

# Deel 1 ... Je bent niet stuk !

## Hoofdstuk 1

*Waarom je hoofd niet “te druk” is, maar te lang op scherp staat*

Als je vastloopt in patronen, is de kans groot dat je dit al vaker tegen jezelf hebt gezegd. “Ik weet het toch. Ik zie het toch. Waarom doe ik het dan weer?” Je bedoelt het als zelfreflectie, maar vaak klinkt het als een sneer naar jezelf. Alsof je jezelf betrapt op iets doms. Alsof je tekortschiet. En dat is precies het punt waar veel mensen zichzelf verliezen, nog voordat ze echt begonnen zijn. Want de meeste mensen die vastlopen, zijn niet dom. Ze zijn niet lui. Ze zijn vaak juist scherp, verantwoordelijk, gevoelig voor sfeer, en gewend om het te dragen. Ze kunnen veel aan. Ze hebben veel opgelost. Ze hebben veel volgehouden. Tot het lichaam of het hoofd op een dag zegt: dit lukt niet meer op deze manier.

Veel mensen noemen dat een druk hoofd. En ja, het voelt druk. Je gedachten blijven gaan. Je kunt moeilijk stoppen. Je kunt niet “even uit”. Je denkt vooruit, terug, rond. Je bent bezig met scenario’s. Met wat er straks kan gebeuren. Met wat je had moeten zeggen. Met wat je beter had kunnen doen. Met hoe je het gaat oplossen. Met hoe je voorkomt dat het misgaat. Maar vaak is het niet drukte. Vaak is het waakzaamheid. Je brein doet precies wat het moet doen als het denkt dat er gevaar is. Het probeert je veilig te houden door informatie te verzamelen, patronen te herkennen, risico’s te voorspellen en controle te krijgen.

# Hoofdstuk 27

## Regie in relaties

*Uit de oude dans stappen wanneer je systeem omhoog schiet*

Elke relatie ontwikkelt een dynamiek. Niet bewust afgesproken, maar langzaam opgebouwd uit reacties, gewoontes en beschermingsstrategieën. Die dynamiek voelt na verloop van tijd vanzelfsprekend. Zo doen wij dat. Zo reageren wij. Zo loopt het altijd. En juist daar zit het probleem, want wat vanzelfsprekend voelt, is vaak een ingesleten patroon waarin beide partners iets proberen veilig te houden.

Regie binnen een relatie betekent dat je die dans leert herkennen terwijl je erin staat. Niet achteraf analyseren wat er misging, maar midden in het gesprek voelen: dit is onze oude beweging.

Veel stellen zitten vast in een aantrek-en-afstoot patroon. De één zoekt verbinding wanneer hij spanning voelt. Hij wil praten, uitklaren, oplossen. De ander voelt bij diezelfde spanning juist de behoefte om zich terug te trekken. Niet uit onwil, maar omdat zijn systeem overprikkeld raakt van intensiteit. Hoe meer de één trekt, hoe meer de ander afstand neemt. Hoe meer de ander afstand neemt, hoe harder de eerste trekt. Beide systemen proberen veiligheid te creëren, maar versterken elkaars onveiligheid.

# Hoofdstuk 38

## Het gezin als oefenplek

### *CRES doorgeven zonder het door te drukken*

Een gezin is geen project dat je goed moet doen. Het is een systeem waarin je samen leeft, groeit, struikelt, herstelt en opnieuw probeert. En juist daarom is het zo'n krachtige oefenplek. Niet alleen voor kinderen, maar ook voor jou. Want in een gezin kun je je niet altijd voorbereiden. Je kunt niet alles plannen. Je krijgt jezelf terug op momenten dat je moe bent, gehaast bent, overprikkeld bent, of simpelweg leeg. En dan zie je wat er automatisch gebeurt. Daar zit geen schuld in. Daar zit informatie.

Veel ouders willen hun kinderen iets meegeven wat ze zelf gemist hebben. Rust. Veiligheid. Begrip. Vrijheid. Of juist structuur en duidelijkheid. Maar wat je je kinderen uiteindelijk het meest meegeeft, is niet je intentie. Het is je gedrag onder spanning. Niet omdat je kinderen je beoordelen, maar omdat ze je spiegelen. Ze leren veiligheid niet door jouw perfecte woorden, maar door jouw terugkeer. Door jouw herstel. Door jouw vermogen om na een moeilijke situatie weer aanwezig te worden zonder hardheid, zonder schaamte, zonder afstand.

CRES is in een gezin geen methode die je "toepast op je kind". Dat is een belangrijke nuance. Het is een kompas dat je eerst op jezelf gebruikt, zodat je kind niet de drager wordt van jouw stress. Comfort betekent dat jij het signaal in je eigen lichaam serieus neemt voordat je corrigeert.