Strijken

Dochter van 8 was uit spelen. Dat ging niet helemaal goed qua skateboard, tanden en stoep. En dus werden we gebeld dat we haar met spoed moesten komen halen. Vier tanden los, scheef, afgebroken. Het is eng als er iets in je mond aan de hand is, wat je zelf niet kan zien, veel pijn doet en waarvan je niet weet of het nog goed komt. Het is dus ook niet heel erg versterkend als de tandarts geschrokken midden in haar gezicht uitroept: “Zo, wat een ravage!”

Gelukkig heeft onze dochter een papa en mama die iets weten van trauma en hoe zich dat wel of niet lekker in je zenuwstelsel kan vastgraven. Dus we neutraliseren alle extra stressprikkels, zoals de wat onbehouwen reactie van de tandarts. We geven haar de tijd om de golven van angst, schrik en verdriet te laten uitrollen. We zorgen dat er ook prikkels van ontspanning, plezier (voor zover dat kan) en contact zijn. En dat die gevoelens zich mogen ontvouwen als de ergste schrik gezakt is. En zo ligt er in de tandartsstoel een stoer wijfie, dat afwisselend traantjes laat met een trillende onderlip en ook keihard moet lachen omdat we K3-liedjes er tussendoor jassen.

We hebben allemaal een bandbreedte waarbinnen we stress kunnen hebben. De breedte van dat gebied en de kracht van de bumpers worden mede bepaald in je jeugd. Eigenlijk weten we nog heel veel niet over hoe het komt dat de één snel uit die bandbreedte vliegt en in de trauma blijft hangen en waarom anderen niet.

Maar gelukkig weten we wel al heel veel over hoe je anderen bij acute of chronische stress kunt helpen weer terug te komen in hun comfortzone en de traumasensaties op te ruimen. Ik heb de afgelopen jaren heel veel bijgeleerd op dat gebied en zou willen dat iedereen daar meer over zou leren. Ouders en leerkrachten, hulpverleners, mensen die bij de traumadiensten werken. Ik zou nog zo graag veel meer van deze opgedane kennis willen delen, zodat niet meer als eerste wordt gevraagd ‘wat is er gebeurd’, en wordt geroepen ‘oh, dat ziet er heel erg uit’ of dat mensen gaan sussen, geruststellen, proberen te doen alsof het allemaal wel meevalt of zelfs beweren dat iemand zich aanstelt. Wat zou ik graag zien dat nog meer mensen op deze cruciale momenten snappen dat heling, ook fysieke heling, pas kan plaatsvinden als een zenuwstelsel weer gekalmeerd is.

Ik weet dat ik zelf op een of andere manier niet zo’n superbrede zone heb waarin ik stress kan verdragen. Dat mijn zenuwstelsel knap snel op hol is en blijft. Ooit ving ik de uitspraak op: “Wie als kind gekreukeld is, moet als volwassene leren strijken.” Ik strijk me nog geregeld suf. Wat betekent dat ik actief en bewust moet zorgen dat mijn zenuwstelsel kalmeert, dat ik uit de vechtvlucht-stand stap en weer lekker in mijn lichaam beland. En ik ben dankbaar dat, juist doordat ik nooit goed geweest ben in stress hanteren, ik zoveel geleerd heb waar mijn kinderen en mensen in mijn praktijk in kunnen meedelen. Misschien is het daarom dat ik zo trots ben op dit meisje dat met onze hulp haar kalmte weer hervindt en de volgende dag met een gehavend hoofd als vanzelfsprekend zich aankleedt om naar school te gaan. Omdat ze bijna niet kan wachten haar verhaal te vertellen (voor zover dat gaat met zo’n mond). En ben ik trots dat wat ik zelf op een of andere manier niet heb kunnen oppikken, haar wel gegeven is. Een steady manier om met de schrik van het leven om te kunnen gaan en hem weer los te kunnen laten.

Ik ben gefascineerd door de mogelijkheden die ons zenuwstelsel biedt. En zo ben ik ook gegrepen door de ideeën van Wim Hof, waarover je in deze editie meer kunt lezen, om veel dieper op je autonome maar kennelijk toch niet zo heel erg autonome zenuwstelsel invloed uit te kunnen oefenen. Ik douche elke dag koud. Mijn nieuwe vorm van strijken, zeg maar.

CATHELIJNE

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND.