

Wanneer gaat de bel?
Over het lokaal (her)pavloven van de verbinding met emoties

Marianne Streekstra

Copyright © Marianne Streekstra
Eerste druk september 2025
Omslagontwerp: Marianne Streekstra

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

ISBN: 9789403817439

Publicatie: Bookmundo

Voor Valentijn

“...being seen is no small joy.”

Caleb Azumah Nelson
Open Water

Inhoudsopgave

VOORWOORD	7
INLEIDING	27
HOOFDSTUK 1: FABRIEKSINSTELLINGEN VAN MENSEN	47
DE IMPACT VAN ONZE OMGEVING OP ONZE GEZONDHEID EN ONS GEDRAG	59
HOOFDSTUK 2: DIAGNOSTISERING VAN DE KORTSLUITING	71
SYMPTOMEN EN DIAGNOSES ZIJN HET BEGIN.....	78
RESPECT IS PERSOONLIJK; WAARDIGHEID IS UNIVERSEEL	87
HET DOEL VAN ONDERWIJS EN DOCENTEN	96
HOOFDSTUK 3: TERUG NAAR DE FABRIEKSINSTELLINGEN	111
HET HECHTEN AAN LEERLINGEN IN PLAATS VAN AAN PRESTATIES	113
WAT DE ALLEDAAGSE OMGANG MET LEERLINGEN ZE AAN DE LOPENDE BAND TUSSEN DE REGELS DOOR LEERT.....	125
CONCLUSIE	155
DANKWOORD	165
EINDNOTEN	169
BIBLIOGRAFIE	189

Voorwoord

“En ik kan niet meer verliezen, want dat heb ik al gedaan.”

Ingmar Heytze
De bal is in de wolken

Zijn wenkbrauwen en mond trokken zich samen naar zijn neus. De tafel verschoof in zijn opstaan en naar buiten stormend knalde Valentijn eruit: “ik dacht dat je anders was.”

“Er was eens een vader, een goddelijke vader, genaamd Kronos of Tijd,” begon ik te vertellen, “die niet per se deed wat je bij het woord ‘vader’ zou denken. Hij was koning en was bang dat zijn zonen de heerschappij over alle goddelijke wezens over zouden nemen. Dit was hem namelijk voorspeld. Hij was vastbesloten te voorkomen dat deze toekomstvoorspelling uit zou komen: *hij* wilde heerser blijven. Als hij geen kinderen had, bedacht hij, konden zijn kinderen ook niet de macht van hem overnemen. Slim, vinden jullie niet? En dus,” pauzeerde ik, om wat ik zou zeggen goed te kunnen laten landen, “at hij elk kind op dat zijn vrouw baarde.”

Een paar gezichten vertrokken bij deze informatie. Ik probeerde mijn lachen in te houden.

“De moeder van al deze kinderen, Gaia of Aarde, kon na een paar kinderen niet meer aanzien hoe al haar kinderen in de maag van haar man verdwenen. Ze gaf Kronos vervolgens een in een doek gewikkelde steen in plaats van een nieuwe baby waardoor de baby kon overleven, en, zoals voorspeld, de macht inderdaad ook over kon nemen. Deze

baby was Zeus. Weet iemand wie Zeus is? Hij wordt ook wel Jupiter genoemd.

Ja, precies! De god van de donder en bliksem. Hij bevrijdde alle andere kinderen uit de maag van zijn vader en voerde vervolgens oorlog met hem. Zeus en de andere goden wonnen en Zeus sloot Kronos op in de onderwereld.

Kronos was een titaan en Zeus had besloten veel van de titanen die Kronos hadden gesteund ook op te sluiten in de Tartarus, het diepste en meest akelige deel van de onderwereld. De titanen Prometheus en Epimetheus niet, omdat zij de Titanen niet hadden gesteund in de oorlog. Misschien had Zeus Prometheus alleen beter wel kunnen opsluiten? Prometheus stal namelijk het vuur van de goden en gaf het aan de mensen. Wat kan je allemaal met vuur?” gooide ik in de groep.

“Mensen konden zichzelf daarna inderdaad opwarmen aan het vuur en voedsel koken. Maar, ze zouden nu ook wapens kunnen maken en oorlog voeren. De oppergod, de dondergod Zeus, de god die niet opgegeten was dankzij de truc van zijn moeder, werd laaiend. Niet alleen op Prometheus, omdat hij een dief was geweest, maar ook op de mensen omdat de goden hen niet meer donderden. Ze aanbaden de goden niet meer.

Zeus pikte dit niet. Het vuur kon hij niet meer afnemen, dus hij bedacht bliksemsnel de volgende list: hij liet een andere god een vrouw maken en stuurde haar naar de aarde als een cadeau.

Deze vrouw, Pandora, kreeg een doos mee. Of eigenlijk een pot – dat is in de loop van de tijd veranderd; van een pot naar een doos. Deze pot bevatte al het kwaad in de wereld: honger, ziektes, hard werken, oorlog. Pandora mocht deze pot *nooit* openmaken, want dan zou de hel op aarde losbreken. Drie keer raden wat er gebeurde?”

“Nee,” fluisterde een leerling.

Ik keek de leerling aan en knikte. “Al het kwaad bevatte zóveel kracht,” ik deed alsof ik langzaam een pot opende, “dat het haar naar achteren sloeg. Ze krabbelde terug overeind en probeerde de deksel

weer zo snel mogelijk op de pot te plaatsen, maar ze was al te laat. Alles was eruit. Alles. Behalve één ding. Oké, misschien niet alles dus. Kunnen jullie raden wat er overbleef?”

Ze keken me aan met grote ogen. Een paar monden waren opengevallen.

“Hoop,” zei ik, bijna fluisterend. Alsof ik een geheim met ze deelde.

Ik wist niet of hoop een goed iets of een slecht iets was. Ik besloot de vraag aan de leerlingen voor te leggen. “Hoop. Hoop was het enige dat overbleef, maar de pot bevatte alleen maar kwade dingen; is hoop dan ook slecht? Of is al het slechte eruit en is hoop blijven zitten omdat het het enige goede was? Ik weet het oprecht niet. Wat denken jullie?”

Een twijfelende vinger van een jongen uit groep 8 ging vooraf aan een veelzeggend antwoord: “hoop is slecht als je hoopt dat iemand het slecht heeft.” Later leerde ik dat hij Valentijn heette.

“Waarom had die god eigenlijk niet door dat hij stenen aan het eten was, en geen mensen?” vroeg een andere leerling.

“Hij was waarschijnlijk zó bang dat hij zo snel at dat hij het niet eens doorhad, maar goede vraag; dat is vreemd, hè?” antwoordde ik.

“Maar, stenen zijn toch hard en mensen, nou, mensen toch niet?” vroeg hij.

“Stenen zijn inderdaad hard. Botten ook wel, maar vlees en botten samen is niet *echt* hard, tenminste, ik heb nog nooit een mens gegeten eigenlijk, dus ik zou het niet weten... Ljibbe? Geef je arm eens?”

Gegniffel.

“Misschien heeft hij wel niet eens gekauwd!” zei een leerling

“Ja, het waren wel goden; die kunnen alles!” voegde een andere toe.

“Hier komen ze,” zei één van mijn twee coaches bij de deur voorafgaand aan de eerste les die ik volledig zelfstandig aan groep 7 en 8 zou geven.

Mijn verhaal over mythologie was een onderdeel geweest van een geschiedenisles van mijn hoofdcoach. Ze had me gevraagd of ik een verhaal kon vertellen om laagdrempelig kennis te maken met de klas. Nu was de hele les, rekenen ditmaal, in mijn handen.

Mijn andere coach sprak me toe. “Om te voorkomen dat het dadelijk meteen misgaat,” zei hij, “het is een kleine school, dus groep 7 en 8 zitten bij elkaar in het klaslokaal. Het zijn leuke kinderen, maar er is één leerling, Valentijn, die je les sowieso gaat proberen te verstieren. Zodra hij zijn mond opentrekt, stuur je hem maar meteen naar de gang. Hij weet dat hij niet mag praten.”

Valentijn keek me aan tijdens mijn uitleg aan zijn groep. Erna wilde ik uitleg geven aan groep 7, wat betekende dat groep 8 dan zelfstandig moest gaan werken. Ik wendde me tot groep 7 en zodra ik me omdraaide, ging Valentijn achterstevoren op zijn stoel zitten en begon met praten. Door de uitleg aan groep 7 heen.

Ik waarschuwde hem.

“Ik ben al klaar.”

Ik vroeg hem opnieuw of hij zich om wilde draaien. Hij ging in op mijn verzoek en draaide zich om. Ik vervolgde mijn uitleg, maar in een flits keek hij me weer met zijn nek aan en begon wederom met zijn achterbuurvrouw te praten. Ik had met zijn naam noemen en vragen of hij zich om wilde draaien mijn gereedschapskist al over de kop gegooid met alle manieren van orde houden die ik tot mijn beschikking had. Ik keek naar mijn coach en zijn blik ging van mij naar de deur en terug naar mij. Oh, oh ja.

Ik stuurde hem eruit.

Ik denk dat de klap van een echte deur in mijn gezicht minder pijnlijk zou zijn geweest dan de klap die ik in mijn gezicht kreeg van zijn: “ik dacht dat je anders was.”

Op de gang vroeg ik waar zijn reactie vandaan kwam. Hij zei me dat hij er altijd uitgestuurd werd. Dat viel me op. Dat ene woord. *Altijd*. Ik vroeg of hij wist waarom en hij haalde zijn schouders op, tranen

bevechtend. Toen ik hem zei dat ik het leuk zou vinden als hij de klas weer in zou gaan, liep hij zonder me aan te kijken terug het lokaal in.

Tijdens de volgende les die ik zelfstandig gaf, opnieuw rekenen, wilde ik nog een confrontatie, meer gedonder, voorkomen. Ik zag alleen dat hij bij het zelfstandig werken weer omgedraaid zat. Dit keer liep ik naar hem toe; dan was de confrontatie in ieder geval niet klassikaal.

Hij draaide zich verschrikt om en deed alsof hij aan zijn werk ging. Zijn schrift bedekte hij met één arm. Ik vroeg of ik zijn schrift mocht zien, mijn gezicht geplooid als open vraagteken. Hij keek me een paar seconden aan en ik verwachtte een 'nee' omdat hij van me wegkeek, maar ik zag dat hij tegelijkertijd zijn schrift naar me toeschoof. Ik nam zijn schrift aan en zag dat hij met heel andere stof bezig was dan de opgaven die in het boek stonden. Hij was dus helemaal niet bezig met het werk dat ik had opgegeven.

Ik keek nog eens, bedenkend hoe ik zou gaan reageren, en realiseerde me dat de berekeningen die hij aan het maken was moeilijker waren dan die het boek van hem vroeg te maken.

“Wat knap dat je dit al kan!” flapte ik eruit.

“Je bent niet boos op me?”

“Serieus? Nee, als je dit al kan, lijkt het me helemaal niet nodig dat je de sommen uit het boek maakt. Sorry dat ik je van je werk heb gehouden. Ga lekker verder!”

“Dan ga ik met cirkels werken, oké?” Hij was rechter op gaan zitten.

“Perfect.”

Op de keren dat hij omgedraaid zat tijdens een klassikale uitleg reageerde ik in het vervolg met grapjes: “ik denk dat je gelijk hebt, Valentijn,” ik noemde zijn naam om zijn aandacht te trekken, “het bord zou inderdaad veel mooier achterin het lokaal hangen.”

Hierop moest hij heel erg lachen en ik ook, want zijn lach was er zo één waarvan je niet anders kon dan teruglachen.

Hij draaide zich om.

“Dank je wel,” knipoogde ik hem toe.

Na een talentenshow in de klas waarin hij zijn danspassen toonde alsof hij een woedende storm was, zag ik hem met de anderen vanuit mijn ooghoeken helpen om het klaslokaal op orde te maken.

“Hé! Afblijven! Hoezo mag jij een tweede plakje?” hoorde ik ineens. Ik keek op en zag Valentijn in de buurt staan van het dienblad waar de plakjes gele cake op lagen.

Hij schuifelde naar achteren, terug het lokaal in, verdween tussen de andere leerlingen. Ik keek naar het dienblad en zag dat er nog zes stukjes lagen. Iedereen had in de pauze één plak mogen pakken. Ik merkte dat ik mijn coach vanuit mijn ooghoeken aan het bekijken was; ik vroeg me af of hij een andere leerling dezelfde reactie zou hebben gegeven.

Ik wenkte Valentijn stilletjes bij me. “Er is niet genoeg om iedereen nog een stuk te geven, maar als je even wacht tot de anderen het lokaal uit zijn mag je van mij een plakje pakken, anders is het niet eerlijk voor de rest,” fluisterde ik hem toe.

Hij knikte en was daarna blijven plakken in het lokaal. Terwijl we verder aan het opruimen waren, keek hij wat om zich heen en stond op: “moet- moet deze stoel weer bij het bord?”

“Oh, dat zou heel fijn zijn. Dank je wel!”

Hij verliet het lokaal met een plak gele cake; ik met een glimlach.

Na de eindmusical waarin zijn jolige energie alleen al de show stal, een paar weken later, kwam hij naar me toe.

“Ik vind het jammer dat je weggaat.”

Mijn balans verloor ik ineens. Ik moest een stap achteruitzetten om mezelf staande te houden. Valentijn had zich tegen me aan gestort en omhelsde me. Het gebaar ontroerde me. Ik boog me voorover en gaf hem een knuffel terug.

“Ik weet dat dit waarschijnlijk nergens op slaat voor je,” zei ik tegen grote ogen die de mijne op ooghoogte aankeken nu mijn handen op mijn knieën rustten, “maar op een dag hopelijk wel. Blijf alsjeblieft jezelf; trek je niks aan van wat anderen zeggen over dat je te druk bent of iets, want je bent juist zo leuk zo.”

Tijdens het allerlaatste gesprek met mijn hoofdcoach zag ik Valentijn voor het raam van het klaslokaal rondjes fietsen. Af en toe keek hij naar binnen, terwijl ik haar vertelde dat ik ervoor had gekozen om te stoppen met de academische pabo.

Ik zag geen andere optie dan stoppen. Al een paar maanden had ik al op zondagavond zoveel spanning voorafgaand aan de stage die op dinsdag was dat ik veel last had van migraine. Ik zag het docentschap als een voorbeeldfunctie en ik wist niet of ik wel iemand was om een voorbeeldfunctie te vervullen. Ik wist überhaupt niet wie ik was. Ik had het gevoel dat ik op veel vlakken tekortschoot en ik had niet het gevoel dat er ruimte was om tekort te schieten.

Valentijn keek naar binnen, zag ik toen ik weer naar buiten keek tijdens het gesprek. Hij zwaaide. Ik zwaaide terug. Hij zwaaide nogmaals, veegde met de rug van zijn hand tranen van zijn wang.

Ik stopte met de academische pabo en begon aan de bachelor Grieks en Latijn. De verborgen boodschappen in de teksten uit de oudheid hadden al een hele tijd mijn interesse gehad – het verhaal dat ik aan groep 7 en 8 had verteld was niet voor niets een mythologisch verhaal uit de Griekse oudheid geweest – maar ik had Grieks in de onderbouw laten vallen en een 5 op mijn eindexamen Latijn gehaald, de enige onvoldoende op mijn lijst, waardoor ik het niet had aangedurfd aan de studie te beginnen. Na de academische pabo, waarbij ik alleen maar goeie cijfers haalde, en daarvoor al gestopt te zijn met Engels, wat mijn beste vak was geweest op de middelbare school, dacht ik: blijkbaar zeggen goeie cijfers niet zoveel over hoe goed het met *mij* gaat.

Ik vond de talen in het begin lastig, maar genoot enorm van het doorspitten van de teksten en de vakken die me een historische, archeologische en filosofische achtergrond boden. Ik beet me vast op de grammatica om de talen beter te begrijpen en zo de teksten te kunnen doorgronden. Het andere taalsysteem maakte dat elke woordkeuze en keuze in woordvolgorde betekenisvol kon zijn en de nuances, de toespelingen en de visuele en politieke lading in de teksten vond ik fascinerend. De realisatie wat er allemaal verloren ging met vertalen van een ene naar een andere taal intrigeerde én frustreerde me: is dit ook wat er gebeurde met boodschappen vertalen van het ene naar het andere hoofd?

Ik doorliep de studie nominaal en wilde graag op een educatieve afdeling in een museum werken. Ik deed een minor Museumstudies en kwam daar in aanraking met Discourse Analyse: het analyseren van machtsgebruik en machtsmisbruik in gesproken en geschreven teksten – wat zeg je en wat zeg je écht door hoe je het zegt – en leerde dit ook zien in hoe een omgeving ingericht was. Ik liep stage bij twee musea, één in Groningen als onderdeel van mijn minor en één in Leiden vrijwillig naast mijn studie voor mijn cv. Ik meldde me aan voor de master Museumstudies maar werd na de drie toelatingsrondes succesvol te hebben doorgelopen alsnog niet toegelaten omdat ze mijn voorstudie te specifiek op de oudheid georiënteerd vonden.

Ik besloot vervolgens, met knikkende knieën omdat ik nog niet vergeten was hoe spannend ik mijn stage op de basisschool had gevonden, een omweg te nemen en de Educatieve Master te gaan doen. De stages in de musea waren me zo goed bevallen dat een educatieve afdeling in een museum voor mij alleen maar in mijn toekomstplannen verankerd werd. Het hebben van onderwijservaring leek me hiervoor handig.

De ongeleide projectielen die ik vervolgens voor mijn neus kreeg tijdens mijn LIO-stage wisten mijn hart te veroveren en op het moment dat een collega aan het einde van het jaar met pensioen ging, besloot ik op de vacature te solliciteren. Ik bleef een aantal jaar plakken.

Toen brak er een schooljaar aan waarvan ik anderhalve week les zou geven, omdat ik thuis kwam te zitten met een burn-out. Van deze anderhalve week kan ik me weinig herinneren.

Ik kan me herinneren dat ik een leerling aansprak bij het binnenkomen van het lokaal, de allereerste les aan de vierde klas. De leerlingen zaten al in het lokaal toen ik binnenkwam. Een leerling die ik het jaar ervoor ook les had mogen geven, had het toetsenbord gepakt en was aan het typen in de Finder.

“Serieus? Dit gaat nu al he-le-maal mis,” zei ik, me ervan bewust dat mijn aangedikt sarcastische toon door de leerlingen die mij niet kenden niet per se opgepikt zou worden.

De leerling keek me aan. Ik pakte het toetsenbord. Het geluid in de klas verstomde.

“Je typt ‘Dora’ in de Finder? De *Finder*? Niet in Internet *Explorer*? Je weet wel? ‘*Tu tu tu tu tu Dora, tu tu tu tu tu Dora? Dora, Dora, Dora, The Explorer?*’”

Gelach. Een dikke grijns van de leerling in kwestie.

Een andere herinnering dat ik tussen twee lessen door de trappen af sprintte naar de wc om een paar tranen te laten ontsnappen, weg te vegen om erna weer terug te gaan naar het lokaal en de volgende les te geven. Ik wilde absoluut niet gezien worden met tranen over mijn wangen en ik wilde allesbehalve mijn probleem het probleem van de leerlingen maken. Ik had gehoopt dat werk afleiding zou bieden, maar rouw bleek de ruimtes waar ik was volledig over te nemen. Die middag zat ik bij mijn psychologe omdat ik een paar maanden eerder al de afspraak voor die middag had gemaakt, met het idee dat dit de laatste sessie zou zijn. Een soort APK-afspraak. In het afgelopen jaar was er weinig veranderd en ging het juist steeds beter. In de maanden tussen de voorlaatste en laatste afspraak in, ging het, getuige de tranen die ik ineens niet langer kon bedwingen, blijkbaar toch niet steeds beter.

Op basis van wat ik mijn psychologe vertelde over de maanden ervoor en hoe mijn dag was verlopen, vroeg ze of ik wist wat ik moest

doen. Ik kon geen antwoord geven. Ik vroeg wat ze voor ogen had. Ze zei me dat ik me voor het weekend ziek moest gaan melden.

Na een stilte zei ik dat ik het amper durfde te zeggen, maar dat ik niet wist of twee dagen thuis wel genoeg was. Hierop zei zij dat ze het niet over twee dagen had.

Terwijl ik de school uitliep na mijn ziekmelding voelde ik me verslagen. Ik voelde me alsof ik als mens faalde: waarom lukte het me niet om vijf dagen te werken? Mijn leidinggevende had me al eens gezegd dat het voor betrokken docenten als ik niet aan te raden was vijf dagen te werken in het onderwijs, wat ik belachelijk had gevonden en hem ook had gezegd. De vraag die me vaker plaagde kwam opnieuw omhoog: hoezo leek iedereen dit zo makkelijk te kunnen en ik ... niet? Wat was er mis met mij?

Een intense periode van herstel en rouwen volgde.

De therapie die eigenlijk afgerond zou zijn, startte opnieuw. Wekelijks ditmaal. Ik wilde weten hoe ik thuis was komen te zitten met een burn-out om te voorkomen dat het nog eens zou gebeuren. Mijn doel was om weer zo snel mogelijk aan het werk te kunnen. Ik voelde me nutteloos.

Ik worstelde enorm met afkicken van werken.

Toen ik mezelf eenmaal had toegestaan te erkennen dat ik me niet goed genoeg voelde en mezelf had toegestaan om te huilen, hilde ik maanden achtereen elke dag meerdere keren per dag. Sommige huilbuien waren zo hevig dat mijn borstbeen verkrampde, mijn keel samenknep en ik op de grond moest gaan zitten omdat ik de kracht in mijn benen verloor. Met mijn rug tegen een verwarming of keukenkastje aanzittend voelde het alsof ik tenminste niet nog verder kon zakken. Gedachten die dan naar boven kwamen: ik was niet goed genoeg. Ik was tegelijkertijd te veel. Het was mijn schuld. Ik was niet iemand om van te houden. Ik was te lief. Ik was te geduldig. Ik was te saai. Ik was te gevoelig. Ik was te enthousiast. Ik stelde te veel vragen. Ik was alleen. Deze pijn ging nooit stoppen. Ik kon nooit meer ophouden met huilen.

Ik ging met koptelefoon op naar buiten, omdat ik bang was dat ik anders alleen al iemand die voor mijn gevoel te veel tijd nam om een brood te kiezen een knal zou verkopen.

Ik kon maandenlang niet slapen. Ik had nachten waarin ik uit wanhoop om nog *iets* van slaap te kunnen krijgen linea recta uit mijn bed in mijn pyjama naar beneden liep om mijn schoenen aan te trekken en buiten te gaan rennen. Op dat soort momenten wilde ik dat de sportschool 's nachts open was. Mijn bedrijfsarts vroeg of ik het niet eng vond om om 2 uur 's nachts door de stad te rennen. Ik antwoordde dat het enige waar ik op dat soort momenten bang voor was mijn eigen hoofd was. Plus, dacht ik: ik denk dat mensen iemand die 's nachts in diens pyjama huilend door de stad aan het rennen is wel laten lopen. Wat als het besmettelijk is?

Al gauw bevatte de wekelijkse therapie een aantal EMDR-sessies. Het bleek namelijk dat ik naast de burn-out ook PTSS had en c-PTSS – complexe PTSS, een diagnose voor een zenuwstelsel dat is afgesteld om met een continu stressvolle omgeving om te gaan dat, vanwege de aanhoudende aard van de stress en de energie die dit van het lichaam vraagt, de kans op het ontwikkelen van burn-out en PTSS vergroot. Als ik ervoor dacht dat ik geen toegevoegde waarde meer had omdat ik niet werkte, kwam nu al helemaal de gedachte omhoog: wat is mijn waarde nu nog? Ik dacht dat ik op de bodem van de put lag, maar deze bleek een diepere laag te hebben. Ik schaamde me enorm voor de diagnoses. Hoe kon ik zeggen dat ik PTSS had als ik geen oorlog had meegemaakt? Tot nu toe altijd een dak boven mijn hoofd had gehad? Geen honger had gekend? In dat opzicht niks echt ernstig had meegemaakt? Toch? En dan c-PTSS?

Voor het helen van de c-PTSS had mijn psychologe me onder andere aangeraden naar een aantal specifieke podcasts van de psychologe Nicole LePera, bekend onder de naam *The Holistic Psychologist*, te luisteren. Een vriendin raadde me het boek *The Body Keeps The Score* van de psychiater Bessel van der Kolk aan. Na sommige afleveringen van de podcast geluisterd te hebben kon ik alleen maar stil

voor me uitkijken. Het boek uitlezen kostte me maanden door alles wat er omhoogkwam. Tegelijkertijd voelde ik me meer en meer begrepen hoe verder ik in beide kwam. Steeds minder alleen. Blijkbaar was ik niet de eerste en ook niet de enige die al deze gevoelens en gedachten had gehad.

Je eigen pijn op een weegschaal leggen door te zeggen dat anderen het erger hebben en dat je geen reden hebt om pijn te voelen, is een mooi voorbeeld van een symptoom van mensen die iets van trauma hebben meegemaakt, leerde ik. Vooral als er in de omgeving geen ruimte is geweest voor de pijn en impact van een gebeurtenis - en dan maakt *wat* er is gebeurd en waar je zoveel pijn door ervaart niet eens uit. Wat mij persoonlijk zoveel pijn bezorgde ga ik dan ook niet benoemen en is ook niet relevant voor het boek: het gaat mij niet om individuele gebeurtenissen maar om de meer universele gevoelens die ervaringen in het leven kunnen roepen.

Ik begon te begrijpen waarom de EMDR-sessies zo hadden geholpen: het maakt dat pijnlijke herinneringen – of die nu bewust of onbewust zijn – die heel plots naar de voorgrond kunnen komen of ‘getriggerd’ kunnen worden, verwerkt kunnen worden door je brein te helpen realiseren dat ze *nu* niet meer gaande zijn. Hiermee kunnen de herinneringen naar de achtergrond gaan waardoor je ze niet meer (onbewust) op het heden projecteert, niet meer de hele tijd alert bent op mogelijk gevaar en het vinden van oplossingen, niet meer dissocieert of juist ineens ontploft of een uitvlucht zoekt in iets extern om de emoties die opkomen mee te reguleren. Het zorgt ervoor dat je weer ruimte krijgt voor het *nu*, weer zelf kan (leren) reguleren en weer kan schakelen tussen alertheid en ontspanning. De boodschap die meerdere keren in het boek terugkwam om trauma te herstellen: de verbinding terugkrijgen met de sensaties in je lichaam – sensaties die vooral in momenten van rust en stilte de mogelijkheid krijgen om op te komen – en daar niet (meer) voor weg willen, hoeven rennen.

Met het luisteren van de podcasts was ik ook in aanraking gekomen met de arts Gabor Maté. Hij leerde me dat geaccepteerd

worden in onze omgeving het altijd wint van uitdrukking geven aan emoties, onze innerlijke wereld. Deze emoties hebben we alleen wel nodig omdat ze ons veel informatie geven: ze zeggen ons wat wel en niet veilig is en wat we wel en niet willen. Ze zetten ons in beweging. Hij leerde me over de impact van het onderdrukken van emoties en de verbinding daarvan met allerlei ziektebeelden; het niet uiten van emoties kost namelijk veel energie die het lichaam dan niet in andere processen kan steken. Onze emoties kunnen voelen noemt Maté authenticiteit. Wanneer we een keuze moeten maken tussen de twee, tussen acceptatie van de omgeving of authenticiteit, wordt authenticiteit opgeofferd. Wanneer authenticiteit opgeofferd wordt, verliezen we de verbinding met onszelf. *Dit* is volgens hem de essentie van een wond, of, met een ander woord, trauma.

Gabor Maté leerde me bovendien dat deze wonden al gauw ontstaan: wanneer we in een gezin en in de cultuur kinderen op zo'n manier opvoeden om geen last van ze te hebben met het doel dat ze zich 'goed' gedragen, leren we mensen al de verbinding met zichzelf te verbreken. Dit kan vanuit uiteenlopende redenen gebeuren, zegt Maté: bijvoorbeeld omdat de cultuur gelooft dat er zo met kinderen omgegaan 'moet' worden of omdat volwassenen door hun eigen problemen geen ruimte hebben voor kinderen.

Naar aanleiding hiervan begon ik interviews met hem te luisteren en de compassie waarmee hij over trauma en verslaving sprak raakten me enorm. Verslaving benoemt hij als een middel om met de pijn van het verlies van authenticiteit om te gaan, wat voor mensen hetgeen ze aan verslaafd zijn in essentie een goed iets maakt, een slim overlevingsmechanisme.

Mijn verslaving was werken geweest – een maatschappelijk heel geaccepteerde en zelfs geprezen verslaving – totdat ik iets meemaakte dat me PTSS gaf waardoor de burn-out waar ik al even tegen aan zat te hikken aan de oppervlakte kwam. Ik kon niet meer werken om mezelf af te leiden van de pijn die ik innerlijk voelde. Niet had willen voelen. Niet kon voelen.

Dit boek ben ik begonnen toen ik me tijdens mijn herstelproces realiseerde: als het opnieuw verbinding kunnen maken met je lichamelijke sensaties emotionele wonden kan helpen genezen – wat zou er dan gebeuren als we een omgeving zouden hebben waarin er in de eerste plaats niet eens gevraagd wordt die verbinding met onze lichamelijke sensaties te verbreken?

“Waar ga je naartoe?”

De eerste les van het schooljaar aan de tweede klas, tijdens mijn re-integratie na mijn burn-out, sprintte de leerling met pet op lokaal uit. Ik versnelde mijn pas vanaf het bureau naar de deur om hem de gang op te volgen en riep de leerling na; hij was al aan het einde van de gang. Ik seinde hem bij me te komen met mijn hand.

“Ik moet naar de wc, of is de les al begonnen? Sorry, dat had ik niet door. Mag ik nog naar de wc?”

Inmiddels stond hij weer voor mijn neus.

“Zéker mag je naar de wc. Daarom roep ik je niet terug. Ik roep je terug omdat ik je ineens weg zag rennen en niet wist wat er was. Dus de volgende keer dat je naar de wc gaat; wil je me dat zeggen? Je hoeft niet te vragen: ‘mag ik...’; je mag het gewoon mededelen, maar dan weet ik waar je naartoe gaat. Oké?”

“Oké. Dan ga ik naar de wc?”

Een stoot lucht schoot uit mijn neus bij het horen van iets dat alsnog een vraag was. Pavlov. Ik glimlachte.

“Helemaal goed. Dank je voor het laten weten.”

Hij sprintte de gang weer over en ik draaide me om. Ik merkte een aantal dingen op die me tegenstonden terwijl ik het lokaal weer inliep, mijn blik gericht op de leerlingen, op de grond, op mijn voeten die weer richting het bord vooraan het lokaal bewogen.

Wat als ik nee had gezegd? Dan zou ik de leerling vragen zijn lichamelijke sensaties te negeren? Met wat voor gevolgen? En blijkbaar had ik de positie om dat te kunnen? Ik werd misselijk bij de gedachte. Zouden dit soort kleine momenten er ook al voor kunnen zorgen dat