Daar begint verantwoordelijkheid.

Daar begint de mogelijkheid tot herstel. Niet door te vergeten, maar door te erkennen wat er al ligt.

Wat daar begint, blijft niet op zichzelf staan. De gedachte van een kind, de sfeer waarin die gedachte ontstaat, de pijn die niet is uitgesproken ze vormen samen een bedding waarin het kind straks zal worden opgenomen. Maar die bedding wordt niet alleen gevormd door de ouder. Ook de omgeving speelt mee. De partner. De familie. De hulpverlener die niet kijkt, de school die niet weet, de samenleving die zwijgt.

Wat daar niet wordt gezien, wordt niet herkend. En wat niet wordt herkend, wordt niet beschermd. Daar begint het volgende hoofdstuk. Over wat het kind tegenkomt wanneer het eenmaal zichtbaar is.

Over hoe systemen reageren op gedrag dat ze niet begrijpen. Over hoe een beschadiging verward wordt met karakter.

Een gewoonte, "Een borrel hoort erbij."

De grootvader dronk na het werk.

De vader dronk na het werk.

De vader dronk in het weekend.

De vrouw drinkt als ze stress heeft. Niet omdat ze verslaafd is. Maar omdat het normaal is. Een borrel bij het eten. Een wijntje om te ontspannen. Een glaasje bij het koken. Het is sociaal. Gezellig. Cultureel ingebakken.

Maar het kind in de gedachten of in haar buik kent geen gezelligheid. Alleen de chemie. Alcohol verandert de omgeving waarin het straks begint en zal groeien. En de gewoonte die zo onschuldig lijkt wordt een risico.

Niet uit kwaadheid. Maar uit onwetendheid.

Want niemand heeft haar ooit verteld dat “een borrel erbij” ook schade kan geven. En dus herhaalt ze wat ze heeft gezien. Tot iemand zegt, je mag (eigenlijk het beste om te zeggen “moet”) kiezen voor iets anders.

Een gewoonte is geen los moment. Het is een patroon. Een patroon dat zich nestelt in de structuur van het dagelijks leven. En wat zich nestelt, wordt onzichtbaar.

Onbespreekbaar. Want wie spreekt er over iets dat iedereen doet? Wie durft te twijfelen aan wat als normaal wordt gezien?

Daarom is bewustwording geen oordeel. Het is een uitnodiging. Om te kijken. Te voelen. Te kiezen. Niet tegen de ander, maar voor het Kind.

Een stilte. “Daar praten we niet over.”

De vader sprak niet over zijn jeugd. De grootvader sprak niet over de oorlog. De moeder slikte haar verdriet. De partner leerde zwijgen.

De vrouw heeft geleerd, moeilijke dingen hou je voor jezelf.

Misbruik?

Verlies?

Angst?

Slikken en wegstoppen. Want praten maakt het echt. En echt is te pijnlijk.

De stilte is geen bescherming. Het is een muur. Een muur die niet alleen woorden buiten houdt, maar ook verbinding. Ook erkenning. Ook herstel.

Wat niet wordt gezegd, wordt wel gevoeld.

In het lichaam. In de sfeer. In de keuzes die worden gemaakt zonder dat ze bewust zijn.

De slapeloosheid.

De spanning.

De paniek.

Ze spreken namens wat verzwegen is.

En het kind voelt die spanning, of zal deze gaan voelen wanneer de gedachten de keus hebben gemaakt. Want wat niet gezegd wordt, wordt wel gevoeld en doorgegeven.

De stilte is geen einde. Het is een begin. Van herhaling. Van verwarring Van een verhaal dat zich opnieuw afspeelt, zonder dat iemand het vertelt.

Daarom is spreken geen zwakte. Het is een daad van zorg. Van verantwoordelijkheid.
Van het doorbreken van wat anders blijft sluimeren.

Een Angst, "Wat zullen anderen denken."

De vrouw leeft onder een vergrootglas.

Wat ze eet.

Wat ze drinkt.

Hoe ze zich kleedt.

Hoe ze zich gedraagt.

Iedere keuze voelt als een oordeel.

Ze wil het goed doen. Perfect.

Want ze heeft geleerd, je waarde hangt af van wat anderen vinden. Die angst komt van haar vader, die altijd bezig was met status. Van haar grootvader, die leefde voor reputatie. En nu leeft zij voor de goedkeuring. Maar goedkeuring is vluchtig.

En het kind heeft geen oordeel nodig. Alleen aanwezigheid. Als zij durft te kiezen voor wat goed voelt, niet voor wat goed lijkt, dan ontstaat er ruimte.

Ruimte echtheid.

Voor rust.

Voor verbinding.

Een Reactie, "Doe normaal, stel je niet aan."

Ze heeft het vaak gehoord.

Als kind,

Als puber,

Als volwassene.

Haar emoties werden weggewuifd.

Haar vragen genegeerd.

"Je overdrijft."

"Je bent te gevoelig."

“Je moet gewoon doorgaan.”

En dus leerde ze zichzelf af om te voelen. Ze leerde zich aan te passen.

Maar nu, met een kind in haar buik (of gedachten naar de toekomst) komen die gevoelens terug. Sterker dan ooit.

En ze schaamt zich. Want ze hoort nog steeds die stem, “stel je niet aan.”

Maar aanstellen is niet het probleem. Onderdrukken wel. Want onderdrukte emoties worden stress. En stress wordt schade. Niet zichtbaar. Maar voelbaar.

Voor haar, En voor het kind.

Een Vlucht, “Ik heb het nodig om te ontspannen.”

Door te roken, te drinken, te scrollen en te slikken.

Niet uit plezier. Maar uit noodzaak.

Ze zegt, ik heb het nodig. En dat klopt. Ze heeft ontspanning nodig. Maar ze heeft nooit geleerd wat echte ontspanning is. Haar vader ontspande met bier. Haar moeder met pillen. En zij? Zij zoekt naar rust in middelen.

Maar “rust” zit niet in een glas. Rust zit in veiligheid.

In ademhaling.

In verbinding.

Als ze dat leert langzaam stap voor stap dan hoeft ze niet meer te vluchten.

Dan kan ze blijven. Bij zichzelf. Bij haar kind. Bij het leven dat ze wil bouwen.

Als de vrouw dit ziet als ze durft te kijken naar haar vader en zijn vader dan kan ze kiezen. Niet om hen te veroordelen. Maar om te begrijpen. En vanuit dat begrip kan ze breken met de ketting. Zodat haar kind niet hoeft te dragen wat zij heeft gedragen.

3: “De Generatiegolf:

Waar het begon, zonder dat iemand het zag.

Wat normaal lijkt, is vaak gewoon doorgegeven schade.

Er is een golf die door families rolt. Niet van water, maar van gewoontes. Van middelen. Van gedrag dat ooit begon als overleving, en nu doorgaat als traditie.

Drank. Drugs. Tabak. Cafeïne.

Niet als verslaving. Maar als vanzelfsprekendheid. Als iets wat “erbij hoort.” Een biertje bij het eten. Een sigaret na het werk. Een jointje om te ontspannen. Een kop koffie om wakker te blijven. Iedere generatie voegt iets toe. En niemand vraagt zich af, “Waarom doen we dit eigenlijk?”

De grootvader rookte shag. De vader dronk bier. De moeder slikte slaappillen. De vrouw drinkt wijn.

En het kind?

Dat krijgt het allemaal mee. Niet via woorden, maar via het lichaam van de moeder.

Via Stress.

Via Stoffen.

Via Signalen die het brein beïnvloeden nog voor het geboren is.

De Golf is chemisch en emotioneel

Wat we normaal zijn gaan vinden, is vaak een vorm van vluchten. Vluchten voor vermoeidheid. Voor verdriet. Voor druk.

Maar middelen lossen niets op. Ze dempen. Ze verdoezelen. En dat dempen is voelbaar in de zwangerschap. Het kind groeit in een omgeving die niet stabiel is. Waar cafeïne het hart opjaagt. Waar nicotine de bloedvaten vernauwt. Waar alcohol de hersenen beïnvloedt. Waar stress de hormonen ontregelt.

En niemand doet het expres. Want niemand heeft geleerd dat “normaal” niet altijd gezond is. Dat wat je ouders deden, niet perse goed was. Dat wat gezellig lijkt, soms (meer dan je weet) schade geeft.

De golf is ook Sociaal

In reclames, in feestjes, in opvoeding, “Een wijntje moet kunnen.” “Een sigaret is een momentje voor jezelf.” “Een pilletje is gewoon een hulpmiddel.”

Maar het kind dat gaat komen of al in de buik is kent geen context. Alleen de chemie. En die chemie bouwt mee aan het fundament. Een fundament dat al voor de geboorte scheef kan staan.

De herhaling is onbewust

De vrouw denkt, “Mijn moeder deed het ook.” Of, “Mijn oma rookte en haar kinderen zijn gezond.” Maar wat je ziet, is niet alles. Wat je voelt, wat je mist, wat je niet begrijpt dat is ook erfelijk. Niet via genen, maar via gedrag. Via Stressreacties. Via overlevingsstrategie. Via de golf die blijft rollen zolang niemand hem stopt.

De golf kan breken

Als iemand durft te zeggen, “Ik doe het anders. Als iemand durft te kijken, “Wat heb ik eigenlijk meegekregen?” Als iemand durft te voelen, “Wat heb ik nodig, echt nodig?” Dan stopt de herhaling. Niet als gezelligheid met middelen. Maar als rust zonder verdoving. Als verbinding zonder vlucht.

Want het kind verdient een nieuwe start. Een start zonder golf. Zonder erfenis van middelen. Zonder de druk van “zo doen we dat hier.” Maar met ruimte. Met adem. “Met Zachtheid.”

4: “De Onzichtbare erfenis”

We denken vaak, het kind begint op nul.

Maar dat is een illusie.

Het kind begint met een rugzak. Een rugzak gevuld door anderen.

Door vaders.

Door moeders.

Door systemen.

Door stiltes.

In die rugzak zitten geen spullen.

Maar overtuigingen, gedragspatronen, onuitgesproken angsten, onverwerkte trauma's en onbewuste verwachtingen.

Wat we doorgeven, geven we vaak zonder woorden, zonder intentie, zonder besef.

Het lichaam onthoudt, het kind registreert, en de toekomst reageert.

4a: Geluid

Voor ons zijn het geluiden.

Voor het kind zijn het trillingen.

Elke schreeuw, elke ruzie, elke toon is een golf van dreiging. Het stresssysteem wordt geactiveerd nog voor het kind geboren is. Nog voordat het moment er is om waar te nemen zwanger te zijn. En dan noemen we het een druk kind.

Maar het is geen karakter. Het is een gevolg.

Wat men niet ziet, is hoe diep geluid snijdt. Hoe elke harde toon, elke spanning, elke stem die te scherp klinkt, zich vastzet in een lichaam dat nog niet kan kiezen. Het kind leeft in een wereld van signalen die het niet begrijpt, maar wel moet verwerken.

De hersenen leren overleven in plaats van vertrouwen. De hartslag past zich aan, aan de dreiging. De adem leert zich inhouden.

Geluid vormt. Niet alleen wat gehoord wordt, maar wat gevoeld wordt. Een omgeving vol stress bouwt een kind dat alert blijft, dat reageert op wat ooit te veel was. Later noemen we het gedrag. Maar het is herinnering. Een lichaam dat nog steeds luistert naar wat allang voorbij zou moeten zijn.

De foetus ontwikkelt zich onder de druk van het geluid. Zo neemt het iedere prikkeling in zich op, en moeten het kunnen laten gaan. Behalve de tonen die de grens van de kwetsbare ontwikkeling overschrijden, terwijl ze eigenlijk zwaar verboden zijn.

Elke trilling, elke toon, elke spanning wordt opgenomen in een systeem dat nog moet leren wat rust is. Het kind probeert te verwerken wat niet te begrijpen valt. Het lichaam doet wat het kan: aanpassen, verdichten, overleven.

Geluid dat te zwaar is, overschrijdt grenzen die niet zichtbaar zijn. Het dringt door tot in de ontwikkeling van hersenen, zenuwen, hartslag. Het beïnvloedt hoe het kind later reageert op de wereld niet uit keuze, maar uit noodzaak. Wat wij geluid noemen, is voor het kind een voortdurende instructie, wees alert, wees voorzichtig, wees stil.

Men beseft zelden hoe diep die invloed reikt. Hoe een stem, een ruzie, een harde toon, een dag vol spanning de basis legt voor een leven waarin het lichaam nooit helemaal ontspant. We noemen het gedrag, we noemen het druk, we noemen het moeilijk. Maar het is een herinnering. Een echo van wat ooit te veel was.

4b: Licht

De moeder kijkt. Scrollt. Zapt. Maar het kind ziet mee. Niet met ogen maar met ritme.

Fel licht en knipperende lichten verstoren het natuurlijke patroon, waarin rust en herstel ontstaan. Het lichaam van de moeder regeert op prikkels, en het kind reageert mee. De foetus leeft in een wereld waarin dag en nacht door elkaar lopen, waarin rust geen vaste plek meer heeft.

Een kind dat groeit in een wereld zonder nacht weet niet wat rust is. Het leert niet wat weinig prikkels zijn, omdat het nooit heeft ervaren dat de wereld even stil kan staan.

Het zenuwstelsel ontwikkelt zich onder constante stimulatie. De hersenen leren niet vertragen, maar versnellen. De hartslag past zich aan aan de onrust. De adem zoekt houvast in een ritme dat nooit stabiel is.

En dan noemen we het een onrustige baby.

Maar misschien heeft het nooit geleerd wat weinig prikkels en rust betekent. En groeit de foetus al hyperactief op terwijl het juist de rust zo hard nodig heeft.

4c: Straling

We zijn verbonden. Altijd. Overal. Maar ook het kind is verbonden. Niet met het netwerk maar met de golven. Een digitale storm die nooit stopt.

De moeder leeft in een veld van signalen. Telefoon, wifi, scherm, zendmast onzichtbare bewegingen die het lichaam raken zonder dat ze gevoeld worden. Het kind leeft erin mee. Niet bewust, maar wel beïnvloed.

De foetus ontwikkelt zich in een omgeving die nooit stil is. Een wereld waarin elke seconde gevuld is met ruis. Het zenuwstelsel leert zich aanpassen aan prikkels die niet te plaatsen zijn. Het lichaam leert reageren op iets wat niet tastbaar is.

En als het geboren wordt is het gewend aan de ruis. Of beter gezegd niet gewend, maar beïnvloed tot het uiterste.

Het zoekt prikkels omdat het nooit zonder heeft geleefd. Het zoekt beweging omdat stilte vreemd voelt. Het zoekt licht omdat rust onbekend is.

We noemen het nieuwsgierig. We noemen het levendig. Maar misschien is het gewoon een lichaam dat nooit heeft geleerd wat stilte betekent.

4d: Spanning

De moeder voelt het en het kind voelt mee. Niet als gedachte maar als biologie. Cortisol stroomt via de placenta.

Het beïnvloedt hersenen, gevoeligheid en veerkracht. Een moeder leeft in spanning, geeft spanning door. Niet met woorden maar met bloed.

De foetus leert wat stress is voordat het weet wat rust betekent. Het lichaam past zich aan aan de dreiging, bouwt een systeem dat sneller reageert, dat alert blijft, ook als er geen reden meer is.

Spanning wordt een taal. Een vorm van communicatie die niet verdwijnt na de geboorte. Het kind herkent de toon van onrust, de adem die te snel gaat, de stilte die te zwaar is.

We noemen het gevoeligheid. We noemen het kwetsbaarheid. Maar het is een afdruk van wat het lichaam heeft geleerd om te dragen. Een herinnering die niet in woorden bestaat, maar in cellen.

Cellen die stuk voor stuk in een lange periode worden opgebouwd. Bij een vrouw in een levenspatroon vol onrust. Niet door de keuze, maar door de gewoonte, door omstandigheden, door herhaling. Het lichaam leeft spanning als normaal. De biologie past zich aan aan wat er steeds opnieuw gebeurt.

Terwijl één van de grootste belangen voor beide rust, regelmaat, ritme en structuur.

Rust, regelmaat, ritme en structuur zijn geen woorden uit een boekje. Ze zijn voorwaarden voor ontwikkeling. Voor herstel. Voor veiligheid. Maar in een leven waarin onrust de norm is, raken die voorwaarden zoek. Het lichaam van de moeder leeft in overdrive, en het kind groeit mee in die versnelling.

Er zijn veel kinderen die het missen. Niet omdat ze tekortkomen aan liefde, maar omdat hun begin gevuld was met prikkels die te zwaar waren. Ze dragen de echo van een wereld die nooit stil was. Een wereld waarin spanning de taal was, en rust een onbekend geluid.

5: “De Vader”

Hij zag haar.

Hij zag zichzelf.

Maar wat hij niet zag was wat hij al had doorgegeven nog voordat hij wist dat hij vader zou worden.

Een druppel kan al een druppel te veel zijn. Wat hij vaak niet weet is dat zijn alcoholgebruik voor de zwangerschap invloed heeft op het kind. Niet alleen haar glas telt mee, ook het zijne. Alcohol verandert iets in hem. In wat hij doorgeeft in de bouwstenen van het nieuwe leven. En dat gebeurt al voordat er sprake is van een zwangerschap.

Elke keer dat hij drinkt, verandert er iets in zijn lichaam. In de kwaliteit van wat hij bijdraagt. En dat is geen mening, dat is bewezen.

Als hij drinkt en ze raken zwanger, dan draagt hij de schade mee naar het kind. Naar het leven dat hij/zij nog moet beginnen. Dat is het detail dat niemand hem vertelt, dat hij minstens drie maanden geen alcohol moet gebruiken voordat hij denkt aan het verwekken van een kind.

Drie maanden zolang duurt het voor zijn lichaam zich herstelt. Drie maanden van bewustzijn. Van keuzes. Van verantwoordelijkheid.

Maar wie spreekt hem aan?

Wie zegt “Wat jij nu doet, telt mee.”

Bijna niemand. (Helaas). En dus leeft hij door, hij drinkt, hij rookt en hij denkt dat het wel goed zit.

En als het kind geboren wordt met beperkingen kijkt iedereen naar haar. Maar hij was er ook en hij had ook een rol. Niet om hem te beschuldigen maar om wakker te maken. Om hem te laten zien dat hij ertoe doet. Dat zijn keuzes tellen en zijn gedrag invloed heeft.

We moeten de man meenemen, niet vingerwijzen maar met een uitleg, met verhalen, met waarheid.

Want als hij het weet kan hij het anders doen. Dan zal hij zeggen, "We doen dit samen."
Niet omdat hij moet maar omdat hij wil, omdat hij weet wat erop het spel staat.

5a: De Ketting II

De vrouw die haar kind draagt, draagt meer dan alleen het kind.

Ze draagt ook het verleden van haar vader, en van zijn vader. Niet als bewuste keuze maar als onzichtbare erfenis.

De vader was misschien afwezig, of juist te aanwezig.

Streng.

Onvoorspelbaar.

Verslaafd.

Geblokkeerd.

Wat hij ook was, hij was haar eerste voorbeeld van wat een man is.

En dat voorbeeld nestelt zich diep in haar systeem, niet als herinnering maar als reflex.

De grootvader? Die was nog harder. Een man van oorlog, van arbeid, van zwijgen. Hij leerde zijn zoon, emoties zijn zwakte, drinken ontspant, werken is overleven en vrouwen moeten luisteren. En die zoon gaf dat door, niet uit kwaadheid maar als gewoonte. Hij was niet anders gewend.

Elke generatie voegt een schakel toe. Samen vormen ze een ketting, een systeem dat zich vastzet in het lijf, in het denken, in het dagelijks handelen.

De vrouw denkt, "Ik moet sterk zijn voor mijn kind."

Maar wat ze niet weet is dat die gedachte niet van haar is. Het is een echo, een overerfde overtuiging. Een schakel in de ketting.

Sterk zijn was vroeger noodzaak, nu is het eenzaamheid.

Want echte kracht zit niet in het verbergen van pijn. Maar in het durven voelen, en durf te zeggen "ik heb hulp nodig."

En het kind?

Dat voelt mee.

Dat leeft mee.

Dat ademt mee.

Al in de buik. Niet als gedachte, maar als een trilling, als biologie.

5b: De Wereld in de Buik

Een foetus leeft niet in stilte. Hij leeft in een wereld die pulseert.

Die trilt.

Die klinkt.

Die brandt.

Die zendt.

De Baarmoeder is geen bunker.

Geen cocon.

Maar een doorlaatbare ruimte, een membraan tussen binnen en buiten.

Wat de moeder voelt, voelt het kind.

Wat ze hoort, hoort het kind.

Wat ze denkt beïnvloedt het kind.

Het effect zal alleen op het kind een extra grote uitwerking hebben omdat er nog geen enkele weerstand is opgebouwd.

5c: De Herhaling

Wat we doorgeven, geven we vaak zonder woorden.

Zonder intentie.

Zonder besef.

Maar het lichaam onthoudt, het kind registreert, en de toekomst reageert.

De erfenis is niet alleen biologisch. Ze is ook emotioneel, energetisch en een doorgegeven patroon. En als het kind geboren wordt begint het niet op nul.

Het begint met een verhaal dat al voor de eerste ademhaling is geschreven. Maar dat verhaal is niet het begin. Het is een vervolg.

Een echo van iets dat eerder klonk.

Eerder brak.

Eerder zweeg.

Om echt te begrijpen wat we doorgeven moeten we terug.

Terug naar de eerste barst.

Terug naar de eerste stilte.

Terug naar waar het begon.

Want pas als we daar durven kijken kan het systeem veranderen.

Kan de ketting breken. Kan het kind beginnen met zijn eigen verhaal.

Niet als drager van het verleden, maar als bouwer van de toekomst.

5d: Overgang

Waar we aan beginnen weten we niet zolang we niet weten waar we aan zijn begonnen.

Daar begint het volgende hoofdstuk, niet bij het kind. Maar bij de oorsprong.

Bij: Waar het begon.

We denken vaak dat het leven begint bij de eerste ademhaling. Maar wat als het al eerder begon? Wat als het kind niet alleen geboren wordt met een lichaam, maar ook met een lading. Een lading die niet zichtbaar is in echo's of scans.

Maar voelbaar in gedrag, in reacties, in patronen. De onzichtbare Erfenis is geen verleden tijd.

Ze leeft voort in het nu.

En als we willen begrijpen wat we doorgeven, moeten we durven kijken naar waar het begon. Niet bij het kind. Maar bij het systeem. Bij de eerste breuk. Bij de oorsprong.

Want daar ligt niet alleen het begin van het verhaal. Daar ligt ook de sleutel tot verandering.

6: “De Oorsprong die niemand wil zien”

De meeste mensen denken dat het leven begint bij de geboorte. Dat het pas telt als het zichtbaar is. Als er een naam is, een gezicht, een ademhaling.

Maar dat is een grote misvatting waar weinig of beter gezegd nooit aan wordt gedacht. De vorming begint veel eerder, en dan ook zeker veel eerder dan iemand zich kan bedenken.

Wat er gebeurt in de maanden voor de geboorte en zelfs in de periode voor de conceptie is bepalend voor hoe een mens zich ontwikkelt. En zich mag ontwikkelen dankzij de goede gedachten om al eerder eraan te denken en er wat aan te doen. Niet symbolisch, niet emotioneel maar biologisch.

En dat fundament wordt niet gelegd door het kind zelf. Het wordt gelegd, opgebouwd door alles wat eraan voorafgaat. Door het patroon waarin ze opgroeit. Door de overtuigingen die ze hebben meegekregen. Door de trauma's die nooit zijn verwerkt en zo een deel meegeven. Door de stiltes die nooit zijn doorbroken omdat niemand eraan heeft gedacht.

Het fundament is geen fase van negen maanden waarin de basis zich vormt.

Het fundament van een kind ontstaat niet in de eerste weken van de zwangerschap. Dat beseffen we vaak niet. Het ontstaat al generaties eerder. In de manier waarop mensen denken, in de manier waarop ze voelen of juist niet. In de manier waarop ze reageren op spanning, op verbinding, op kwetsbaarheid.

Als het systeem ooit veiligheid heeft gekend, krijgt het kind geen neutrale start. Geen blanco blad. Geen vrije ontwikkeling. Het kind begint met een verhaal dat al lang geleden is begonnen. En dat verhaal is niet zacht, niet schoon, niet bewust. Het is beladen met Stress, Met overtuigingen, Met onuitgesproken pijn.

Pijn is een verhaal apart. Het woord spreekt al voor zich wanneer we ons pijnigen, maar de vraag is en blijft waar.

Een pijn op plaatsen waar we zelf nooit kunnen komen “niemand”. Omdat we het voor onszelf verbergen tegenover de buiten wereld. Maar denk maar is na waar blijft het en wat doet het met je. We komen hier nog op terug.

Neurologisch, wat er werkelijk gebeurt.

De hersenen van een kind beginnen zich te vormen in de eerste weken na de conceptie. De eerste verbindingen ontstaan al in week vijf.

Het deel van de hersenen dat emoties en stress reguleert wordt aangelegd vanaf week acht. En vanaf week twintig reageert het brein op externe prikkels, zoals geluid, spanning, hormonale schommelingen. Als er in die periode sprake is van stress dan is dat geen bijzaak. Het is directe invloed op de hersenontwikkeling.

Cortisol het stresshormoon dat spanning versterkt beïnvloedt het stresssysteem van het lichaam, het systeem dat stress reguleert. Als dat systeem verstoord raakt in de baarmoeder wordt het kind geboren met een verhoogde gevoeligheid voor stress. Dat is geen karakter dat is biologie.

En het stopt daar niet. Een onderzoek naar de biologische erfenis laat zien dat wat ouders voelen, onderdrukken of nooit verwerken sporen nalaat in het lichaam van hun kinderen. Via die manier waarop het lichaam reageert op het verleden.

Zo zijn er bij de ouders momenten van spanning, stress of paniek geweest die nooit verwerkt kunnen zijn. Deze laten het kind de rugzak verder meedragen terwijl men zelf de last ook meedraagt

Wat jij voelt, wat jij denkt, wat jij niet verwerkt wordt onderdeel van het kind. Dat nog moet komen. Niet als idee, maar als lichaam. Gedragspatronen, overtuigingen, stiltes ze worden doorgegeven zonder dat iemand het doorheeft. Een man die geleerd heeft dat emoties zwakte zijn, geeft dat door aan zijn zoon.

Die zoon leert het zijn dochter en die dochter draagt het mee in haar zwangerschap.

Niet bewust, Niet als keuze maar als reflex.

Een vrouw die nooit heeft geleerd om hulp te vragen, zal zich sterk houden tijdens haar zwangerschap. En het kind zal die spanning voelen. Niet als gedachte maar als trilling, als biologie.

Een grote vraag: Waarom dit niet wordt gezien?

Omdat het ongemakkelijk is, omdat het vraagt om terug te kijken, omdat het "confronteert."

Erkennen dat het fundament al voor de conceptie begint, betekent erkennen dat we zelf gevormd zijn door wat er niet was. Door wat er ontbrak, door wat nooit is uitgesproken.

Dat is te groot, te pijnlijk en te confronterend. Dus de focus blijft liggen op het onzichtbare. Op het kind. Op gedrag. Op prestaties. Op diagnoses.

Maar de oorsprong ligt eerder. En zolang die onbesproken blijft, blijft de herhaling bestaan. Dit zal als een cirkel generatie na generatie de nadruk op de beperking leggen zonder er zelf ooit over na te denken. Dit is geen mening. Dit is een mechaniek.

Wat hier staat is niet uit de lucht gegrepen, het is geen mening, geen filosofie, geen emotionele uitbarsting. Het is een mechanisme. Een biologisch, lichamelijke en doorgegeven realiteit dat zich afspeelt ongeacht of we het willen zien.

We doen vaak alsof het begint bij het gedrag van het kind. Alsof het een kwestie is van opvoeding, van karakter, van keuzes. Maar dat is te oppervlakkig. Te Laat.

Het begint al generaties terug, bij de grootouders, bij hun overtuigingen, bij hun trauma's, bij hun stiltes.

En toch richten we ons op de generaties van nu. Op het zichtbare, op het meetbare, op het gedrag. Maar wat we zien is slechts het topje van een systeem dat zich al decennia aan het vormen is. Dat is geen kwestie van dagen, geen kwestie van weken, geen kwestie van jaren.

Dit is een kwestie van generaties. Van doorgegeven patronen. Van onbewuste overdracht. Van een fundament dat al lang voor de conceptie is gelegd.

Zolang we blijven doen alsof het pas begint bij de geboorte blijven we bouwen op een fundament dat nooit stevig is geweest. En zolang we blijven kijken naar het kind als probleem, blijven we blind voor de oorsprong.

En zolang we blijven geloven dat liefde en goede bedoelingen genoeg zijn, blijven we de lichamelijke en doorgegeven realiteit negeren.

Daarom moet dit gezegd worden. Zodat het kind niet langer de drager is van wat wij niet willen voelen.

Dit is wereldnieuws.

We blijven denken dat het leven begint bij de geboorte. Maar dat is een misvatting. Een gebeuren waar al generaties lang de mensen zich aan vasthouden en erin vertrouwen. Terwijl het aan een zijden draadje hangt. De vorming van een kind begint veel eerder. Niet pas bij de zwangerschap. Niet pas bij de echo. Maar al bij de gedachten, overtuigingen en trauma's van generaties daarvoor.

Wat een kind meeneemt is geen toeval. Het is een gevolg. Van stress die nooit is benoemd. Van pijn die nooit is verwerkt. Van patronen die zichzelf blijven herhalen.

En toch denken we dat het begint bij het moment waarop een zwangerschap ontstaat, terwijl de voorbereiding al veel eerder begint.

We blijven denken dat het leven begint op het moment dat een zaadcel een eikel raakt. We houden vast aan het idee dat dát het startpunt is, dat alles daarvoor geen invloed heeft, geen gewicht, geen geschiedenis.

Maar dat beeld klopt niet. De vorming van een kind begint niet bij de bevruchting. Ze ontstaat al bij de eerste gedachte aan een kind. Bij de manier waarop iemand leeft, bij wat het lichaam heeft moeten dragen, bij wat het zenuwstelsel heeft doorstaan.

Een man die drinkt, ziet vaak geen verband.

Hij denkt dat zijn lichaam losstaat van wat later ontstaat.

Maar het duurt drie maanden voordat zijn systeem weer schoon genoeg is om nieuw leven niet te belasten.

Drie maanden waarin het fundament wordt beïnvloed door keuzes die meestal zonder bewustzijn worden gemaakt. Niet uit onwil, maar uit onwetendheid.

Dat geldt voor alles wat voorafgaat spanning, overtuigingen, patronen, reflexen. Ze vormen het landschap waarin een kind moet ontstaan. Niet zichtbaar, niet meetbaar, maar wel bepalend.

De oorsprong ligt niet in het moment waarop de zwangerschap wordt bevestigd. Ze ligt in de jaren daarvoor in hoe iemand zichzelf behandelt, hoe spanning wordt verwerkt of genegeerd, hoe het lichaam reageert op wat nooit is uitgesproken.

Een fundament wordt niet gebouwd in negen maanden. Het ontstaat in levens die al bezig waren voordat het kind bestond. En dat fundament draagt het kind mee, zonder dat iemand het ziet.

Dit is geen mening. Dit is neurologie. Biologie. Biologische erfenis.

Het fundament van een kind wordt gebouwd voor het kind bestaat. En dat fundament bepaalt hoe het zich hecht, hoe het reageert, hoe het zichzelf ervaart.

Zolang we blijven doen alsof het pas begint bij de geboorte blijven we bouwen op een fundament dat al lang geleden is gaan rotten.

Dit moet gezegd worden. Want elk kind verdient een begin dat niet belast is met het verleden, maar gedragen wordt door inzicht, rust en keuze.

Mensen dit is van wereldbelang, om in te zien wat is de toekomst voor je kind.

7: “Waar het begon”

Wat begon was geen moment. Het was een reeks.

Een patroon. Een echo van iets dat al lang geleden is ingezet. Niet bij haar. Niet bij hem. Maar bij hen. Bij de mensen die hen voorbijgingen, bij de keuzes die nooit zijn bevraagd, bij de pijn die nooit is uitgesproken.

Het begon bij een man die zijn emoties inslikte.

Bij een vrouw die haar grenzen verlegde tot ze verdwenen.

Bij een kind dat leerde, “Ik moet me aanpassen, anders ben ik niet veilig.”

En dat kind werd ouder. Werde vader. Werde moeder. En gaf door wat nooit verwerkt was.

Want wat je niet heelt, herhaal je.

Wat je niet doorziet, draag je. Wat je niet benoemt bepaalt je.

Daar begon het, niet bij de eerste fles, niet bij de eerste ruzie. Maar bij het eerste moment dat iemand dacht, “Ik ben niet belangrijk.”

En dat gevoel nestelde zich in het lijf, in het denken, in het DNA van het gezin.

Daar begon het en daar moeten we durven kijken. Niet om te beschuldigen maar om te begrijpen, om te doorbreken en om te zeggen “het stopt hier.”

Want als we weten waar het begon, kunnen we kiezen waar het eindigt. Niet elk begin is zichtbaar. Sommige beginnen zijn stil. Sluipend. Onuitgesproken. Ze nestelen zich in systemen, in families, in lichamen. Wat we vandaag voelen, heeft gisteren al wortel geschoten. Wat we doorgeven, is vaak begonnen lang voordat we konden kiezen.

Dus als we willen begrijpen waarom het kind huilt, waarom de moeder zwijgt, waarom de vader vlucht, dan moeten we terug.

Terug naar het eerste gemis. Het eerste oordeel. Het eerste moment waarop liefde voorwaardelijk werd. Want daar in dat begin ligt de sleutel. Niet om te beschuldigen. Maar om te begrijpen. Om opnieuw te beginnen

Wat we vaak vergeten, is dat de schade niet begint bij de geboorte.

Niet eens bij de zwangerschap. Nee het begint op het moment dat twee mensen elkaar aankijken en zeggen, “Misschien willen we ooit een kind.”

Voordat er een kind is, is er een keuze. Voordat er een hartje klopt, klopt er verantwoordelijkheid. Voordat er leven ontstaat, ontstaat de kans op beschadiging.

FAS begint niet bij de geboorte. Het begint niet bij de zwangerschap. Het begint bij de mens. Bij de mens die drinkt. Bij de mens die denkt dat het wel meevalt. Bij de mens die niet weet dat zijn glas (zelfs al een druppel is een druppel te veel) de toekomst kan breken.

En die mens is niet alleen de vrouw. De man is net zo goed een drager. Een veroorzaker. Een doorgever. Zijn zaad is geen neutrale drager van leven. Het is een archief. Een archief van keuzes, van stoffen, van schade. Alcohol tast dat archief aan. En wat aangetast is, wordt doorgegeven.

Ruim drie maanden. Dat is de tijd die een man nodig heeft om zijn zaad te zuiveren van alkoholschade. Drie maanden zonder drank. Drie maanden van bewustzijn. Drie maanden waarin hij kiest voor leven in plaats van gewoonte.

Het kind dat komt, komt niet uit het niets. Het komt uit lichamen die gevormd zijn door generaties. De grootvader van de moeder. De vader van de vader. Wat zij dronken, wat zij doorleefden, leeft door. Niet via opvoeding. Maar via het lichaam.

Via de erfenis van keuzes.

En die erfenis is geen lot. Het is een waarschuwing. Een kans om te stoppen. Om stil te staan. Om te zeggen, “Ik wil leven doorgeven, niet een beschadiging.”

Maar het probleem is, de meeste mensen weten het niet. Ze weten niet dat schade kan ontstaan vóórdát er überhaupt sprake is van een zwangerschap.

Maar het probleem is de meeste mensen weten het niet. Ze weten niet dat alcohol-schade kan veroorzaken vóórdát er überhaupt sprake is van een zwangerschap.

Ze weten niet dat één druppel op het verkeerde moment een leven kan tekenen. Ze weten niet dat FASD het Foetaal Alcohol Spectrum Disorder een onzichtbare handicap is, die zich pas later toont in gedrag, ontwikkeling, en emotie.

En ze weten al helemaal niet dat ook drugs, tabak, stress en zelfs overmatige cafeïne grote schade kunnen aanrichten in die cruciale beginfase.

Daarom is er begrip nodig. Begrip voor elkaar. Begrip voor onwetendheid. Begrip voor de kracht van kennis.

Want FASD is geen straf. Het is een gevolg. Een gevolg van keuzes die vaak uit onwetendheid voortkomen. En juist daarom is het zo belangrijk om te praten. Om te delen. Om te leren. FASD is een spectrum.

Een reeks van aandoeningen die ontstaan door blootstelling aan schadelijke stoffen in de vroegste fase van het leven.

Het tast het brein aan. Het gedrag. De emotie. De ontwikkeling. En het is onomkeerbaar.

Daarom begint FAS niet bij het kind. Het begint bij de mens die durft te kijken. Die durft te stoppen. Die durft te kiezen voor een toekomst zonder schade.

Maar durven we echt te kijken?

Niet alleen naar het kind, niet alleen naar de moeder maar naar de wereld waarin zij leven. Een wereld waarin stress regeert.

Waarin jongvolwassenen verdwalen in prikkels, in verwachtingen, in schermen die nooit uitgaan.

Want als het fundament al wankelt voordat er aan een kind gedacht wordt, dan is de schade geen toeval. Dan is het systeem ziek. Daarom moeten we verder kijken, Naar de generatie die nu opgroeit. Naar wat zij nodig hebben om ooit veilig te kunnen dragen.

Maar het is niet alleen de man. Het is ook de generatie waarin hij leeft. De jongere generaties groeien op in een wereld waar stress geen uitzondering is maar een constante.

Ze zijn opgegroeid met snelheid met schermen en met verwachtingen die nooit stoppen. En daardoor is er geen ruimte meer om stil te staan. Om na te denken, om te voelen wat er werkelijk toe doet.

De telefoon is hun metgezel. Hun afdeling, hun anker, maar ook hun beperking.

Want als het denken niet verder komt dan het scherm, dan stopt het bij het nu. Dan wordt er niet nagedacht over wat modernisering doet met het kind dat nog moet komen. Of met henzelf en dat is het gevaar. Dat er geen fundament wordt gelegd voordat het kind er is. Niet uit onwil, maar uit onwetendheid. Uit overprikkeling. Uit vermoeidheid.

Ze willen wel. Maar ze weten niet hoe. Want niemand heeft het ze geleerd.

En dus ontstaat er een generatie die leeft in fragmenten en denkt in flitsen. Die voelt in golven maar mist de diepte. Als we dat durven zien, dan kunnen we iets veranderen. Niet door te oordelen, maar door te begeleiden.

Door opnieuw te leren wat het betekent om een fundament te leggen voordat er een kind komt. "Want als we willen bouwen aan een gezonde generatie moeten we eerst leren hoe we zelf stevig kunnen staan."

Daarom begint FAS(D) niet bij het kind. Het begint bij de mens die durft te kijken, die durft te stoppen Die durft te kiezen voor een toekomst zonder schade.

Het kind verdient een fundament dat niet gebouwd is op haast, maar op aanwezigheid. De aanwezigheid niet alleen in je gedachten maar ook je hart.

8: “De Stilstand van Gedachten”

Als we een doel in onze gedachten kunnen en durven te nemen is dat de eerste stap. Een dag zonder doel is een dag zonder wil. De vraag is dan ook telkens weer: wat wil je nu?

De tweede vraag zal zijn, wat is nu? Wanneer je tegen iemand zegt dat een mens altijd te laat is, zal men vreemd opkijken.

Het gaat erom dat bij de mens het eerste is denken. Voordat dit is verwerkt en het sein wordt doorgegeven, zijn we al te laat bij onszelf. Immer en altijd zal er pas gereageerd worden nadat de gedachten het hebben doorgenomen. Waardoor de klok verder tikt, alleen je gedachten staan even stil om de tijd te krijgen de info te verwerken en te weten waar het nu om gaat.

De mens is altijd te laat. Niet omdat hij traag is, maar omdat hij denkt. En denken kost tijd. Voordat het lichaam reageert, moet het hoofd begrijpen. En voordat het hoofd begrijpt, moet het stil zijn. Stil om te verwerken. Stil om te weten waar het nu om gaat.

Het moment is al voorbij, maar de gedachte is nog onderweg. De klok tikt verder, maar in ons hoofd staat de tijd even stil. Dat is geen fout. Dat is geen tekort. Dat is de ruimte waarin wij leven. De ruimte waarin wij voelen, begrijpen, en pas daarna reageren.

Een mens leeft in vertraging. Altijd een fractie achter het nu. Maar juist daar, in die vertraging, ligt de kracht. Want wie durft stil te staan, durft te zien. En wie durft te zien, durft te kiezen. Niet uit haast, maar uit inzicht.

We denken dat we weten. Maar weten is pas weten als het doorleefd is. En doorleven kost tijd. Tijd die we vaak niet nemen, omdat we al onderweg zijn naar het volgende. Maar wie niet weet waar hij aan begonnen is, weet ook niet waar hij naartoe gaat.

De mens leeft in een stroom van indrukken. Alles komt binnen, maar niet alles wordt verwerkt. En wat niet verwerkt is, blijft hangen.

Het nestelt zich in ons denken, in ons voelen, in ons doen.

En dan zeggen we ik weet het niet. Maar wat we bedoelen is ik heb het nog niet begrepen.

Bij FAS is dat niet anders. Misschien zelfs intenser. Want daar is het denken geen vanzelfsprekendheid. Daar is elke gedachte een berg die beklommen moet worden.

En elke reactie een sprong in het onbekende. Maar juist daarom is het zo belangrijk om stil te staan. Om te durven vertragen.

Om te zeggen wacht even. Laat me eerst begrijpen. Want pas als we begrijpen, kunnen we veranderen.

En pas als we veranderen, kunnen we verder. Niet sneller, maar bewuster. Niet harder, maar zachter. Niet omdat het moet, maar omdat het mag.

En dan, ineens, is daar het inzicht. Niet als een donderslag, maar als een fluistering. Een stem die zegt nu weet ik waar ik ben. En dat is genoeg. Want wie weet waar hij is, kan kiezen waar hij naartoe wil.

Want wie weet waar hij is, hoeft niet meer te vluchten. Niet meer te haasten. Niet meer te twifelen. Hij hoeft alleen maar te zijn. En in dat zijn ligt de rust. En in die rust ligt het ritme. En in dat ritme ligt de regelmaat. En in die regelmaat ligt de structuur. En in die structuur ligt de vrijheid.

Vrijheid om te denken zonder haast. Vrijheid om te voelen zonder oordeel. Vrijheid om te leven zoals je bent. Want pas als we durven te vertragen, durven we te leven.

Maar wat als die vertraging geen keuze was? Wat als het begin al stil was? Niet uit rust, maar uit afwezigheid.

Wat als het begin al in de verwarring begon?

Er zijn levens waarin het denken niet vanzelfsprekend is.

Waar elke gedachte een omweg is.

Waar elke vraag een echo oproept die niet van jezelf lijkt.

Niet omdat men niet wil, maar omdat het nooit geleerd kon worden. Want wat niet benoemd werd, kon (kan) ook niet begrepen worden. En wat niet begrepen werd, kon ook niet begrepen worden.

En wat niet begrepen werd bleef hangen in het lichaam, in het reageren zonder weten, in het voelen zonder richting.

Soms is het niet het kind dat spreekt, maar de stilte van generaties. Een stilte die niet begon bij jou, maar zich wil via jou laat horen.