

Waar je vandaan
komt

Hoe je onbewuste
familiepatronen herkent en
jezelf definitief vrijmaakt.

Waar je vandaan komt

Erwin G. Boudin

Schrijver: Erwin G. Boudin
Coverontwerp: Novera design
ISBN:
© 2026 – Erwin G. Boudin

Hoofdstuk 1 - De erfenis die je niet koos

Over de onzichtbare koffers die we vanaf onze geboorte meedragen en hoe je herkent wat eigenlijk niet van jou is.

De kern van het hoofdstuk.

Stel je voor: je staat op een zolder. Het is er stoffig en stil, en het licht valt schuin door een klein, vuil raam naar binnen. Voor je staan een paar oude koffers. Ze zijn niet van jou, maar ze zijn wel aan jou gegeven. Misschien door je ouders, misschien door je grootouders, misschien door mensen die je nooit hebt gekend maar wier leven onlosmakelijk met het jouwe is verbonden. De koffers zijn dicht, maar ze zijn niet leeg. Je voelt het gewicht als je ernaar kijkt. Je weet niet precies wat erin zit, maar je voelt wel dat je het al jaren met je meedraagt.

Dit hoofdstuk gaat over die koffers.

We beginnen ons leven niet met een schone lei. Dat is een romantisch idee, maar het klopt gewoon niet. We worden geboren in een web van verhalen, verwachtingen, angsten, overtuigingen en onuitgesproken regels die al bestonden lang voordat wij er waren. Onze ouders hadden hun eigen koffers, en hun ouders hadden die weer van hén gekregen. Zo gaat dat al generaties lang. En op de dag dat jij geboren werd, kreeg jij niet alleen een naam en een plek in het gezin – je kreeg ook die koffers mee. Zonder handleiding. Zonder overleg. Zonder dat iemand vroeg of je ze eigenlijk wel wilde hebben.

Het vreemde is dat we ons daar lang niet altijd bewust van zijn. We lopen rond met een rugzak vol spullen die niet van ons zijn, en we denken dat het gewoon bij ons hoort. Dat het 'normaal' is. Dat het 'nu eenmaal zo is'. We voelen de spanning, de vermoeidheid, de onrust, maar we leggen de vinger er niet bij. We denken dat het aan ons ligt. Dat we te gevoelig zijn, te moeilijk, te druk, te weinig.

We proberen onszelf te veranderen, te verbeteren, te repareren – zonder te beseffen dat we misschien helemaal niet gerepareerd hoeven te worden. Dat we alleen maar hoeven uit te pakken wat niet van ons is.

Neem nu Margriet, een vrouw van begin veertig die bij me in de praktijk kwam. Ze was uitgeput. Ze zei altijd 'ja' tegen iedereen, voelde zich verantwoordelijk voor de emoties van haar moeder, en had al jaren het gevoel dat ze tekortschoot – in haar werk, in haar relatie, in haar rol als moeder. Toen ik haar vroeg waar dat gevoel vandaan kwam, keek ze me aan alsof ik een vreemde vraag stelde. "Dat is gewoon wie ik ben," zei ze. "Ik ben altijd al zo geweest."

Maar was dat wel zo? Toen we samen begonnen te graven, vonden we iets opmerkelijks. Margriets moeder was een vrouw die zelf nooit geleerd had om voor zichzelf te zorgen. Ze had altijd alles en iedereen op de eerste plaats gezet, met een glimlach, terwijl ze langzaam weg sloofde. En van haar moeder had ze geleerd dat je dat hoort te doen. Dat het 'liefde' was. Dat het 'goed' was. Margriet had niet alleen haar moeders gedrag overgenomen – ze had ook haar moeders overtuiging geërfd dat ze er alleen toe deed als ze nuttig was. Ze had een koffer vol plichten, schuldgevoelens en onzichtbare verplichtingen meegekregen, en ze had nooit beseft dat ze die mocht openmaken en uitzoeken.

En daar wringt het. Want een erfenis voelt vaak niet als een erfenis. Het voelt als de waarheid. Het voelt als 'gewoon hoe het is'. Het voelt als jouw eigen stem in je hoofd, jouw eigen verlangens, jouw eigen tekortkomingen. Maar als je goed luistert, hoor je soms heel subtiel de echo van een andere stem. Een stem van vroeger. Die van je vader die zei dat je je niet zo moest aanstellen. Die van je moeder die zuchtte toen je weer eens een 'onverantwoordelijke' keuze maakte. Die van je oma die nooit iets zei over verdriet, maar die je wel liet voelen dat je het beter voor jezelf kon houden.

Die stemmen worden deel van ons. Ze gaan in ons wonen, als ongeziene bewoners. Ze fluisteren ons toe wat we moeten doen, wat we moeten laten, wat we mogen voelen en wat niet. En vaak zijn we ons er niet van bewust dat het niet onze eigen stem is.

We denken dat wij het zijn die streng zijn voor onszelf, die ons afremmen, die ons klein houden. Maar het is de erfenis die spreekt. Het is de erfenis die ons vertelt dat we ons moeten aanpassen, dat we niet te veel ruimte mogen innemen, dat we het beter moeten doen dan onze ouders, of juist precies zoals hen.

Deze onzichtbare koffers kunnen allerlei vormen aannemen. Soms is het de angst om afgewezen te worden, die al generaties lang in de familie rondwaart. Soms is het de stille overtuiging dat geld schaars is en dat je er maar beter zuinig mee kunt zijn. Soms is het de ongeschreven regel dat je altijd sterk moet zijn en nooit mag laten zien hoe het écht met je gaat. Soms is het gevoel dat je verantwoordelijk bent voor het geluk van anderen, ook als je daar zelf aan onderdoor gaat.

Ik herinner me een gesprek met een man, laten we hem Pieter noemen. Pieter was een succesvolle ondernemer, maar hij sliep al jaren slecht. Hij lag 's nachts wakker met een bonzend hart, bang dat hij iets over het hoofd had gezien, dat zijn bedrijf zou omvallen, dat hij faalde. Hij had alles wat hij wilde, maar hij kon er niet van genieten. Toen we dieper gingen, kwamen we bij zijn vader uit. Een man die in de jaren tachtig zijn bedrijf verloor en nooit meer echt overeind is gekomen. Pieter was zes toen het gebeurde. Hij had zijn vader zien worstelen, zien breken, zichzelf de schuld zien geven. En zonder dat hij het wist, had hij een koffer meegenomen: de overtuiging dat veiligheid een illusie is, dat alles ieder moment kan instorten, en dat je maar beter waakzaam kunt blijven, want een echte man laat zich niet verrassen. Die overtuiging was niet van Pieter. Het was de angst van zijn vader, die hij had geadopteerd als zijn eigen waarheid.

En dat is het precies. We adopteren de waarheden van de generaties voor ons, niet omdat we dom of zwak zijn, maar omdat we als kind geen keus hebben. Een kind neemt alles aan wat er wordt aangeboden. Het heeft geen filter, geen afstand, geen vermogen om te zeggen: "Dank je, maar deze overtuiging neem ik niet mee." Het kind is volledig afhankelijk van de volwassenen om zich heen, en om te overleven, past het zich aan. Het neemt de waarden, de normen, de angsten en de hoop van zijn ouders over, niet omdat het die zelf heeft gekozen, maar omdat het moet overleven. Dat is geen zwakte.

Dat is intelligentie. Dat is aanpassingsvermogen. En dat is ook de reden waarom het zo lastig is om er later van los te komen: het zit diep, diep in ons systeem ingebakken.

Misschien herken je het wel. Die momenten waarop je ineens iets doet of zegt, en je denkt: **waar kwam dat nou weer vandaan?**

Je wordt boos op je partner op een manier die veel te groot is voor de situatie, en je hoort de stem van je moeder. Je houdt je mond in een vergadering, terwijl je eigenlijk iets belangrijks wilt zeggen, en je voelt de angst van je vader om afgewezen te worden. Je zegt 'ja' tegen iets waar je eigenlijk 'nee' wilt zeggen, en je voelt die oude, vertrouwde druk op je borst die je al kent sinds je kind was.

Dat zijn de koffers die opengaan. Zonder dat je het doorhebt, pak je er dingen uit die niet van jou zijn. Je trekt ze aan alsof het je eigen kleren zijn, maar ze passen niet. Ze knellen. Ze zijn te zwaar. Ze zijn van een andere tijd, een andere context, een ander leven.

En toch blijven we ze dragen. **Waarom?**

Omdat het weggooien van die erfenis soms aanvoelt als verraad. Als je de overtuigingen van je ouders loslaat, laat je dan ook hen los? Als je stopt met de rol die je altijd hebt gespeeld in je gezin, verlies je dan niet je plek? Het is een diepgewortelde angst, en die angst is niet onterecht. In veel families is er een ongeschreven wet: **je hoort bij ons zolang je doet zoals wij.**

Zolang je meeloopt in de patronen, de verwachtingen, de stiltes. De minuut dat je eruit stapt, kan het voelen alsof je de familie verlaat.

Dus dragen we door. We sjouwen met koffers vol schuld, vol verantwoordelijkheid, vol oude pijn, omdat de prijs van het neerzetten te hoog lijkt.

Maar hier is wat ik je wil vertellen: die prijs is niet zo hoog als je denkt. En het gewicht dat je nu draagt, is véél hoger dan je beseft. Het vreet aan je energie. Het houdt je klein. Het maakt dat je leeft voor anderen in plaats van voor jezelf. Het zorgt ervoor dat je op het einde van de dag in slaap valt met een gevoel van leegte, niet wetend waarom je zo moe bent.

En het mooie is: zodra je begint te zien wat er in die koffers zit, begint het gewicht al te verminderen. Alleen al het herkennen – dit is niet van mij – geeft lucht. Je hoeft niet alles meteen weg te gooien. Soms is er ook moois in die koffers: veerkracht, humor, trouw, zorgzaamheid. Maar je moet wel kunnen onderscheiden wat jouw eigen keuze is en wat je alleen maar hebt meegenomen omdat het er lag.

De vraag van dit hoofdstuk – en eigenlijk van dit hele boek – is niet of je die koffers hebt. Die heb je, daar kun je niet omheen. De vraag is: wat ga je ermee doen? Ga je ze nog jaren meezeulen, zonder te weten wat erin zit? Of ga je eindelijk eens kijken?

En dat is een spannende vraag. Want kijken betekent dat je dingen tegenkomt die je liever niet ziet. Erfenissen kunnen mooi zijn, maar ze kunnen ook pijnlijk zijn. Soms zit er verdriet in, of woede, of schaamte. Dingen die generaties lang zijn weggestopt. Dingen waar niemand ooit over gepraat heeft, maar die er wel zijn, als een zware deken die over alles heen ligt.

Maar juist dat kijken, hoe moeilijk ook, is de eerste stap naar vrijheid. Want pas als je ziet wat er is, kun je kiezen. Pas als je het onzichtbare zichtbaar maakt, houdt het op met macht over je te hebben.

En dan komt het mooiste: je mag kiezen wat je wilt houden en wat je los wilt laten. Je mag de koffers uitpakken, de spullen één voor één in het licht houden en vragen: Is dit van mij? Past dit bij mij? Wil ik dit nog langer meedragen?

En wat niet van jou is, wat niet bij je past, wat te zwaar is – dat mag je neerzetten. Liefdevol, zonder schuld. Je mag het teruggeven aan de generaties waar het vandaan kwam. Je mag het op de zolder laten staan.

Het is een daad van diepe zelfliefde om te zeggen: Ik stop met het dragen van wat niet van mij is.

Je bent niet verantwoordelijk voor de angsten van je grootouders. Je hoeft het verdriet van je moeder niet op te lossen. Je hoeft niet de droom van je vader te vervullen. Je hoeft niet te zijn wie zij wilden dat je was.

En dat is geen gebrek aan respect; het is juist het grootste respect dat je hen en jezelf kunt geven. Want door de keten te doorbreken, door te stoppen met het doorgeven van wat niet gezond is, maak je ruimte voor iets nieuws. Voor iets dat wél van jou is. Voor een manier van leven die je zelf kiest.

En dat begint hier, in dit hoofdstuk. Met de erkenning dat je een erfenis hebt die je niet koos. Met de moed om te kijken wat er precies in die koffers zit. En met de bereidheid om eerlijk te zijn over wat je vindt – zelfs als het pijn doet.

Dit is de eerste stap. En hij is belangrijker dan je misschien beseft. Want zonder deze stap blijven we ons hele leven worstelen met dezelfde patronen, dezelfde angsten, dezelfde onrust. Met dezelfde vermoeidheid. Maar met deze stap begint er iets te verschuiven. Je gaat niet van vandaag op morgen alles loslaten – dat is een proces, een reis – maar je gaat wel van vandaag af aan anders ernaar kijken. En dat is alles.

Reflectie

Dit is het moment om even stil te staan.

Voel je de stilte om je heen? Het is niet de stilte van een lege kamer, maar de stilte van een vraag die zich aandient. Een vraag die misschien al heel lang in je leeft, maar die je nooit hardop hebt durven stellen.

Wat draag ik eigenlijk mee dat niet van mij is?

Neem een paar minuten de tijd om bij die vraag te blijven. Voel niet meteen de noodzaak om te antwoorden. Laat de vraag gewoon zijn. Laat hem zachtjes landen in je borst, in je buik, in je schouders – want vaak weten lichamen meer dan gedachten.

Je hoeft nu geen antwoord te hebben. Alleen de vraag stellen is al een daad van moed.

En stel je jezelf dan nog een vraag, een beetje zachter misschien: **Hoe zou het zijn om een beetje lichter te leven?**

Niet meteen alles weggooien. Alleen de gedachte dat het mogelijk is. Dat er ruimte is voor jouw eigen stem, jouw eigen keuzes, jouw eigen gevoel – tussen al die oude familiegeluiden door.

Voel hoe dat voelt. Gewoon even. Dat is de eerste ademtocht van de vrijheid die je tegemoet gaat.

Oefening 1: De kofferinventaris.

Pak een schrift of een leeg vel papier. Trek een verticale lijn in het midden. Schrijf linksboven: **Wat ik mee heb gekregen.** En rechts: **Wat ikzelf wil.**

Neem de tijd, bijvoorbeeld een kwartier, en begin met de linkerkant. Schrijf alles op wat je te binnen schiet: overtuigingen, gewoontes, gedragsregels, emoties, verwachtingen die je van huis uit hebt meegekregen. Het hoeft niet netjes of logisch te zijn. Laat het eruit komen. "Je moet altijd sterk zijn." "Geld is de oorzaak van problemen." "Je moet anderen niet tot last zijn." "Eten is troost." "Je mag alleen boos zijn als je echt gelijk hebt."

Als je het gevoel hebt dat je lijst een beetje compleet is, kijk dan naar de rechterkant. Wat past erbij jou? Wat voelt warm en eigen? Wat zou jij zelf kiezen als de koffer helemaal leeg was? Schrijf dat op, zonder oordeel, zonder te veel nadenken.

Leg het papier daarna een dag weg. Kom er een dag later op terug, met een kop thee of koffie. Lees het rustig door. Kijk welke dingen op de linker lijst voelen als een verademing om op te schrijven. En welke dingen nog steeds heel vanzelfsprekend zijn.

Deze oefening is geen eindstation, maar een begin. Je hoeft niets te veranderen, alleen te zien. Het kijken is de eerste stap.

Oefening 2: Het fysieke ritueel van de koffer.

Neem een oude koffer, een tas, of zelfs een doos. Iets waar je iets in kunt doen. Het hoeft niet groot te zijn, maar het moet wel iets zijn dat je kunt tillen en ergens neerzetten. Zoek een rustig moment, liefst in een ruimte waar je niet gestoord wordt.

Ga rustig zitten, leg je handen op de koffer. Sluit je ogen. Bedenk: dit is de koffer die je al jaren met je meedraagt. Het is niet een echte koffer, maar een symbool. Je mag je een voorstelling maken van wat erin zit. Je mag er, als je wilt, zelfs kleine papiertjes in stoppen met dingen die je eerder hebt opgeschreven – angsten, overtuigingen, verwachtingen.

Kniel dan, of buig voorover, en zet de koffer nadrukkelijk voor je neer op de grond. Zeg, hardop of in gedachten: **Ik zet jou hier neer. Ik draag jou voor nu niet meer. Ik neem even adem zonder jou.**

Als het voelt alsof je daar nog niet klaar voor bent, sluit dan de koffer en laat hem een paar minuten staan. Het is oké. Deze oefening is geen toverspreuk, maar een gebaar. Een gebaar dat je innerlijk iets duidelijk maakt. Het helpt om het loslaten niet alleen te denken, maar ook te voelen.

Oefening 3: Het gesprek met de generatie voor jou.

Dit is een schrijfoefening die misschien wat dieper gaat. Kies een voorouder – je vader, moeder, een grootouder, of zelfs iemand van wie je alleen verhalen kent. Het liefst iemand die iets bij je losmaakt, iemand wiens 'erfenis' je misschien herkent in je eigen gedrag.

Ga zitten met pen en papier. Stel je voor dat je een gesprek met deze persoon kunt hebben, niet om verwijten te maken, maar om te begrijpen. Schrijf op wat je de persoon zou willen vragen:

Wat heeft u meegekregen van uw eigen ouders?

Wat heeft u nooit los kunnen laten?

Wat is het zwaarste dat u heeft moeten dragen?

Wat had u anders willen doen?

Luister in je gedachten naar wat hij of zij zou antwoorden. Schrijf het op, ook al zijn het verzonnen antwoorden. Je weet vaak meer dan je denkt. Je kunt de stem van een overgrootmoeder soms goed raden, omdat die al jaren in de verhalen rondwaart.

Sluit daarna af met jezelf. Lees wat je hebt opgeschreven. Voel mededogen voor die voorouder. Hij of zij heeft geworsteld met zijn of haar eigen koffers. En nu, aan het einde van dit denkbeeldige gesprek, mag jij voor jezelf zeggen: **Ik draag verder wat ik kan dragen, en de rest laat ik hier. Het was niet van mij, en ik geef het terug aan de tijd.**

Deze oefening helpt om afstand te creëren. Je ziet de oude patronen niet meer als 'de jouwe', maar als iets wat je hebt geërfd. En daarmee krijg je de keus om het anders te doen.

Hoofdstuk 2: De stemmen van vroeger

Hoe de opvattingen, verwachtingen en angsten van je ouders jouw huidige innerlijke criticus vormen.

Er is een stem in je hoofd. Misschien ken je hem wel. Hij is er altijd, als een achtergrondradio die nooit helemaal uitstaat. Soms fluistert hij zachtjes, soms schreeuwt hij, maar hij is er altijd. Hij vertelt je dat je niet goed genoeg bent. Dat je het beter had moeten doen. Dat anderen je raar vinden, of dat je jezelf voor schut zet. Hij wijst op al je tekortkomingen, herinnert je aan al je fouten, en voorspelt dat het toch niet gaat lukken. Die stem – dat is je innerlijke criticus.

En hier is wat je misschien niet weet: die stem is niet van jou.

Die stem is een samenraapsel van alle stemmen die je als kind hebt gehoord. Je vader die zei dat je je niet zo moest aanstellen. Je moeder die zuchtte en haar ogen rolde toen je weer eens een verkeerde keuze maakte. Je leraar die zei dat je meer je best moest doen. Je oma die vond dat je te veel praatte. Je klasgenoten die lachten toen je iets verkeerd zei. Al die stemmen zijn in je gaan wonen, als ongewenste huisgenoten, en na verloop van tijd ben je ze als je eigen stem gaan beschouwen.

Dat is geen zwakte. Het is hoe het menselijk brein werkt. Als kind zijn we volledig afhankelijk van de reacties van de mensen om ons heen. We leren wie we zijn door hoe anderen naar ons kijken, door wat ze tegen ons zeggen, door de stilte die valt als we iets doen wat niet mag. We internaliseren die reacties – we nemen ze in ons op – en ze worden de bouwstenen van ons zelfbeeld.

Het probleem is alleen dat die bouwstenen vaak niet kloppen. Ze zijn niet objectief. Ze zijn gebaseerd op de angsten, de onzekerheden, de onverwerkte emoties van de mensen om ons heen. Toen je vader zei dat je niet zo moest aanstellen, ging dat misschien niet eens over jou. Misschien was hij zelf overweldigd door zijn eigen gevoelens en had hij geen ruimte voor de jouwe.

Misschien had hij zelf geleerd dat emoties gevaarlijk zijn en wilde hij je daarvoor behoeden – op een manier die vooral pijn deed. Misschien was je moeder bang dat je te veel van haar zou vragen, en projecteerde ze die angst op jouw behoefte aan aandacht.

En nu, jaren later, zit diezelfde stem in jouw hoofd. Hij zegt dezelfde dingen. Hij veroordeelt je op dezelfde manier. En jij gelooft hem, omdat hij al zo lang meegaat dat je niet meer beseft dat het een indringer is.

Neem nu Eva. Ze is een vrouw van 38, succesvol in haar werk, met een liefdevol gezin. Van buiten ziet het er allemaal goed uit. Van binnen voelt ze zich vaak een oplichter. Ze heeft het gevoel dat ze ieder moment door de mand kan vallen, dat haar collega's gaan ontdekken dat ze eigenlijk niet zo slim is als ze lijkt, dat haar vrienden erachter komen dat ze stiekem een chaos is. Ze werkt keihard om dat gevoel te compenseren, maar het helpt niet – het wordt alleen maar erger.

Toen ik Eva vroeg wanneer dat gevoel begon, keek ze me verbaast aan. *"Dat is gewoon wie ik ben,"* zei ze. *"Ik ben altijd al zo geweest."* Maar ze herinnerde zich iets toen ik doorvroeg. Ze herinnerde zich haar vader. Een intelligente, zwijgzame man die nooit echt tevreden leek. Als ze thuiskwam met een negen voor een toets, vroeg hij wat er mis was met die ene punt. Als ze iets moois maakte, wees hij op wat er beter kon. Hij zei het niet onaardig, maar hij zei het wel. Altijd. En Eva had geleerd dat ze nooit goed genoeg was. Dat ze altijd meer moest doen, meer moest bereiken, meer moest zijn. Ze had die boodschap zo grondig geïnternaliseerd dat ze nu, twintig jaar later, nog steeds de stem van haar vader in haar hoofd hoorde, ook al was hij allang niet meer in haar leven.

En dat is de tragiek van de innerlijke criticus. Hij is niet eens van jou, maar jij bent degene die eronder lijdt. Je draagt de oordelen van anderen als een pak op je huid dat niet past, maar je weet niet eens meer dat je het kunt uittrekken.

De stemmen van vroeger zijn er in allerlei soorten en maten. Er is de streng presterende stem, die je aanspoort om altijd beter, harder en perfecter te zijn. Die stem komt vaak van ouders die zelf hoge eisen aan zichzelf stelden, of van ouders die hun eigen onvervulde ambities op jou projecteerden. 'Je kunt alles worden wat je wilt,' zeiden ze misschien, maar wat ze eigenlijk bedoelden was: 'Wij willen dat je iets bijzonders wordt, want dat maakt ons trots.' En dus groeide je op met het gevoel dat je prestaties je waarde bepaalden.

Er is de beschermende stem, die je waarschuwt voor gevaar, die je klein en veilig wil houden. 'Doe maar niet te veel,' zegt hij. 'Val niet op. Zet jezelf niet voor schut.' Die stem komt vaak van ouders die zelf bang waren voor de wereld, of die te maken hadden gehad met afwijzing en armoede en je daarvoor wilden behoeden. Het is een stem die bedoeld is om je te beschermen, maar die je uiteindelijk gevangen houdt in een te klein hokje. Je durft geen risico's meer te nemen, geen nieuwe dingen te proberen, geen grote sprongen te wagen – omdat die stem in je hoofd roept dat het toch niet gaat lukken.

Er is de stem van de schaamte. 'Wat zullen anderen wel niet denken?' Die stem is vaak afkomstig van een omgeving waarin veel waarde werd gehecht aan uiterlijk vertoon, aan status, aan wat de burens zouden zeggen. Het is een stem die je leert dat je er vooral niet te veel uit mag springen, dat je je moet aanpassen, dat je niet te veel ruimte mag innemen.

En er is de stem van de innerlijke tiran. Degene die je afbrandt met woorden die je nooit tegen een ander zou gebruiken. 'Idiot. Eikel. Wat ben je toch dom.' Die stem is vaak de directe echo van iemand die ooit zo tegen jou heeft gesproken. Misschien een ouder die zelf niet met emoties om kon gaan, of een leraar die te streng was, of een broer of zus die je pestte. Die woorden zijn blijven hangen, en nu gebruik jij ze tegen jezelf.

Wat deze stemmen allemaal gemeen hebben, is dat ze niet zijn ontstaan om jou te kwetsen. Ze zijn ontstaan vanuit een behoefte – aan veiligheid, aan goedkeuring, aan verbinding. De stem die zegt dat je meer je best moet doen, probeert je misschien te beschermen tegen mislukking.

De stem die zegt dat je niet te veel aandacht moet trekken, probeert je te behoeden voor afwijzing. De stem die je afbrandt met harde woorden, probeert je misschien te wapenen tegen de pijn van kritiek van anderen.

Maar wat ooit een beschermende functie had, is nu een gevangenis geworden. En de sleutel van die gevangenis zit in het besef: **deze stem is niet van mij.**

Het is een essentieel inzicht. Want zolang je denkt dat die stem de waarheid spreekt, zul je blijven luisteren. Je zult blijven proberen om aan zijn eisen te voldoen, ook al zijn die onmogelijk. Je zult blijven geloven dat je niet goed genoeg bent, ook al bewijst je leven het tegendeel. Je zult klein blijven, terwijl je groot kunt worden.

Maar zodra je herkent dat die stem een indringer is, begint er iets te veranderen. Je kunt hem niet zomaar uitzetten – dat gaat niet van de ene op de andere dag – maar je kunt hem wel leren herkennen. Je kunt leren onderscheid te maken tussen wat de stem zegt en wat jij werkelijk voelt. Je kunt ertegenin gaan. Je kunt zeggen: "Dank je voor je bezorgdheid, maar ik maak nu zelf wel uit wat ik doe."

En die oefening, dat dagelijkse, soms vermoeiende werk van het tegen de stem ingaan, is hoe je de stemmen van vroeger geleidelijk uit je hoofd zet. Niet door ze te bestrijden, maar door ze te doorzien. Niet door ze uit te schakelen, maar door je niet meer door hen te laten aansturen.

Ik zie het bij mijn cliënten telkens weer. Het moment dat ze beseffen dat de stem die hen klein houdt niet de stem is van wie ze werkelijk zijn, maar de stem van hun moeder, hun vader, hun oma – dat is het moment dat er ruimte ontstaat. Dat is het moment dat de schouders wat meer ontspannen en de adem wat dieper gaat. Dat is het moment dat ze voorzichtig, bijna alsof ze een vreemde taal leren, voor zichzelf beginnen op te komen.

En dat is wat dit hoofdstuk voor jou wil doen. Je helpen om die stemmen te herkennen. Om te zien waar ze vandaan komen en waarom ze zo hardnekkig zijn. En om te beginnen met het scheiden van wat van jou is en wat van hen.

Misschien is het goed om hier even bij stil te staan. Om een moment te nemen en te voelen welke stem bij jou het luidst is. Welke boodschap er steeds weer terugkomt. Wie die boodschap ooit heeft uitgesproken. En hoe het zou voelen om die boodschap niet meer te geloven.

Het is niet makkelijk, dit werk. Het vraagt dat je teruggaat naar plekken in jezelf die je liever vermijdt. Het vraagt dat je eerlijk bent over de pijn die je hebt opgelopen, ook al is die pijn misschien klein gemaakt door de mensen om je heen. Het vraagt dat je oude wonden aanraakt, niet om ze opnieuw te openen, maar om te zien dat ze er zijn en om ze eindelijk de zorg te geven die ze verdienen.

En het vraagt ook dat je mild bent voor jezelf. Want het kost tijd om stemmen te herkennen die al zo lang bij je zijn. Het is geen kwestie van 'even doen' en dan is het klaar. Het is een proces van elke dag opnieuw kiezen. Elke dag opnieuw luisteren. Elke dag opnieuw zeggen: **dit is niet van mij, dit hoef ik niet te geloven.**

Maar elke keer dat je het doet, word je een beetje vrijer. Elke keer dat je de stem hoort en er niet in mee gaat, word je een beetje groter. En uiteindelijk, na verloop van tijd, wordt de stem zachter. Hij wordt minder aanwezig. Hij verliest zijn greep op je.

En op een dag, misschien over een maand, misschien over een jaar, merk je dat je iets doet wat je vroeger nooit had durven doen. Je zegt nee tegen iets waarvoor je vroeger ja had gezegd. Je gaat voor iets waar je vroeger voor terugdeinsde. Je zegt hardop wat je voelt, zonder je eerst af te vragen of het wel mag. En dan besef je: die stem is er nog, maar hij heeft geen macht meer. Je hoort hem, maar je luistert niet meer.