

DE RUSTREVOLUTIE

De Rustrevolutie

Hoe een gereguleerd zenuwstelsel
je leven verandert

Sarah
Peeters



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Bekend
van
zensa.me

Inhoud

Voorwoord	9
Mijn verhaal	11
Stress, angst en trauma: niet overgevoelig, niet ingebeeld, niet tussen de oren	71
Wat je lichaam je probeert te vertellen	113
De oefeningen	161
Voor je begint	162
Je basistoolbox = je soma-toolbox	165
<i>De verlengde uitademing</i>	166
<i>De fysiologische zucht</i>	167
<i>Handen wrijven en warmte geven</i>	168
<i>Aarden via je voeten</i>	169
<i>Zoemen op de uitademing</i>	170
<i>Vijf, vier, drie, twee, één</i>	171
Deel 1: Losse oefeningen, twee tot vijf minuten	172
<i>Bij stress en spanning</i>	173
<i>Bij overweldiging en overprikkeling</i>	175
<i>Bij hoofdpijn, migraine en een gespannen nek</i>	179
<i>Bij vermoeidheid en uitputting</i>	185
<i>Bij angst en paniek</i>	191
<i>Bij chronische pijn</i>	196
<i>Bij hormonale schommelingen, je bekken en intimiteit</i>	200

<i>Bij schouderlast en spanning in je bovenrug</i>	205
<i>Bij onderrugpijn</i>	209
<i>Bij schuld, schaamte en je klein voelen</i>	213
<i>Bij koude handen en voeten</i>	216
<i>Bij duizeligheid</i>	218
<i>Bij rusteloze of gespannen benen</i>	221
<i>Bij overgevoeligheid voor geluid en licht</i>	223
<i>Bij eenzaamheid en verlangen naar verbinding</i>	226
<i>Bij innerlijke onrust en niet kunnen stilzitten</i>	229
<i>Bij sombere dagen en een neerslachtig gevoel</i>	232
<i>Bij slapeloosheid, wanneer je 's nachts wakker wordt</i>	235
<i>Bij opvliegers en hittegolven</i>	236
<i>Bij piekeren en een mistig, vermoeid hoofd</i>	238
<i>Bij spanning voor een belangrijk gesprek of moment</i>	240
 Deel 2: Reeksen, oefeningen die je na elkaar doet	242
<i>Reeks bij stress en spanning</i>	243
<i>Reeks bij een gespannen buik en spijsvertering</i>	246
<i>Reeks bij verdriet en rouw</i>	249
<i>Avondreeks bij slaapproblemen</i>	252
<i>Reeks bij boosheid en opgekropte woede</i>	255
<i>Ochtendreeks, een zachte start van de dag</i>	258
 Hoe je deze twee delen een plek geeft in je leven	261
Wat je wel en niet mag verwachten	262
Jouw eigen toolbox	264
Een laatste woord	264
 Bibliografie en aanbevolen literatuur	267

Voorwoord

Dit boek draag ik op aan jou, papa.

Papa, jij droomde ervan om ooit een boek te schrijven, een droom die je zelf nooit hebt kunnen waarmaken. Toen ik je vertelde dat ik dit boek zou schrijven, was je zo fier. Ik zag het in je ogen, ik hoorde het in je stem. En toch, tijdens het schrijven, doofde je licht uit. Ik draag die droom nu verder, niet in jouw plaats, maar voor jou, met jou, vanuit alles wat je me hebt meegegeven.

Net voor je heenging vroeg je me nog of je in dit boek vermeld zou worden en op welke pagina's. Wel, papa, jouw manier van kijken naar het leven schemert nu op elke pagina van dit boek door. Je staat niet op één pagina. Je staat op elke pagina.

Ik mis je elke dag, papa. Maar naast die pijn is er iets dat blijft, iets dat groter is dan het gemis. Onze liefde gaat nooit weg. Ze verandert alleen van vorm en ze leeft nu verder in elk woord dat ik schrijf.

Dit boek is voor jou, papa. Jouw droom, eindelijk waargemaakt. Dikke kus (jij zou zeggen: 'kikke dus').

Je dochter, Sarah.

Mijn verhaal

**Het verhaal van een vrouw die
zelf door het vuur ging**

‘Dit is voor het leven’

‘Dit is voor het leven.’ Vijf woorden waren het. Vijf woorden die mijn leven in tweeën zouden splijten, al wist ik dat op dat moment nog niet. De gastro-enteroloog sprak die woorden uit op een toon die zo nuchter klonk dat ik even niet besepte hoe groot ze waren. Maar groot waren ze wel. Ze landden als een onomstotelijk vonnis in mijn jonge lijf.

Ik keek die man aan, daar in die koude spreekkamer aan zijn witte bureau met de stethoscoop die rond zijn nek hing. En diep vanbinnen voelde ik iets wat alleen kan worden omschreven als een dolk in mijn rug. Langzaam en meedogenloos, een mes dat zich millimeter voor millimeter tussen mijn ribben drong. Mijn ogen richtten zich onmiddellijk op mijn moeder, die naast me zat.

Ze had al tranen in haar ogen. Mijn sterke, zorgzame mama die altijd alles kon oplossen, zat daar, haar handen in haar schoot. Ze kon niets meer zeggen. En ikzelf schudde heel duidelijk mijn hoofd. Nee, dacht ik diep vanbinnen. Ik knipperde met mijn ogen terwijl ik haar aankeek. Die ene blik droeg alles wat ik op dat moment niet kon uitspreken. Deze man gaat niet de rest van mijn leven bepalen, probeerde ik haar met mijn ogen te vertellen. Dat ga ik zelf wel doen. Maar van binnen was ik bang. Eerlijk gezegd heel erg bang.

We stonden op, mama en ik, en we stapten uit het kabinet met gebogen schouders. Alsof de zwaartekracht in die paar minuten was vervierdubbeld, alsof de lucht zelf zwaarder was geworden dan toen we daar naar binnen waren gegaan. In de gang, op het moment dat de deur achter ons dichtviel, pakte ze me vast. Heel stevig, bijna iets te stevig.

‘Ooh Sarah, vreselijk.’ Haar stem brak.

Ik voelde haar tranen op mijn schouder en ik wist op dat moment één ding met zekerheid: ik moest nu sterk zijn. Niet voor mezelf, want daar had ik op dat moment de kracht niet voor. Maar ik moest sterk zijn voor haar. Voor de vrouw die me groot had gebracht en

die mijn pijn op zich wilde nemen, zoals moeders dat doen. Ik legde mijn armen om haar heen en zei iets wat ik op dat moment niet echt geloofde, maar wat ik desondanks nodig had om uit te spreken. ‘Ik vind wel een weg, mama, echt waar.’

Ze knikte tegen mijn schouder, maar ik voelde dat ze het niet helemaal kon geloven. ‘Het enige goeie,’ probeerde ik nog, ‘is dat ze me nu de juiste medicatie kunnen geven waardoor ik me wat beter zal voelen.’

En weet je wat het gekke is? Dat laatste gedeelte klopte werkelijk. De medicatie heeft echt geholpen. Op de lange termijn werd het beter. Maar wat ik op die dag nog niet wist, en wat ik pas jaren later zou begrijpen, is dat medicatie een pleister is op een wonde die veel dieper gaat dan de darm. Dat het verhaal van mijn ziekte niet begon in die spreekkamer. En ook niet zes maanden daarvoor, toen de eerste symptomen zich aandienden. Het verhaal begon veel eerder. Het begon in een kindertijd die van buitenaf heel normaal leek, maar van binnenuit gevuld was met dingen die ik pas als volwassen vrouw leerde benoemen.

Daar kom ik straks uitgebreid op terug. Want eerst wil ik je meenemen naar de jaren die volgden op de diagnose. De jaren waarin mijn lichaam mijn tegenstander leek. De jaren waarin ik leerde wat het betekent om door de hel te gaan.

De jaren aan de baxters

De ziekte van Crohn is een chronische ontstekingsziekte van de darmen. Dat is de korte, klinische versie die je in elk medisch handboek terugvindt. De lange, geleefde versie is wat rauwer dan die definitie laat doorschemeren. Want een zware variant van Crohn, zoals ik had, betekent dat je lichaam zichzelf aanvalt alsof het een vijand is. Je eigen immuunsysteem keert zich tegen je eigen darmen, alsof je lichaam heeft besloten dat niets van buitenaf nog welkom is.

Alles wat ik at, kwam er via de stoelgang meteen weer uit. Mijn darmen weigerden voedsel op te nemen. Ze weigerden te doen waarvoor ze gemaakt waren. En dat had gevolgen die ik me nooit had kunnen voorstellen toen ik nog een gezonde tiener was die zich geen zorgen maakte over haar spijsvertering.

Door dat constante vochtverlies raakte ik uitgedroogd. Niet een beetje uitgedroogd zoals na een warme dag zonder water, maar diep uitgedroogd, tot in mijn cellen. En mijn lichaam, dat te weinig voeding en te weinig vocht kreeg, had simpelweg niet meer genoeg energie om zichzelf rechtop te houden.

En dus viel ik regelmatig flauw, zomaar, helemaal uit het niets. Midden in een zin, midden in een stap, midden in een doodgewoon moment van de dag. Mijn broer vond me in die periode minstens drie keer bewusteloos naast de trap. En elke keer had ik zo'n ongeloflijk geluk dat ik niet van die trap was gedonderd terwijl het gebeurde. Als ik daar nu aan terugdenk, krijg ik er rillingen van. Want het had zo anders kunnen aflopen.

De krampen in mijn buik waren bij momenten niet te dragen. Niet de krampen die je kent van een intense menstruatie. Niet de krampen die je krijgt na iets verkeerd te hebben gegeten. Maar krampen die zo diep en zo breed trokken dat ik mezelf soms letterlijk dubbelplooid, niet meer kon staan, niet meer kon denken, alleen nog kon wachten tot de pijn verdween. En tussen deze golven door wachtte ik op de volgende, want die kwam altijd.

De ziekenhuisopnames werden een terugkerend ritme in mijn leven. Ik kende de verpleegsters bij naam. Ik wist welke arm het beste was om het infuus in aan te sluiten. Elke opname begon op dezelfde manier: uitputting, uitdroging, hevige pijn, soms flauwvallen. En elke opname eindigde op dezelfde manier: aan de baxters liggen, vocht en voedingsstoffen die via een slangetje mijn aderen in werden gepompt, dagen van rust, en dan weer naar huis met de opdracht om het rustig aan te doen.

Maar wat betekent rustig aan doen als je een jonge vrouw bent met dromen en plannen? Wat betekent rustig aan doen als de wereld om je heen gewoon verder draait, je vriendinnen uitgaan en studeren en verliefd worden terwijl jij in een ziekenhuisbed ligt te wachten tot je lichaam weer meewerkt?

Ik probeerde toch gewoon mee te doen. Ik ging terug naar school, naar de studentenjobs, naar mijn leven. Ik deed alsof alles normaal was, want dat was wat ik had geleerd. Doorgaan was mijn enige optie. Altijd maar weer gewoon doorgaan. En niemand om me heen had op dat moment de taal om me te vertellen dat doorgaan misschien precies het patroon was dat mijn lichaam ziek hield.

Op een gegeven moment werd er zelfs gesproken over het weghalen van een stuk darm. Die woorden bleven dagen in mijn hoofd ronddraaien als een oude plaat die bleef haperen. Een stuk van mijn darm weghalen. Een stuk van mij weghalen. Een stuk van die negentienjarige, twintigjarige, vrouw die ik was, letterlijk uit me wegsnijden in de hoop dat wat er overbleef zou genezen. Gelukkig is het nooit zover gekomen. Maar het feit dat het op tafel lag, zegt alles over hoe ernstig mijn situatie was.

Mijn specialisten volgden me goed op, dat wil ik hier heel duidelijk zeggen. Ik heb nooit het gevoel gehad dat de medische wereld me liet vallen. Ze deden wat ze konden met de kennis en de middelen die ze hadden. En mijn mama besteedde oneindig veel tijd aan het vergezellen van mij naar elke afspraak, naar elke opname, naar

elke consultatie. Ze hield mijn medicatieschema bij, ze waakte over wat ik at en wat ik kon verdragen, ze was er altijd.

Soms denk ik dat mijn mama in die jaren nog meer geleden heeft dan ik. Want zieke kinderen hebben de pijn, maar hun ouders hebben de machteloosheid. En machteloosheid, dat kan een mens soms nog meer kapot maken dan pijn zelf.

De roze wolk

Na een tijdje besloten de artsen om met cortisone te starten. Een behoorlijk zware dosis cortisone. Voor wie niet vertrouwd is met dit medicijn: cortisone is een ontstekingsremmer die je immuunsysteem onderdrukt. Klinisch gezien klinkt dat netjes en eenvoudig. In de praktijk is het een middel dat je leven overneemt op manieren die niemand je vooraf helemaal kan uitleggen.

En het medicijn werkte inderdaad. Dat moet ik erbij zeggen, want eerlijkheid is het enige wat dit verhaal verdient. De opstoten werden minder heftig. De krampen vlakten geleidelijk af, en het flauwvallen stopte zelfs helemaal. Ik kon weer een soort van normaal leven opnemen, studeren, werken, onder mensen zijn. En voor iemand die maandenlang of jarenlang alleen maar had overleefd, was dit een gigantisch cadeau.

Maar cortisone doet iets vreemds met je. Het zet je op een soort roze wolk. Je voelt je beter, misschien zelfs vrolijk, bijna opgewekt, alsof iemand het volume van je pijn zachter heeft gezet en tegelijk een warme deken over je hoofd heeft gelegd. Het is een kunstmatig soort welbehagen, een medicijn dat je op een bepaalde manier van je eigen lichaam vervreemdt. Het voelt goed, maar het voelt niet als jou.

En er was een prijs, een zware prijs. Ik verdikte met dertig kilo. Dertig kilo bovenop wat ik daarvoor had gewogen, in relatief korte tijd, door de werking van dat medicijn op mijn vochthuishouding en mijn hongergevoel. Mijn lichaam, dat ik als sportief meisje altijd

had gekend als soepel en sterk, veranderde in iets dat ik niet meer herkende in de spiegel.

Mijn gezicht werd rond, wat ze in medische termen een maan-gezicht noemen. En dat woord beschrijft precies hoe het eruitziet: rond, onherkenbaar. Mijn buik werd zwaar. Mijn armen en benen werden dik. Kleding die ik recent nog had gedragen, paste niet meer. Ik moest nieuwe kleren kopen. En elke keer dat ik in een pashokje stond, voelde ik iets in mij breken.

Ik wist dat het door de medicatie kwam. Ik wist dat het de prijs was die ik betaalde om me beter te voelen, om niet meer flauw te vallen, om weer enigszins te kunnen functioneren. Maar weten en voelen zijn twee totaal verschillende dingen. Rationeel kon ik mezelf uitleggen wat er gebeurde. Emotioneel was het veel ingewikkelder. Het raakte aan iets veel dieper dan fierheid. Het voelde alsof mijn lichaam me opnieuw was afgenomen, alleen deze keer niet door de ziekte maar door de behandeling ervan.

En toch voelde ik ook iets anders. Ondanks die dertig kilo, ondanks die vervreemding van mijn eigen spiegelbeeld, was ik dankbaar. Dankbaar dat er iets was wat werkte. Dankbaar dat ik niet elke maand in het ziekenhuis lag. Dankbaar dat ik mijn leven weer kon opnemen, al was het in een ander lichaam dan het lichaam dat ik gewend was. In die fase was beter simpelweg genoeg. In die fase van mijn leven moest beter simpelweg genoeg zijn.

Een zomerdag die alles veranderde

Er was een dag die de loop van mijn leven heeft bijgestuurd, al wist ik op het moment zelf absoluut niet dat dat zou gebeuren. Het was in de zomer van dat jaar. Ik had een studentenjob om wat bij te verdienen en om onder mensen te zijn. Dankzij de cortisone zat ik in een betere periode en kon ik werken zonder dat ik bang hoefde te zijn om plots flauw te vallen of dubbel te plooiën van de buikpijn.

Ik weet niet meer hoe die dag eruitzag. Ik weet niet meer wat ik aanhad of wat voor weer het was. Maar ik weet wel nog precies waar ik stond toen een collega van mij iets tegen me zei wat ik nooit meer ben vergeten.

‘Mijn zus had het ook,’ zei ze.

Ze zei het zomaar, tussen twee opdrachten door, alsof het een terloopse mededeling was, terwijl haar woorden mijn toekomst voorgoed zouden veranderen. Ik keek haar aan en voelde hoe mijn hele lichaam zich spitste om te horen wat er na die zin zou komen.

‘En nadat ze kinderen heeft gekregen, is het beter geworden.’

Ik luisterde aandachtig. Ik wilde haar smeken om door te praten, om me meer te vertellen, om me hoop te geven dat mijn leven niet altijd zou zijn zoals het nu was.

‘Maar,’ voegde ze eraan toe, ‘ze is holistisch beginnen bekijken wat voor haar werkte.’

Holistisch. Dat woord betekende voor mij op dat moment weinig. Het klonk vaag, misschien zelfs een tikkeltje zweverig, iets voor mensen die in kristallen geloofden en hun horoscoop lezen.

Maar met haar volgende zin plantte ze een zaadje in mij dat wortel schoot en nooit meer ophield te groeien.

‘Dus Sarah, twijfel niet aan de klassieke geneeskunde, die is nodig. Maar open zeker je ogen voor alles buiten de klassieke geneeskunde dat jou misschien kan verder helpen.’

Die zinnen. Die paar zinnen, uitgesproken door een vrouw wiens naam ik me vandaag niet eens meer herinner, op een doodgewone werkplek tijdens een doodgewone zomerdag. Ze hebben mijn leven veranderd. Niet onmiddellijk, niet op die dag zelf. Maar ze plantten iets in mij wat langzaam zou ontkiemen in de maanden en jaren die volgden. Een zaadje van hoop, van nieuwsgierigheid, van het vermoeden dat er misschien nog een andere weg was dan de weg die de artsen voor mij hadden uitgestippeld.

Ik was op dat moment exact negen maanden zwaar ziek. Negen maanden waarin ik al mijn zekerheden had verloren en waarin ik

niet goed wist waar ik nog op moest hopen. En daar stond opeens een vreemde vrouw die me vertelde dat er misschien iets was waar de artsen me niet over vertelden. Niet omdat ze me iets ontnamen, maar omdat het simpelweg niet tot hun vakgebied behoorde.

Die vrouw heeft een lichtje in me aangewakkerd dat nooit meer is uitgegaan. Ik ben haar daar vandaag nog steeds eeuwig dankbaar voor. Ik weet niet waar ze nu is of hoe haar leven is gelopen, maar als ze dit ooit zou lezen: dank je wel.

De dames die in slaap vielen

Terwijl die woorden in mijn hoofd bleven rondhangen, kwam er een herinnering naar boven die ik al lang achter me had gelaten. Ik was zestien en ik was met mijn mama meegegaan naar haar yogales.

Ik weet nog precies hoe dat zaaltje eruitzag. Het gedempte licht in de ruimte. De matten uitgerold op de vloer. Aangename muziek die zachtjes uit de speakers kwam. Een tiental vrouwen, allemaal rond de leeftijd van mijn mama, die trouw elke week hun matje uitrolden en bewogen op het ritme van de yogalerares.

Ik deed mee, min of meer. Maar eerlijk gezegd begreep ik er niet veel van. Waarom zou iemand zich verplaatsen naar een muffe sportzaal om vervolgens zacht te bewegen in plaats van een stevige work-out te doen? Mijn zestienjarige brein, dat opgevoed was met sport en beweging en prestatie, snapte er niks van.

Het moment waarop het helemaal absurd voor me werd, was tijdens de eindrelaxatie. Alle dames lagen in savasana, op hun rug, ogen dicht, handen ontspannen naast hun lichaam. En één voor één vielen ze in slaap. Echt in een diepe slaap. Sommigen begonnen zelfs zachtjes te snurken.

Ik lag daar op mijn eigen matje en moest me heel erg inhouden om niet hardop te lachen. Dit begreep ik werkelijk niet. Je gaat naar een yogales, je betaalt ervoor, je rijdt ernaartoe, je rolt je matje uit,

je beweegt een uur lang zacht en langzaam, en dan ga je op het einde gewoon slapen? Dat kon je toch ook thuis doen?

Toen ik dat als tiener dacht, had ik nog geen idee hoe verkeerd ik het had. Want jaren later, nadat ik ziek was geworden, nadat die vreemde vrouw me op die zomerdag had verteld over holistische geneeskunde, nadat ik zelf voorzichtig begon te zoeken naar wat mij zou kunnen helpen, begreep ik plots waarom die dames in slaap vielen.

Hun zenuwstelsels lieten eindelijk helemaal los.

Die dames hadden drukte gehad voordat ze die yogamat opkwamen. Gezinnen, werk, zorgen, verdriet, verantwoordelijkheden, alles wat een volwassen vrouwenleven nu eenmaal met zich meebrengt. En dat uurtje op hun matje, met de zachte bewegingen en de aandachtige ademhaling en de uiteindelijke rust, bracht hun zenuwstelsel naar een plek waar het thuis zelden of nooit kwam. Een plek van echte ontspanning, van fysiologische rust, van het loslaten waar hun lichaam zo'n diepe behoefte aan had dat het onmiddellijk in slaap viel zodra het even kon.

Waar ik als zestienjarige om lachte, ging over wat ik nu als volwassen vrouw als het belangrijkste beschouw in een mensenleven:

‘het vermogen om je zenuwstelsel tot rust te brengen’.

Het vermogen om te landen in je eigen lichaam. Het vermogen om daadwerkelijk uit te rusten, niet alleen in theorie of in je hoofd, maar in elke cel van je lichaam.

Die herinnering aan mijn zestienjarige zelf, grinnikend op een yogamat naast mijn mama, werd later één van mijn meest geliefde herinneringen. Omdat ze me liet zien hoe ver ik was gekomen. En omdat ze me liet begrijpen dat de wijsheid waar ik naar op zoek was, al die jaren binnen handbereik lag.

Het meisje dat ik ooit was

Om te begrijpen hoe ik zo ziek geworden ben, moet ik je meenemen naar veel verder terug dan die spreekkamer. Eerst terug naar het prille begin. Niet het begin van mijn ziekte, maar het begin van mij.

Want dit is misschien wel het grootste inzicht van al die jaren helen en studeren en werken met vrouwen: ziekte komt niet uit het niets. Ziekte groeit, soms jarenlang, soms decennialang, in een bodem die veel eerder is voorbereid dan je denkt. In een bodem van stress, van onverwerkte emoties, van een lichaam dat te lang te veel heeft moeten dragen. Mijn ziekte begon niet met de eerste krampen. Ze begon niet met de zware opstoten. Ze begon niet met de eerste ziekenhuisopname. Ze begon op momenten die ik als kind niet eens kon benoemen, in gevoelens die ik nooit volledig heb mogen voelen, in gebeurtenissen waarvan ik niet eens wist hoe ik ze moest verwerken.

Ik groeide op in een gezin dat van buitenaf heel gewoon leek. Een papa, een mama, een broer, een huis waarin alles op zijn plek stond. We hadden een dak boven ons hoofd. We hadden eten op tafel. We hadden speelgoed en kleding en alles wat een kind nodig heeft om op te groeien. Materieel gezien kwam ik eigenlijk niets tekort, tenminste niet in de meest zichtbare zin van het woord.

Maar zoals zoveel gezinnen had ook het onze scheuren die je alleen van binnenuit kon zien. Scheuren die wij als kinderen niet begrepen, die we niet konden benoemen, maar die we wel degelijk voelden. Want kinderen voelen alles, ook als ze de woorden niet hebben om het te benoemen. Misschien juist omdat ze de woorden niet hebben, gaat het allemaal rechtstreeks hun lichaam in.

Ik wil hier iets heel belangrijks zeggen voordat ik verderga met mijn verhaal. Wat ik nu over mijn ouders ga delen, deel ik met heel veel liefde en compassie. Mijn ouders hebben me het allerbeste gegeven dat ze konden geven, met de middelen die ze zelf hadden meegekregen. Ze hielden van mij en van mijn broer met elke vezel van hun

wezen. Dit hoofdstuk gaat niet over schuld of verwijten. Dit hoofdstuk gaat over inzicht, over begrijpen waarom mijn lichaam is gaan reageren zoals het heeft gereageerd en over het heel eerlijk en liefdevol kijken naar de patronen die van generatie op generatie worden doorgegeven. Want dat gebeurt echt in alle gezinnen. Altijd opnieuw, bij werkelijk ieder van ons. Zelfs in de meest liefdevolle gezinnen.

Mijn vader de oorlogswees

Mijn vader was een oorlogswees. Die twee woorden alleen al dragen een gewicht dat moeilijk in gewone taal te vatten is. Een kind dat zijn ouders verloor door oorlog. Een kind dat opgroeide met een gemis zo fundamenteel dat het bijna niet te bevatten is. Een kind dat daarna verder moest leven in een wereld waarin er weinig plek was voor het verdriet van dat soort verliezen, omdat iedereen druk bezig was met wederopbouw, met doorgaan, met overleven in de ruïnes van wat ooit een samenleving was.

Mijn vader droeg dat gemis in zich, elke dag van zijn leven. Niet dat hij er veel over sprak. In zijn generatie sprak je niet over gevoelens. Je sprak niet over verdriet. Je zette een hand voor je mond, je rechtte je rug, en met je kop op ging je verder. Het leven wachtte niet op jouw pijn.

Hij compenseerde dat gemis op de enige manier die hij kende: door sterk te zijn. Door altijd maar door te zetten. Door te zorgen dat zijn eigen kinderen het beter zouden hebben dan hij. Hij werkte hard, hij bouwde iets op, hij zorgde dat wij warm zaten en te eten kregen en kansen hadden. En hij gaf ons zijn beste levensles mee, zijn lijfspreuk eigenlijk: een gezonde geest in een gezond lichaam.

Ik ben hem daar vandaag nog eeuwig dankbaar voor. Die overtuiging heeft het fundament gelegd voor alles wat ik later ben gaan ontdekken. Ze heeft mijn liefde voor beweging, voor sport, voor een actief leven gevormd. Ze heeft mij het basisvertrouwen gegeven dat

lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, nog voor ik begreep hoe fundamenteel die verbinding werkelijk is.

Maar wat mijn vader me niet kon geven, simpelweg omdat hij het zelf nooit had geleerd, was de taal van emoties. De vaardigheid om te voelen, om te benoemen, om te delen wat er van binnen leeft. Want hoe leer je dat aan je kinderen als niemand het ooit aan jou heeft geleerd? Hoe leer je je kinderen om verdriet uit te spreken als jij als zevenjarig kind moest leren om je eigen verdriet in te slikken, omdat er niemand was om dat verdriet mee te delen?

Mijn vader hield van mij met heel zijn hart. Daar heb ik nooit aan getwijfeld. Maar zijn liefde uitte zich vooral in daden, in het materiële welzijn dat hij voor ons wilde. De emotionele taal die ik als dochter nodig had om mijn eigen gevoelens te leren kennen en uit te drukken, die kreeg ik niet. Niet omdat hij het niet wilde geven, maar omdat het een taal was die hij zelf nooit had geleerd.

Mijn moeder in een huis vol verslaving

Mijn moeder is opgegroeid in een gezin waar alcoholmisbruik een dagelijkse realiteit was. Ook dat zijn woorden die zwaar wegen. En ook hier wil ik de nuance zoeken, want in gezinnen met alcoholmisbruik gebeuren er niet alleen slechte dingen. Er wordt nog steeds van elkaar gehouden. Er zijn nog steeds lachbuien aan tafel, uitstapjes, mooie herinneringen. Maar er is altijd die onderstroom, die onzichtbare dreiging, dat nooit weten wat er komt als de voordeur opengaat.

Een kind dat opgroeit te midden van de chaos en onvoorspelbaarheid van verslaving, leert heel snel bepaalde vaardigheden. Niet de vaardigheden die je normaal gezien aan kinderen wilt meegeven. Maar vaardigheden die nodig zijn om te overleven in een omgeving waarin veiligheid nooit vanzelfsprekend is.

Je leert de omgeving te lezen en te scannen, te voelen wat de sfeer is voordat je een kamer binnenstapt. Je leert in te schatten welke versie van de ouder er vandaag is: de lieve versie, de zachte versie, de versie waarbij je op de tippen van je tenen moet lopen of de versie waarvan je je beter even kunt afzonderen. Je leert dat overleven betekent dat je lief bent, dat je geen last veroorzaakt, dat je altijd eerst zorgt voor het welzijn van anderen voordat je iets voor jezelf vraagt. Je leert dat je eigen behoeften secundair zijn, en soms helemaal niet bestaan.

Mijn moeder leerde die dingen. Ze droeg ze mee in haar lichaam, in haar zenuwstelsel, in haar reactiepatronen. En zonder dat ze er ooit bewust voor koos, gaf ze die patronen onbewust door aan mij.

Dat is hoe generatie-overstijgend trauma werkt. Het zit niet in de verhalen die je aan je kinderen vertelt. Het zit niet in de opvoedkundige adviezen die je ze meegeeft. Het zit in het onzichtbare, in de manier waarop jouw zenuwstelsel reageert als er iets gebeurt, in de sfeer die je thuis creëert zonder dat je er woorden voor hebt. Het zit in de blikken, de zuchten, de stiltes, de kleine tekens van spanning of ontspanning die je kinderen als een radar oppikken.

Mijn moeder hield van mij met een liefde waarvan ik vandaag, nu ik zelf moeder ben, begrijp hoe diep die ging. Ze deed ontzettend veel voor mij. Ze was er altijd, ze zorgde voor alles, ze was mijn grote steun en toeverlaat. En tegelijkertijd gaf ze mij, zonder dat te weten, bepaalde patronen mee die in haar eigen kindertijd waren geboren.

Het patroon van altijd eerst kijken hoe anderen zich voelen. Het patroon van de sfeer bewaken. Het patroon van de goede vrede bewaren, zelfs ten koste van jezelf. Het patroon van je eigen gevoelens wegdrukken als die in de situatie niet goed uitkomen. Allemaal patronen die zij zelf had ontwikkeld om te overleven in haar eigen kinderjaren, en die ze aan mij doorgaf zonder dat een van ons beiden dat op dat moment doorhad.

Het geld dat er vaak net niet was

Nog zo'n onderstroom die door mijn kindertijd liep, was het thema van het geld. Er werd geen armoe geleden, om duidelijk te zijn. Ik heb nooit honger gehad. Ik heb nooit op de bank geslapen omdat we ons huis kwijt waren. Niet in de klassieke zin daarvan.

Maar er was altijd die voortdurende zorg over hoe we rond zouden komen. Er waren gesprekken achter gesloten deuren die ik als kind wel hoorde maar niet begreep. Er waren momenten waarop ik iets wilde vragen en intuïtief aanvoelde dat dit niet het juiste moment was. Er waren spanningen rond rekeningen, rond de auto die weer naar de garage moest, rond vakantieplannen die toch maar niet doorgingen. Die ondertoon van financiële zorg hing in ons huis als een lichte maar constante nevel, die je niet altijd zag maar die wel de temperatuur bepaalde.

Voor een kind vertaalt zulke financiële stress zich niet in grote drama's, maar in een diep gevoel van niet te veel mogen vragen, niet te veel ruimte innemen, dankbaar zijn voor wat er is en vooral niet lastig zijn. Als kind leerde ik om mijn verlangens te temperen, mijn vragen in te slikken, mijn verwachtingen naar beneden bij te stellen voordat ik ze zelfs maar uitsprak. Ik leerde om de brave dochter te zijn die genoeg nam met wat er was en die nooit om meer vroeg, uit angst om de toch al bestaande spanning te vergroten.

Achteraf, met alle kennis die ik heb opgedaan over kindontwikkeling en zenuwstelselregulatie, kan ik zien wat dat met mij gedaan heeft. Een kind dat leert om zichzelf klein te maken, traint zijn zenuwstelsel om voortdurend alert te zijn op de behoeften van anderen en om een verantwoordelijkheid te dragen die eigenlijk niet bij een kind thuishoort: waken over de emotionele en soms ook financiële stabiliteit van het gezin.

Ik zeg niet dat mijn ouders me die verantwoordelijkheid bewust hebben gegeven. Integendeel, zou ik willen zeggen. Ik geloof dat ze juist heel erg hun best deden om mij die zorgen te besparen.

Maar jonge kinderen zijn echte sponzen. Kinderen nemen op wat er in een gezin leeft, of we het nu uitspreken of niet. En ik nam het allemaal op, en ik droeg het met mij mee, en mijn lichaam borg het zorgvuldig op in de plekken waar het later nog lang zou nagalmen.

De momenten van emotionele afwezigheid

Er waren in mijn jeugd ook periodes waarin mijn ouders emotioneel afwezig waren. Niet fysiek, want ze waren er bijna altijd gewoon, thuis, op hun plek. Maar emotioneel – in de zin van werkelijk aanwezig kunnen zijn bij wat ik voelde en meemaakte – waren ze soms niet te bereiken.

Dat kwam niet omdat ze niet van me hielden. Ik weet nu dat ze zelf gevangen zaten in hun eigen onverwerkte pijn. Mijn vader met zijn ondoorleefde verdriet om zijn verloren ouders. Mijn moeder met haar eigen kindertijd die als een onzichtbaar gewicht op haar schouders drukte. Allebei bezig met hun eigen overlevingsstrategieën, hun eigen manieren om de dag door te komen en ons toch alles te geven wat ze maar konden geven.

Maar soms, op sommige momenten, was er daardoor gewoon niet genoeg over voor mij. Soms stond ik daar met mijn hart in mijn handen, met iets wat ik wilde vertellen of vragen, en merkte ik dat het niet het juiste moment was. Dat mama nu niet de ruimte had, dat papa nu niet bereikbaar was, dat mijn verhaal moest wachten tot er een ander moment kwam.

En vaak kwam dat andere moment niet. Niet omdat er onwil was, maar omdat het leven verderging en er altijd wel weer iets anders was dat aandacht vroeg. Kinderen leren dan iets heel specifiek: ze leren om hun eigen emoties niet meer zo belangrijk te vinden dat ze ermee naar buiten komen. Ze leren om ze binnen te houden.

Ze leren om er zelf mee om te gaan, nog voordat ze daarvoor de vaardigheden hebben.

En er waren ook periodes waarin mijn ouders emotioneel labiel waren. Niet constant, niet continu, maar af en toe. Momenten waarop de stress van het dagelijks leven, de financiële zorgen, de onderliggende spanningen, de onverwerkte trauma's, eruit spatten op manieren die voor een kinderziel overweldigend waren. Een plotselinge uitbarsting van frustratie. Een avond waarop de stemming omsloeg zonder duidelijke reden. Een moment waarop tranen vielen waarmee ik geen raad wist.

Niets van dit alles was dramatisch genoeg om in een therapieboek terecht te komen. Niets was zo zichtbaar dat buitenstaanders zouden zeggen: dit kind heeft iets meegemaakt. Maar mijn lichaam registreerde alles. Elke verschuiving in de sfeer. Elke spanning die in de lucht hing. Elke onvoorspelbare emotie die de kamer binnenkwam. Mijn zenuwstelsel werd heel vroeg opgeleid in de kunst van voortdurend scannen, voortdurend aanvoelen, voortdurend klaarstaan om te reageren op iets wat misschien zou komen.

Dat noemen we vandaag hypervigilantie. En die staat zou mij nog vele jaren niet loslaten.

Wijnvlek en astma

Voor ik je verder meeneem in het verhaal van mijn kindertijd, wil ik nog twee dingen met je delen die mij gevormd hebben op een manier die ik pas vele jaren later helemaal heb begrepen. Twee ervaringen die mee bepaald hebben wie ik vandaag ben.

Ik bleef als jong kind ook al niet gespaard van ziekte. Toen ik twee jaar oud was, kreeg ik astma. Die astma heeft geduurd tot mijn achtste verjaardag. Zes jaar lang waren mijn longen broos, mijn ademhaling onbetrouwbaar, mijn lichaam een kwetsbaar instrument waar mijn ouders heel zorgzaam mee om moesten gaan. Mijn

mama bleef voor mij thuis in die jaren. Ze regelde de vele doktersafspraken, ze begeleidde mij naar de kinesist voor ademhalingstherapie, ze waakte over mij met een toewijding waar ik haar vandaag dieper voor dankbaar ben dan ik haar ooit kan vertellen. Op mijn achtste was de astma verdwenen, alsof mijn lichaam besloten had dat het hoofdstuk gesloten mocht worden. Ik genas, en ik kon eindelijk vrij ademen.

Maar er was ook iets anders dat zwaar op mijn jonge leven heeft gewogen, en dat misschien nog dieper in mijn binnenwereld is geslopen dan de astma zelf. Ik werd geboren met een rode wijnvlek op mijn kaak. Voor wie zich Michail Gorbatsjov nog herinnert: zo'n soort vlek, maar dan op mijn kaak in plaats van op zijn voorhoofd. Een opvallende, donkerrode plek die met mij meegroeide en die voor de buitenwereld blijkbaar moeilijk te negeren bleek.

Mijn hele jeugd ging ik gebukt onder veel bekijks en pestgedrag omwille van die wijnvlek. Kinderen kunnen wreed zijn zonder dat ze zelf beseffen hoe diep hun woorden snijden. Ik voelde me als kind allesbehalve goed in mijn vel. Ik voelde de blikken op straat, ik hoorde de opmerkingen op de speelplaats, ik leerde mijn hoofd schuin te houden om de vlek minder zichtbaar te maken. Mijn ouders zaten heel erg in met mij, want ze zagen wat het met mij deed. Op mijn twaalfde besloten ze samen met mij om een kaakchirurg op te zoeken die de wijnvlek heeft weggesneden. Wat overbleef, was een litteken op mijn kaak, een litteken voor de rest van mijn leven.

Vandaag voel ik bij dat litteken iets wat ik als kind nooit voor mogelijk had gehouden. Ik voel er trots bij. Trots op het pad dat ik tot hiertoe heb afgelegd. Trots op het meisje dat ik ben geweest, dat ondanks alles is blijven gaan. Trots op de vrouw die ik vandaag ben geworden, die heeft leren liefhebben wat ze ooit probeerde te verbergen. Dat litteken is geen wond meer. Het is een zacht teken op mijn gezicht dat me elke dag opnieuw herinnert aan waar ik vandaan kom en aan alles wat ik onderweg heb getransformeerd in mezelf.

De brave, sportieve dochter

Terwijl dit allemaal onder de oppervlakte speelde, groeide er boven de oppervlakte een heel ander meisje. Het meisje dat iedereen zag. Het meisje van wie iedereen zei hoe lief, braaf en sportief ze was. Het meisje dat ik met veel toewijding en overtuiging voor de wereld neerzette, omdat dat het meisje was dat het veiligst was om te zijn.

Ik werd de brave, sportieve dochter. Heel braaf voor mijn mama. Heel sportief voor mijn papa. Twee onzichtbare rolomschrijvingen die ik zonder erover na te denken met beide handen aannam, omdat ze me duidelijkheid gaven in een wereld waarin veel andere dingen onduidelijk waren.

Ik was letterlijk elke dag van de week aan het sporten. In de turnkring zat ik, want dat vond ik leuk en ik was er goed in. In de tafeltennisclub was ik ook actief, en ik weet nog hoe ik daar vriendschappen sloot die me door mijn tienertijd hielpen. Ik deed ook aan ijsschaatsen, want mijn ouders vonden dat ik moest kunnen schaatsen. En ik speelde in een meisjesvoetbalploeg, wat in die tijd nog niet zo vanzelfsprekend was als vandaag. Daarnaast gingen we elke week als gezin zwemmen, een wekelijks ritueel dat we trouw volgden.

Als je dit leest, dan snap je misschien waar dit naartoe gaat. Mijn agenda als kind en tiener was voller dan die van menig volwassene. Ik was voortdurend in beweging, voortdurend aan het presteren, voortdurend bezig met iets doen in plaats van iets zijn.

En ik vond het heerlijk, ook. Ik wil daar niet geheimzinnig over doen. Bewegen was mijn element, mijn manier om me levend te voelen, mijn manier om energie kwijt te raken die ik niet wist te plaatsen en die zich anders misschien op heel andere manieren had geuit. Sport heeft mij in die jaren ook echt gered, denk ik. Het gaf structuur, het gaf vrienden, het gaf prestaties om trots op te zijn, het gaf mij een identiteit die ik met trots kon dragen.

Maar achteraf gezien was ik op bepaalde momenten te sportief. Ik sportte veel te intensief en te veel. Mijn lichaam gaf al toen ik een tiener was signalen dat het te veel was. Lage rugpijn die niet meer wegging. Schouders die constant gespannen stonden. Heupen die protesteerden na weer een wedstrijd, weer een training, weer een avond waarop ik mezelf tot het uiterste had gedreven.

Ik heb die signalen genegeerd. Ik voelde de pijn wel degelijk, maar had toen niet de taal om die signalen te vertalen naar iets anders dan doorgaan. Pijn betekende gewoon verder doorzetten. Ongemak was iets wat je negeerde. Zwakte was het laatste wat je kon tonen. Dat waren de lessen die mijn omgeving mij gaf, en die ik met hart en ziel heb geïnternaliseerd.

Uiteindelijk ben ik wel gestopt met voetballen. Dat was een van de eerste momenten waarop mijn lichaam eigenlijk won van mijn wil. Mijn heupen konden het simpelweg niet meer aan. De combinatie van alle sporten samen was te veel; iets moest geschrapt worden. Toen stopte ik ermee, met pijn in het hart, want ik hield van dat voetbal. Maar ik wist toen nog niet dat dit het begin was van een lang gesprek tussen mijn wil en mijn lichaam, een gesprek dat mijn lichaam uiteindelijk zou winnen, hoewel het een zware prijs betaalde om die overwinning te behalen.

De pleaser die ik werd

Naast al die sport, of misschien eerder verweven met al die sport, groeide er in mij een ander patroon dat nog verraderlijker zou blijken. Het vertrouwde patroon van pleasen.

Het woord pleasen bestond toen nog niet in mijn vocabulaire. Zo sprak je toen niet. Je zei niet tegen een kind dat het een pleaser was. Maar het gedrag was er al lang. Ik was de dochter die nooit problemen veroorzaakte. Die altijd goede punten haalde, maar er ook hard voor moest werken. Die altijd hielp met het huishouden zonder

dat erom moest worden gevraagd. Die altijd vrolijk was, zelfs als ze dat eigenlijk niet was. Die altijd ja zei, zelfs als iedere vezel in haar lichaam eigenlijk nee wilde zeggen.

Braaf zijn voor mijn mama. Doorgaan en sportief zijn voor mijn papa. Die twee zinnnetjes werden de onzichtbare regels waarmee ik mijn hele kindertijd navigeerde. En tijdens mijn tienerjaren, toen ik begon te voelen dat mijn ouders uit elkaar groeiden, werd het pleasen alleen maar intenser.

Ik deed nog meer mijn best. Ik probeerde nog beter te presteren op school, nog meer uit te blinken in elke sport, nog perfecter te zijn in alles. Ik paste mezelf aan op manieren die ik op dat moment niet eens bewust opmerkte, maar die allemaal één onderliggend doel dienden: mijn ouders tevreden houden. En waarom wilde ik mijn ouders tevreden houden? Omdat ik in mijn jonge hoofd geloofde dat als ik dat deed, hun huwelijk kon worden gered. Als ik maar voldoende presteerde, als ik maar lief genoeg was, als ik maar niet de minste last gaf, dan zouden ze gelukkig zijn en zou hun spanning verdwijnen.

Wat een onmenselijk grote verantwoordelijkheid om als tiener op je schouders te dragen. Wat een bovenmenselijk zware taak om jezelf toe te eigenen, een taak waarvoor geen kind ooit is gemaakt. En toch deed ik het, zonder dat iemand me daarom vroeg, zonder dat iemand zelfs wist dat ik het deed. Het was mijn stille missie geworden, mijn onzichtbare opdracht, de manier waarop ik mijn jonge zelf probeerde in te zetten voor het grotere welzijn van mijn gezin.

Natuurlijk werkte die aanpak niet. Je kunt als kind geen huwelijk redden. Je kunt als kind geen relatie tussen twee volwassenen lijmen. Je kunt als kind geen verantwoordelijkheid dragen voor iets wat zich volledig buiten jouw bereik afspeelt. Maar ik wist dat toen niet. En hoe harder ik werkte, hoe meer ik mezelf in die rol nestelde, hoe dieper de patronen zich verankerden in mijn zenuwstelsel en mijn manier van in de wereld staan.

Ik kon een kamer binnenkomen en binnen enkele seconden de sfeer lezen. Ik wist of mama een goede of een slechte dag had voordat ze een woord had gezegd. Ik voelde spanning tussen mijn ouders zoals anderen elektriciteit voelen in de lucht voor een onweer. En mijn hele systeem schakelde dan onmiddellijk in de vertrouwde modus: hoe maak ik dit beter? Hoe zorg ik dat iedereen tevreden is? Hoe voorkom ik dat er iets uit de hand loopt?

Vandaag heb ik daar een naam voor. Dat heet hypervigilantie in het vakjargon. De chronische alertheid van een zenuwstelsel dat ooit heeft geleerd dat veilig zijn afhing van het voortdurend scannen van de omgeving. Maar als tiener had ik daar geen woorden voor. Ik dacht gewoon dat ik heel gevoelig was, heel empathisch, heel zorgzaam. Niemand vertelde mij dat wat ik deed eigenlijk een overlevingsstrategie was van een jong brein en een jong lichaam die nooit helemaal tot rust waren gekomen.

De bom die ontplofte op mijn achttiende

Ik was achttien toen mijn ouders uiteindelijk besloten om uit elkaar te gaan. Oud genoeg om op papier volwassen te zijn. Te jong om werkelijk te begrijpen wat er met mij gebeurde.

Het is grappig hoe mensen denken over scheidingen bij tienerkinderen. Alsof achttien een magische leeftijd is waarop een scheiding opeens niet meer zo erg is. Alsof een kind dat officieel meerderjarig is, het verlies van een intact gezin op een volwassen manier verwerkt. Niets is minder waar dan dat. Ik had wel geleerd om mijn verdriet op te bergen zodat niemand het zag. Dat maakte het naar de buitenwereld toe lichter, maar naar binnen toe des te zwaarder.

Want begrijp me goed: ik had niet de tools om dit te verwerken. Ik had geleerd hoe je presteert. Hoe je anderen blijft pleasen. Hoe je altijd maar sterk bent. Hoe je keer op keer doorzet. Maar

iets werkelijk kunnen verwerken? Voelen zonder meteen in actie te komen? Rouwen om iets dat je niet kunt repareren? Stilstaan bij een verlies zonder jezelf te haasten om het op te lossen? Dat stond niet in mijn handleiding.

Achttien jaar lang had ik op een bepaalde manier geleefd. Achttien jaar lang had ik een onzichtbaar bouwwerk in mezelf opgetrokken dat volledig gebaseerd was op het bij elkaar houden van mijn gezin. Mijn hele identiteit, mijn hele manier van in de wereld staan, mijn hele reden om zo perfect mogelijk te zijn, draaide rond dat ene gegeven.

En dat bouwwerk stortte nu in. Niet langzaam, niet stukje voor stukje, maar in één klap. Alles waar ik in geloofde. Alles waarvoor ik had gewerkt. Al dat pleasen en presteren en braaf zijn. Al dat werk had niets uitgehaald. Het had uiteindelijk niet geholpen. Mijn ouders gingen toch uit elkaar.

Achteraf, jaren later, met alle kennis over trauma die ik had opgedaan in mijn opleidingen en in mijn eigen lichaam, durfde ik het woord te gebruiken. Die scheiding was een traumatische ervaring voor mij. En ik wil even uitleggen waarom ik dat woord zo belangrijk vind, want veel mensen huiveren bij de gedachte om iets dat hen is overkomen trauma te noemen.

Trauma wordt niet bepaald door hoe erg een gebeurtenis objectief gezien is. Trauma wordt bepaald door wat een gebeurtenis doet met jouw zenuwstelsel. Of dat zenuwstelsel in staat is om het te verwerken of niet. Of het ruimte en steun krijgt om te voelen wat er te voelen valt, of dat het alles moet wegstoppen en doorgaan alsof er niets is gebeurd.

Mijn zenuwstelsel stond al achttien jaar op scherp. Al achttien jaar was het bezig met overleven in plaats van leven. Al achttien jaar was het gevuld met kleine en grote signalen dat de wereld niet helemaal veilig was. De emmer was ondertussen vol. Helemaal vol, tot aan de rand. En de scheiding was de druppel die alles deed overstromen.

Zes maanden later

Zes maanden na de scheiding van mijn ouders werd ik gevelld door een zware variant van de ziekte van Crohn.

Zes maanden was het, inderdaad precies. Dat tijdsbestek is ongelooflijk veelzeggend. Het is werkelijk geen toeval. Het is bijna alsof mijn lichaam precies die tijd nodig had om te registreren wat er was gebeurd, om de volle omvang van de verschuiving in zich op te nemen, en om dan eindelijk te laten zien wat er echt onder de oppervlakte leefde.

Zes maanden waarin ik volop doorleefde alsof er niets aan de hand was. Ik ging naar school, ik zag vrienden, ik deed mijn dingen. Ik kon het hele gesprek voeren over mijn ouders en hun scheiding zonder een traan te laten. Ik was die dochter die het allemaal goed verwerkte, die volwassen was omgegaan met de situatie, die zichzelf overeind hield terwijl er om haar heen van alles aan het veranderen was.

Maar mijn lichaam was niet overtuigd van mijn geveinsde kalmte. Mijn lichaam had gezien wat er was gebeurd. Mijn lichaam had gevoeld hoeveel pijn er onder die kalmte zat. En mijn lichaam, dat al achttien jaar bezig was geweest met het opslaan van alles wat ik niet had mogen of kunnen voelen, besloot dat het nu tijd was om te spreken.

In de enige taal die het nog had. De taal van pijnlijke symptomen en van hevige ontstekingen. De taal van zo'n zware opstoot dat niemand er nog omheen kon.

Mijn darmen, ook wel ons tweede brein genoemd, kwamen in opstand. Alsof ik het leven niet goed verteerde. Ze weigerden nog langer te functioneren alsof alles normaal was.

Ze schreeuwden het uit op de enige manier die ze kenden. En ze namen daarbij geen halve maatregelen, want zo werkt mijn lichaam nu eenmaal. Als het iets te zeggen heeft, dan zegt het dat luid en duidelijk.

Jaren later, toen ik al diep in mijn zoektocht zat naar de connectie tussen lichaam en geest, realiseerde ik mij wat er was gebeurd. Mijn lichaam had die grote trigger nodig gehad om me een halt toe te roepen. Al die kleine triggers van vroeger, al die microtrauma's uit mijn jeugd, het geldtekort, de emotioneel afwezige momenten, de spanning in huis, het pleasen, het te hard doorgaan en sporten, ze hadden allemaal al aan me getrokken. Kleine scheurtjes in het weefsel van mijn welzijn. Kleine boodschappen die mijn lichaam had gestuurd en die ik niet had begrepen.

Maar ik was te goed geworden in dat doorgaan. In negeren, in sterk zijn, in blijven presteren tegen elke prijs. Mijn lichaam had iets groters nodig om me te laten stoppen. En dat grotere was de scheiding, gevolgd door Crohn. De combinatie van die twee dwong mij eindelijk om stil te staan.

Ik weet dat het vreemd kan klinken om te zeggen dat ik op een bepaalde manier dankbaar ben voor mijn ziekte. Ik ben niet dankbaar voor de pijn zelf, de eindeloze ziekenhuisopnames, de dertig kilo bijwerkingen van de cortisone of de nachten waarin ik wakker lag van de angst dat dit mijn leven zou zijn. Wel voor wat die ziekte uiteindelijk in mijn leven heeft losgemaakt. Voor de boodschap die ze bracht, ook al was die boodschap rauw en meedogenloos.

Want zonder Crohn was ik misschien nooit gestopt met alles als dringend te beschouwen. Was ik misschien nooit echt gaan zoeken naar wat er werkelijk in mij leefde. Was ik misschien die brave, sportieve, pleaserige Sarah gebleven die langzaam opbrandde van binnenuit zonder het zelf door te hebben. Mijn ziekte dwong me om stil te staan. En in die stilstand vond ik uiteindelijk de weg naar mezelf.

Mijn broer en ik

Er is nog iets wat me jarenlang heeft beziggehouden in dit hele verhaal. Waarom ik en niet iemand anders? Waarom precies mijn eigen lichaam? Waarom niet mijn eigen broer?

Want mijn broer en ik kwamen uit hetzelfde gezin, we hadden en hebben nog steeds een goede band en we schelen maar vijftien maanden in leeftijd. Ik ben de oudste. We hadden exact dezelfde ouders. We hadden dezelfde scheiding meegemaakt. Misschien was het voor hem zelfs intenser in de zin dat hij nog iets jonger was toen het speelde. We zaten aan dezelfde keukentafel, we voelden dezelfde sferen, we deelden dezelfde stille momenten van spanning en onzekerheid.

En toch werd hij niet ziek op de manier waarop ik ziek werd. Hij kreeg geen Crohn en had geen ziekenhuisopnames. Zijn lichaam reageerde anders op dezelfde omstandigheden. Niet dat hij geen pijn kende, want niemand komt zonder wonden uit een moeilijk verhaal. Maar zijn wonden uitten zich anders, droegen andere vormen, trokken andere sporen door zijn leven dan door het mijne. Hij kreeg jaren later te maken met een burn-out.

Jarenlang heeft dat gegeven mij geïntrigeerd, misschien heeft het zelfs een beetje voor verwarring gezorgd. Als onze omgeving dezelfde was, waarom reageerden onze lichamen dan zo verschillend? Waarom werd het ene kind geveld door ziekte en het andere niet onmiddellijk en pas tientallen jaren later in een lichte vorm? Wat maakte dat wezenlijke onderscheid?

Later, door mijn opleidingen en mijn werk, begreep ik de nuance die ik toen nog niet kon vatten. Iedereen verwerkt dingen heel anders. Zelfs binnen hetzelfde gezin, zelfs bij dezelfde ouders, zelfs met dezelfde uiterlijke omstandigheden, reageert elk kind op zijn eigen unieke manier. Dat heeft te maken met zoveel factoren. Het heeft te maken met je aangeboren gevoeligheid. Met je plek in het gezin. Met welke rol je onbewust hebt toegewezen gekregen. Met

welke copingmechanismen je vroeg in je leven hebt ontwikkeld. Met honderd andere subtiele verschillen die samen een heel persoonlijke tekening maken.

Ik was degene die alles opnam. Degene die de sfeer bewaakte. Degene die zichzelf de verantwoordelijkheid had toegeëigend om haar ouders tevreden te houden en hun huwelijk te redden. Mijn broer had een andere rol, andere strategieën, een ander zenuwstelsel. Zijn verhaal is niet het mijne om te vertellen, uiteraard. Maar het contrast tussen ons leerde mij iets heel wezenlijks: wat we meemaken is niet de volledige verklaring voor hoe we reageren. Hoe we het verwerken, hoe we het dragen, hoe ons zenuwstelsel zich heeft gevormd, dat speelt minstens evenzeer een rol.

En dat inzicht was zo boeiend voor me dat ik er meer over wilde weten. Ik was intens geïntrigeerd door dit gegeven. Ik wilde begrijpen hoe dit allemaal werkte. Waarom mijn lichaam reageerde zoals het deed. Waarom het ene kind ziek wordt en het andere niet. Waarom dezelfde ervaring voor de één een trauma wordt en voor de ander iets dat voorbijgaat.

Die nieuwsgierigheid zou uiteindelijk mijn grootste medicijn worden.

Want wie nieuwsgierig is, blijft in beweging. Wie in beweging blijft, blijft open. En wie open blijft, laat de deur op een kier waardoor heling zachtjes binnen kan sluipen.

Rond mijn twintigste

Rond mijn twintigste begreep ik voor het eerst echt wat de ziekte mij probeerde te zeggen. Niet met duidelijke woorden natuurlijk. Niet via een duidelijke openbaring of een moment van kosmisch inzicht, haha, neen, dat was het niet. Maar stukje bij beetje, inzicht na inzicht, opleiding na opleiding, boek na boek, gesprek na

gesprek, begon er iets door te dringen wat ik voor die tijd niet had kunnen vatten.

Ik begreep dat ik niet zomaar ziek was geworden. Dat Crohn niet uit de lucht was komen vallen, zoals een auto-ongeluk of een onverwachte donderslag bij heldere hemel. Dat er een verband was tussen alles wat ik had meegemaakt en wat mijn lichaam nu deed. Dat er een taal werd gesproken waarvan ik de grammatica of spelling niet kende, maar die wel degelijk logisch was als je haar eenmaal begreep.

Dit inzicht groeide langzaam, als een plant die wortels zoekt in donkere aarde, aarzelend en voorzichtig. Maar toen het eenmaal was begonnen, was er geen weg meer terug. Ik kon niet meer doen alsof mijn ziekte en mijn leven twee gescheiden zaken waren. Ik kon niet meer geloven dat mijn lichaam gewoon toevallig kapot was gegaan. Ik wist, in mijn botten wist ik, dat er iets was wat ik moest leren begrijpen als ik ooit werkelijk beter wilde worden.

En dus begon ik te zoeken.

Opleidingen waarvoor ik me vroeger nooit zou inschrijven, boeken die ik voordien nooit zou hebben gelezen. Ik leerde over psychologie, over het onderbewuste, over de manier waarop ervaringen in ons lichaam worden opgeslagen. Ik las over somatische oefeningen, over ademhaling, over alternatieve manieren om met het lichaam om te gaan. Ik luisterde naar mensen die vertelden over dingen die in mijn opvoeding nooit ter sprake waren gekomen. Over emoties als energie en lichaam als boodschapper. Ziekte als een taal van het onbewuste.

Aanvankelijk had ik een gezond scepticisme. Ik was opgegroeid in een wereld waar de klassieke geneeskunde de gouden standaard was, waar alles wat daarbuiten lag werd gezien als zweverig. Ik wilde niet dat mijn leven zou worden geëkaapt door kwakzalvers die me beloftes deden die ze niet konden waarmaken. Dus ik bleef voorzichtig en kritisch, en bleef mijn artsen consulteren.

Tegelijkertijd voelde ik dat wat ik las, leerde en oefende, resoneerde met iets in mij dat ik al heel lang had gevoeld maar nooit had kunnen benoemen. Het was alsof iemand eindelijk de woorden gaf aan een gevoel dat al mijn hele leven in mij woonde. Een gevoel dat er meer was dan alleen de fysieke symptomen. Een gevoel dat mijn ziekte niet zomaar pech was. Een gevoel dat mijn lichaam iets probeerde te vertellen en dat ik eindelijk de ruimte en de moed had om te luisteren.

De innerlijke criticus die zachter werd

Er was nog iets wat in deze periode van mijn leven een belangrijke rol speelde. Iets wat ik vandaag pas echt helder kan benoemen, maar wat toen al volop aan het werk was. De innerlijke criticus die als tiener zo luid in mij leefde dat ik er 's nachts van wakker lag.

Ik herinner me die nachten nog goed. Het huis lag te slapen, iedereen rustte, de wereld was stil. En ik lag in mijn bed met een hoofd vol stemmen die allemaal tegelijk spraken. Stemmen die mij vertelden dat ik niet goed genoeg was. Niet slim genoeg, niet mooi genoeg, niet lief genoeg. Niet een goede dochter, zus, vriendin. Stemmen die elke beslissing van die dag opnieuw onder een vergrootglas legden en er iets in vonden dat niet deugde.

Die stemmen waren werkelijk meedogenloos. Ze hielden maar niet op met hun commentaar. Wanneer ik stilte nodig had om in slaap te vallen, waren ze het luidst. Ik lag daar en probeerde ze het zwijgen op te leggen, maar ze werden alleen maar luider. Ze vonden altijd wel iets dat anders had gemoeten in de manier waarop ik keek, sprak of voelde. Op een gegeven moment, toen ik misschien vijftien of zestien was, begon ik iets voor mezelf te ontwikkelen wat ik nu, achteraf gezien, kan zien als een zeer intuïtieve vorm van zelfregulatie. Het was niet echt meditatie, want ik kende het