

Zie mij

*Leer kijken en luisteren zoals iemand
met een hechtingsstoornis*

Astrid Janson

© Astrid Janson 2024

Titel: Zie mij

Auteur: Astrid Janson

Uitgeverij U2pi, Den Haag, www.uitgeveriju2pi.nl
Druk: JouwBoekdrukkerij.nl

ISBN 978 94 9336 417 2
NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Een woord voor “mensen als ik”	8
Een woord voor hulpverleners	10
Wie ben ik	12
Hechting en hechtingsstoornis	15
Anders met emoties	61
Anders denken	172
Anders doen	229
Anders leren kijken en luisteren	285
Actie is reactie	336
Anders ervaren (vertrouwen en contact)	368
Veiligheid	403
Nawoord	464

Voorwoord

Waarom heb ik dit boek geschreven?

Ik heb gekozen om dit boek te schrijven om zo “mensen als ik” te kunnen helpen.

Mensen als ik, oftewel mensen met een hechtingsstoornis met een onzichtbare binnenkant die zo beangstigend is.

Ik wil graag een stukje veiligheid aan hen bieden die ik zelf heb gemist en soms nog altijd mis.

De veiligheid van weten dat ik niet alleen ben en dat er anderen zijn die ook weten hoe het kan voelen.

Ik laat daarvoor mezelf zien om anderen dat stukje veiligheid te kunnen bieden. Ik ondersteun mijn woorden met mijn beelden. Misschien dat mijn zichtbaar zijn, behalve door een stukje veiligheid te bieden ook anderen mag helpen om zelf zichtbaarder te durven worden.

Ik schrijf dit boek vooral om de mensen die willen helpen, de zogeheten hulpverleners, anders te leren kijken en luisteren naar die onzichtbare wereld. Die mensen wil ik handvaten geven om het beter te begrijpen en zo beter hulp te kunnen verlenen.

“Mensen als ik” weten namelijk stiekem wel wat hen zou kunnen helpen, maar blijven uit angst liever uit het zicht.

Zelf ben ik ook liever onzichtbaar, omdat ik denk dat dat veiliger is.

Dat is helaas niet waar. Het is eenzaam en heel erg zwaar.

Nog altijd word ik niet begrepen door wat ik noem “gewone mensen”.

“Gewone mensen”, daarmee bedoel ik de mensen die zich wel hebben kunnen hechten.

Mijn ervaring heeft mij geleerd dat “normale mensen” niet zien, horen of begrijpen wat ik hoor en zie. Het bijzondere is dat kinderen, dieren en zelfs pubers dit eerder wel doen.

De basis om te kunnen leren of iemand te helpen ligt namelijk niet bij de woorden die je zegt of bij wat je als hulpverlener graag wil bereiken. De basis ligt bij het creëren van veiligheid voor de ander! Dat stukje veiligheid waar ik over praat is voor anderen die geen hechtingsstoornis hebben vaak onzichtbaar.

Ik wil dit graag zichtbaar maken.

Ik geloof dat er mensen zijn die met heel hun hart oprecht andere mensen willen helpen.

Als niemand hun leert anders te kijken om de onzichtbare wereld te kunnen zien en horen, dan zullen “mensen als ik” altijd onzichtbaar blijven. Onbegrepen, en ze zullen daardoor nog meer beschadigd raken in plaats van geholpen.

Dit boek heeft dus eigenlijk twee doeleinden.

Ik zal aan beide doelgroepen nog een woord richten om dit verder toe te lichten.

Het is een hele moeilijke missie, waar ik zeker hulp bij nodig had.

Die heb ik dan ook gekregen.

Met heel mijn hart dank ik alle mensen die mij gesteund hebben, die mij motiveerden, stimuleerden en assisteerden om dit mogelijk te maken.

Een speciale dank wil ik uitspreken aan mijn therapeute, die mij ooit de opdracht gaf om een foto te maken van mezelf in een bubbel. Zo heeft dit hele idee vorm gekregen. Ze is mijn allergrootste fan wat betreft mijn foto's.

Zij weet als geen ander hoe moeilijk dit project is voor mij. Zij heeft mij echter altijd gesteund en gemotiveerd om niet op te geven.

Bedankt voor de veiligheid die mij geboden is.

Ik hoop met dit boek dat ook mogelijk te maken voor anderen.

Een woord voor “mensen als ik”

Zijn woorden te vertrouwen?

Als jij ook maar een heel klein beetje dezelfde ervaringen hebt als ik, dan gaat het nu al spoken in jouw hoofd met allerlei antwoorden.

In 2019 vroeg mijn therapeut mij een foto te maken van mezelf in mijn bubbel. Het was haar bedoeling om mij even bezig te houden en wat af te leiden. Ze dacht dat ik daar wel even mee bezig zou zijn. Vier dagen later had ik de foto.

Ik wist namelijk heel goed hoe mijn bubbel eruitzag, hoe die voelde en hoe zwaar die was. De functie van de bubbel is om mij te beschermen. Bescherming tegen nog meer oordelen, veroordelingen, problemen en pijn.

Andere mensen weten niet hoeveel kracht het kost om een bubbel te bouwen en een masker te dragen om onzichtbaar te zijn.

Mijn bubbel maakt mijn echte ik onzichtbaar voor anderen, zodat ik mezelf veiliger kan voelen. Zichtbaar zijn, mezelf laten zien, ervaar ik als iets wat niet mag en als iets gevaarlijks vanuit mijn ervaringen.

Wellicht herken je dit.

Waarschijnlijk ben jij je dan ook bewust dat als je onzichtbaar bent, dat niemand je kan zien, horen, begrijpen of helpen. Normale mensen zien immers alleen de buitenkant van jou.

Dan weet je ook dat onzichtbaar zijn ontzettend zwaar, alleen en eenzaam is.

Woorden... Ik heb veel gehoord en gelezen. Ik weet alleen niet of ik die woorden kan vertrouwen. Kloppen de woorden? Zijn ze waar? Hoe weet ik dat de persoon achter die woorden een heel klein beetje weet hoe het voelt?

Ik heb altijd beelden gemist.

Als ik het kan zien, kan ik misschien geloven dat die woorden echt zijn, voor mij en mijn veiligheid. Als ik het kan zien hoe die woorden gezegd worden, dan kan ik ze misschien vertrouwen.

Wat ik kan zien is echt voor mij.

Een beeld zegt meer dan duizend woorden.

Mijn bubbelfoto liet mij zien hoe zwaar ik de bubbel vind. Met mijn foto kon ik de woorden vinden om de bubbel uit te leggen. Mijn therapeute kon mij zien en horen.

En ik... ik voelde mij minder alleen.

Zo begon het idee van mijn boek.

Misschien helpen mijn beelden jou om je minder alleen te voelen.

Mogen mijn beelden jou een klein stukje veiligheid bieden, doordat je kan zien dat er nog iemand is die weet hoe het kan voelen.

Misschien mogen mijn beelden jou helpen om zichtbaar te worden en jouw verhaal duidelijk te maken. Wellicht kan het je inspireren om je eigen beelden te maken, die jou zichtbaar maken.

Ik hoop dat ik met mijn beelden en verhaal een stukje veiligheid voor jou kan creëren.

Dat het boek je kan inspireren en kan helpen om te durven zichtbaar te zijn en jouw verhaal te vertellen.

Mijn grootste missie met het boek is om de mensen die jou kunnen en willen helpen te leren hoe ze jou dan kunnen zien, horen en begrijpen, zodat jij er uiteindelijk voordeel van hebt, geholpen kan worden en een stukje veiliger kan zijn.

Ik nodig je uit om mijn woorden te lezen.

Mijn woorden en mijn beelden zijn niet jouw beelden of jouw woorden. Het boek mag voor jou een hulpmiddel zijn om jouw beelden en verhalen uit te kunnen leggen.

Dus dit boek is er zeker ook voor jou!

Ik zou vereerd zijn als dit boek jou mag helpen een stukje veiligheid te creëren en jezelf te durven laten zien.

Ik loop via dit boek met je mee. Ik steun je in jouw reis naar een beter en veiliger leven.

Je bent niet alleen!

Liefs Astrid

Een woord voor de hulpverleners

Een woord voor alle mensen die het hart hebben om mensen die getraumatiseerd zijn, een hechtingsstoornis hebben en daarmee worstelen, te helpen. De hulpverleners. Van professioneel tot een naaste.

Een beeld zegt meer dan duizend woorden.

Ik heb heel wat hulpverleners in mijn leven gezien en gehoord. Zij mij niet. Althans de meeste.

Ik heb heel veel lieve en goede mensen gezien en gehoord, die met heel hun hart kinderen zoals ik ooit was wilden helpen. Ze willen wel, maar zien, horen of begrijpen deze kinderen of mensen niet.

Ik leerde al snel dat “gewone mensen” zoals ik ze noem, niet zo kunnen kijken en horen zoals ik of “mensen als ik” dat doen.

Mijn ervaringen, zowel persoonlijk als in het onderwijs (als docent), leerde mij twee dingen:

1 “Gewone mensen” kunnen “mensen als ik” niet zien, horen of begrijpen omdat zij niet de onzichtbare wereld kennen. Zij weten niet hoe het voelt en weten niet de reden voor het onzichtbaar zijn. Zij weten niet wat het is om onveilig te zijn.

2 De hulp zoals zij die kennen is voor “mensen als ik” niet te begrijpen, verwarrend en (misschien) zelfs zeer beangstigend. Zelfs zoiets simpels als een troostende hand kan eng zijn.

Er is mij vaak gevraagd of ik niet mijn manier van kijken kan leren aan anderen. Door middel van mijn foto's en door te vertellen over mijn binnenkant hoop ik dit te doen.

Het is mijn missie om een stukje van de onzichtbare wereld zichtbaar te maken, met als doel om uit te leggen hoe anders “mensen als ik” de wereld ervaren.

Zo hoop ik jou te leren anders te kijken met als resultaat dat jij “mensen als ik” beter kan zien, horen en vooral begrijpen.

Op die manier hoop ik jou de bewustwording en de kennis te geven om de eerste stap van hulp bieden mogelijk te maken, namelijk de stap om

een stukje veiligheid te bieden.

Ik doe dit niet voor mezelf, hoewel mijn beelden en het schrijven mij zeker hebben geholpen.

Ik heb mezelf zichtbaar gemaakt en mijn hulpverleners konden mij daardoor beter helpen.

Je zal inmiddels misschien al begrijpen dat het zichtbaar maken allesbehalve een makkelijke missie was. Voor mij was het zeker geen veilige missie.

Dus nee, ik doe dit niet voor mezelf, maar doe dit met heel mijn hart voor anderen die wel wat hulp kunnen gebruiken, in de hoop dat zij nu beter gezien, gehoord en begrepen worden en zo behoed mogen worden voor nog meer schade.

Dat is wat ik uit persoonlijke ervaring kan vertellen. De beschadigingen worden alleen maar groter en ernstiger naarmate je niet gezien, begrepen of zelfs opgegeven wordt. Iemand die geholpen wil worden mag in mijn ogen nooit opgegeven worden omdat het “te complex” is.

Zo complex is het niet. Het is volgens mij vrij simpel.

Als niemand het anderen leert om “anders te kijken” dan kan dit ook niet veranderen.

Dat is de reden waarom ik mij zichtbaar maak en dit boek schrijf.

Ik hoop door middel van mijn beelden, verhaal en uitleg hulpverleners te verrijken met een stukje anders kijken, te leren over de verschillen in het ervaren van veiligheid, zodat zij meer veiligheid kunnen creëren en zo meer mensen met deze problemen kunnen en mogen helpen naar een beter en veiliger leven.

Dat alles is van veel groter belang dan mijn eigen belang.

Wie ben ik?

Ken je deze vraag? Althans de vraag om jezelf voor te stellen.

'Vertel eens, wie is ...'

Geen idee! Dat is het eerste antwoord wat bij mij opkomt als ik deze vraag hoor. Ik zal ongetwijfeld niet de enige zijn.

Toch ga ik nu aan jou vertellen wie ik ben en waarom ik dit boek schrijf. Laat ik heel cliché beginnen...

Ik ben Astrid Janson, 43 Jaar en heb een hechtingsstoornis type D.

Als docent economie heb ik zestien jaar met heel veel plezier gewerkt op een middelbare school.

Helaas kan ik niet anders zeggen dan dat ik ook heel veel ervaringen heb met professionele hulpverlening.

Ik ben een ervaringsdeskundige op het gebied van het lezen van lichaamstaal, anders kijken en luisteren en overleven.

Al jaren heb ik de missie om een boek te schrijven om zo mensen anders te leren kijken, luisteren en begrijpen.

Zelf ben ik nooit goed gezien, gehoord en begrepen door de nodige (professionele) hulpverleners, waardoor mijn beschadigingen groter zijn geworden in die mate dat ik inmiddels ben afgekeurd omdat mijn fysieke klachten te groot zijn geworden.

Mijn missie vloeit hieruit voort. Hoe kan het dat mensen andere mensen soms zo slecht kunnen zien, verstaan en begrijpen?

Hoe kan het dat mensen die geholpen willen worden, niet geholpen worden?

Hoe kunnen mensen denken andere mensen te kunnen helpen als zij deze mensen eigenlijk niet eens zien of horen?

Als niemand je het leert, kan je het ook niet leren...

Ik heb er jaren over gedaan voordat ik een methode had gevonden waarbij ik andere mensen mogelijk kon leren anders te kijken en te luisteren.

Ik fotografeer sinds enkele jaren.

Voor sommige van mijn foto's heb ik inmiddels certificaten van de koninklijke fotobond van Nederland mogen ontvangen.

Dit boek kreeg eindelijk vorm toen ik in opdracht van mijn therapie werd gevraagd om een foto te maken. Door die foto vond ik eindelijk een methode zodat ik mijn boek inderdaad kon gaan schrijven.

Ik heb verder geen schrijfervaring.

Ik kan met mijn ervaring als docent wel dingen uitleggen.

De afgelopen jaren ben ik bezig geweest met het maken van foto's en het schrijven van mijn boek.

De foto's heb ik gemaakt om mijn woorden visueel te ondersteunen, voor hulpverleners om het leereffect te versterken.

Maar de foto's heb ik ook gemaakt voor "mensen als ik", zodat ze een plek van herkenning en erkenning kunnen hebben. Dat is iets wat ik altijd gemist heb. Woorden zeggen iemand als ik niet zoveel zoals ik uitleg in mijn boek. Zien maakt echter iets echt. Misschien dat mijn beelden anderen mogen helpen om zichzelf te durven laten zien en horen.

Van alle foto's heb ik de auteursrechten.

Ik geef mezelf letterlijk en figuurlijk bloot.

Meer dan kwetsbaar. Ik heb dit boek niet geschreven voor mezelf.

Als niemand je het leert, kan je het niet leren.

Laat mij dan degene zijn die andere mensen leert over een voor de meeste mensen onbekende en onzichtbare wereld, over de wereld aan de binnenkant van iemand met een hechtingsstoornis, waar zo weinig over bekend is.

Laat mij dan degene zijn die in ieder geval andere mensen probeert te leren over wat er zo enorm belangrijk is in de hulpverlening, over de basis die ieder mens nodig heeft om te kunnen leren, te helpen en om zich te kunnen laten helpen.

Deze basis kan enkel geboden worden als je iemand anders kan zien en horen.

De basis is veiligheid...

Het boek dat ik heb geschreven is geen concrete handleiding. Dit kan ook niet, want ieder mens is anders. Door mijn wereld te delen en uit te leggen, kunnen anderen inzicht krijgen en zo beter hulp verlenen.

Hoofdstuk 1

Hechting en hechtingsstoornis

Ik voel mijn hart in mijn keel kloppen. Mijn ademhaling is te gejaagd. Ik ga wel weer heerlijk ontspannen naar een feestje, bedenk ik teleurgesteld.

Waarom moet ik dan ook weer alleen daarnaartoe?

Ik heb toch echt geprobeerd om met anderen af te spreken. Alleen werd het alweer allemaal zo lastig, dat ik nu op mijn eentje op de fiets zit. Waarom is afspreken zo moeilijk? Waarom denken mensen bij het afspreken niet aan mij? Ik heb gevraagd om af te spreken.

Ja, ik zag in de lichaamstaal al de vertwijfeling. Ik zag hoe er hard werd nagedacht hoe we dan wel met elkaar konden gaan. Ik zag dat er al afspraken gemaakt waren. Er was niet aan mij gedacht. Ik zag dat de puzzel die ze blijkbaar in hun hoofd hadden te lastig werd. Ik was degene die toen gelijk zei: 'Ik zie jullie daar wel.'

Ik weet al hoe het straks gaat. Dan krijg ik weer te horen hoe knap ze het altijd vinden dat ik alleen durf te komen. Alsof ik een keuze had? Voor mijn gevoel had ik geen keuze.

Ik zag dat ik er in die zin niet bij hoorde. Ik zag dat ik niet de moeite waard was om voor om te rijden of om onderweg op een bepaald punt mee af te spreken. Ik was niet gewenst genoeg om daar thuis te mogen afspreken, net als de rest van de groep.

Althans ik denk dat allemaal gezien en gehoord te hebben, vanuit mijn angst.

Ik voel mij verdrietig worden. De chaos in mijn hoofd groeit.

Er is ook een kans dat ze naar mij toe komen. Dat ze zich lullig voelen over dat ze al hadden afgesproken. Dat het allemaal dan zo lastig werd. Maar dat ze wel enorm blij zijn dat ik toch ben gekomen. Allemaal woorden waar ik dan niks meer van geloof. Als ze zo blij zijn, dan denken ze bij het afspreken toch ook aan mij?

Het verdriet groeit. Ik voel hoe er een soort band om mijn borst strakgetrokken wordt en hoe het nog moeilijk wordt om adem te halen.

Ik verdien toch ook een beetje gezelligheid?

Nee, dit ga ik niet doen! Focus, niet meer over nadenken. Ja, ik verdien ook gezelligheid en ik kan het alleen ook heel gezellig hebben. Masker op en gaan!

Ik hoor de muziek al. Focus op de plussen! Er is muziek, er is gezelligheid.

De anderen zullen er al zijn. Ze zeggen altijd dat ze graag willen dat ik kom.

Ik zou het zo fijn vinden. Dat ze dat echt zouden willen en dan ook met mij echt zouden willen afspreken.

Ik voel het verlangen. Hoe fijn zou het zijn als ik echt zo gewenst was? Alweer schieten de verkeerde gedachten door mijn hoofd.

Niet nadenken, niet voelen. Focus houden!

Wie weet ontmoet ik leuke nieuwe mensen. Of zie ik nog oude bekenden.

Het wordt vast heel erg leuk en gezellig.

Ik zet inmiddels mijn fiets op slot en haal nog een keer diep adem.

Adem in adem uit. Ik ben sterk genoeg om alleen te durven komen.

Laat de oordelen maar komen van alle mensen die mij alleen door de straat zullen zien lopen, op zoek naar de groep.

Ik kan dit en het wordt heel erg gezellig.

De wereld van mensen met hechting en de wereld van mensen met een hechtingsstoornis is een wereld van verschil.

Het verschil van werelden.

Hoe ga ik dat verschil concreet uitleggen?

Die vraag spookt door mijn hoofd terwijl ik aan dit hoofdstuk begin.

Het verschil is nauwelijks uit te leggen en tegelijkertijd heel goed uit te leggen.

Het verschil zit hem in mensen en de ervaringen met anderen mensen, en in angst.

Angst voor die mensen en de ervaringen met die mensen.

Dit is nog niet heel erg duidelijk.

Dat is wellicht de reden waarom er zo weinig bekend is over hechtings-

stoornissen en de gevolgen daarvan.

Er zijn vele verschillende gradaties en vele andere gevolgen.

Ieder mens is immers uniek. Het is niet mogelijk om een handleiding te schrijven voor mensen met een hechtingsstoornis. Zo is het voor geen enkel menselijk probleem mogelijk om een handleiding te schrijven omdat alle mensen uniek zijn.

Tegelijkertijd zijn alle mensen in de basis gelijk.

Alle mensen hebben dezelfde behoeften en zo ook dezelfde behoefte aan bepaalde ontwikkelingen.

Hechting is vanuit de hersenen gezien een ontwikkeling waar ieder mens behoefte aan heeft, net als aan eten, drinken, een dak boven je hoofd en een plek om te slapen.

Hechting is een basisbehoefte. Door middel van hechting leer je in veiligheid, verzorgd door anderen, jezelf en de wereld te ontdekken. Je leert via hechting te leven.

Zonder hechting of zonder een goede hechting leer je op een andere manier jezelf en de wereld ontdekken. Je leven zal ook anders zijn. Je mist namelijk de veiligheid geboden door anderen om op een rustige en goede manier te leren.

Het zijn verschillende werelden...

Het zijn verschillende werelden waarin op verschillende manieren geleerd is te leven.

In de ene wereld heb je geleerd te leven met anderen.

In de andere wereld heb je misschien juist geleerd te overleven.

Het grootste verschil is de ervaring in veiligheid.

Op de ene wereld is er veiligheid. De andere wereld mist veiligheid.

De ene wereld is die veiligheid verbonden met mensen.

Op die andere wereld is juist de onveiligheid verbonden met mensen.

Het verschil in veiligheid heeft gevolgen.

Op de ene wereld kent men niet de angsten die anderen op die andere wereld wel kennen.

De verschillende werelden staan voor een verschillende manier van kijken en luisteren, voor verschillende manieren van dingen ervaren.

De ene wereld is zich niet of nauwelijks bewust van die andere wereld.

In de wereld waar mensen met een hechtingsstoornis leven, zijn zij

zich wel bewust van die andere wereld...

Mensen met een hechtingsstoornis verlangen naar die andere wereld.

Ik verlang daarnaar.

Ik weet dat er op de planeet "hechting" ook problemen zijn, dat daar ook mensen zijn die niet altijd blij zijn met andere mensen.

Alleen voor mij lijkt die planeet "hechting" een droomwereld, een wereld waarin er altijd iemand is waar je op kan bouwen en vertrouwen.

Bij die persoon ben je altijd gewenst en zal je niet worden weggestuurd.

Op die planeet ben je samen, in warmte en licht.

Mijn planeet kan heel eenzaam, koud en donker zijn.

Over die planeet is weinig bekend.

Mensen oordelen en veroordelen snel. Ik voel schaamte omdat ik een andere planeet ken.

Ik voel schaamte omdat ik door het leven op die andere planeet anders ben.

Ik denk dat meer mensen zoals ik dat hebben.

Er is namelijk weinig bekend over de wereld van iemand met een hechtingsstoornis.

Laat ik eerst proberen wat meer uit te leggen over de verschillen van de werelden.



Zo mooi voor mij om te zien... de verzorging, de veiligheid... warmte en licht...

Het is mij gelukt, denk ik blij. Al dansend sta ik in de groep. Ik hou de omgeving wel in de gaten. Inmiddels is al heel wat alcohol genuttigd. Ik hou niet zo van dronken mensen.

Ik snap ook niet zo goed waarom mensen soms de missie lijken te hebben om te veel te drinken. Hier in de groep ook. Er zijn mensen bij die denken dat als ze heel veel alcohol drinken dat dat nog meer gezelligheid betekent. Ik voel alleen maar de sfeer veranderen.

Ik word alleen maar alerter.

Dan hoor ik de eerste klanken van het welbekende nummer.

Ik ben duidelijk niet de enige. Ik kijk op mijn horloge. Ik had het kunnen weten.

Voorzichtig plaats ik mezelf aan de rand van de groep. De dronken droppies zullen wel helemaal losgaan nu.

'Twee zachte armen om mij heen..., die mij altijd beschermen zouden!'

Ciske de rat zingt zoals gewoonlijk de longen uit zijn lijf. Het nummer wordt altijd rond dezelfde tijd gedraaid, op welk feest en waar dan ook. Ik kijk toch weer verwonderd om mij heen. Het verbaast mij iedere keer. Het is net alsof de andere mensen niet lijken door te hebben dat dit nummer altijd rond dezelfde tijd wordt gedraaid. Ze doen telkens weer enthousiast alsof ze het nummer al in geen jaren meer gehoord hebben.

Ik ben zoals gewoonlijk weer verbaasd hoe mensen zich gedragen als dit nummer gedraaid wordt. Iedereen slaat de armen om elkaar en blèrt dit nummer luidkeels mee. Ik ook. Vanuit mijn tenen! Maar ik weet met iedere cel van mijn lichaam dat ik dat nummer heel anders ervaar dan de andere mensen om mij heen.

Waar zouden zij aan denken bij dit nummer? Ik kijk en probeer dit te lezen in hun ogen, in hun lichaamstaal.

Zien zij mij ook? Kunnen zij zien aan mij dat ik dit nummer heel anders hoor en ervaar?

Voorzichtig schuif ik nog iets meer achteruit. Ik zwaai ook met mijn armen. Niet om ze om iemand heen te slaan, maar om te voorkomen dat er straks iemand aan mijn nek hangt.

Ze schreeuwen bijna naar elkaar, dat ze altijd beschermen zouden.

De mensen stralen liefde en vreugde uit.

Ik kijk naar hen met een stekend gevoel ter hoogte van mijn hart. Ik wil niet dat iemand de armen om mij heen slaat uit angst dat zij dan kunnen voelen wat ik voel. Dan verpest ik de feestvreugde. Tegelijkertijd voel ik iedere cel in mij wensen dat ook ik weet hoe het is om vastgehouden te worden.

Ik heb het gevoel dat ik de enige ben die echt weet waar Ciske over zingt.

Ik vind het een fijn nummer. Daarom zing ik het mee vanuit mijn tenen. Hij zingt over wat ik kan voelen.

Ik voel hoe mijn binnenkant verandert.

Het nummer wordt ongetwijfeld altijd rond dezelfde tijd gedraaid om alle mensen een positief gevoel te geven en zo de negatieve effecten van alcohol weer even af te wenden.

Altijd als de sfeer verandert komt dit nummer voorbij en dan wordt iedereen weer blij.

Ik niet. Het is alsof er een monster aan mijn binnenkant wakker wordt. Het wordt tijd om naar de wc te gaan, want ik ben helemaal verkeerd met mijn hoofd bezig. Ik voel me niet meer fijn.

Het is mooi. Blijkbaar kunnen bepaalde dingen zoals muziek hele andere dingen oproepen.

Het is ook mooi om te zien hoeveel mensen “twee zachte armen” kunnen associëren met de twee zachte armen die zij hebben of hebben gehad, van hun moeder of vader of een vriend of vriendin enzovoorts. Ze weten de waarde van die twee zachte armen. Ze slaan armen om anderen heen en zingen op dat moment met heel hun hart dat ze beschermen zullen.

Ze weten hun waarde daarvan.

Net zoals ze het gewoon vinden om hun armen om anderen heen te slaan. Net zoals ze gewoon kunnen zingen over dat ze zullen beschermen.

Maar Ciske de rat zingt het nummer niet zoals zij. Hij zingt over het verlangen naar die twee zachte armen. Hij zingt over het verlangen naar

bescherming, naar die veiligheid. Hij zingt iets heel anders dan wat de mensen op zijn feest verstaan.

Hij zingt niet vreugdevol of liefdevol, maar eenzaam en verlangend.

Het is bijzonder om daarnaar te kijken, naar dat verschil.

Natuurlijk is het mooi en fijn om te zien dat veel mensen die twee zachte armen kennen.

Ik ken die wereld minder goed. Daarom begrijp ik Ciske denk ik beter.

Ik kan voelen wat hij voelt. Ik weet hoe je kan verlangen naar die twee zachte armen.

Ik weet hoe het voelt als diezelfde mogelijk zachte armen, allesbehalve zullen beschermen.

Er zijn (veel) boeken over hechting en hechtingsstoornissen geschreven.

Hier citeer ik een officiële tekst over hechtingsproblemen. Het zegt zoveel en tegelijkertijd zo weinig.