Steen, papier, schaar

Traumamaatje

trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Over overleven, wisselen en herstellen

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Voorwoord

Dit boek begint met een kinderspel. Twee handen achter de rug, een korte telling, en dan komt het: een vuist, een vlakke hand, twee vingers als een schaar. Iedereen kent het. Het wordt gespeeld op schoolpleinen, in wachtkamers, bij het verdelen van de afwas. Toch is het meer dan een spelletje. Steen, papier, schaar is een klein model van iets wat veel mensen met trauma goed kennen, ook als ze er geen woorden voor hebben. Het laat zien dat geen enkele reactie altijd wint. Elke manier om je staande te houden werkt op het ene moment en faalt op het volgende. En het laat zien dat mensen, als ze verliezen, vaak automatisch naar het gebaar grijpen dat de vorige keer had moeten winnen. Dat is precies wat er gebeurt bij overlevingsstrategieën. Een kind dat opgroeit in een onveilige omgeving ontdekt ergens een gebaar dat werkt. Het wordt een vuist, een omhulsel of een schaar. Het werkt zo goed dat het blijft. Jaren later staat dezelfde persoon in een andere kamer, met andere mensen, en maakt nog steeds hetzelfde gebaar. Niet omdat het past, maar omdat het ooit het leven redde.

In dit boek gebruik ik de drie gebaren als beeld. Het is geen diagnose en geen behandelmethode. Het is een taal om iets zichtbaar te maken: hoe je jezelf beschermt, wat dat je heeft gekost, en hoe je weer kunt leren kiezen. Een opmerking vooraf. Dit boek vervangt geen therapie of begeleiding. Als je bij het lezen merkt dat het te dichtbij komt, leg het dan neer. Neem er de tijd voor, en praat erover met iemand die je vertrouwt of met je behandelaar. Lezen in kleine stukjes is prima. Je hoeft het niet in één keer uit te hebben. Over het spel zelf nog dit. Onderzoek naar spelgedrag laat zien dat mensen allesbehalve willekeurig spelen. We hebben voorkeuren, we herhalen patronen, en na een verlies wisselen we opvallend vaak naar het gebaar dat het vorige gebaar zou hebben verslagen. Ik gebruik dat inzicht hier niet als bewijs voor iets, maar als beeld. Het is een herkenbaar menselijk trekje, en het zegt veel over hoe wij met pijn omgaan.

Dit boek is bedoeld als uitnodiging en beeld, niet als diagnose of behandeling. Bij klachten die je dagelijks leven beperken, bij flashbacks, dissociatie, nachtmerries of gedachten die je bang maken: zoek een behandelaar, een huisarts of iemand die je vertrouwt.

Hoe je dit boek kunt lezen

Je kunt dit boek op drie manieren lezen, en alle drie zijn ze goed.

De eerste manier is van voor naar achter. De hoofdstukken bouwen op elkaar voort: eerst het spel, dan de gebaren, dan de cirkel, dan het herstel. Wie het hele verhaal wil, leest zo.

De tweede manier is via je eigen gebaar. Als je al weet dat je vooral steen, papier of schaar bent, kun je rechtstreeks naar dat hoofdstuk gaan, daarna het hoofdstuk over de cirkel lezen, en dan het deel over herstel. Je mist dan wel iets, de gebaren verhelderen elkaar, maar het boek werkt ook zo.

De derde manier is in kleine stukjes, bijvoorbeeld één hoofdstuk per week, met een werkblad ernaast. Voor wie snel overweldigd raakt is dit de vriendelijkste route. Het boek is geschreven om langzaam bij je te blijven; het hoeft niet in één adem verteerd te worden.

Wat dit boek niet is: een checklist waarmee je jezelf of anderen een etiket opplakt. De gebaren zijn geen types, geen persoonlijkheidstypen en geen diagnose. Iedereen heeft alle drie de gebaren in zich. De vraag is nooit *ben ik een steen?* maar *wanneer sluit mijn hand zich, en tegen wat?*

Deel 1. Het spel

Hoofdstuk 1. Een kinderspel

Als kind speelde je het waarschijnlijk zonder erbij na te denken. Je hield je vuist omhoog, telde mee, en liet je hand vallen. Winnen voelde als een klein feestje. Verliezen was meestal snel vergeten, want het volgende potje kwam al. Wat je als kind niet zag, is hoe goed het spel in elkaar zit. Er zijn maar drie gebaren en drie regels, en toch is er geen beste keuze. Als steen altijd het sterkste was, zou niemand ooit iets anders kiezen. Het spel werkt doordat elk gebaar sterk is tegen één ander gebaar en zwak tegen het derde. Dat klinkt abstract, maar het is een van de eerlijkste beschrijvingen van kwetsbaarheid die ik ken. Geen enkele houding is onverslaanbaar. Wie dat begrijpt, hoeft zichzelf niet te verwijten dat een strategie ooit niet werkte. Het was niet de verkeerde keuze. Het was een keuze in een spel waarin elke keuze kan verliezen. Bij trauma speelt dit op een bijzondere manier. Een kind kiest niet bewust. Het lichaam en de geest zoeken het gebaar dat de situatie het beste overleeft. Dat gebeurt razendsnel, vaak vele keren, tot één gebaar zich vastzet. Daarna lijkt het geen gebaar meer. Het lijkt een karaktertrek. "Ik ben nu eenmaal zo." "Ik ben iemand die alles zelf oplost." "Ik ben niet iemand die boos wordt." "Ik trek me terug als het spannend wordt."

In dit boek stel ik voor om die zinnen anders te lezen. Niet als wie je bent, maar als wat je hand al jaren doet. Het spel zelf is overigens ouder dan de schoolpleinen waar we het nu kennen. Aan het begin van de twintigste eeuw werd in Japan een handgebarenspel gespeeld dat *jan-ken* heette, en via havensteden en zeelieden vond het zijn weg naar speelpleinen over de hele wereld. Steeds weer met dezelfde kern: drie gebaren, een kring van kracht en kwetsbaarheid, en geen enkele veilige gok. Dat een kinderspel die reis kon maken en overal werd begrepen, zegt iets. Misschien herkennen mensen in die drie gebaren iets wat ze allang wisten: dat elke houding zijn tegenhanger heeft, en dat niemand onverslaanbaar is. Dat een spel zo oud en zo wijdverspreid is, betekent ook iets anders: het is niet cultureel bepaald wat er in dit boek volgt. De vuist, de omhulling en de doorknip komen overal voor, in elke taal, in elk gezin dat te veel vroeg van een kind. De gebaren die ik beschrijf, zul je herkennen ongeacht waar je vandaan komt. Dat is een eenzame gedachte en tegelijk een verbonden gedachte: je bent niet de enige die dit speelt.

Hoofdstuk 2. De regels

De regels zijn eenvoudig en ik herhaal ze hier, omdat ze de ruggengraat van dit boek vormen.

- **Steen breekt schaar.**
- **Schaar knipt papier.**
- **Papier wikkelt steen in.**

Let op wat er gebeurt als je de regels als beeld leest. Steen wint van schaar door hard te zijn. Wat scherp is, bijt zich stuk op wat niet te raken is. Schaar wint van papier door te snijden. Wat zacht en omhullend is, kan doorgeknipt worden. Papier wint van steen door te omhullen. Wat hard is, wordt niet verslagen door nog meer hardheid, maar door iets wat om het harde heen past. Er zit een les in die laatste regel die ik later nog vaak zal herhalen. Een harde houding laat zich zelden met kracht doorbreken. Wie op een vuist inslaat, maakt de vuist steviger. Alleen iets wat zacht en stevig tegelijk is, kan eromheen. Een tweede observatie: het spel kent geen vierde gebaar. Er is geen gebaar waarmee je het spel stopt. Alleen wie zijn hand opent, neerlegt en weigert verder te spelen, verlaat de cirkel. Dat is geen gebaar uit het spel, maar een besluit over het spel. Naar dat besluit werkt dit boek toe. Een derde observatie, die meestal onopgemerkt blijft: het spel is symmetrisch. Elk gebaar verslaat er precies één en verliest van precies één. Dat betekent dat geen enkel gebaar hoger of lager staat dan de anderen. Steen is niet beter dan papier. Papier is niet edeler dan schaar. In veel verhalen over overlevingsstrategieën sluipen waardeoordelen binnen: vechten is stoer, vluchten is zwak, bevriezen is hulpeloos. In dit beeld bestaat die ladder niet. De drie gebaren zijn gelijken. Ze hebben elk een moment waarop ze het enige verstandige waren. En nog iets: een gelijkspel. Twee keer dezelfde hand, en er gebeurt niets. In het echte leven kom je dat ook tegen: twee stenen die elkaar jaren raken zonder dat er iets verandert. Twee papieren die elkaar eindeloos omhullen en elkaar zo nodig blijven. Twee scharen die allebei al weg waren voor het begon. Een gelijkspel is geen nederlaag, maar het is ook geen contact. Soms is de belangrijkste vraag in een relatie niet wie er wint, maar of er ooit iemand echt aankomt.

Hoofdstuk 3. Niemand wint altijd

Stel je voor dat je een speler had die altijd steen koos. Na een paar rondes zou iedereen het doorhebben, en zou die speler vooral papier tegenkomen. Dat is het eerste gevolg van een vaste strategie: wie altijd hetzelfde doet, wordt voorspelbaar, en wie voorspelbaar is, wordt verslagen. Bij mensen met een lange traumageschiedenis zie ik dit vaak. Iemand heeft een gebaar dat in het verleden uitstekend werkte. Het houdt iedereen op afstand, het houdt de ander tevreden, of het schakelt de pijn uit. Maar het wordt zo vanzelfsprekend dat anderen het ook gaan zien. Mensen leren ermee omgaan. Sommigen leren het zelfs uitbuiten. En de persoon zelf raakt gevangen in de enige reactie die hij of zij kent. Het tweede gevolg is subtieler. Wie maar één gebaar heeft, verliest het vermogen om te zien welk gebaar de situatie vraagt. Je gaat niet meer kijken naar de ander, naar de kamer, naar wat er werkelijk gebeurt. Je speelt het spel van vroeger, tegen een tegenstander die er niet meer is. Dat is misschien wel de kern van chronische traumaklachten. Niet dat het verleden pijn doet, maar dat het heden wordt beantwoord met een gebaar uit het verleden. De goede boodschap is dat een gebaar dat je ooit hebt geleerd, ook aangevuld kan worden. Je hoeft je oude gebaar niet te verliezen. Het heeft je veel gegeven en je mag het houden. Maar je kunt leren dat je er twee of drie hebt.

Hoofdstuk 4. Het lichaam speelt mee

Tot nu toe heb ik over gebaren gesproken alsof het keuzes zijn. Dat zijn ze niet, of in elk geval niet in de eerste plaats. Een gebaar begint in het lichaam, vaak voordat je het doorhebt. Wie in een auto zit die plotseling remt, heeft zijn handen al tegen het dashboard voordat er één gedachte is geweest. Zo werkt het ook met overlevingsgebaren. De vuist sluit zich voordat je je beledigd voelt. De omhulling begint voordat je doorhebt dat je je alweer aan het aanpassen bent. Het doorknippen gebeurt soms zonder dat je merkt dat je weg was. Daarom is het belangrijk te weten hoe het systeem dat deze reacties aanstuurt, ongeveer werkt. Je zenuwstelsel is voortdurend bezig met één vraag: is dit veilig, gevaarlijk of levensbedreigend? Die vraag wordt niet in woorden beantwoord, maar in lichamelijke toestanden. Veilig: open, rustig, contact mogelijk. Gevaarlijk: vechten of vluchten, klaar voor actie. Levensbedreigend of onhoudbaar: bevriezen, afzien, verdwijnen uit je eigen ervaring. In de taal van dit boek: veilig is de open hand, gevaar vraagt om vuist of vlucht, onhoudbaar vraagt om de schaar. Drie toestanden, drie gebaren. Een systeem dat vaak genoeg gevaar heeft gemeten, gaat op den duur standaard in de gevaarstand staan. Een systeem dat vaak genoeg onhoudbaar was, leert om snel weg te zijn, in de hoop dat het verdwijnen pijn bespaart. De ontdekking dat dit automatisch gaat, is voor veel mensen een opluchting. Het betekent namelijk dat falen om te ontspannen geen karakterfout is. Je kunt je zenuwstelsel niet bevelen zich veilig te voelen, net zomin als je je hart kunt bevelen langzamer te slaan. Wat je wél kunt: omstandigheden zoeken waarin het systeem zelf tot de conclusie komt dat het veilig is. Dat is traag, maar het is de enige route die duurzaam werkt. Veiligheid wordt niet gedaan, maar ondervonden. Dit verklaart ook waarom goede bedoelingen zo vaak stuiteren op een gesloten systeem. "Je hoeft toch niet bang te zijn", zegt de ander. "Ik ben niet boos", zegt de partner. Woorden zijn in dit systeem zwakke signalen. Een gezicht dat zacht blijft, een stem die gelijk blijft, een lichaam dat dichtbij blijft zonder op te dringen, dat zijn sterke signalen. Het systeem luistert niet naar wat je zegt, maar naar wat je herhaaldelijk bent.

Hoofdstuk 5. Waarom een kind kiest

Waarom krijgt het ene kind een vuist en het andere een schaar? Dat ligt niet aan het karakter van het kind, en ook niet aan de ernst van wat er gebeurde. Het ligt aan wat er ín het kind beschikbaar was, in die specifieke omgeving, op dat moment. Een kind dat ouders had die af en toe bij waren, maar vooral onvoorspelbaar, leert de stemmingen te lezen en mee te bewegen. Dat kind krijgt de neiging tot papier: voelen wat nodig is en dat leveren, voordat de vraag wordt gesteld. Een kind bij wie tonen van gevoel juist gevaar opleverde, spot, straf, koude, leert dat de binnenwereld beter dicht kan. Dat kind krijgt de neiging tot steen: niets laten zien, zelf oplossen, niet nodig zijn. Een kind bij wie noch aanpassen noch verharden hielp, bij wie er geen bewegingsruimte was, geen enkele invloed op wat er gebeurde, leert het jongste en oudste trucje van allemaal: er niet zijn. Dat kind krijgt de neiging tot schaar. Weg met wat niet verdragen kan worden, desnoods weg met zichzelf. Het zijn geen keuzes. Het zijn conclusies, getrokken door een systeem dat concludeert wat er in déze kamer, bij déze volwassenen, het beste werkt. Daarom kunnen broers en zussen uit hetzelfde gezin verschillende gebaren hebben. Zij zaten weliswaar in hetzelfde huis, maar niet in dezelfde positie: het oudste kind kreeg verantwoordelijkheid, het jongste kreeg niets te zeggen, het middelste leerde bemiddelen. Het huis was één, de kamers waren verschillend. Dit is ook waarom het geen zin heeft om elkaar gebaren te verwijten. De een zei ooit: "Waarom laat je nooit iets los?" tegen een steen. De ander zei: "Waarom kun je niet gewoon nee zeggen?" tegen een papier. Achter elke vraag klinkt de wens dat de ander gewoon een andere hand zou hebben. Maar die hand is gemaakt door jaren, door een kamer waarin een andere hand niet overleefde. Een hand verandert niet door een verwijt. Een hand verandert door wat er in de loop van de tijd veilig blijkt te zijn. Wat een kind óók belangrijk vindt, is dit: een gebaar is een prestatie. Het kind dat leerde weg te gaan in het hoofd ontwikkelde een buitengewoon vermogen. Het kind dat leerde niets te tonen ontwikkelde een ijzeren zelfstandigheid. Het kind dat leerde afstemmen ontwikkelde een antenne die volwassenen niet eens meer hebben. Dat deze vermogens later kuren krijgen, doet niets af aan wat ze zijn: vaardigheden, verworven onder moeilijke omstandigheden, door iemand die nog nauwelijks oud genoeg was om ze te verwerven. Op een gegeven moment worden ze ingezet zonder opdracht, en dan noemen we ze klachten. Maar het begin was kracht.

Deel 2. De drie gebaren

Hoofdstuk 6. Steen

Het gebaar. Een gesloten vuist. Compact, dicht, zonder opening. Niets komt erin, niets komt eruit. Wat het doet. Steen is verharden. Het is de reactie van wie zich zo goed mogelijk afsluit: geen emotie tonen, niet laten merken dat het raakt, doorgaan alsof er niets is. Steen zegt: ik heb niemand nodig, ik red me, mij kan niets gebeuren. Hoe het ontstaat. Veel mensen die steen zijn geworden, hebben als kind ervaren dat gevoelens gevaarlijk waren. Misschien werd huilen bestraft, of genegeerd, of belachelijk gemaakt. Misschien was er een volwassene wiens stemming je moest peilen, en leerde je dat de veiligste route was om zelf niets te laten zien. Een kind dat niets laat zien, geeft de ander minder om op te slaan. Wat het oplevert. Veel. Steen is uitstekend in crisissituaties. Wie steen is, houdt het hoofd koel, werkt door, en is vaak de persoon op wie anderen steunen. Steen presteert. Het bouwt carrières en draagt gezinnen. Het is geen zwakke strategie. Het is een bijzonder krachtige. Wat het kost. Wat niet naar binnen kan, kan ook niet voeden. Steen is eenzaam, ook in gezelschap. Het lichaam draagt wat de mond niet zegt: spanning, slapeloosheid, pijn die geen duidelijke oorzaak heeft. En steen heeft een nare bijwerking: gevoelens verdwijnen niet doordat je ze buiten de deur houdt. Ze wachten. Soms jaren, soms tot een moment waarop de vuist het niet meer houdt.

Steen herkent zichzelf aan zinnen als:

- **"Het gaat prima."**
- **"Ik heb geen hulp nodig."**
- **"Het is al zo lang geleden."**
- **"Ik voel eigenlijk niet zoveel."**

De kwetsbaarheid van steen. In het spel verliest steen van papier. Wat betekent dat in het echte leven? Dat een vuist zelden bezwijkt door aanvallen, maar wel door warmte die niet wegduikt. Een vriend die blijft, een therapeut die niet schrikt, een rustige hand die de vuist niet openbreekt maar ernaast blijft liggen. Steen heeft vaak een lange tijd nodig om te geloven dat omhulling geen aanval is.

Steen, papier, schaar

Een vraag om bij stil te staan. Wanneer heb je voor het laatst je vuist gebruikt, en was het nodig? Soms is het antwoord ja. Een grens bewaken is niet hetzelfde als je afsluiten. Het gaat er niet om dat steen verdwijnt, maar om dat steen een keuze wordt in plaats van een reflex. Steen in relaties. In een relatie veroorzaakt steen een bijzondere paradox: de partner van een steen lijdt vaak juist aan de afwezigheid van wat anderen aan steen bewonderen. De collega's zien iemand die altijd alles regelt. De partner ziet iemand die bij het binnenkomen geen enkele vraag beantwoordt dan die over de afwas. "Waarom zit je zo?" vraagt de partner. "Hoezo, wat is er dan?" zegt de steen, en de klank daarvan is al het antwoord. Wat voor de buitenwereld betrouwbaarheid is, is in de slaapkamer een muur. Belangrijk voor wie met een steen leeft: de vuist is meestal niet tegen jullie gericht. De vuist is een oude gewoonte, dicht bij de kern en lang vóór deze relatie ontstaan. Wat helpt is niet harder kloppen, maar van een andere kant komen: ergens naast de pijn gaan zitten in plaats van erop. Wat helpt is zelf eerst iets kwetsbaars tonen, zodat het systeem van de steen kan meten dat tonen hier geen gevaar oplevert. En wat ook helpt: geduld, in de betekenis van herhaaldelijk, over tijd. Een vuist die twintig jaar dicht zit, opent zich niet in één gesprek. Steen en woede. Steen wordt vaak aangezien voor kalmte, maar het is geen kalmte. Het is ingehouden kracht. Soms is er in de steen ook woede, jarenlang opgeslagen, meestal ouder dan de huidige situatie. Als die woede er eindelijk uit komt, is het vaak over iets kleins, en dan is de verhouding tussen de aanleiding en de uitbarsting voor de omgeving onbegrijpelijk. "Ik heb alleen gevraagd wanneer je thuis zou zijn." Maar de steen antwoordde niet op de vraag. De steen antwoordde op alle vragen die ooit niet mochten, en die jarenlang in de vuist hebben gezeten. Een woede-uitbarsting bij een steen is zelden over het heden alleen. Dat maakt het niet eerlijker, wel begrijpelijker. Een verhaal als voorbeeld. Er was een man die op zijn veertigste, na een kleine operatie, huilend wakker werd op de uitslaapkamer en niet meer kon stoppen. De verpleegkundige dacht dat het om pijn ging. Het ging om iets veel ouders. Het verdriet had dertig jaar in de vuist gezeten, en de uitschakeling van de bewaking, de narcose, had de hand even opengemaakt. Hij schaamde zich daarna jaren voor die ene middag. Later begreep hij dat het misschien het eerlijkste kwartier van zijn volwassen leven was geweest.

Hoofdstuk 7. Papier

Het gebaar. Een vlakke, open hand. Het lijkt zacht, maar papier kan strak om iets heen worden gevouwen. Wat het doet. Papier is omhullen en insluiten. Het kan twee dingen betekenen die op elkaar lijken maar anders voelen. Het eerste is gezond papier: containment. Structuur, ritme, grenzen die iets bijeenhouden. Een dagindeling die voorkomt dat je wegglijdt. Een stevige afspraak met jezelf. Een gesprek waarin iets mag worden gezegd en er een rand omheen zit. Dit is papier als zorg. Het tweede is papier als overlevingsstrategie: aanpassen. Jezelf wikkelen om de behoeften van een ander. Je vorm geven naar wat de omgeving van je vraagt. Het is de reactie van wie geleerd heeft dat veiligheid ontstaat door zacht, behulpzaam en onzichtbaar te zijn. Wie papier is geworden, voelt aan wat een ander wil voordat de ander het zelf weet. Hoe het ontstaat. Vaak bij kinderen die de rol kregen van zorgdrager, bemiddelaar of buffer. Kinderen die leerden dat spanning zakte als zij iets goedmaakten, iets verzachten, iets op zich namen. Zij werden gevoelig voor de kleinste verandering in een gezicht. Wat het oplevert. Verbinding, warmte, vaardigheid in relaties, een feilloos gevoel voor wat anderen nodig hebben. Papier is vaak geliefd. Het is de collega die iedereen graag mag en de vriend die altijd luistert. Wat het kost. Papier verdwijnt in wat het omhult. Wie jarenlang om anderen heen vouwt, weet op een gegeven moment niet meer wat de eigen vorm is. Nee zeggen voelt als verraad. Eigen wensen voelen als last. En papier is dun: wie veel draagt, scheurt.

Papier herkent zichzelf aan zinnen als:

- **"Maakt niet uit, ik vind alles goed."**
- **"Ik wil niemand tot last zijn."**
- **"Als de ander maar blij is."**
- **"Het is vast mijn schuld."**

De kwetsbaarheid van papier. In het spel verliest papier van schaar. In het echte leven betekent dat: wie zich aanpast, kan door iemand die onverschillig of wreed is eenvoudig worden doorgeknipt. En vaak is het papier zelf degene die uiteindelijk de schaar pakt, als het genoeg is geweest. Dan breekt iemand ineens een relatie af, verhuist, verdwijnt, na jaren van aanpassen. Voor de buitenwereld komt het uit het niets. Voor papier is het de enige uitweg die nog over was.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Steen, papier, schaar

Als je alle verwachtingen van anderen zou wegnemen, wat zou je dan willen? Als dat antwoord moeilijk te vinden is, is dat geen falen. Het is informatie. Papier in relaties. Papier heeft een verborgen lading in relaties: het is de stille prijs van altijd meebuigen. De partner van een papier zegt vaak: "Ik weet eigenlijk niet wat jij wilt." Dat is geen verwijt maar een verontrustende waarneming. En dan zegt het papier: "Ik wil gewoon dat jij gelukkig bent", en bedoelt dat eerlijk, maar het is ook een ontkenning van de eigen vorm. Een relatie met een papier is makkelijk zolang de ander beslist. Maar een relatie met twee mensen vraagt twee vormen, en papier heeft er maar één geleerd: die van de ander. Hier zit ook een pijnlijk misverstand. Papier denkt dat het beminnen van de ander voldoende is om bemind te worden. Maar nabijheid zonder eigen vorm voelt voor de ander uiteindelijk als een omarming zonder iemand erin. Dan hoort papier de vreselijkste zin die er voor dit gebaar bestaat: "Ik weet niet wie je bent." En papieren begrijpen die zin niet, want zij waren al die jaren wél. Ze waren alleen niet zichtbaar. Papier dat scheidt. Wie lang genoeg om anderen heen vouwt, verliest de verbinding met wat zelf wil. Dat maakt ook kleine keuzes zwaar: wat wil ik eten, wat vind ik van die film, waar wil ik deze zomer naartoe. Sommige papieren stellen de kleinste vraag uit tot er helemaal geen antwoord meer komt. En een leven zonder eigen vorm houdt weinig over om op te steunen als de ander wegvalt. Als een relatie eindigt, valt het papier niet alleen de ander kwijt, maar de structuur van het bestaan. Een verhaal als voorbeeld. Er was een vrouw die op haar tweeënveertigste, toen haar kinderen het huis uitgingen, een paniekaanval kreeg bij de lege keukentafel. De huisarts vermoedde burn-out. Het was iets anders: voor het eerst in tweeëntwintig jaar was er niemand om heen te vouwen, en het bleek dat er in het midden niets lag. De paniek ging niet over haar kinderen. Ze ging over een vorm die altijd maar bestaan had in de omtrek van anderen. De vraag die ze daarna jarenlang in therapie stelde, was niet "wat is er mis met mij?" maar "wat wil ik eigenlijk, en mag dat er ook zijn als niemand er iets aan heeft?"

Hoofdstuk 8. Schaar

Het gebaar. Twee vingers die open en dicht gaan. Scherp, snel, precies. Wat het doet. Schaar is doorknippen en scheiden. Een band verbreken, afstand nemen, het contact stoppen, weglopen. In de meest ingrijpende vorm: jezelf losknippen van wat je voelt of ervaart. Dissociatie is in dit beeld de schaar die niet de ander doorknipt, maar het eigen bewustzijn van de pijn. Hoe het ontstaat. Wie als kind niet kon vluchten en niet kon vechten, had soms alleen nog dit: ergens anders heen gaan in het hoofd. De schaar knipt de verbinding tussen wat er gebeurt en wat je ervan ervaart. Het is een briljant mechanisme. Het maakt het ondraaglijke draaglijk. Er is ook een buitenvorm van schaar: de volwassene die relaties beëindigt op het moment dat het te dichtbij komt. Die vertrekt voordat de ander kan vertrekken. Die doorknipt voordat hij doorgeknipt wordt. Wat het oplevert. Overleving. Soms letterlijk. Een schaar kan een kind, een vrouw, een man bevrijden uit een situatie die hen anders zou hebben vernietigd. Daarom verdient schaar nooit minachting. Weggaan kan de moedigste daad van iemands leven zijn. Wat het kost. Schaar knipt niet selectief. Wie leert af te knippen wat pijn doet, knipt vaak ook af wat goed is. Warmte, plezier, nabijheid, herinnering. Het leven wordt een verzameling stukjes die niet aan elkaar vastzitten. En schaar wordt zelf eenzaam: niemand komt dichtbij genoeg om te blijven.

Schaar herkent zichzelf aan zinnen als:

- **"Ik was er even niet bij."**
- **"Ik heb daar geen gevoel bij."**
- **"Als het moeilijk wordt, ben ik weg."**
- **"Ik laat mensen niet te dichtbij komen."**

De kwetsbaarheid van schaar. In het spel verliest schaar van steen: je kunt niet knippen wat je niet kunt raken. In het echte leven kom je dit tegen bij mensen of situaties die niet meegeven. Een ouder die niet verandert. Een systeem dat niet luistert. Een herinnering die blijft. Wat je wegknipt, komt vaak in een andere vorm terug: als nachtmerrie, als lichamelijke klacht, als een emotie die bij niets lijkt te passen.

Wat heb je weggeknipt dat je eigenlijk had willen houden? En wat heb je gehouden dat je allang had mogen loslaten?

Steen, papier, schaar

Schaar in relaties. Schaar veroorzaakt een typische klacht: de ander voelt zich afgewezen op momenten van nabijheid. Het patroon is herkenbaar: alles loopt goed, de relatie wordt intiemer, en juist dan trekt de schaar zich terug. Van buiten is het onbegrijpelijk: "Gisteren was het nog fijn, wat heb ik fout gedaan?" Meestal niets. Dat is juist het punt. Het gevaar dat het systeem van de schaar onthield, was nabijheid zelf. Hoe veiliger de ander wordt, hoe dichter de oude pijn komt, en hoe luider de schaar roept: nu, nu, voor het weer gebeurt. Voor de schaar zelf voelt dit niet als tegenstrijdig. De schaar voelt de relatie als iets wat op het punt stond te veel te worden. Na afloop schaamt de schaar zich vaak, omdat hij of zij het patroon al eerder zag. "Ik doe dit altijd. Het lag niet aan jou." Dat is meestal waar, en het is tegelijkertijd niet het hele verhaal: het patroon doet pijn, en de ander mag die pijn voelen. Inzicht schorst een patroon niet. Alleen nieuw ervaren gedrag schorst een patroon, langzaam, in herhaling. Schaar en dissociatie: wat er van binnen gebeurt. Dissociatie is voor wie het niet kent moeilijk voor te stellen, daarom beschrijf ik het wat uitvoeriger. Het is geen denken aan iets anders. Het is een verschuiving in de gewaarwording zelf: het geluid wordt verder weg, de kamer wordt plat, het eigen lichaam voelt aan als iets wat toevallig meebeweegt, de tijd rekt. Sommige mensen voelen zich van buiten naar zichzelf kijken. Anderen verliezen een tijdsgat: er zijn uren waarin ze dingen deden, maar er is geen herinnering, alleen de sporen. En het verraderlijke: van buiten is er vaak niets te zien. Een mens kan een heel gesprek voeren, werken, koken, zorgen, terwijl de bewoner op een andere verdieping zit. Voor de omgeving is dit vaak onzichtbaar, en dat is eenzaam. Een schaar hoort na afloop: "Je was er toch helemaal bij?" Nee. Er was een lichaam dat de juiste dingen deed en er was niemand thuis. Wie dit vaker meemaakt zonder het te begrijpen, gaat aan zichzelf twijfelen. Daarom is het benoemen, dit heet dissociatie, dit is een oud beschermingsmechanisme, dit is schaar aan het werk, vaak de eerste opluchting. Wat een naam heeft, is geen waanzin meer. Het is een strategie. Een verhaal als voorbeeld. Er was een vrouw die bij haar tandarts altijd opvallend kalm leek, tot de tandarts op een dag zei: "Je bent de rustigste patiënt die ik heb." Ze wist niet dat ze tijdens elke behandeling al tien minuten weg was geweest. Ze merkte het alleen aan de gapingen in haar agenda en aan een vermoeidheid die geen slaap kon herstellen.

Steen, papier, schaar

Toen ze jaren later leerde herkennen wanneer het weggaan begon, het geluid dat verder weg leek, het gevoel van een platte kamer, kon ze voor het eerst kiezen: vandaag wegglijden, of vandaag met een been in het hier blijven. Het wegglijden verdween niet. Maar het kreeg een deur, en daarmee een richting.

Hoofdstuk 9. Gemengde gebaren

Tot nu toe leek het alsof iedereen er één heeft: steen, papier of schaar. Zo simpel is het zelden. De meeste mensen zijn een mengsel, en de mengsels zijn vaak verwarrender dan de zuivere vormen. De papieren steen. Iemand die naar buiten hard en zelfstandig overkomt, maar vanbinnen voortdurend aftast wat de ander voelt. De buitenkant zegt: ik heb niemand nodig. De binnenkant zegt: als ik maar doe wat nodig is, blijft het veilig. Dit is een van de meest vermoeiende combinaties, want de twee gebaren vechten om dezelfde hand. Het resultaat is vaak overpresteren: hard werken, niets vragen, en onzichtbaar bijhouden wat iedereen nodig heeft. De papieren steen brandt snel op, want er wordt van twee kanten aan hetzelfde systeem getrokken. De stenen schaar. Iemand die eerst verhardt en pas doorknipt als er niemand meer kijkt. Buitenkoel, buitenafstandelijk, en als het te veel wordt, niet huilen maar vertrekken: de baan opzeggen, de vriendschap laten verwelken, de stad uit. De stenen schaar lijkt sterk maar raakt zijn eigen vertrekken niet meer kwijt. Er is geen afscheid dat echt wordt afgerond, want de steen had er geen woorden voor en de schaar had er geen behoefte aan. De scherende schaar. Een mengsel dat zichzelf uitholt: de schaar die naar binnen gericht wordt. Niet de ander doorknippen, niet weggaan bij de ander, maar zichzelf uithollen. De eigen behoeften weg trimmen, het eigen verlangen wegknippen tot er een zo goed als leeg overzicht overblijft. Van buiten lijkt dit op gezonde bescheidenheid. Van binnen is het een schaar die geen andere richting meer kent. De stenen papier-omhulling. De gezonde kant van het mengsel: mensen die structuur én warmte kunnen bieden, en die juist daarom vaak de rol van steunpilaar krijgen. Het gevaar is dat het vermogen om anderen te omhullen zwaarder gaat wegen dan het vermogen om zelf iets te vragen. De combinatie werkt uitstekend in zorg-en leidinggevende beroepen, tot het lichaam het overneemt.

Waarom is dit hoofdstuk belangrijk? Om twee redenen. Ten eerste omdat wie zich in meerdere hoofdstukken herkent zich vaak afvraagt welk gebaar "het echte" is. Dat is de verkeerde vraag. Een gebaar is geen identiteit maar een reactie: de ene omgeving vraagt om een vuist, de andere om een omhulling. Ten tweede omdat mengsels verklaren waarom mensen zichzelf tegenstrijdig vinden. "Ik ben soms zo hard en soms zo slap." Nee: je bent een systeem met meerdere gebaren, en elk gebaar heeft zijn eigen aanleiding. De verwarring zit niet in jou, maar in de aanname dat er maar één antwoord kan zijn.

Deel 3. De cirkel

Hoofdstuk 10. Wisselen na verlies

Een van de opvallendste dingen aan het spel is wat mensen doen nadat ze hebben verloren. Wie met steen verliest, heeft verloren van papier. Wat doe je dan? Heel veel mensen kiezen in de volgende ronde schaar, het gebaar dat papier verslaat. Het is logisch. Het is ook voorspelbaar. Een tegenstander die dat doorheeft, kiest steen en wint opnieuw. We grijpen na een verlies naar het gebaar dat de vorige pijn had moeten voorkomen. Dat is een heel menselijke reflex, en bij trauma wordt hij een levensstijl. Neem iemand die als kind steen was. Dicht, hard, zelfstandig. Op een dag wordt die persoon toch geraakt: door een verlies, een relatie, een afwijzing. Het steengebaar heeft gefaald, dus volgt het volgende gebaar. Soms is dat schaar: weg, afstand, de relatie doorknippen voordat het nog meer pijn doet. Soms is dat papier: me nu juist helemaal aanpassen, zodat het niet nog eens gebeurt. Het nieuwe gebaar voelt als een oplossing. Het is vaak een tweede poging van hetzelfde overlevingssysteem. Het wordt pas echt een probleem als de persoon de cirkel rondloopt zonder het te merken. Vandaag steen, volgende maand papier, daarna schaar, en dan weer steen. Van buiten lijkt dat onvoorspelbaar of grillig. Van binnen is het eigenlijk heel consequent: elk gebaar is een antwoord op de pijn van het vorige. Dit verklaart waarom mensen met complexe traumaklachten soms zo verschillend overkomen. De ene week afstandelijk en koel, dan weer warm en overdreven behulpzaam, dan ineens verdwenen. Het is geen onbetrouwbaarheid. Het is een systeem dat de enige drie gebaren die het kent afwisselt, op zoek naar het gebaar dat eindelijk niet pijn doet. En dat gebaar bestaat niet. Dat is de pijnlijke en tegelijk bevrijdende ontdekking. Binnen het spel bestaat geen veilig gebaar. Veiligheid zit niet in een gebaar, maar buiten het spel.

Hoofdstuk 11. Vastzitten in één gebaar

Niet iedereen loopt de cirkel rond. Sommige mensen blijven jaren in één gebaar zitten. Dat kan er heel verschillend uitzien. De blijvende steen. Zij zijn het type dat nooit ziek lijkt, nooit klaagt, nooit instort, tot het wel gebeurt. Vaak komt de instorting rond een leeftijd of gebeurtenis waarop de vuist het niet meer houdt: een burn-out, een overlijden, een kind dat dezelfde dingen meemaakt als jij vroeger. Wat dan boven komt, is vaak ouder dan de aanleiding. De vuist was niet sterk, hij was strak. Het is vermoeiend om jaren een vuist gesloten te houden. Het blijvende papier. Zij zijn de pleaser, de zorgdrager, de spil. Zij herkennen vaak pas laat dat ze niet weten wat ze zelf willen. Het is geen egoïsme om dat te willen weten. Het is het begin van een eigen vorm. De blijvende schaar. Zij zijn het type dat ergens naartoe gaat in het hoofd, of steeds opnieuw verhuist, van baan wisselt, van relatie wisselt. Soms herkennen zij zichzelf in het beeld van iemand die altijd aan het vertrekken is. Soms lijkt het leven een serie losse hoofdstukken zonder doorlopend verhaal. Voor de schaar is het volgende grote werk niet leren blijven, maar leren dat blijven kan zonder te verdwijnen. In alle drie de vormen gebeurt hetzelfde. Een gebaar dat ooit uitkomst bood, is een vaste woning geworden. En wie in een woning woont, ziet niet meer dat er een deur is. Ik wil hier iets benadrukken dat vaak ontbreekt in verhalen over overlevingsstrategieën. Het gaat niet om schuld. Niemand kiest het gebaar dat het kind leert. Het kind past zich aan aan wat er is. Dat het gebaar later problemen oplevert, is geen persoonlijk tekort. Het is een logisch gevolg van een omgeving die te veel vroeg van een kind dat te weinig had. Tegelijk is er verantwoordelijkheid, en daar zit hoop in. Je bent niet schuldig aan het gebaar dat je hebt geleerd, maar je kunt wel nieuwsgierig worden naar wat het nu doet. Dat is een andere vorm van macht dan zelfverwijt. Het is de macht van de waarnemer.

Hoofdstuk 12. Waar het spel begint: aanleidingen

Niemand maakt een vuist in een lege kamer. Er is altijd iets wat het spel start: een blik, een toon, een geur, een datum, een zin die vroeger ook viel. In dit boek noem ik dat aanleidingen; in andere boeken heten ze triggers. Hoe je ze ook noemt, ze zijn de sleutel tot het spel, want wie weet waar zijn hand dichtgaat, kan gaan begrijpen tegen wie die hand ooit gericht was. Aanleidingen zijn vaak kleiner dan je verwacht. Niet het grote conflict, maar het kleine "kun je dat even doen?" op de verkeerde toon. Niet het verlies, maar de stilte na het telefoongesprek. Niet de ruzie, maar de deur die net iets te hard dichtging. Het systeem meet geen verhalen, het meet signalen: hoeveel decibel, hoeveel milliseconde, hoeveel afstand. En het vergelijkt die signalen niet met wat er nu gebeurt, maar met wat er toen gebeurde. Daarom zijn aanleidingen vaak zo ouderwets. Wie als kind leerde zwijgen bij een stemverheffing, reageert op elke verheffing, ook die van de voetbalwedstrijd op tv, ook die van een vriendin die enthousiast roept. Wie leerde dat voetstappen in de gang gevaar betekenden, merkt dat zijn schouderbladen zich spannen bij elke voetstap in de bekende gang, ook als het de postbode is. Het lichaam heeft een uitstekend geheugen en een slechte agenda.

Een paar veelvoorkomende families van aanleidingen:

- **Toon en volume. Verheffing, zuchten, stiltes die langer duren dan bedoeld. Vooral voor wie een stem leerde peilen om te weten wat er kwam.**
- **Onvoorspelbaarheid van anderen. Plannen die ineens veranderen, iemand die te laat komt, een stemming die niemand kan duiden. Vooral voor wie leerde dat stabiliteit afhankelijk was van eigen goed gedrag.**
- **Nabijheid die te snel gaat. Iemand die heel dichtbij komt, fysiek of emotioneel, eerder dan het systeem verwacht. Vooral voor schaar.**
- **Afwijzing, klein of groot. Een annulering, een kort antwoord, een uitnodiging die niet komt. Vooral voor papier, bij wie de verbinding met de ander de zuurstof was.**

- **Lichamelijke signalen. Een hartslag omhoog door inspanning, benauwdheid door een volle trein. Het systeem meet gevaar en trekt de conclusie dat het ergens vandaan moet komen.**
- **Jaargetijden, datums, geuren. Een maand waarin het ooit gebeurde, een geur die bij die kamer hoorde. Aanleidingen met een kalender zitten vaak het diepst.**

Het nut van dit overzicht is niet om je aanleidingen te leren ontwijken — dat is onmogelijk, en het verkleint je leven. Het nut is om te kunnen zeggen: dit is het spel dat begint. Wie een aanleiding herkent terwijl die gebeurt, heeft een seconde gewonnen, en in die seconde zit ruimte. Niet veel, maar genoeg om op te merken wat je hand doet. Die seconde is waar herstel begint; de rest van dit boek gaat over wat je daarmee doet.

Hoofdstuk 13. Het spel met anderen

Overlevingsgebaren bestaan niet in een vacuüm. Ze ontstaan tussen mensen en ze spelen zich af tussen mensen. Daarom is het de moeite waard om te kijken wat er gebeurt als twee gebaren elkaar ontmoeten. Steen en papier. Dit is de klassieke combinatie van de verhardende partner en de aanpassende partner, en hij is bijzonder stabiel — en bijzonder stilstaand. De steen ervaart: ik word niet bereikt. De papier-ervaring: ik pas me maar aan en ik kom nergens. Elk gebaar bevestigt het andere. De steen zegt "er is niets aan de hand" en het papier past daar de eigen wensen bij aan. Er is weinig ruzie en veel afstand. Als er al verandering komt, is het vaak van buiten: een kind, een ziekte, een therapeut die als eerste vraagt "wat willen jullie eigenlijk?" Schaar en papier. Een pijnlijke combinatie, omdat het papier precies het gebaar heeft dat de schaar uitdaagt tot verdwijnen. Hoe meer het papier zich aanpast om de schaar te behouden, hoe minder de schaar een reden voelt om te blijven, en hoe meer de schaar uiteindelijk de neiging voelt om te vertrekken. Het papier voelt dit en past zich nog meer aan. De cirkel die hier ontstaat is: nabijheid vragen, nabijheid krijgen, nabijheid doorknippen, gemis voelen, nabijheid vragen. Dit is de patroonvorm die in de hulpverlening vaak herkend wordt onder namen die ik hier bewust weglaat. Het beeld zegt genoeg. Steen en schaar. Een combinatie van weinig woorden en veel deuren. De steen opent niet, dus de schaar hoeft niet te knippen, hij kan gewoon wegglippen. Er is weinig conflict en weinig contact. Deze relaties eindigen vaak niet met een knal maar met een vage mededeling dat het al een tijdje niet meer liep, zonder dat iemand kan zeggen wanneer dat begon. Papier en papier. Twee omhullingen die elkaar jarenlang warm vasthouden en elkaar zo nodig blijven. Geen van beiden stelt de eigen vorm centraal. Deze relaties voelen veilig en leeg tegelijk. Ze worden vaak pas in beweging gezet als één van de twee, meestal na een levensgebeurtenis, iets wil wat niet in het algemene belang past. Steen en steen. Twee vuisten in een huis. Er wordt gewerkt, gezorgd, geregeld, en er wordt weinig gevoeld. Deze combinatie kan tientallen jaren functioneren op afspraken en inzet. Het gevaar zit niet in ruzie maar in splitsing: één van de twee wordt ziek, raakt de baan kwijt of verliest een ouder, en het systeem heeft geen enkele oefening in kwetsbaarheid opslaan. Dan is er één vuist en één breuk, tegelijk.

Steen, papier, schaar

Een belangrijke opmerking bij dit overzicht. Deze combinaties zijn geen diagnose en geen voorspelling. Ze zijn beschrijvingen van hoe gebaren met elkaar resoneren, niet van hoe mensen zijn. Twee mensen die allebei hun gebaren herkennen en erover kunnen praten, zitten in een heel andere relatie dan twee mensen die dat niet weten. Het verschil is niet het gebaar, maar de hand die het gebaar kent.

Wat deze combinaties wél helder maken: je overlevingsstrategie beïnvloedt wie je aantrekt, en wie je aantrekt versterkt je overlevingsstrategie. Een steen vindt een papier vaak juist prettig, iemand die vraagt weinig en meebuigt veel. Een schaar vindt een papier fijn omdat het niet dwingt te blijven. Zo zoekt het systeem de omgeving die het eigen patroon bevestigt. Dat is geen keuze en geen verwijt aan wie dan ook. Maar het is nuttig om te weten dat je partner, je vriendenkring en je werk niet toevallig zijn. Ze zijn, deels, jouw gebaren die een omgeving hebben gevonden.

Hoofdstuk 14. Het spel verlaten

Tot nu toe hebben we de drie gebaren bekeken. Maar het spel kent een stille vierde mogelijkheid, die niet in de regels staat: de hand openen en neerleggen.
Wat betekent dat?
Het betekent dat je stopt met reageren op een tegenstander die er niet meer is. Dat je merkt dat het spel is voortgezet in een kamer waar niemand meer speelt. Dat je met je vuist, je omhulsel of je schaar al jaren iets bestrijdt wat zich in het verleden bevindt, en dat het nu veilig genoeg kan zijn om dat te onderzoeken.
Dat klinkt eenvoudig en het is het niet. Een hand neerleggen is voor een overlevingssysteem een enorme stap. Alle drie de gebaren bieden een vorm van controle. Een open, ontspannen hand biedt dat niet. Het is kwetsbaar. En kwetsbaarheid voelt voor een getraumatiseerd systeem niet als vrijheid, maar als gevaar.
Daarom gebeurt het verlaten van het spel zelden als een besluit. Het gebeurt langzaam, in kleine momenten:

- **Een moment waarop je merkt dat je vuist gaat dichtknijpen, en je hem een seconde niet sluit.**
- **Een moment waarop je "nee" zegt, en de wereld niet vergaat.**
- **Een moment waarop je blijft zitten bij een gevoel in plaats van het weg te knippen, en merkt dat het na een tijd zakt.**
- **Een moment waarop iemand je geduldig omhult zonder iets terug te vragen.**

Dat zijn geen spectaculaire gebeurtenissen. Maar het zijn de momenten waarop de hand begint te openen.
En er is nog iets belangrijks. Het spel verlaten betekent niet dat je de gebaren afschaft. Een open hand kan nog steeds een vuist maken, als dat nodig is. Het verschil is dat de hand nu van jou is. Je kiest. Het is geen reflex meer, maar vaardigheid.

Deel 4. Herstel

Hoofdstuk 15. Leren zien welk gebaar je maakt

Voor je kunt wisselen, moet je zien wat je doet. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar bij overlevingsgebaren is het dat niet. Ze zijn zo oud en zo automatisch dat ze onzichtbaar zijn. Net zoals je je eigen accent niet hoort.
Een eerste hulpmiddel is het lichaam. Elk gebaar heeft een lichamelijke handtekening.

- **Steen voel je vaak als spanning: een strakke kaak, opgetrokken schouders, ingehouden adem, een gevoel van dichtgeslagen zijn.**
- **Papier voel je vaak als alertheid naar buiten: je antenne staat aan, je schouders zijn vooraan gericht naar de ander, je ademt hoog en vlak, je gezicht doet al een beetje wat de ander wil zien.**
- **Schaar voel je vaak als verdwijnen: een vlakke, wattige of afwezige gewaarwording, tijd die vreemd verloopt, geluiden die ver weg klinken, een gevoel van er niet helemaal bij zijn.**

Een tweede hulpmiddel is het patroon in situaties. Welke gebaren komen op welke momenten? Veel mensen ontdekken dat ze op het werk steen zijn, thuis papier en bij conflict schaar. Of andersom. Dat is geen inconsistentie. Het is informatie over wat elke omgeving in je aanraakt.
Een derde hulpmiddel is nieuwsgierigheid zonder oordeel. Zodra je denkt "daar ga ik weer, wat een slap gedrag", sluit je een nieuwe vuist, en wel om jezelf. Probeer in plaats daarvan het gebaar te benoemen, en misschien zelfs te bedanken. "Aha, daar is steen. Dank je, je hebt me vroeger veel gered." Dat klinkt sentimenteel, maar het werkt. Een gebaar dat gezien en gewaardeerd wordt, hoeft zichzelf minder te bewijzen.

Een praktische oefening:

- **Kies een moment van de afgelopen week waarop je een sterke reactie had.**
- **Vraag jezelf: wat deed mijn hand? Sloot ze, omhulde ze, of knipte ze?**
- **Vraag jezelf: wie of wat was dat gebaar vroeger tegen gericht?**
- **Vraag jezelf: is die tegenstander hier nu aanwezig?**

Het antwoord op de laatste vraag is vaak: gedeeltelijk. Er is in het heden meestal een kern van iets echts, vermengd met veel verleden. Daar gaat het om: het scheiden van wat nu gebeurt en wat toen gebeurde.
Het waarnemen zelf oefenen. Waarnemen lijkt een klein iets, maar het is de kern van elke verandering. Daarom nog een oefening, kleiner dan de vorige, voor in het alledaagse. Kies één terugkerend moment per dag, de eerste koffie, de rit naar het werk, het moment waarop je 's avonds het licht uitdoet — en stel jezelf dan één vraag: *waar is mijn hand nu?* Niet om er iets aan te doen. Alleen om te zien. Doe dit een week. De meeste mensen ontdekken dan iets opmerkelijks: de hand is bijna nooit te vinden op de momenten dat je zou verwachten. Het vuistmoment is niet de ruzie, maar de twintig minuten vóór de ruzie. Het verdwijnen is niet bij de moeilijke mededeling, maar bij de voordeur die dichtvalt nadat de gasten zijn weggegaan.
Waarnemen leert je niet alleen wat je doet, maar vooral waar het begint.
Het aanvullen van waarnemen: schrijven of spreken. Waarnemen verdwijnt als je het niet vastlegt. Een klein notitieboekje, gebaar, aanleiding, wat ik voelde, wat ik deed, is voldoende. Sommige mensen doen dit liever met een voice memo, of in gesprek met iemand. Het medium is bijzaak; het vastleggen is de zin. Na een paar weken ontstaat er iets wat geen enkele theorie je kan geven: jouw eigen kaart, met jouw eigen aanleidingen, in jouw eigen woorden. Therapie kan die kaart lezen en verdiepen, maar alleen jij kunt haar tekenen.

Hoofdstuk 16. Wisselen leren

Het doel van herstel is niet het perfecte gebaar. Het doel is flexibiliteit: kunnen wisselen, en dat kiezen vanuit wat de situatie vraagt. Hoe oefen je dat? Niet door jezelf op te dragen om "zachter" of "harder" te zijn. Dat is een bevel aan het systeem dat het systeem niet kan uitvoeren. Veel effectiever is kleine, veilige oefening in de gebaren die je minder gebruikt. Als je vooral steen bent, oefen dan met papier. Niet het aanpassende papier, maar het omhullende. Laat iets kleins binnen. Vertel iets wat je gewoonlijk zou verzwijgen aan iemand die zich al veilig heeft getoond. Laat een compliment aankomen zonder het te weerleggen. Vraag om een klein ding. Merk wat er gebeurt in je lichaam. Het is vaak ongemakkelijk, en dat is normaal. Als je vooral papier bent, oefen dan met steen, in de gezonde vorm: een grens. Zeg "nee" tegen iets kleins. Zeg "dat weet ik nog niet" in plaats van direct te antwoorden. Laat een stilte vallen zonder die te repareren. Vraag je af: wat wil ik? En laat het antwoord bestaan, ook als het niemand dient. Als je vooral schaar bent, oefen dan met blijven. Dat is voor veel mensen het moeilijkste. Blijf een minuut langer bij een gevoel dan je normaal zou doen. Gebruik daarbij houvast: voeten op de grond, de kamer waarnemen, de ademhaling. Blijf niet bij het ergste, maar bij het draaglijke. En als je merkt dat je wegglijdt, is dat geen mislukking. Zeg tegen jezelf: dit is schaar, die doet haar werk. En kom terug zodra het kan. Hierbij is ondersteuning vaak van wezenlijk belang. Zeker bij schaar. Wie dissocieert, heeft behoefte aan een veilige begeleider, want de gebieden waar je naartoe beweegt zijn de plekken waar het ooit te veel was. Dat is geen zwakte. Het is verstandig om niet alleen een deur te openen waarachter ooit iets onhoudbaars zat. En dan het belangrijkste: tempo. Wisselen leren gebeurt in millimeters. Een kleine verschuiving die je herhaalt, doet meer dan een grote sprong die je systeem als bedreiging ervaart. Als je merkt dat je meteen terugvalt in je vaste gebaar na een oefening, dan is er niets misgegaan. Het systeem zegt: dit was net iets te veel. Dan schaal je terug, en probeer je het kleiner. De titel van de oefening: kiezen, niet plannen. Een misverstand over deze oefeningen: mensen lezen ze als taken die je oplegt en afgaat. Oefeningen die je opdringt, doen hetzelfde als bevelen: ze vragen het systeem om vooruit te lopen op zijn eigen veiligheid. Betere insteek: elke oefening in dit hoofdstuk is een aanbod, geen opdracht. De vraag is niet "heb ik deze week drie keer een grens gesteld?" maar "wat gebeurde er die ene keer dat ik een grens stelde?" Eén goede waarneming is meer waard dan tien vinkjes.

Steen, papier, schaar

Het venster. Een handig beeld bij het oefenen is dat van het venster: de zone waarin je voelen, denken en kiezen kunt. Boven het venster zit overactivatie (de vuist, het vechten-vluchten, de spanning). Onder het venster zit onderactivatie (het verdwijnen, de schaar, de dofheid). Het doel van oefenen is niet het venster forceren, maar merken waar je bent: ben ik boven, ben ik onder, ben ik erin? Elke keer dat je dat merkt, wordt het venster een fractie breder. En elke keer dat je te hoog of te laag bent en dat gewoon opmerkt, is ook een oefening geslaagd, misschien wel de belangrijkste. Het venster is geen plek om te zijn, maar een richting om naar terug te keren. Overweeg de omgeving mee. Oefenen vraagt om een omgeving die meewerkt. Een steen die leert delen oefent dat niet in een team waar kwetsbaarheid wordt besproken, maar bij één persoon die het heeft verdiend. Een papier dat "nee" leert zeggen kiest daar een verzoek voor dat klein is en een vrager die kan verliezen. Een schaar die leert blijven, blijft niet in de moeilijkste vergadering, maar bij een wandeling met een bekende. De kunst van oefenen is de omgeving ontwerpen, niet de wilskracht vergroten.

Hoofdstuk 17. Terugval

Elk herstel kent terugval, en terugval is het meest onderschatte onderdeel ervan. Niet omdat het prettig is, maar omdat het onvermijdelijk is en vaak het meest ontmoedigt op het moment dat mensen al het meeste hebben gedaan. De terugval ziet er telkens hetzelfde uit. Iemand heeft maanden geoefend, heeft weliswaar vaker een open hand, zegt vaker nee, blijft vaker bij gevoelens zitten. En dan komt er een week met te weinig slaap, een oud bericht, een situatie op het werk en ineens is de hand weer dicht, of is het papier weer aan het beminnen, of is de schaar al vertrokken voor iemand het doorhad. De gedachte die dan komt, is kenmerkend: "Het heeft allemaal niets geholpen. Ik ben weer precies wie ik was." Die gedachte klopt niet. Het is de verwarring van twee dingen: het gebaar en het inzicht. Het gebaar is terug, ja. Maar het inzicht is niet weg. Je weet dichterbij wat je hand doet, en dat wist je een jaar geleden niet. Terugval is niet het ongedaan maken van herstel. Het is een stevige beweging van een systeem dat veiligheid schept door even te bewijzen dat de oude route nog werkt. Er zit zelfs iets hoopvols in terugval, mits je het zo kunt bekijken. Terugval laat zien wat je nog nodig hebt. Wie na een uitdagende week weer volledig steen wordt, heeft ontdekt dat slaaptekort en werkdruk zijn systeem verharden. Dat is geen nederlaag, dat is een kaart. Wie telkens terugvalt in papier bij een bepaalde vriendin, heeft ontdekt dat die vriendschap het oude gebaar nog aansteekt. Dat is geen beschuldiging, dat is een aanwijzing.

Een paar regels voor als het gebeurt:

- **Noem het bij de naam. "Dit is terugval. Dit is het spel dat weer begint." Het benoemen haalt het uit de sfeer van bewijs over wie je bent, terug naar de sfeer van iets wat gebeurt.**
- **Verklein de eisen, niet de hoop. In terugval is de verleiding om alles te laten vallen, of om juist hard te vechten om het terug te winnen. Beide vergroten de beweging. Beter: één kleine oefening, de kleinste die je kent, en verder geduld.**
- **Zoek het patroon achter de terugval. Wat ging vooraf? Slaap, eten, nieuws, een gesprek, een periode van het jaar? Terugval heeft meestal een kalender en een biografie.**

- **Pleeg geen analyse op het ergste moment. Terwijl het systeem boven of onder het venster zit, kan het niet goed leren. Eerst reguleren, bewegen, warmte, adem, iemand zien en dan pas terugblikken.**

Voor wie met een therapeut of coach werkt: terugval is het beste gespreksmateriaal dat er bestaat. Wie alleen de goede weken meeneemt naar therapie, leert weinig. Wie de terugval meeneemt, wat gebeurde er, wat ging vooraf, wat deed mijn hand, heeft de meest waardevolle sessies. Niet omdat terugval leuk is, maar omdat het systeem zich laat zien op het moment dat het niet goed verstopt zit.

Hoofdstuk 18. Het lichaam als bondgenoot

Tot nu toe ging herstel vooral over zien, benoemen en oefenen. Maar een overlevingssysteem is geen idee, het is een lichaamsstaat. Een hand die jaren dicht heeft gezeten, is niet alleen een gedrag maar ook een spieraam: schouders die hoog staan, een adem die hoog zit, een kaak die 's nachts op elkaar zit. Woorden alleen bereiken dat lichaam nauwelijks. Om het lichaam te laten geloven dat er iets veranderd is, moet het lichaam iets meemaken. Dat is geen randzorg. Het is de kern, en het is duurzaam. Een paar routes die in de praktijk hun waarde bewijzen:
Beweging. Een overlevingssysteem dat jaren in gevechts-of vluchtstand heeft gestaan, heeft energie die nooit gebruikt mocht worden. Dat gevecht is nooit uitgevochten en die vlucht is nooit gerend. Beweging geeft die energie een bestemming: lopen, krachttraining, zwemmen, dansen, roeien. Het gaat niet om prestatie, maar om voltooiing, het lichaam mag iets doen wat het al die jaren mocht voorbereiden maar nooit mocht doen. Veel mensen ontdekken dat ze na inspanning hun adem horen dalen en hun schouders horen zakken. Dat is geen toeval. Het is het systeem dat van klare naar afgerond gaat.
Aanraking en warmte. Voor wie aanraking veilig kan zijn, is ze een van de krachtigste signalen van veiligheid die er bestaan. Een hand op de borst, een deken om de schouders, een warme douche, een hand van iemand die geen antwoord vraagt. Voor wie aanraking juist gevaar betekende, en dat is veel mensen die dit lezen, geldt: begin bij jezelf en bij doeken en water. Aanraking hoeft geen mens te zijn om te beginnen.

Slaap en ritme. Een systeem dat niet slapen kan, heeft een reden. Slaap is de staat van maximale onbewaking, en wie ooit leerde dat onbewaking gevaar was, slaapt licht en met één oor open. Slaapproblemen bij trauma zijn dan ook zelden alleen een slaapkwestie. Toch helpt ritme: vaste tijden, een kamer die koel en vertrouwd is, geen nieuws voor het slapen, het lichaam dezelfde route laten lopen elke avond. Het lichaam leert van herhaling, ook op dit gebied. Slaap medicatie kan een rol spelen; dat bespreken mensen met hun arts of behandelaar, en het is geen falen.

Adem. De adem is de enige schakel van het zenuwstelsel die je half bewust kunt bedienen. Een lange uitademing, herhaald, vertelt het systeem dat er geen jacht is. Niet omdat de gedachte dat zegt, maar omdat de longen het meten.

Steen, papier, schaar

Een eenvoudige oefening: inademen tot vier, uitademen tot zes of acht, een paar minuten, zonder doel. Niet om te ontspannen, als doel gesteld wordt het weer een prestatie, maar om het systeem een paar keer te laten meten dat de omgeving vandaag geen rennen vraagt.

Eten, kou, licht. Het zijn de kleine, onderschatte signalen: regelmatig eten, daglicht in de ochtend, een wandeling in de kou. Het lichaam leest deze dingen als tekenen van een omgeving die er is en die te vertrouwen is. Dat is geen vervanging van psychotherapie, maar het is de ondergrond waarop alle andere oefeningen staan. Wie in een lichaam woont dat geen ritme krijgt, oefent op een losse vloer.

Eén waarschuwing hoort hierbij. Voor wie de schaar van dissociatie kent, kunnen oefeningen met aandacht naar binnen, adem, lichaamsscan, stilzitten, juist het verdwijnen oproepen. Voor dit gebaar werkt naar buiten gerichte grounding vaak beter: voelen wat je zit, de kamer benoemen, vasthouden van iets kouds, bewegen. Dit is geen regel maar een richting: begin bij wat jou in het hier houdt, niet bij wat je naar binnen stuurt.

Hoofdstuk 19. Hulp vragen en hulp ontvangen

Over de vraag of je hulp zoekt heb ik tot nu toe weinig gezegd, en dat is een gemis, want het is misschien wel de moeilijkste stap van dit hele boek. Niet omdat de zorg onvindbaar is, maar omdat hulp vragen precies het tegenovergestelde is van wat elk van de drie gebaren adviseert.

Steen zegt: ik los het zelf op, hulp is bewijs van falen. Papier zegt: hulp vragen is iemand belasten, ik wacht tot het echt niet meer gaat. Schaar zegt: wie hulp zoekt, geeft iemand toegang tot het binnenste, en toegang is gevaar. Elke overlevingsstrategie heeft een ingebouwde reden om hulp op afstand te houden. Dat is geen toeval: de gebaren zijn ontstaan in een omgeving waarin hulp niet te vinden was. Dat er nu wel hulp bestaat, is een gegeven dat het systeem nog niet kent.
Daarom werkt hulp vragen vaak beter als een trap met kleine treden dan als een sprong. Een mogelijke volgorde:

1. **Iets opschrijven voor jezelf — zoals in de werkbladen achterin dit boek, of in een notitie die niemand leest.**
2. **Iemand die je vertrouwt iets laten weten — niet het hele verhaal, alleen dat het zwaar is. Bijvoorbeeld: "Ik zit niet zo goed in mijn vel de laatste tijd."**
3. **Met je huisarts praten — die kan meekijken, geruststellen en zo nodig verwijzen.**
4. **Een hulpverlener zoeken — via de huisarts, via de verwijzer van je zorgverzekeraar, of via websites die helpende informatie geven.**
5. **Wachtlijsten overbruggen — soms is er wachttijd, en het helpt om te weten dat dit normaal is en dat er intussen dingen zijn die je zelf kunt doen: de oefeningen uit dit boek, de kleine kring om je heen, ritme.**

Wat kun je verwachten van professionele hulp? Er bestaan verschillende vormen, en het is goed om te weten dat er keuze is. Traumagerichte psychotherapie bestaat in meerdere stromingen; sommige richten zich op het verhaal, andere op de verwerking van herinneringen, weer andere op het hier en nu en op het lichaam. Sommige mensen willen praten over wat er gebeurde; anderen willen liever eerst oefenen met slaap, grenzen en veiligheid. Beide volgorden zijn legitiem.

Een goede hulpverlener past de volgorde aan bij wat jouw systeem aankan, en niet andersom. Je mag vragen: hoe werk je? Hoe gaan we om met wat ik niet kan? Wat doen we als het te veel wordt?
Voor wie met de schaar leeft, is dit hoofdstuk misschien het meest spannende, en daarom nog één ding. Een eerste gesprek hoeft niets te openen. Je hoeft niets te vertellen wat je nog niet kwijt wilt. Een goede hulpverlener vraagt niet het ergste eerst, maar vraagt hoe je wilt werken en wat je veilig wilt houden. Je mag zeggen: "Hier wil ik nog niet over praten." Dat is geen stuitende opmerking, dat is informatie, en goede hulpverleners horen die graag.

Tot slot dit: hulp ontvangen is een eigen vaardigheid. Veel mensen vragen hulp en vervolgens ontmantelen ze die hulp weer: "Het valt wel mee", "Ik wil je niet tot last zijn", "Het is alweer beter." Dat is het oude gebaar dat de hulp uit handen slaat. Probeer het te zien als het gebaar dat het is, en oefen met ontvangen: de hulp laten bestaan, de boodschap laten staan, de zorg laten komen. Dat is misschien de moeilijkste oefening van dit hele boek, en de meest waardige.

Hoofdstuk 20. Wanneer het spel niet meer nodig is

In het begin van dit boek schreef ik dat veiligheid niet in een gebaar zit, maar buiten het spel. Wat bedoel ik daarmee?
Ik bedoel dat veiligheid geen techniek is. Het is een toestand van het systeem, die ontstaat in een omgeving, met mensen, over tijd. Wie langzaam ervaart dat een ander niet inslaat, niet misbruikt, niet verdwijnt en niet verwacht dat je klein blijft, begint iets te leren wat geen oefening kan overbrengen: dat er ook mensen en plekken zijn waar de drie gebaren niet nodig zijn.
Dat leren gaat langzaam en met terugvallen. Veel mensen die dit lezen, zullen merken dat ze hun gebaren nog jaren zullen herkennen. Dat is geen falen. Het is de realiteit van een systeem dat nu eenmaal een goede reden had om te worden zoals het is.
Maar er komt een verschuiving. Op een dag merk je dat je een situatie meemaakt waarin je vroeger onmiddellijk een vuist zou hebben gemaakt, en dat je hand nu gewoon open is gebleven. Zonder dat je het besloten hebt. Of je merkt dat je kunt blijven zitten bij iets wat je vroeger weg had geknipt. Of je zegt "nee", en de lucht blijft schoon.
Die momenten zijn kleine, stille overwinningen, en ze zijn niet te forceren. Ze zijn het gevolg van duizend kleine oefeningen, van veilige mensen, van een lichaam dat steeds opnieuw ontdekt dat het niet meer hoeft.
Wat ik je wens, is niet dat je nooit meer een vuist maakt. Soms is een vuist precies wat nodig is. Soms is omhulling wat een ander nodig heeft, en soms is een schaar de gezondste beslissing. Wat ik je wens, is dat het jouw keuze is. Dat je hand van jou is.
Dat je, als het kinderspel weer begint, kunt lachen, en kunt kiezen om niet mee te doen.

Naschrift

Ik heb dit boek geschreven vanuit het beeld van een kinderspel, omdat beelden soms kunnen wat uitleg niet kan. Een beeld laat toe dat je iets herkent zonder dat je het hoeft te bewijzen. Het is een uitnodiging, geen oordeel. Als dit boek iets bij je heeft geraakt, wil ik je vragen daar zorgvuldig mee om te gaan. Spreek erover met iemand die je vertrouwt, of met je behandelaar of coach. Bij klachten die je dagelijks leven beperken, bij flashbacks, dissociatie, nachtmerries of gedachten die je bang maken, is professionele hulp geen luxe maar een steun. Je hoeft het niet alleen te doen. En als je dit boek hebt gelezen en merkt dat je er nog niet aan toe bent, dan is ook dat goed. Het boek blijft liggen. Jouw tempo is het juiste tempo.

Over de grenzen van het beeld

Elk beeld heeft grenzen, en het eerlijkste wat ik kan doen, is ze benoemen.

Drie gebaren zijn een vereenvoudiging. Overleven kent meer vormen dan verharden, omhullen en doorknippen: bevriezen, zich verzoenen met wat er niet te winnen valt, opgaan in de ander, vechten voor een ander. Dit boek kiest drie gebaren omdat een spel met drie gebaren nu eenmaal werkt als beeld, en omdat deze drie de meeste lezers het snelst herkennen. Dat andere vormen hier minder ruimte kregen, betekent niet dat ze minder bestaan. Daarnaast is het beeld welbewust geen theorie. Ik heb geen behandelingsprotocol geschreven en geen diagnostisch instrument. Wie een diagnose zoekt of een behandeling overweegt, is bij dit boek niet aan het juiste adres, maar bij een behandelaar wel.

Tot slot: beelden kunnen troosten, maar ook vastlopen. Wie zich te zeer herkent in steen, papier of schaar, en daardoor minder gaat bewegen in plaats van meer, heeft het beeld verkeerd om vastgehouden. Het beeld bestaat om je hand te zien, niet om die hand te benoemen en te verlaten. Het is een aanwijsvinger, geen woning.

Leeswijzer voor begeleiders, partners en naasten

Wie dit boek leest terwijl een ander het spel speelt, nog enkele regels.

Ten eerste: je kunt iemands vuist niet openen. Dat is misschien de moeilijkste en belangrijkste mededeling van dit hele boek. Elke poging om een hand te openen, overreden, confronteren, een deur intrappen, bewijzen dat het verleden anders was, bevestigt het systeem in zijn conclusie dat de wereld op de vuist slaat. Wat werkt, is ernaast liggen. Lange tijd. Zonder beloning.

Ten tweede: het is niet jouw taak om de therapeut te zijn. Liefde kan veel, maar liefde is geen behandeling, en een partner die de hele behandeling wil dragen, wordt zelf een nieuw overlevingsgebaar. Steun betekent: er zijn, herkenbaar, gelijk, zonder het spel over te nemen. De rest is werk voor professionals en voor de persoon zelf.

Ten derde: je eigen gebaren zijn er ook. Naasten van mensen met traumaklachten ontwikkelen eigen patronen van zelfbescherming, vaak aangeleerd van de omgeving waarin de ander verhardde, verdween of bleef vouwen. Het is geen zwakte om voor jezelf ook een plek te reserveren, en het is geen verraad om zelf ook hulp te zoeken. Integendeel: een naaste die zijn eigen hand kent, is de rustigste omgeving die er bestaat.

Werkbladen

Werkblad 1. Mijn gebaren

Neem de tijd, en schrijf zonder oordeel.

- **In welke situaties maak ik vooral een vuist (steen)?**
- **In welke situaties omhul ik of pas ik me aan (papier)?**
- **In welke situaties knip ik door of verdwijn ik (schaar)?**
- **Welk gebaar is mijn eerste reflex, en welk gebaar komt daarna?**
- **Welk gebaar herken ik het minst in mezelf?**

Werkblad 2. Het gebaar bedanken

Kies een gebaar dat je goed kent. Schrijf een korte brief aan dat gebaar, in de volgende vorm:

- **Wat heb je voor me gedaan toen ik klein was?**
- **Wat heeft het je gekost?**
- **Waar ben ik je nog steeds dankbaar voor?**
- **Waar mag je nu wat rust nemen?**

Werkblad 3. Een kleine oefening per week

Kies voor deze week één kleine oefening in een gebaar dat je minder gebruikt.

- **Welk gebaar ga ik oefenen?**
- **Wat is de kleinst mogelijke versie hiervan?**
- **Bij wie of waar voelt dat veilig genoeg?**
- **Hoe merk ik dat het te veel wordt, en wat doe ik dan?**
- **Wat heb ik achteraf gemerkt?**

Werkblad 4. De open hand

Een korte oefening voor rustige momenten.

- **Ga zitten en leg beide handen op je bovenbenen.**
- **Merk op wat ze doen. Zijn ze gesloten, gespannen, plat, onrustig?**
- **Laat ze, zo goed als het gaat, open en ontspannen liggen. Niet geforceerd.**
- **Merk wat er in je lichaam gebeurt. Is er weerstand, een gevoel, een gedachte?**
- **Blijf zolang het prettig is. Stop zodra het te veel wordt.**

Werkblad 5. Mijn aanleidingenkaart

Dit werkblad hoort bij het hoofdstuk over aanleidingen. Neem een afgelopen periode en doorloop de volgende vragen, bij voorkeur per situatie.

- **Wat gebeurde er net vóórdat mijn hand bewoog? (Een zin, een toon, een blik, een tijdstip, een geluid.)**
- **Wat was het kleinst mogelijke onderdeel van de aanleiding — niet het hele gesprek, maar het precieze moment?**
- **Waar herken ik dit moment van vroeger? Wat was er toen hetzelfde?**
- **Wat is er nu anders, en wie zijn er nu aanwezig die er toen niet waren?**
- **Als mijn aanleidingen een top-vijf hadden, wat staat er dan op?**

Werkblad 6. Het mengsel

Voor wie zich in meer dan één gebaar herkent.

- **Welke twee gebaren zijn bij mij het vaakst te zien?**
- **In welke omgeving of bij wie komt het eerste gebaar, en waar het tweede?**
- **Wat wil het ene gebaar beschermen, en wat het andere?**
- **Op welk moment schieten ze elkaar in de weg?**
- **Als mijn twee gebaren een gesprek met elkaar konden voeren, wat zou het ene het andere dan vragen?**

Werkblad 7. Mijn terugvalplan

Voordat er terugval is, maak je dit plan, want middenin de terugval is denken moeilijk.

- **Waar merk ik meestal als eerste aan dat het misgaat? (Slaap, toon, onrust, uitstel, lichaam.)**
- **Wat is mijn eerste kleine stap als ik dat merk, binnen één dag?**
- **Wie mag ik iets laten weten, en via welke route (bel, bericht, kaartje)?**
- **Wat doe ik niet in zo'n week? (Bijvoorbeeld: grote beslissingen, moeilijke gesprekken, nieuws, afsluiten.)**
- **Wat is de zin die ik mezelf wil horen in zo'n week, in plaats van "het heeft allemaal niets geholpen"?**

Werkblad 8. Een brief aan het kind dat het gebaar leerde

Neem een kwartier, en schrijf aan jezelf op de leeftijd waarop je denkt dat het gebaar ontstond. Je hoeft niet exact te zijn; het gevoel van die tijd is genoeg.

- **Wat wist jij toen al, wat de volwassenen om je heen niet leken te zien?**
- **Wat had jij nodig, en wat kreeg je?**
- **Wat wil je dat kind vertellen over hoe het gebaar haar of hem heeft gered?**
- **Wat wil je dat kind vertellen over nu, over wat er vandaag anders is, en wat er vandaag nog hetzelfde voelt?**

Schrijf deze brief in de tweede persoon ("jij was", "jij leerde") tot aan de laatste regel, en sluit af met je naam. Deze brief is niet voor iemand anders. Je hoeft hem aan niemand te laten lezen.

Werkblad 9. Mijn week van de open hand

Een samenvattend weekoverzicht voor wie met de eerdere werkbladen heeft geoefend.

- **Welk gebaar heb ik deze week het vaakst gezien bij mezelf?**
- **Op welk moment is mijn hand open gebleven waar dat eerder niet zo was?**
- **Wat heb ik deze week ontvangen dat ik eerst zou hebben afgeweerd, ontkend of weggegeven?**
- **Wat was mijn kleinste oefening, en wat gebeurde er?**
- **Wat neem ik mee naar volgende week, in de allerkleinste versie?**