

# STORM IN MIJN HOOFD

Therapiedagboek  
van een Bosniëveteraan

Duncan van der Velden



# STORM IN MIJN HOOFD

Therapiedagboek  
van een Bosniëveteraan



Auteur:	Duncan van der Velden
Coverontwerp:	Duncan van der Velden
Uitgeverij:	De Raaf En De Anjer
Druk:	Derde druk, juni 2024
ISBN:	978-94-037-4571-8

© Duncan van der Velden

Op dit werk is het Auteursrecht van toepassing. Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt in enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, digitale scans of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgeverij De Raaf En De Anjer is een dienst van Mijnbestseller.nl

**OOK VAN DEZE AUTEUR**  
**DE MILITAIR**  
**Boek 1 van "De Raaf En De Anjer"**



In januari 1995 arriveert de jonge, onervaren militair Jules met zijn eenheid in Potočari, de locatie van het hoofdkwartier van het VN-bataljon Dutchbat in Bosnië-Herzegovina. Hun missie: het beschermen van de bevolking in de overvolle enclave Srebrenica, dat door Servische eenheden is omsingeld maar door de VN tot 'veilig gebied' is verklaard. Met volle overgave kwijten Jules en zijn kameraden zich van hun taak, en bouwen een goed contact op met de inwoners van de geplaagde enclave. Al gauw merken de Dutchbatters dat de Servische omsingeling niet alleen de bevolking van Srebrenica treft maar ook de Nederlandse militairen, en het wordt steeds moeilijker om hun opdracht uit te voeren. Hoe veilig is het 'veilige gebied' Srebrenica nog? Gedurende hun missie loopt de spanning steeds verder op, tot die een gewelddadig kookpunt bereikt.

"De Militair" is het eerste boek van de trilogie "De Raaf En De Anjer", en vertelt een fictief verhaal tijdens een waargebeurde Nederlandse missie in het door een bloedige burgeroorlog verscheurde Bosnië-Herzegovina.

ISBN: 978-94-037-4296-0  
Uitgeverij De Raaf En De Anjer

# Inhoud

Voorwoord	Pag. 7
Inleiding	Pag. 13
Deel 1 - EMDR-sessies, januari tot juni 2018	Pag. 23
Deel 2 - Levenswaarden, juni tot september 2018	Pag. 129
Deel 3 - EMDR-sessies, september tot december 2018	Pag. 157
Een jaar later	Pag. 213
Pandemie	Pag. 223
De cirkel is rond	Pag. 237
Dankwoord	Pag. 245
Nawoord	Pag. 253



# Voorwoord



BIS VINCIT  
QUI SE VINCIT

*"Wie zichzelf overwint, behaalt een dubbele overwinning"*



BIS VINCIT QUI SE VINCIT.

Deze tekst staat op een herinneringsplaquette die ik van de voorzitter van mijn veteranenvereniging kreeg toen ik begin 2019, vlak na het afronden van mijn therapie, afscheid nam als bestuurslid. Het is Latijn, en betekent: "Wie zichzelf overwint, behaalt een dubbele overwinning."

Hij had die tekst niet toepasselijker kunnen kiezen. Want in de periode die in dit boek wordt beschreven heb ik mezelf overwonnen.

Dit boek vertelt het verhaal van de intensieve EMDR-therapie die ik in 2018 heb ondergaan bij Altrecht Psychosomatiek Eikenboom, een top-GGZ-kliniek in Zeist, als onderdeel van mijn behandeling voor wat begon als onverklaarbare pijn en spierspasmen in mijn linkerbeen, maar wat uiteindelijk een meervoudig psychosomatisch trauma bleek te zijn, voornamelijk opgelopen tijdens mijn uitzendingen naar de gruwelijke burgeroorlog in het Voormalig Joegoslavië in de jaren '90.

Ik noem het zelf weleens De Ultieme Mindfuck. Want dat bleek het te zijn - een klassiek geval van: hoe je ook probeert nare ervaringen uit je geest te bannen, je geest is daar te sterk voor. In mijn geval ontregelde mijn geest uiteindelijk langzaam maar zeker delen van mijn lichaam om me te dwingen om mijn trauma's te gaan verwerken.

"Oh, je wilt niet naar me luisteren? Je wilt niet verwerken? Je negeert je geest actief? Oké, dan zal ik je lichaam gaan zieken. Wat is je zwakke plek? Oh ja, je linkerbeen. Nou, dan ga ik je dáár zieken!"  
De ultieme mindfuck.

Met dit verhaal, dat anderhalf jaar therapie beschrijft, vertel ik in feite ook mijn levensverhaal. Want in de therapie wordt mij duidelijk dat het niet enkele, op zich staande incidenten zijn die mij deden beseffen dat ik hulp nodig had, maar dat mijn hele leven, vanaf de eerste momenten die ik me kan herinneren, de aanloop is geweest om tot dat besef te komen.

Dit boek is mijn eigen werk, niemand anders heeft hieraan bijgedragen. Het is een verzameling van de verslagen die ik heb geschreven na elke sessie die ik heb ondergaan, vaak aangevuld met een korte toevoeging over hoe ik de nacht erna heb beleefd.

De enigen die ze tot nu toe hebben gelezen zijn mijn vrouw Léonie en mijn psycholoog Marlies.

De teksten uit mijn verslagen zijn bijna letterlijk overgenomen in het boek, ik heb slechts marginaal aanpassingen gedaan en op de inleiding en epiloog na helemaal niets toegevoegd.

Ik heb het wel aan heel veel mensen te danken gehad dat ik in staat was om dit boek samen te stellen, en die worden in het Dankwoord met naam genoemd.

Dit boek is dan ook mijn eigen verhaal, en van niemand anders. Het vertelt hoe ik mijn ervaringen en mijn behandeling heb beleefd, en dat maakt mijn verhaal subjectief. Ik verkondig dus geen absolute waarheden, meetbare feiten of strikte protocollen, maar ik vertel alleen hoe ik een jaar aan intensieve EMDR-therapie heb ervaren, met alle effecten en gevolgen van dien. En voor mij heeft het gewerkt. Ik kwam in januari 2018 in Zeist binnen als een zielig hoopje mens in een rolstoel, die het eigenlijk allemaal niet meer zo zag zitten. Anderhalf jaar later marcheerde ik met rechte rug, het hoofd in de wind en een grote grijns op mijn gezicht weer naar buiten.

Ik vertel ook over mijn herinneringen. Ook die zijn subjectief, en zullen misschien door anderen anders zijn ervaren. Het zijn dan ook mijn herinneringen, en van niemand anders.

Ik wil met dit boek dus niet zeggen: "zo moet je het doen", maar ik hoop wel dat degenen die dat nodig hebben uit mijn verhaal de inspiratie kunnen halen dat hoe diep het dal ook is waarin je je bevindt, er altijd mensen en instanties zijn die je kunnen helpen.

Voor mijn veteranenbroeders is die hulp te vinden bij het Veteranenloket. Bel 088 - 334 00 00, of mail naar [info@veteranenloket.nl](mailto:info@veteranenloket.nl). Voor anderen is hulp al beschikbaar door simpelweg naar je eigen huisarts te bellen.

Het klinkt heel simpel, en uiteindelijk is het dat ook. Toch weet ik uit ervaring dat het niet zo simpel *lijkt*, want durf maar eens aan jezelf toe te geven dat je hulp nodig hebt - laat staan aan een ander. Vandaar dat ik dit boek heb geschreven.

*N.B. Om redenen van privacy hebben alle in dit boek beschreven personen een fictieve naam. De mensen die ik in het boek en in mijn dankwoord benoem weten dat ik hen bedoel, ook al noem ik ze in het verhaal anders. Mijn dank is er dan ook niet minder om!*



# Inleiding



MALO ACCEPTO  
STULTUS SAPIT

*"Een dwaas wordt door schade en schande wijs"*

Ik ben geboren in 1971. Mijn ouders en broer waren een jaar eerder vanuit Australië terug gekomen naar Nederland. Van mijn vroege jeugd herinner ik me weinig tot niets, mijn eerste concrete herinneringen zijn vanaf pak 'm beet mijn achtste levensjaar. En toen al was er spanning in mijn leven. Niet dat het allemaal kommer en kwel was, integendeel. Ik kijk met warme gevoelens terug op de vakanties, de kerstdagen en verjaardagen, de uitstapjes en meer momenten dat het gewoon gezellig was - in het bijzonder als we met onze kleine familie (opa, oma, en de broers van mijn moeder met hun gezin) bij elkaar waren. Dat waren hilarische momenten waarin veel werd gelachen, leuke dingen werden gedaan, heerlijk werd gegeten en gedronken, en we simpelweg gelukkig waren. Maar ja, dat waren vooral momenten. Thuis heerste er een continue onderhuidse spanning die op bepaalde momenten tot uitbarsting kwam.

Mijn middelbare schooltijd was chaotisch. Ik was pienter genoeg, maar kon niet de motivatie opbrengen om er ook echt iets van te maken. Op school was ik een eenling, en ik bemoeide me alleen met anderen als ik zag dat die ander werd gepest. Ondertussen liep thuis de spanning die ik vanaf het begin al voelde op. Ik ben dan ook al vroeg het huis uit gegaan.

Na een korte tijd in een niet voltooide verpleegopleiding werd ik opgeroepen voor de dienstplicht. Omdat ik als klein mannetje al het leger in wilde voelde het als thuiskomen. Uiteindelijk heb ik twaalf jaar gediend bij de Koninklijke Landmacht. Ik heb diverse oefeningen en schietseries ondersteund, ik heb de Bijlmerramp meegemaakt en ik heb steun geleverd bij de Varkenspestepidemie en de watersnood in 1996. En ik ben driemaal uitgezonden geweest naar het Voormalig Joegoslavië.

Als VN-militair bij een Transportbataljon heb ik in 1992 en '93 het volle gewicht van de verschrikkingen van een nietsontziende oorlog over me heen gehad. Ik heb dingen gezien en meegemaakt die het slechtste van de mens weergeven. In 1995 heb ik tijdens mijn tweede missie indirect de gevolgen gezien van de val van de enclave

in Srebrenica, en in 1996 zat ik wéér een half jaar in Bosnië - nu om mee te helpen vrede te stichten.

Het probleem was alleen dat er weliswaar een vredesakkoord lag (het Verdrag van Dayton, dat op 14 december 1995 is getekend), maar de vrede was nog ver te zoeken.

Dat ik tijdens juist deze missie gewond raakte aan mijn kuit bij een mortieraanval onderstreept dat nog maar eens. Ik zag dat gewond-raken alleen niet als zodanig. Welnee, niets meer dan een simpel bedrijfsongeval. Een kleine blessure. Een krasje. Ik was militair in hart en nieren. En wat doet een militair in hart en nieren? Die zegt: "Niet zeuren, maar doorgaan!" Of iets in die strekking, maar dan met grovere bewoording. Dus ik heb mezelf verbonden en ben doorgedaan met mijn werk.

Al na mijn eerste missie in 1992/'93 ben ik thuisgekomen met een gevoel van onbegrip, rusteloosheid en... ja, wát eigenlijk? Ik wist het niet. Ik voelde in elk geval wel dat ik niet meer kon aarden in Nederland. Maar wat ik wel wist is dat, toen ik na mijn uitzending op Schiphol aankwam, ik het liefst direct weer het vliegtuig in was gestapt, terug naar de oorlog.

Niemand begreep mij. Mijn vrouw en kinderen begrepen me niet, mijn ouders niet, de maatschappij niet, en ik begreep mezelf al helemaal niet. Het enige dat ik begreep was het leger, en daar hield ik me aan vast. Dat rusteloze, onbegrepen gevoel werd alleen maar versterkt na mijn volgende missies, en toen ik met een kuitspierscheuring uitviel en in 2000 werd afgekeurd viel ik in een diep gat. Het probleem was dat ik militair in hart en nieren was, en wat doet een militair in hart en nieren? Die zegt: "Niet zeuren maar doorgaan!"

En dat is dus precies wat ik deed. Ik zeurde niet en ging door. Defensie werd een gepasseerd station, ik keek alleen maar vooruit. Nog geen drie maanden na mijn afkeuring had ik ander werk, in de ICT.

Het feit dat van de 27 werknemers bij mijn nieuwe werkgever er 25 oud-militair waren maakte de overgang van het leger naar de civiele maatschappij zeer soepel. Maar het camouflerde ook mijn



problemen, ik had geen idee wat er met me loos was. Het enige dat ik wist is dat de pijn in mijn kuit langzaam maar zeker erger werd, en dat ik steeds vermoeder raakte. Bovendien werden mijn ogen almaar gevoeliger voor licht. Ik droeg inmiddels continue een donkere bril.

Ik was me er toen ook nog steeds niet van bewust dat ik sinds ik in 1993 van mijn eerste missie terugkwam eigenlijk niet of nauwelijks meer sliep 's nachts.

Maar ik zeurde niet, en ging door.

In 2001 verliet mijn vrouw mij. We hadden samen vier kinderen, die niets begrepen van wat er aan de hand was. Net zomin als dat ik het zelf begreep.

Maar we kwamen tot afspraken, we regelden de scheiding, en ik werd een gescheiden vader die zijn kinderen eens in de twee weken in het weekend zag. Want ik zeurde niet, en ik ging door.

In 2004 brak dat me op, en ik viel wéér uit op mijn werk. Ik was simpelweg te moe om mijn werk naar behoren te kunnen doen, en vooral om de vele kilometers te rijden die je als ICT-detachant bij verschillende klanten moet rijden. Ik gooide het op de pijn in mijn kuit, een pijn waar tot dan toe nog steeds geen verklaring was gevonden. De BNMO, de Bond voor Nederlandse Militaire Oorlogs- en dienstslachtoffers, hielp mij met de aanvraag voor een WAO-keuring, en ik werd voor 52% afgekeurd. Dat gaf me wat rust op werkgebied, dus wat deed ik? Niet zeuren, maar doorgaan.

In 2006 leerde ik mijn grote liefde Léonie kennen, en ik trok bij haar in. Anderhalf jaar later waren we getrouwd. Intussen had ik min of meer toevallig een baan voor halve dagen gevonden bij het ROC in Eindhoven als onderwysassistent.

In 2011 viel ik opnieuw uit op mijn werk, want behalve pijn kreeg ik nu ook spierspasmen in mijn kuit. De pijn kon ik nog wel aan, maar de spasmen, die 24 uur per dag aanhielden, maakten me knettergek. Ik ging wanhopig op zoek naar genezing. Ik denk dat ik elke

neuroloog in Nederland wel een keer de hand heb geschud. Maar ze konden mij allemaal niet helpen.

Ik heb twee revalidatietrajecten afgelegd. Bij beide trajecten ging mijn conditie met sprongen omhoog, maar de pijn en de spasmen ook.

Een WAO-herkeuring velde in 2012 het oordeel: 100% afgekeurd. Daar zat ik dan. Thuis, zonder werk, zonder doel, en de spasmen waren dusdanig erg dat ik buitenshuis afhankelijk was geworden van een rolstoel.

Ik begon meer en meer met mezelf in de knoop te raken, was vaak in mijn hoofd afwezig en ik kreeg een steeds korter lontje. Soms kon ik om niets volledig ontploffen.

Ik merkte dat het steeds lastiger werd om niet te zeuren en door te gaan, maar dat is wel wat ik nog steeds deed. Niet zeuren. Doorgaan.

Ik maakte er bij Léonie weliswaar vanaf onze allereerste date geen geheim van dat ik militair was geweest en missies had gedaan, maar ik vertelde er verder niets over. Dat was een gesloten hoofdstuk. Ja, hier en daar een leuke anekdote, maar alleen als het toevallig ter sprake kwam. Niks over wat ik écht had beleefd. En dat vond zij maar vreemd. Gelukkig maar.

Want toen zij in 2013 in de Checkpoint (het maandblad voor veteranen, de enige link die ik nog had met mijn Defensieverleden) las dat er een reünie van het Transportbataljon zou plaatsvinden, heeft ze me er letterlijk aan mijn oren naartoe gesleept. Zij zag in dat ik weer in contact moest komen met mijn maten. Ik niet, want ik was doodsbang. Als zij niet mee was gegaan was ik thuis gebleven. Maar eenmaal op die reünie was het alsof ik in een warm bad terecht kwam. Het voelde als thuiskomen. Mijn kameraden weer zien, en gesprekken oppakken en vervolgen die twintig jaar geleden waren gestopt, alsof het gisteren was.

De zomer daarop beleefde ik met Léonie en mijn kameraden mijn eerste Veteranendag, en de dag daarna was ik bestuurslid van de veteranenvereniging van het Transportbataljon. Eerst als webmaster, later als penningmeester en secretaris.

Maar vooral als toegewijd lid van het Transportbataljon die dag en nacht klaar stond voor zijn maten. Ook Léonie was toegetreten tot het bestuur, om ondersteuning en vertegenwoordiging te bieden voor de partners van onze veteranen.

Al gauw was Veteranenland, naast mijn gezin, het enige dat nog telde. Ik leefde weer helemaal op. Niet zeuren, maar doorgaan.

Het probleem was alleen dat ik langzaam maar zeker verder afgleed. Hoewel ik weer een drive had om mijn dagen door te komen, werden de pijn en de spierspasmen steeds erger. In 2015 zocht ik voor het eerst hulp, zij het toen in praktische zin.

Ik was via een ontmoetingsdag voor diensslachtoffers in contact gekomen met het ABP, en het bleek dat ik recht had op diverse voorzieningen.

Na verloop van tijd kreeg ik middels een bezwaarprocedure een verhoging van mijn Militair Invaliditeitspensioen, en op basis daarvan een vervoersvoorziening in de vorm van een auto, en een op maat gemaakte rolstoel.

Dat hielp, maar niet genoeg.

In 2017 beleefde het Transportbataljon haar 25-jarig jubileum. De vereniging organiseerde diverse evenementen om dat te vieren en te herdenken, met als grote afsluiter een enorme reünie.

Het bestuur - ik inclusief - stortte zich met volle overtuiging op de voorbereidingen ervan. Al gauw had ik een dagtaak aan het Jubileumjaar, en het sloopte me. Ik was volledig afgekeurd maar vergat dat feit dagelijks, want "er was nog zoveel te doen".

Bovendien begon langzaam het besef mijn hoofd binnen te sluipen dat het niet alleen de werkzaamheden waren die me nekten, maar ook de constante confrontatie met herinneringen aan de oorlog van 25 jaar geleden. Een kameraad van mij met wie ik samen in Bosnië had gezeten - en die naar aanleiding van zijn missie zelf een historie met psychologische klachten heeft - herkende alle signalen en zei tegen mij: "Wordt het niet eens tijd dat jij een psycholoog opzoekt?" Maar stront eigenwijs als ik was wees ik op mijn stuiterende been en zei: "Nee joh, het is lichamelijk, dat zie je toch?"

Niet zeuren, maar doorgaan.

Maar ik besepte wel dat er iets moest gebeuren. Want de pijn en de spasmen werden steeds erger, en ondertussen was ik me wel degelijk bewust geworden dat ik niet of nauwelijks sliep - al 25 jaar lang. Maar ik weet dat aan de pijn en de spasmen - want probeer maar eens te slapen als je been in bed ligt te stuiten.

Ik liet me voor de zoveelste keer naar een specialist doorverwijzen - in dit geval de militaire revalidatiearts in Doorn, op advies van mijn maatschappelijk werker van het Veteranenloket.

Ook deze arts kon echter, net als al haar voorgangers, niets voor me betekenen. Maar anders dan alle dokters die ik eerder had gezien had ze wel een goede suggestie voor me.

Ze verwees me door naar de Altrecht-kliniek Psychosomatiek Eikenboom in Zeist, een TopGGZ-instelling. Hoewel ik toen nog steeds niet het idee had dat er iets anders aan de hand was dan een medische aandoening, ging ik in mijn wanhoop akkoord.

Op weg naar huis sloeg de twijfel toe. Een GGZ-kliniek? Ik ben toch niet gek? Maar de arts had gezegd dat ze daar gespecialiseerd waren in mensen zoals ik. Ik had een folder meegekregen, en toen ik me had ingelezen op de kliniek, hun doelgroep en hun behandelmethoden, begon ik te vermoeden dat er misschien toch wel meer aan de hand zou kunnen zijn dan alleen die verrekte pijn en spasmen in mijn kuit.

Het intakegesprek in juni 2017 bevestigde dat vermoeden volledig. Ik heb op die dag verschillende gesprekken gevoerd, maar toen het hoofd van de afdeling aanschouf nam hij het gesprek over, en hij wist binnen vijf minuten dwars door al mijn muren heen te breken.

"Het valt me op dat telkens als wij een onderwerp aansnijden dat jou emotioneel raakt, je been harder gaat trillen", zei hij.

"Zie je wel, dat dacht ik ook al!" beaamde Léonie, en ik begon langzaam in te zien dat ze wel eens gelijk konden hebben.

"Jij bent een vechter", zei hij.

Ja, hallo, ik ben militair in hart en nieren! Niet zeuren, maar doorgaan!

"Precies" zei hij. "Jij hebt nooit geleerd dat het oké is om af en toe te stoppen met vechten."

En toen brak ik volledig.

In januari 2018 begon mijn therapie.



# Deel 1

## EMDR-sessies

Januari tot juni 2018



MALUM VINCERE  
SI BONUM NIHIL FACIAT

*"Het Kwade overwint alleen als het Goede niets doet"*



## 17 januari 2018

Eindelijk is het zo ver: mijn behandeling kan starten! We hebben een afspraak met Marlies, een psychotherapeut in opleiding in haar laatste jaar. Léonie is er gelukkig bij. Zij is mijn rots in de branding en kan me aanvullen mocht ik dichtklappen. Zij kan aanvoelen wanneer ik niet lekker in mijn vel zit, voordat ik dat zelf in de gaten heb. Maar vooral geeft haar aanwezigheid me een heel veilig gevoel. In dit kennismakingsgesprek wordt uiteengezet welke therapieën er de revue zullen passeren. In elk geval zal EMDR de start vormen. Ik ben blij dat Marlies direct Léonie actief betreft in het gesprek, en zij geeft ook aan dat Léonie in het vervolgtraject veelvuldig betrokken zal worden. Mijn therapie zal tenslotte niet alleen veranderingen bij mij, maar ook in de gezinsdynamiek veroorzaken, en dan is het goed dat Léonie zoveel mogelijk meekrijgt van wat ik in Zeist ga beleven. Marlies vertelt dat ik bijvoorbeeld ook sessies op kan nemen op mijn smartphone of verslagen kan schrijven, zodat Léonie ook meekrijgt wat er in de sessies gebeurt waar ze niet bij is. Nou ja, bij deze dan.

Ik krijg een heel goed gevoel bij Marlies. Ze is nog vrij jong, maar leeft zich zeer goed in in mijn situatie en heeft zich ook goed ingelezen in mijn dossier. Ik bedenk me opnieuw dat ik hier op de juiste plek ben. Ik heb daar ook over nagedacht. Vroeger riep ik altijd dat als ik dit soort therapieën nodig zou hebben, ik ze in het militaire circuit wou hebben. Dat is bekend, zij spreken dezelfde taal. Dat is veilig.

Maar nu denk ik dat het juist beter is dat ik in een civiele instelling ben. Dat dwingt me om te praten, en ook echt álles op tafel te leggen. Bij een militair zou het kunnen dat bepaalde dingen niet hardop worden uitgesproken onder het mom van "ach, je weet toch hoe dat is". Nu moet ik echt het achterste van mijn tong laten zien - al was het alleen al om de diverse termen en afkortingen die voor de militair in het DNA gebrand zitten aan de civiele behandelaars te moeten uitleggen.

## 26 januari 2018

Vandaag heb ik mijn eerste therapie gehad. We hebben besproken hoe ik me voel sinds vorige week, en hoewel ik écht zin heb om aan de slag te gaan, merk ik dat de storm in mijn hoofd steeds actiever en chaotischer begint te worden, vooral 's nachts. Marlies legt me uit dat dat logisch is, omdat de menselijke geest na een uur of 10 's avonds niet echt meer in staat is om dan nog de gedachten te ordenen. Als die geest dan ook nog eens (over)belast is, zijn alle ingrediënten aanwezig voor een verstoorde nachtrust. Ze vertelt me dat er manieren en technieken zijn om op zo'n moment wat rust te creëren. Ik vertel dat ik dat zelf 's nachts vaak doe door te gaan lezen op mijn iPad. Dat dwingt mijn gedachten uit de storm, en in het verhaal van het boek. Dat schrijft Marlies gelijk op, het is een klein ankertje waar we in de therapie gebruik van kunnen gaan maken.

Marlies vertelt over *mentaliseren*, waarbij je door te concentreren op bepaalde delen van het lichaam tot rust kan komen. We voegen gelijk de daad bij het woord. We doen de oefening samen, dus Marlies mentaliseert mee. Ik sluit mijn ogen en Marlies vraagt me om te focussen op mijn lichaam, van beneden naar boven. Eerst mijn benen, en ik merk onmiddellijk dat dat me veel moeite kost, omdat mijn linkerbeen direct als stoorzender gaat fungeren.

Daarom vraagt Marlies me om eerst alleen op het linkerbeen te focussen, en ondanks dat mijn been driftig doorstuiterd, gaat me dat eigenlijk best goed af.

Wanneer ik op mijn rechterbeen focus, kost me dat verbazingwekkend veel moeite. Alsof mijn rechterbeen niet meer gewend is om 'de aandacht' te krijgen. Dat is ook precies wat Marlies me bevestigt. Ze benoemt het zo dat "mijn benen mij iets te vertellen hebben, maar dat mijn rechter been niet gehoord wordt omdat het linker alle aandacht opvraagt". Dat klinkt me logisch in de oren.

Ik moet actief mijn tenen in mijn schoen samenknijpen om de focus vast te houden. Het kost me zelfs zoveel moeite dat mijn rechter kuit begint te verkrampen, maar zodra ik mijn focus naar het bovenbeen verplaats houdt dat weer op.