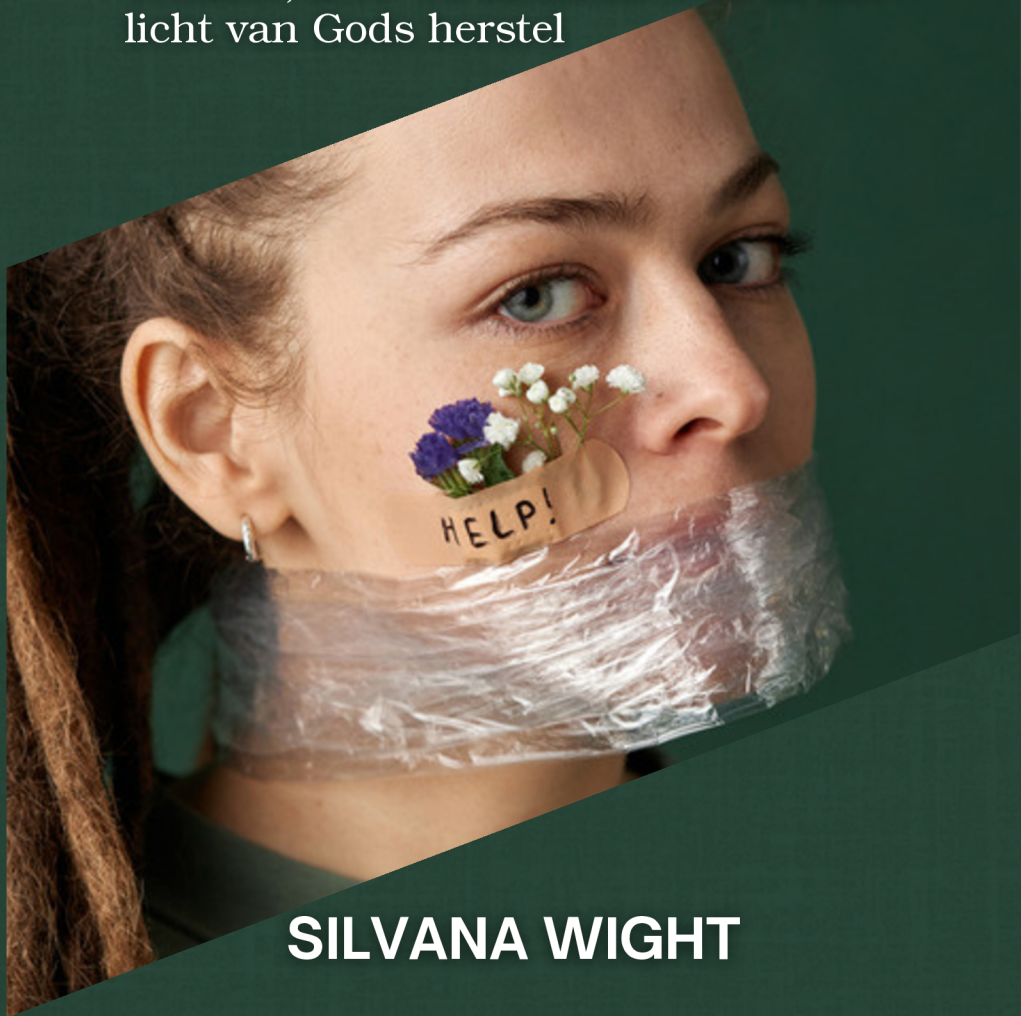


# VAN MONDDOOD NAAR SPREEKRECHT

Trauma, keel- en kaakklachten in het  
licht van Gods herstel



**SILVANA WIGHT**



# INHOUD

01

Inleiding

02

Onbesproken Nood

03

De Bewaker

04

Zwijgplicht

05

Gemuilkorfd

06

Van Het Slot

07

Spreekrecht

08

Addendum - Vasten

09

Over Silvana

# INLEIDING



Een maand geleden begon ik plots weer spanning in mijn kaken te voelen. Zoals sommigen van jullie weten, heb ik neuralgie van de nervus trigeminus als gevolg van een kaakoperatie – een ingreep die zowel mijn boven- als onderkaak betrof. Als je ooit zo'n operatie hebt ondergaan of je verdiept hebt in de impact ervan, dan weet je hoeveel littekenweefsel het kan achterlaten in **het mandibulaire gebied**. Maar vandaag wil ik het niet alleen hebben over de fysieke gevolgen. Ik wil een voorbeeld delen over de diepere laag van kaakklachten en kaakklemmen – en hoe onuitgesproken emoties zich vast kunnen zetten in ons lichaam.

Een maand geleden begon die spanning opnieuw en dit keer viel het samen met een ander proces in mijn leven. Ik onderging gehoortesten en kreeg te horen dat ik al mijn hele leven een **zware gehoorbeperking** heb aan één kant. Het verklaarde zoveel – de momenten waarop ik mensen niet goed begreep, de eenzaamheid van niet gehoord worden zonder te weten waarom. Dit nieuws zette iets in gang bij mij, maar ik had er nog geen woorden voor.

Op dat moment koppelde ik het niet direct aan het emotionele proces dat gaande was.

Ik dacht praktisch: misschien had ik iets aan mijn immuunsysteem, misschien was mijn schildklier uit balans, maar de keelpijn en de moeite met het spreken werden erger.

Toen, in een moment van stilte en gebed, begon God mij iets te laten zien. Mijn gehoorprobleem stonden niet op zichzelf. Ze waren verbonden met een besluit dat ik als kind had genomen – op zesjarige leeftijd had ik **een wilsbesluit** gemaakt om te zwijgen over iets dat mij diep had geraakt. Het was een besluit dat destijds diende als bescherming. Maar nu, 25 jaar later, eiste datzelfde besluit zijn tol op mijn lichaam.

Het doorbreken van dat oude zwijgen gebeurde niet in één keer. Het gebeurde in een gesprek met mijn vriendin en psychologe, Petrina. Terwijl we praatten over de emoties achter dat wilsbesluit, voelde ik iets verschuiven. Mijn stem kwam terug. **De spanning in mijn kaken verdween.** Mijn lichaam, dat al die jaren had vastgehouden wat ik niet kon uitspreken, liet los.

Kaakklemmen en emotionele onderdrukking liggen dichterbij elkaar dan we denken. Ons lichaam reageert instinctief op wat we onbewust vasthouden. Soms is die spanning verbonden aan iets wat we jaren geleden besloten hebben – iets wat ons ooit diende, maar nu niet langer helpt.

Dit boek is een reis naar die verborgen spanningen en de weg naar bevrijding, want soms begint genezing niet in de spieren, maar ergens anders.

*Wat is jouw eerste herinnering aan het moment dat jij jezelf inhield of niet durfde te spreken?*

# ONBESPROKEN NOOD



Lisa zat tegenover me in de praktijk. Haar schouders waren opgetrokken, haar kaken strak op elkaar geklemd. Toen ze begon te praten, hoorde ik de vermoeidheid in haar stem. "Ik snap het niet," zei ze. *"Ik heb al zoveel geprobeerd, zoals een **bitje, fysiotherapie, zelfs Botox.** Maar het blijft. Mijn kaak zit vast, alsof ik iets niet mag zeggen."* Haar vingers gleden langs de rand van haar kaak, alsof ze het slot dat erop zat kon voelen. Ik herkende haar verhaal. Het was hetzelfde verhaal dat ik al zo vaak had gehoord. En hoe langer ik luister naar de mensen die bij mij komen, hoe duidelijker het patroon wordt. Dit is geen individueel probleem. Dit is een maatschappelijk probleem.

**Kaakklachten** en **stemproblemen** zijn niet zomaar kleine ongemakken. Ze sluipen in het dagelijks leven en nestelen zich in lichamen die al zoveel spanning dragen. De cijfers laten zien hoe wijdverspreid dit probleem is, maar ze vertellen niet het hele verhaal. Achter elk getal schuilt iemand zoals Lisa. Iemand die zijn stem verloor, letterlijk of figuurlijk. Iemand die zich vastbijt, klemzet of inslikt wat niet uitgesproken mag worden. Het lijkt alsof er **een onzichtbare epidemie** gaande is, een epidemie van spanning die zich vastzet in kaken, nekken en schouders. En toch spreken we er nauwelijks over.

Meer dan **7,8 miljoen** Nederlanders lijden aan **tandenknarsen**, waarvan 4,1 miljoen overdag en 3,7 miljoen 's nachts. In de praktijk betekent dit dat miljoenen mensen dagelijks rondlopen met gespannen kaken, pijnlijke gezichten en hoofdpijn die maar niet verdwijnt. Daarnaast zoeken jaarlijks 6,6 miljoen mensen hulp bij de huisarts vanwege **stemproblemen**, terwijl **12,6 miljoen** Nederlanders er op enig moment in hun leven mee te maken krijgen.

Deze cijfers zouden ons moeten alarmeren, want ze betekenen dat bijna de helft van Nederland worstelt met **stem- en kaakproblemen**. Dit probleem raakt meer mensen dan diabetes of migraine, maar het krijgt nauwelijks aandacht. Mensen slikken pijnstillers, krijgen bitjes voorgeschreven of zoeken alternatieve therapieën, maar het onderliggende probleem blijft vaak onaangeroerd.

Velen hebben een lange weg afgelegd voordat ze bij mij komen. Ze hebben tandartsen bezocht, fysiotherapeuten geraadpleegd en neurologen gesproken. Ze hadden gehoopt op een oplossing, een behandeling die de spanning weg zou nemen, maar **telkens keert de pijn terug**. Hoe kan het dat zoveel mensen met dezelfde klachten rondlopen, terwijl de medische wereld er nauwelijks een antwoord op heeft? Het lichaam spreekt, maar niemand lijkt te luisteren.

We denken vaak dat trauma een persoonlijk iets is. Maar wat als een hele samenleving wordt getroffen? De **pandemie** heeft ons niet alleen fysiek stilgezet – **het heeft ons ook tot zwijgen gemaand**.

Het werd zichtbaar door: gedwongen isolatie, monden bedekt met maskers, een angst om het verkeerde te zeggen, om te dicht bij iemand te komen of om je mening uit te spreken.

Ons lichaam reageert niet alleen op directe stress, maar op de subtiele signalen van onze omgeving.

Na de pandemie explodeerden de cijfers van kaak- en stemproblemen. Mensen hielden zich in, letterlijk en figuurlijk, en zonder het te beseffen, **zetten ze hun eigen lichaam op slot**. Het was niet de eerste keer dat dit gebeurde. De geschiedenis herhaalt zich. **Oorlogsgeneraties** leerden om stil te zijn om te overleven. **Slachtoffers van misbruik** leerden dat hun stem niets waard was.

En nu? Nu zien we dat patroon opnieuw. De pijn zit niet alleen in de kaken – hij zit in onze geschiedenis. Dit is niet de eerste keer dat **trauma zich vastzet in spieren en zenuwen**. De oorlogsgeneratie kende dit fenomeen ook. Mensen die jarenlang in angst leefden ontwikkelden later; stemverlies, kaakproblemen en een lichaam dat nooit helemaal kon ontspannen.

Hetzelfde patroon zien we bij slachtoffers van misbruik, bij mensen die geleerd hebben om te zwijgen om te overleven. De wetenschap bevestigt wat we in de praktijk al zo lang zien: trauma laat zich niet altijd in woorden uitdrukken, maar het drukt zich wel uit in het lichaam. De **nervus trigeminus** die de kaak aanstuurt en de **nervus vagus** die verbonden is met onze stem, reageren op stress en spanning. Wanneer woorden inslikken de enige optie lijkt, spreekt het lichaam op een andere manier.

Wat gebeurt er als een samenleving zichzelf het zwijgen oplegt? Wat gebeurt er als we massaal leren om niet te spreken, om te zwijgen uit angst voor de gevolgen? **Ons lichaam draagt de last**.

# VAN MONDDOOD NAAR SPREEKRECHT



Wat als je stem je ontnomen is — niet alleen door anderen, maar ook door je eigen lichaam?

In *Van Monddood naar Spreekrecht* onthult Silvana Wight - Schasfoort de diepere verbinding tussen trauma, kaakspanning en stemverlies. Vanuit neurowetenschap, Bijbelse principes en praktijkervaring laat ze zien hoe onderdrukte emoties ons letterlijk het zwijgen kunnen opleggen.

Dit boek helpt je te begrijpen waarom je stem verstomt en hoe je jouw spreekrecht terug kunt nemen. Een gids naar herstel, bevrijding en de moed om weer te spreken.



Silvana Wight is therapeut, auteur en spreker. Vanuit Selah Therapie traint en begeleidt ze samen met haar man Richard gezondheidsprofessionals en individuen in herstel en genezing. Met haar expertise in trauma, lichaamsgericht herstel en Bijbelse principes helpt ze anderen genezing te vinden en hun roeping te omarmen.

**SILVANA WIGHT**