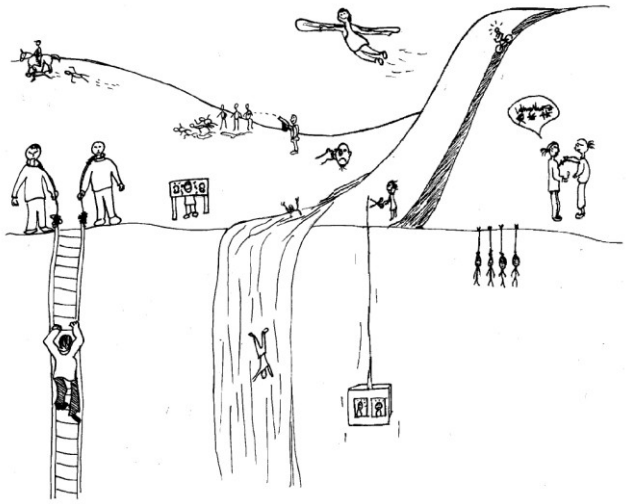

Pesten

Josien werd gepest op school, nu is ze 23. Haar ouders: “Wees sterk, laat niks merken, ga naar de mentor”. Het lukt haar niet. Jaren later durft ze niet naar de universiteit, niet op vakantie, zelfs de straat wordt gevaarlijk. Overal liggen spuiten, overal komt zij bloedspatten tegen. Bloed betekent risico op besmetting met HIV, dan krijg je aids en gaat je leven als een nachtkaars uit. Nu leeft ze als een klein muisje.

Baby
Josien weet dat moeder zwangerschapsvergiftiging had. Ze werd twee maanden te vroeg met een keizersnede eruit gehaald. Ze kent niet de voldoening om op eigen kracht, gesteund door moeder, door het geboortekanaal te gaan, de weerstand te overwinnen.
Ook al is er dan nog geen bewustzijn, deze ervaring wordt in het lichaam opgeslagen.
Ze moest gelijk de couveuse in. Couveuse betekent dat het ziekenhuis het dag en nachtritme regelt. Bepaalt wanneer het tijd voor voeding is. Huidcontact is er niet, het zijn steriele hand-schoenen. De buitenwereld is achter het glas.
De ervaring dat ze op geen enkele manier zelf iets kan, de ervaring dat ze niet gehoord wordt, naar wat zij nodig heeft, wordt diep verankerd in haar lichaam.

Gezin
Josien is de oudste, dan volgt een broer, die volgens haar intelligent, vriendelijk, creatief, enz is. Hij kan alles. Zeven jaar later komt er nog een zusje, de geboorte weet ze nauwelijks nog iets van. Volgens haar moeder moest Josien aan haar wennen. Iedereen doet het heel erg goed en gemakkelijk. Ze zijn heel goed in woordjes: haar vader, haar broer, haar zus. Ze wil net zo sterk worden als zij. Ze is het buitenbeentje omdat er altijd wat is: het loopt nooit zoals ze het zou willen.
Ze is bang voor onbekend eten, ze is bezig met de dood.

School
Met tekeningen maakt ze duidelijk hoe ze haar vader en moeder ervaren heeft. Ze hebben allebei hun verhaal, verbeeldt in een landschap, deze ontvouwt zich uit de bergen. Bij vader is het een bergbeek, moeder’s stroom komt uit de bergen met onweer.
De stromen komen samen. Josien wijst waar zij nu is.
Er zijn nog obstakels, maar ze kan links of rechts er omheen. De steile wand waar ze in het diepe terecht kwam, met 12 jaar als kind naar de middelbare school, gepest. Ze kreeg geen hulpmiddelen of steun. Zij heeft uiteindelijk besloten om naar een andere school te gaan.
“Welke hulpmiddelen heb je nodig om die steile wand te overwinnen?” “Ik durf niet, ik ben bang dat die pesters me te pakken nemen.” “Verzin alles waarmee je die te lijf wilt gaan!”
“Ojee, dat wordt een bloedbad.”

Vechten
Ruzie maken mag niet. Boos worden kan niet. Van haar ouders moet ze altijd woorden geven aan wat er in haar omgaat. Telkens wordt ze weggeredeneerd.
Ze voelt de onmacht.
“Nu mag je denken, wat je toen graag had willen doen.”
Iets gruwelijks bedenken, betekent niet het daadwerkelijk uitvoeren. De verbeelding laat de boosheid stromen, het is krachtig.
Als ze bij haar boosheid kan komen, komt ze in haar daadkracht. Anders blijft ze vluchten of verstart in haar angst.

Het bloedbad van de pesters is getekend in het landschap met de waterval.
“Die twee op de rand kunnen de ladder niet omgooien, dan storten ze zelf naar beneden. De schandpaal, iemand een blauw oog slaan, en eentje laten vallen in de waterval. Bij de cabine aan een touwtje sta ik klaar met een schaar, de poppetjes (ik heb ze klein gemaakt, ze zijn niet belangrijk) hang ik over de rand. De remmen van de fiets heb ik gesaboteerd. Het paard rijdt over mensen heen en sleept er nog een achteraan. Ik vlieg er boven met een grote grijns.” Ze heeft er nu zicht op.

Alternatieven
“Wat is het mechanisme in jou dat de pesterijen in stand houdt?”
“De muis en de kat, de kat blijft spelen zolang de muis spartelt of iets doet, Het advies dat ik altijd krijg is voornamelijk: ‘Verzet je, Val aan,’ maar dat kan de muis niet. Die kan alleen maar doodliggen tot de vijand geweken is.” De vier strategieën tegenover gevaar zijn: Vluchten, Vechten, Verstarren of Verleiden.
Josien heeft haar boosheid nodig om niet langer te verstarren in de angst.
Het muisje kan leren staan in haar eigen leven.

Gea
Evenhuis
www. agogischtherapeut.nl