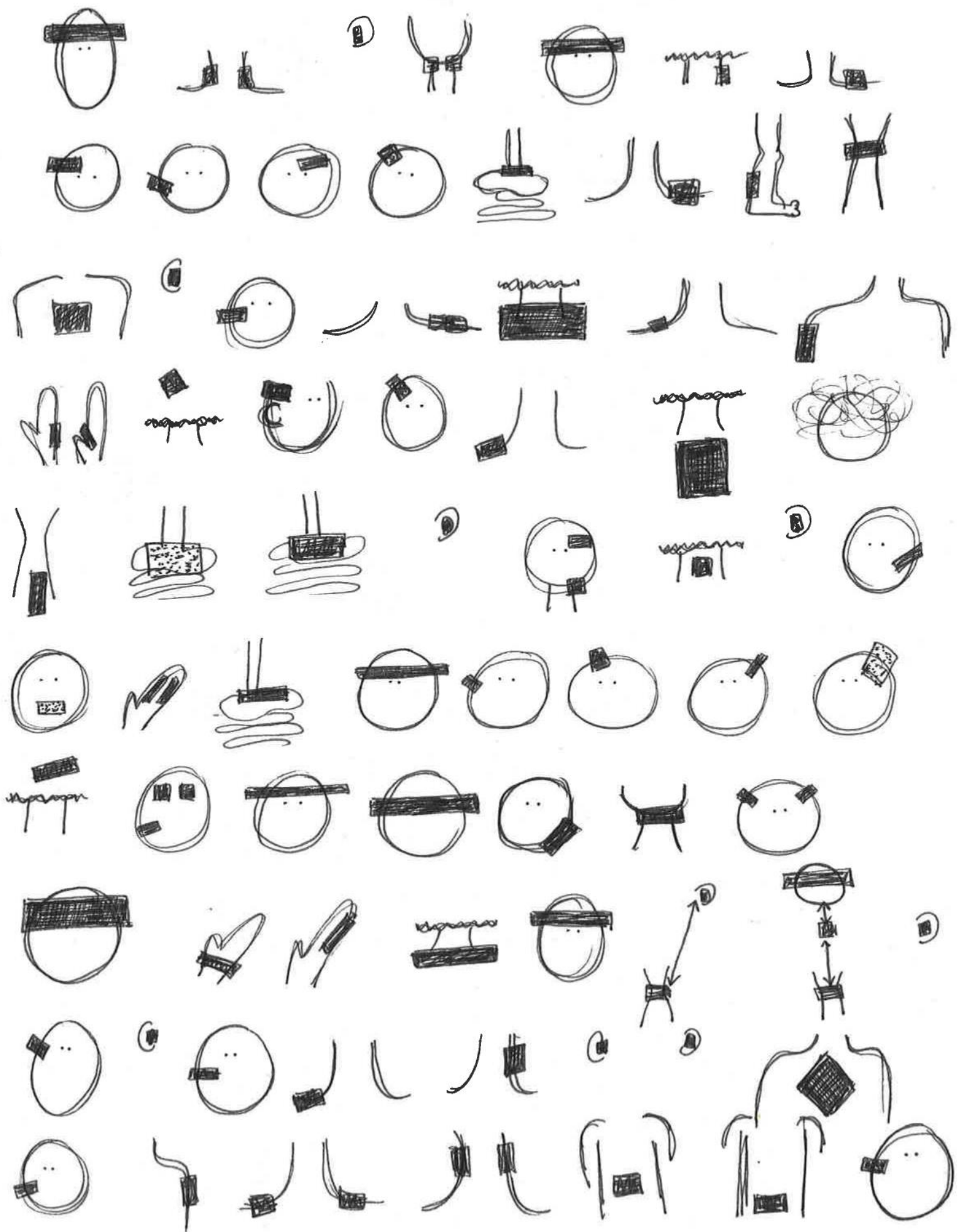
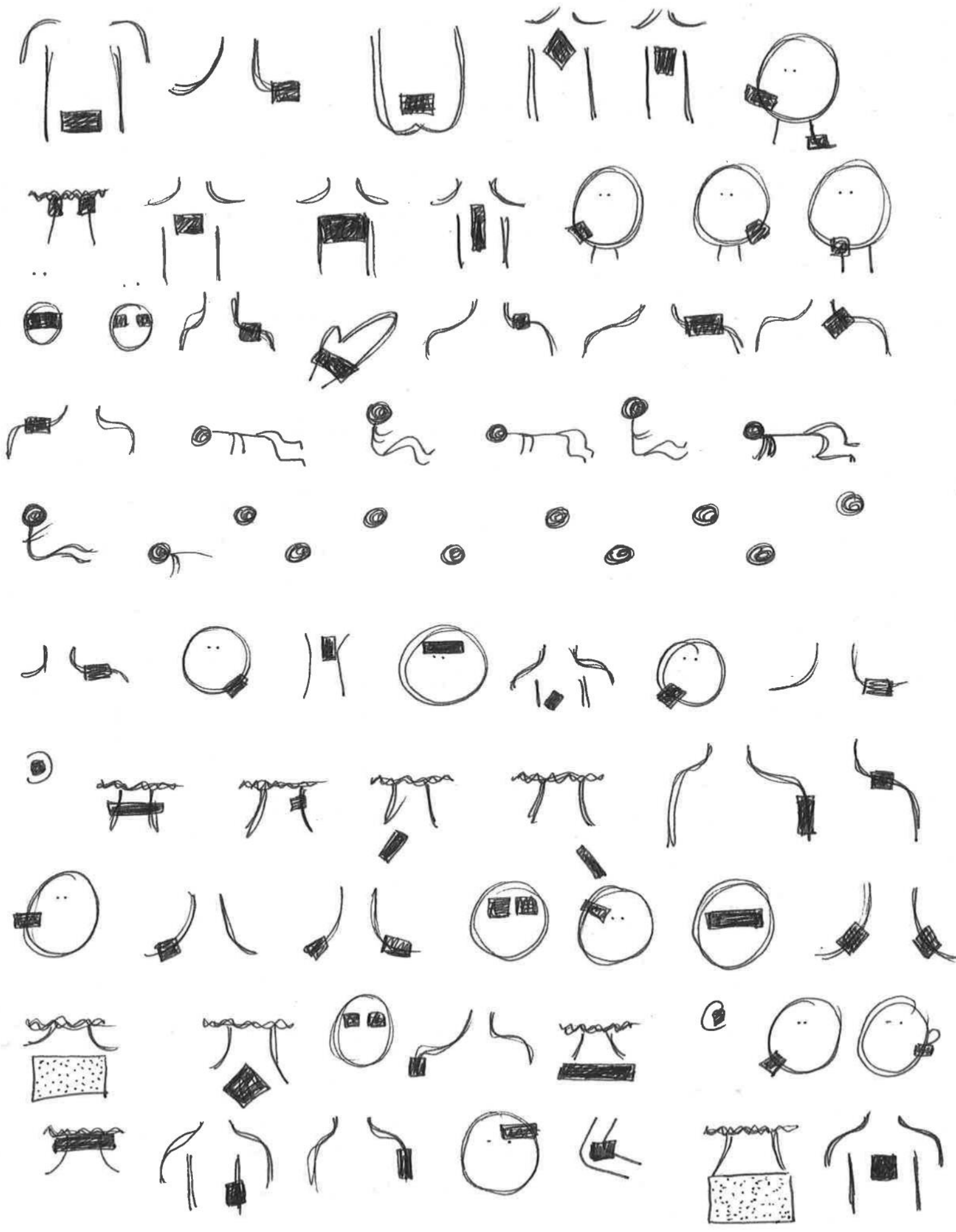


# Over Spanning

Taja Boudry

Toneelacademie Maastricht - 2022-2023





*Onderspanning. Onder spanning.*

*Ik sta onder spanning.*

*Spanning is potentiële energie van elektrische aard.*

*Spanning is de inwendige reactiekracht van een materiaal op een uitwendige kracht die het materiaal tracht te hervormen.*

*Zoals water littekens achterlaat in het landschap, gebieden overspoelt en afbreekt.*

*Ravage achterlaat.*

*Erosie.*

*Spanning is druk en wordt gemeten in Volt.*

*De energie stroomt door mijn lijf,*

*maar loopt tegen blokkades.*

*Weerstand.*

*Weerstand is de mate van tegenstand die stroom ondervindt in een stroomkring.*

*Weerstand wordt gemeten in Ohm.*

*Weerstand om wat moet.*

*Tegelijkertijd een constant gevoel van paraatheid.*

*Ik ben alert. Ik sta "aan".*

*Dat moet. Dat hoort zo.*

*Energie moet stromen.*

*Water stroomt, verdampt, regent valt neer, beweegt, droogt uit.*

*Spanning is de druk die een energiebron uitoefent om geladen elektronen door een geleidende lus te duwen.*

*Om bijvoorbeeld een gloeilamp te doen branden.*

*Druk.*

*Druk, drukker, drukst.*

*Druk, druk, druk.*

*Energie moet stromen, bewegen, geleid worden.*

*Mijn energie kan niet stromen. Mijn energie zit vast.*

*De druk stapelt op.*

*Het systeem oververhit.*

*Als een vulkaan.*

*Ik ontplof.*

*Ontlading?*

*Ik ben een gloeilamp die al jaren niet is uitgezet.*

*Kortsluiting.*

*Overspanning. Overspannen.*

*Een essay over spanning.*

*Over spanningsvelden.*

*Over de klachten die door spanning worden voortgebracht.*

*Over de poging om de klachten in taal te vatten.*

*Een taal met woorden.*

*Een taal met beelden.*

*Een poging om begrepen te worden.*

1.

Net als Pippi Langkous is mijn papa kapitein.  
Hij vaart over de zeeën en is de baas van het schip.  
Pippi Langkous woont alleen. Zij kan dat.  
Zij lost haar problemen alleen op.  
Zij lost zelfs de problemen van haar vader op.  
Pippi Langkous. Held van het verhaal.

Mijn pa is geen kapitein van een piratenschip.  
Mijn pa is officier in de marine.  
De regels zijn de regels.  
Zijn wil is wet.

### *Verboden in België*

Het is verboden om gemaskerd over straat te lopen,  
behalve als paashaas, kerstman en sinterklaas.  
- Hasselt, België

Het is verboden om mensen te doen schrikken.  
- Lokeren, België

Het is verboden om opgeraapte confetti opnieuw in de lucht te gooien.  
- Deinze, België

Het is verboden om vals te zingen op straat.  
- Leuven, België

Het is verboden om voetbal te spelen wanneer duivenmelkers met hun duiven aan het spelen zijn.  
- Merchtem, België

Het is verboden om het glijden van een waterglijbaan te onderbreken.  
- Dendermonde, België

Het is verboden om in een boom te klimmen.  
- Sint-Niklaas, België

Het is verboden om te braken op zowel openbaar domein als privédomein,  
behalve voor zwangere vrouwen.  
- Beerse, België

Het is verboden zich te ontlasten op de openbare weg.  
- Antwerpen, België

Het is verboden om zichtbaar te braken, urineren en spuwen vanop de openbare weg.  
- Schoten, België

Het is verboden om waarzeggerij te beoefenen.  
- Turnhout, België

Het is verboden om aan struiken of bomen te schudden.  
- Leuven, België

Ik ben een kind.  
Ik doe mijn best.  
Ik ben een flink kind.

### *Verboden in het buitenland*

Het is verboden voor honden om te blaffen.

- Rotterdam, Nederland

Het is verboden om te gluren bij de burens.

- Meppel, Nederland

Het is verboden om te zoenen in de trein en de treinstations.

- Parijs, Frankrijk

Het is verboden om met een UFO over de stad te vliegen of ermee te landen op publiek terrein.

- Châteauneuf-du-Pape, Frankrijk

Het is verboden om een postzegel van de Koningin op zijn kop te plakken.

- Engeland

Het is verboden om zandkastelen te bouwen.

- Eraclea, Italië

Het is verboden om dood te gaan.

- Falciano del Massico, Italië

Het is verboden voor mannen om zich naakt op het strand te vertonen,  
voor vrouwen daarentegen is er geen verbod.

-Palermo, Sicilië

Het is verboden om met een valse snor naar de kerk te gaan.

- Alabama, VS

Het is als tandarts verboden om te dansen tijdens het uitoefenen van je beroep.

- New York, VS

Het is verboden om als ongehuwde, bejaarde vrouw op zondag parachute te springen.

- Florida, VS

Het is verboden een auto te besturen als je slaapt.

- Tennessee, VS

Het is verboden voor vrouwen die meer dan 100 kg wegen om paard te rijden in een korte broek.

- Illinois, VS

Het is verboden om entree te vragen voor een optreden van een éénarmige pianist.

- Iowa, VS.

Het is verboden om beren mee te nemen naar het strand.

- Israël

Het is verboden om les te geven in het kleuter- en lager onderwijs rond LGBTQI+.

- Florida, VS.

Het is verboden om abortus te plegen.

- Utah, Ohio, Arkansas, Missouri, Kentucky, Louisiana, Oklahoma, South Dakota, Wisconsin, Alabama, West Virginia,  
Arizona en Texas, VS.

Ik ben beleefd en doe wat er gevraagd wordt.

Behalve met mijn zus.

Mijn zus durft meer. Ze is brutaler.

Durft tegenspreken, ongeacht de straf.

Met mijn zus erbij durf ik meer.

Met mijn zus erbij knettert het.

Met mijn zus maak ik ruzie, roep ik, ben ik razend.

Met alle macht in mijn lijf probeer ik haar te overtreffen.

Ik roep, ik vloek. Zij roept, zij vloekt.

Ze is luider, slimmer, sluwder.

Weerstand.

Ik voel me machteloos.

De vonk slaat over.

Ik ontplof.

## **Explosie.**

Ik schreeuw, ik gil, ik tier.

Ik trek aan haar haren.

Ik bijt.

Oeps.

Ik ging te ver.

Ik weet wat me te wachten staat.

Teleurgestelde moeder.

Kwade vader.

Een zus die smalend van achter de hoek staat te kijken.

Fysieke agressie. Dat mag niet. Dat is verboden.

Ik ben verloren.

**Ik verlies nog steeds.**

2.

Ik ben acht. Ik word voor de tweede maal grote zus.  
Mijn broer, mijn levende pop.  
Luiers verschonen, kleren aandoen, eten geven.  
Ik hou van het feit dat ik het mag.  
Het geeft energie.  
Verantwoordelijkheid nemen.  
Dat kan ik. Dat wordt mijn talent.

*“Stop hiermee en doe wat ik zeg, begrepen?”*

*“Komaan, pak uw boeken en begin eraan.”*

*“Als morgen niet alles opgeruimd is, smijt ik alles weg.”*

*“Je hebt je geëngageerd voor de chiro, nu moet je ook gaan.”*

*“Ga eens om frietjes.”*

*“Omdat ik het zeg.”*

*“Tot hoe laat blijf je weg?”*

*“Met wie rijd je naar huis?”*

*“Direct naar huis komen, hé!”*

*“Heb je de auto al geleegd?”*

*“Wanneer kom je nog eens op bezoek?”*

*“Heb je oma al gebeld?”*

*“Ah, ‘t werd tijd dat je eens belde!”*

*“Wanneer kom je met kerstmis naar de Ardennen?”*

*“Ga je mee?”*

*“Wil je niet mee?”*

*“Allez, ga mee.”*

*“Je vindt dat toch leuk?”*

*“Ga je echt niet mee?”*

*“Allez toe, voor mij!”*

*Mijn ouders.*



3.

Ik ben een puber.

Ik verander.

Ik ben vrolijk, behulpzaam, betrokken.

Een modelstudent.

Ik voel.

Ik druk en onderdruk.

Weerstand wordt van me afgezet.

Als ik het niet zie dan bestaat het niet.

Over gevoelens wordt niet gepraat.

Ruzies worden niet opgelost.

Gevoelens los ik op alleen in mijn kamer.

De buitenwereld zal ze nooit zien.

Mijn schouders en rug buigen stilletjes naar voor alsof ik iets te verbergen heb.

Ik loop er letterlijk gebukt onder.

De spieren in mijn schouders spannen zich op van nu tot altijd.

Ik ben vijftien.

Mijn eerste lief.

Druk bezig, weinig tijd.

Sorry.

Uiteindelijk worden we vrienden.

Dan verliezen we elkaar uit het oog.

Ik ben zeventien.

Mijn eerste bedpartner.

Beiden friemelend, onwetend, floept plotseling zijn penis naar binnen.

Auw.

Eén keer en dan nooit meer.

Ik duw hem van me af.

Een maand later stopt het. Stoppen wij.

We spreken niet meer tegen elkaar.

Ik ben achttien.

Mijn derde serieuze lief.

(voor mij was elk lief serieus, all or nothing).

Auw.

Kiné om te leren ontspannen.

Eerst moet je kunnen op-spannen om dan te kunnen ont-spannen.

Net zoals je opgeladen moet zijn om te kunnen ontladen.

Seks blijft iets dat ik vooral doe voor de ander

en omdat het zo hoort.

4.

Ik ben negentien.  
Het is zondagavond.  
Net aangekomen op kot.  
Eindelijk rust.  
Een poging om te ontspannen.

Telefoon.  
Mijn vader.

Hij belt nooit.

“Hallo?”

Tussen veel ruis van golven en zeewind vertelt hij het nieuws.  
Opa heeft zelfmoord gepleegd.  
Dat hij kwaad is. Dat hij hem laf vindt.

“En oma dan?  
Wie gaat voor haar zorgen?”

Ik bel mijn lief.  
Dat hij geen tijd heeft. Dat hij die film nog moet uitkijken.

*Alsof een vinger van een ander diep door mijn borstbeen boort.  
De spieren rond dat been gespannen, houden het borstbeen op zijn plek.  
De vinger gaat steeds dieper. Lange nagels, ruwe handen.  
Ze drukken en drukken en drukken tot ze raken aan mijn blauwe plek,  
er is al vaker op geduwd.*

*De pijn voelt door de druk naar binnen als een straal naar buiten.  
Mijn opslagplaats voor energie wordt langzaamaan te klein.  
Een energielek wurmt zich tussen weefsel.  
Het wil weg. Het wil zich delen.*

*Het ontsnapt via mijn traankanalen wanneer ik overloop.  
Mijn hart doet zeer. Het doet echt pijn.  
Alsof een spies mijn hart doorboort.  
Ik huil omdat mijn hart zeer doet.  
Mijn hart, mijn opslagplaats.  
Opslagplaats voor woede, angst, schaamte en verdriet.  
Het is alleen van mij.*

*Ik zou het moeten delen, maar ik kan het niet.*

Ik los het wel op.  
Ik doe het wel alleen.  
Ik regel het wel.  
Ik doe het.  
Doe ik het goed?  
Zoals het hoort?  
Ik luister en gehoorzaam.  
Ik doe voort.  
Ik moet voortdoen.

5.

Ik ben twintig en na drie maal proberen haal ik eindelijk mijn rijbewijs.

Eerst reed de auto nog met mij.

Mijn handen omklemmen het stuur in een vergeefse poging te tonen dat ik de auto de baas kan.

De examinerator naast mij haalt al mijn logisch verstand uit mijn hoofd.

Als een robot volg ik zijn instructies op.

Elk teken op de baan dat ik tegenkom,

voegt druk toe op mijn reeds overspannen systeem.

“Ik heb geen veilige plek gevonden om te keren.”

Hij wel, zei hij.

We rijden dezelfde straat in, ik keer - omdat ik moet.

Of ik het juist doe? Geen idee.

De druk in mijn hoofd belast mijn brein.

Ik voer uit. Denk niet na over de gevolgen.

Daarna mis ik nog een voorrang van rechts.

De tweede keer, met iets meer geloof in mezelf, veroorzaak ik bijna een ongeval.

We zijn nog geen twee straten ver.

Mijn hart zwelt op en neemt mijn borstkas over.

“Rechts. Rechts. Rechts. Links de parking op.”

Het examen heeft op en al tien minuten geduurd.

Derde keer, goede keer.

Ik geloof in mezelf en heb genoeg geoefend.

Ik ben de baas over de auto.

Ik ben de baas over de auto.

Ik ben de baas.

Mijn schouders spannen op alsof ze aan mijn kaken vast hangen.

Mijn tanden op elkaar geklemd, verzuring in mijn nekspieren, bovenarmen, vingers.

Het stuur is mijn houvast.

Ik ben bestuurder. Ik bepaal.

Zonder de examinerator rijd ik duizend keer beter.

*Ik rijd met de auto.  
Ik hou me flink aan de snelheidslimiet, heb niet gedronken,  
steek links voorbij, gebruik mijn pinkers om af te slaan.  
Ik weet waar de papieren van de auto liggen,  
heb mijn rijbewijs op zak  
en ben volledig in regel met wat hoort en wat moet.*

*Shit, politie.*

### *Kortsluiting.*

*Mijn spieren worden van beton  
mijn ademhaling versnelt  
paniek in mijn hoofd.  
Ik voel druk.  
Alertheid.*

*“Papieren alstublieft.”*

*Ik zoek omslachtig naar mijn papieren, mijn rug nat van het zweet.*

*Oh nee oh nee oh nee.  
Heb ik wel alles bij?  
Deed ik iets verkeerd?  
Heb ik gedronken?*

*Ik geef de papieren.*

*“Ik wil enkel de verzekering.”*

*Shit, de verzekering.  
Welk papier is dat nu weer?  
Een groen?  
Een wit?  
Een roze?*

*“Hebt u gedronken?”*

*“Nee, meneer.”*

*Gewoon een voertuigcontrole. Niets aan de hand.*

*Verdomme zeg.*

*Pas thuis, na het autoritje, lijk ik een beetje te kunnen ontspannen.*

6.

Ik ben drieëntwintig en voel dat ik vast zit.

Wij moeten gelukkig zijn.

Ik moet gelukkig zijn.

Zo hoort het.

Je bent zelf verantwoordelijk voor je geluk.

Je hebt het zelf in handen.

Ik heb het in handen.

Ik ben verantwoordelijk voor ons geluk.

Onmogelijk.

Dit lukt me niet.

Einde relatie.

Hallo wereld.

7.

Ik dool rond en ontdek.

Daar is **Hij**.

Hij is roekeloos, zorgeloos, danst tot het weer licht wordt.

Hij is feestjes in de week. Hij is rosé uit Zuid-Frankrijk, de druiven zelf geplukt.

Hij is gericht op plezier,

op mij.

Hij is spannend.

Hij is seks.

Hij is vrolijk, zorgzaam, lief.

Hij bestaat om mij te vieren.

Spannend leidt tot ontspannen.

Ik geef mijn hart vol vertrouwen aan hem.

**Ik ontspan.**

Voor het eerst in jaren kan ik zeggen dat ik ontspan.

Hij zorgt voor fun. Voor geluk.

Is dit geluk?

Na zes weken loopt het mis.

**Radiostilte.**

Elke keer ik hem daarna tegen het lijf loop, **instant buikkrampen.**

Een vonk

mijn elektrisch systeem overbelast - ik moet reageren.

Ik zie hem op feestjes.

Hij wandelt binnen.

Het is onmogelijk om hem niet te zien.

Mijn darmen krimpen ineen.

Alsof iemand van mijn ingewanden hardhandig een prop maakt.

Alsof iemand me recht in mijn buik schopt.

Me uitwringt als een schotelvod.

Alsof een wurgslang zich rond mijn lichaam wikkelt.

Hier is geen ontsnappen aan.

Ik moet lopen. Snel zijn. Sneller.

Shit. Wachtrij.

*In mijn ingewanden lopen duizenden kleine mensjes.  
Ze dragen witte pakjes met gouden biezen en blauwe en rode accenten.  
Een kepie maakt het af.*

*Zij zijn de baas over mijn lichaam.  
Zij beschermen mij tegen het kwaad.  
Ze zorgen voor vertering, voor energieverdeling.*

*Een visuele prikkel.  
We hebben hem gezien!  
De besturing van mijn brein bevriest*

***Alarm! Alarm! Alarm!**  
De mensjes in mijn binnenste nemen hun blaasinstrument erbij.  
Ik zie tuba's, hoorns, eufoniums, trombones en trompetten.  
Ze blazen om ter **hardst** en om ter **luidst** en om ter **lelijkst**.*

*“ We jagen hem wel weg!”*

*Mijn darmen blazen op.  
Ze vullen zich met lucht.  
Als een ballon die wordt opgepompt.  
De lucht **drukt** op de wanden.  
Ze blijven maar blazen  
en blazen  
en blazen.  
Tot de ballon op springen staat.  
en blazen  
en blazen  
en blazen*

*Tot ik **ontplof.***



Eens ik zit: ontlading.  
Afsluiten. Alleen.  
Diarree, scheten.  
Tranen.

Ik adem.  
Het kost me energie om me op te lappen.  
Ik neger, parkeer.  
Ik doe voort.

Maar ik voel vrijheid  
omdat ik verantwoordelijkheid los.  
Ik wil het niet meer. Zorgen voor anderen. NIET.  
Enkel en alleen voor mezelf moet ik zorgen.  
Heerlijk.

Ik zorg niet voor mezelf.  
Ik zorg voor afleiding.  
Entertainment.  
Ik doe veel.  
Als ik maar bezig ben.

De contacten die ik aanga staan in het teken van plezier.  
Mijn emoties parkeer ik achter een muur van fun.  
Ik laat mij niet meer vangen.

Ik ga all in en voluit.  
Wat de rest van me denkt kan me niks schelen.  
Als ik maar geliefd kan worden. Zijn?

Ik hou vooral dat wat ik zélf wil in de gaten.

8.

Ik zie, ik zie.

Ik voel, ik voel.

Lief nr. vijf.

Introvert, mysterieus, oprecht geïnteresseerd.

Roker. Bad boy vibes.

Hij intrigeert. Hij kiest resoluut voor zichzelf en ik voor hem.

Ik haak aan en laat niet meer los.

Hij heeft mij nodig.

Ik volg zijn regels en gewoontes,  
verlies mezelf volledig uit het oog.

Tot mijn ogen overlopen .

En over.

En over.

Keer op keer.

*druk  
op druk  
op druk op  
borst  
op ogen, keel  
op druk op druk  
op borst op ogen, hart op keel  
overspoelen  
overlopen  
overheersend  
de druk  
te veel*

Mijn omgeving ziet me veranderen.

Dat ik toch wel erg verdrietig ben, sinds ik hem ken.

Ik herken in hem mijn vader.

In mezelf mijn moeder.

Dit wil ik niet.

Mijn hoofd zwelt op, voelt vol, ontploft.

Hij neemt alle ruimte in die ik heb.

Hij drukt op mijn oren, ogen, schedel.

Ik wil hem vasthouden, hij wil zo graag weg.

Huilen, paniek.

Dagelijkse kost.

Hij begrijpt me niet.

Ik wil enthousiast en veel en spontaan en betrokken  
en knuffels en liefde en sorry als het nodig is.  
Ik wil gezien, gehoord, gevoeld worden,  
betrokken worden in zijn leven  
en niet als versiering.  
Ik wil goedkeuring.  
Niets is genoeg.

Steeds meer gebogen loop ik rond.  
Mijn hoofd voelt te zwaar om te dragen.  
Ik klem me rond hem vast.  
Hij is mijn houvast.  
Hij laat los.

Ik verlies grip en glijd langzaam verder weg.  
Ik buig en voel dat hij mij wegduwt.  
Ik ben klein. Nietig.  
Als een luis in de pels van zijn huid.

Breekbaar.  
Door te buigen, bescherm ik, geloof ik, mijn hart.  
Wat niet buigt, breekt.

Ik raap alle moed bijeen.  
Diep in de nacht haal ik mijn spullen op.

Stress zet zich op mijn schouders, mijn nek, mijn bovenarm, mijn kaken.  
Mijn verdriet nestelt zich in mijn spieren, onzichtbaar voor de buitenwereld.  
Voelbaar voor mezelf.  
Dat ik opgelucht lijk. Vrolijker - mijn vrienden.

Ik huil mezelf nog wekenlang in slaap.

*Ik huil ik lach ik voel ik snik  
hoofd afgedwaald alleen  
alleen ik  
tuiten met tranen  
oevers overspoeld  
bedoeld los te laten  
alleen ik gevoeld*

*Krijg troost krijg ruimte  
omarmd en bemind  
mijn leven gebonden  
altijd goedgezind.*

Tintelingen in mijn vingers.  
Elektrische schokjes vertrekken vanuit mijn rechter elleboog tot in mijn vingerkootjes.  
Als naweeën van de schok - je elleboog tegen de kast.  
Het is amper waarneembaar, maar ze zijn er.  
Ik voel het.  
Als kospelden die prikken in mijn vel.  
Als bergen die plots uit het landschap oprijzen.  
Als haaiantanden in mensenvlees.  
Dit is niet goed.  
Kiné.

Ik heb geen tranen meer over.  
Ik doe voort.

Sinds het einde van relatie vijf moet ik boeren.  
Er hoopt lucht op in mijn maag.

Ik kan niet boeren.  
Oprispingen, zuur, buikpijn.  
Zowel maagpijn als last in mijn darmen.  
Alsof ik ga ontploffen.  
Alsof, als de lucht niet ontsnapt, ik zou opstijgen als een hete luchtballon.

Druk.

Je zult het toch moeten leren. - De dokter.

9.

Ik ben zesentwintig.

Mijn huidige partner en ik doen het goed.

We kopen een huis, knappen het op.

Muren plamuren, schuren, schilderen.

De trap, het plafond, de deuren, ... strippen, schuren, schilderen.

Als ik bezig ben, voel ik niets.

Na het werk zindert het na.

Spierpijn.

### *Wat volwassen.*

*Er zijn dingen die je nodig hebt als je volwassen bent.*

*Een bankrekening, een bankkaart, verzekeringen.*

*Er zijn ook dingen die je moet doen.*

*Sparen, belastingen betalen, ergens wonen - het liefst niet bij je ouders,  
want die rekenen er op dat je op een dag alleen gaat wonen.*

*Wie in de wereld heeft er een idee wat er allemaal moet?*

*Ik niet.*

*Dus ik geloof de bankbediende die me een lening verkoopt,  
daarbij benoemt dat we een schuldsaldoverzekerings moeten nemen  
die zo hoog mogelijk ligt,  
zodat als ik of mijn partner doodgaat,  
de andere er beter uitkomt dan als je overleeft.*

*Het is niet verplicht,  
maar het verlaagt wel de rente van je lening.*

*Die lening moet je op zoveel jaar afbetalen.*

*Je moet iets ondertekenen  
waarin je belooft het huis niet in waarde te doen dalen.*

*Ik stel vragen om het te proberen begrijpen.*

*“Stel dat één van ons twee zelfmoord zou plegen,  
niet dat we dat van plan zijn,  
maar hoe zit het dan met die schuldsaldo?”*

*“Stel dat we ons huis, of een deeltje ervan,  
zouden ombouwen naar een theaterzaal.  
Stijgt of daalt het huis dan in waarde?”*

*“Als ik veel deeltijdse jobs zou uitoefenen,  
wat moet ik dan met al die belastingsdingetjes?”*

*Vragen die de bankbediende niet verwacht had,  
maar wel op een zo duidelijke manier heeft proberen uitleggen.*

*Ik geloof haar dan maar.  
En daarna vergeet ik alle info.  
Als ik vragen heb, kan ik daar wel terecht.*

*Misschien betaal ik te veel,  
misschien ben ik te weinig verzekerd,  
misschien zou ik beter beleggen.*

*Ik hou me er niet mee bezig en ben blij dat anderen het wel doen.*

*Of ik daarin kritischer zou moeten zijn?  
Waarschijnlijk wel.*

Spanning is deel van wie ik ben.

Kiné is deel van wie ik ben.

Boeren en buikkrampen is deel van wie ik ben.

Als een baby'tje wiegt mijn lief me, wrijft op mijn rug en duwt op mijn buik.

De lucht ontsnapt. Mijn spieren ontspannen.

Het lucht op.

Hij lacht me toe.

Mijn lief en ik.

Wij doen voort.

10.

Nog steeds zesentwintig.  
Ik doe nog steeds voort.  
Flink, braaf, plichtsbewust, betrokken.  
Woorden die ik vaak terug hoor in reflecties over mezelf.

- hierover schrijven geeft me stress –

Mijn darmen tintelen, de lucht zoekt een weg.  
Mijn hoofd ruist. -

Een man. Op dat moment een vriend.  
Nacht.  
Dichtbij.  
Ik draai me weg.  
Heel dichtbij.  
Ik draai me weg.  
Té dichtbij.  
Ik kan niet weg.  
  
Ik slaap niet.

Ochtend. Ik sta op en zoek. Zoek wat? **Iets**. Iets? **Mensen**. Mensen?  
Een plek om te verwerken. Praat ik hierover?

**Ik los het op.**

Ik praat hierover. Ik kijk als zorgverlener naar mezelf.

Plan van aanpak:

**Mijn hoofd neemt over:**

Gesprekken aangaan, mensen inlichten.

**Klaar.**

Alle stapjes overloop ik.

Ik kan dit alleen.

Gesprek met dader. Gesprek met omkadering. Gesprek met slachtoffer.

**Klaar.**

Rationaliseren, parkeren.

Hier heb ik geen tijd en ruimte voor.

*Het is donderdag 10:42 en ik heb reeds gedoucht  
(wat echt wonderbaarlijk is)  
Ik lig al een uur in de zetel te lezen  
Iets gemakkelijk  
Mijn concentratievermogen heeft het uiterst moeilijk*

*Ik zit thuis  
Het leven gaat sneller dan dat de wereld draait  
Of is het omgekeerd?*

Drie maanden verdriet is meer dan genoeg.



11.

Negentwintig.

Mijn tranen zijn terug.  
Ik dacht niet dat dit nog kon.  
Ik was leeggehuild, toch?

*Er zijn dagen dat ik overspoeld word door verdriet.  
Het overvalt, het overmant, het gebeurt.*

*Spanning die lost,  
mijn hart huult,  
mijn traankanaal ontploft.*

*Ze druppelen langs mijn neus, mijn mondplooi, langs mijn kin.  
De druk stapelt op in mijn rug, wordt meer, stapel op stapel,  
rug, nek, hoofd - van achter tot voor.*

Ik heb pijn.  
Het voelt als een naald die op één plekje peutert in mijn lijf.  
Het raakt me diep onder mijn huid en laat sporen na.  
Nee. Het is een hamer die op mijn borstkas werd geslagen  
en een diepe put heeft achtergelaten.  
Nee. Het is ruis in mijn hoofd alsof het gas is dat de uitgang zoekt.  
Het is een televisie die het kanaal niet kan vinden.  
Het zijn gewichten op mijn schouders.  
Mijn hoofd wordt in een schroefbank gedrukt.  
Het is een bliksemschicht die één plek raakt en dan verder uitdeint.  
De klachten verspringen, veranderen van vorm, van plek.

Het geleidt als het ware door mijn lijf.  
Het stijgt, het daalt.  
Het is er continu.  
In meer of in mindere mate, maar steeds aanwezig.

Ik kan mezelf niet bedwingen.  
Gevoelens overkomen me. Nemen het over.  
Mijn systeem is in een continue staat van onder- en overbelasting.  
Ik voel me leeg en vol.  
Ik weet geen blijf met mezelf.

Ik ben moe. Zo moe.  
Ik moet voort. Ik wil voort. Ik zal.  
Ik val  
stil.

Jarenlang hebben mijn hoofd en lichaam niet gecommuniceerd.

Tot het te veel was.

Nu moet ik mijn hoofd dwingen om te luisteren.

Ik mag niet vluchten, negeren.

Ik moet voelen, reageren, verwerken.

Therapie.

Check.

Klaar.

Opgelost.

Toch?

TOCH?

Ik doe alles volgens de boekjes.

En dan komt de jeuk.

Is het jeuk?

jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk kriebel kriebel krab  
jeuk kriebel krab krab jeuk krab kriebel  
kriebel kriebel jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk

schuur schuur schuur schuur schuur  
**wrijf krab wrijf**  
wrijf wrijf krab krab jeuk jeuk jeuk  
kriebel kriebel jeuk krab kriebel jeuk jeuk  
jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk jeuk

kriebel kriebel jeuk jeuk kriebel krab **wrijf**  
kriebel kriebel kriebel jeuk jeuk krab krab

trek trek trek trek stretch ontspan  
trek trek ontspan stretch ontspan

*streeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeetch*

kriebel kriebel kriebel jeuk krab krab krab

wrijf krab krab arm krab jeuk jeuk jeuk  
duw spijkers in hoofd jeuk verdooft  
veeg oor wrijf nek jeuk jeuk jeuk jeuk  
kriebel kriebel jeuk krab krab rug krab jeuk

het start heel klein verspreidt naar **veel**  
steeds alleen één lichaamsdeel

nood aan prikkels, druk, houvast  
kriebel kriebel jeuk jeuk krab krab krab

Als een bende mieren die over mijn vel lopen.  
Als luizen die een picknick houden in mijn haar.  
Als schurftmijten die onder mijn huid een feestje vieren.

Er zijn geen mieren.  
Ik heb geen luizen.  
Ik heb geen schurft.

Onverklaarbaar.  
Onbeschrijfbaar.

Het zal wel gewoon iets fysiek zijn - De therapeut. Niet zijn terrein.

Van waar het komt?    Geen idee.  
Wat ik er mee moet?    Niemand lijkt het te weten.

Ik noteer het.  
Ik beschrijf het.  
Ik geef het vorm.  
Ik wandel door mijn ongemak.  
Mijn pijn.

*Mijn huid, een bos.*

*Een dennenbos.*

*De grond is dor en bestaat uit gevallen takjes, takken, naalden, dennenappels.*

*Het kraakt en schuurt als je er op loopt.*

*De lucht is blauw, de bomen donkergroen.*

*In de verte groene vlaktes, open weiden, plekken met rust.*

*Waar je ook bent in mijn bos, de rust is steeds in de verte.*

*Alsof het bos zich rondom de wandelaar verplaatst.*

*Het heeft hier al lang niet meer geregend.*

*De droogte zorgt voor knisperende takken die breken bij de minste vleug wind.*

*Zelfs het kleinste insect verstoort de orde al.*

*De stammen zijn hoog. De bomen nog hoger.*

*De kruin begint ver boven, daar waar je kan reiken.*

*Lucht verplaatst zich makkelijk, beschutting is er niet.*

*De wandelaar is op bezoek.*

*Soms een enkeling, die rustig wandelt tussen de bomen.*

*De wandelaar doet mijn bos heel zacht rimpelen in de wind.*

*De wandelaar botst soms tegen bomen,*

*de wandelaar is zich van geen kwaad bewust.*

*De dennen buigen zachtjes naar elkaar toe.*

*De naalden raken elkaar en vallen naar beneden.*

*Niets ernstigs, niets hard.*

*Een plaatselijke verstoring.*

*Soms is het een wandelgroep.*

*Soms twee. Soms drie, soms vier, soms meer.*

*Hoe meer wandelaars, hoe meer verstoring.*

*Steeds plaatselijk, maar ze verplaatsen zich snel.*

*Ze verspreiden zich door mijn bos, zoekend naar de uitgang.*

*Zoeken duurt lang.*

*Soms komen hele families picknicken tussen mijn bomen,*

*zitten ze op mijn schors, mijn aarde, mijn grond.*

*Ze leggen lakentjes.*

*Halen hun mand boven,*

*delen hun fruit uit.*

*Hun pistolets.*

*Hun drankjes.*

*Ze morsen, stampen, spelen.*

*Ze dansen op mijn huid.*

*Ze maken kuiltjes in mijn grond.*

*Ze hakken bomen om.*

*Ze laten afval achter.*

*Ze zijn met veel.*

*Ze zijn zwaar.  
Ze verplaatsen zich razendsnel.*

*Alsof het picknickkleed in de grond gezogen wordt en het op een andere locatie terug opduikt.  
Soms compacter, soms breder uitgesmeerd.*

*Ze zijn er.  
Ze zijn er vaak.  
Ze lijken er altijd te zijn.  
Altijd ergens in mijn bos.*

*Het gebeurt dat er raceauto's door mijn bossen jagen.  
Rode flitsende modellen,  
met de snelheid van bliksem en de impact van donder.  
Om het snelst van links naar rechts.  
Van boven naar onder.  
Ze scheuren langs de bomen,  
de takken kraken en schuren tegen elkaar.  
Ik voel de sporen,  
daar zijn ze geweest.  
Ze zijn razendsnel,  
ik kan amper volgen.*

12.

Ondertussen ben ik dertig en schrijf ik dit essay.

Het is opvallend: onzichtbare klachten in de huidige maatschappij worden aanvaard, maar worden ze begrepen?

Er wordt gezocht naar oorzaken, diagnoses, oplossingen. Het moet benoemd.  
Pas met een etiket kan je verder. Kan je voort.  
Dan kunnen we aanpassingen voorzien.

Vaagheid is uit den boze.  
Als het niet kan worden opgelost, voelt het als falen.  
Zowel voor de dokter als de patiënt.

Als ik over mijn klachten vertel, bestaan ze.  
De woorden zijn vluchtig, vervagen, vervliegen snel.  
In de stilte lijken de klachten verdwenen.  
Bijna vergeten.  
De wereld gaat voort.  
Niemand begrijpt mijn pijn echt.  
Ik blijf alleen met mijn pijn.

Pas op, er is begrip.  
De maatschappij wil begrijpen.  
Maar zolang het iets onzichtbaar, ontastbaar is, blijft het toch een moeilijk ding.  
De mensen luisteren, maar verstaan ze het wel?

Hoe vertel je over pijn? Hoe laat je ze zien? Hoe geef je ze vorm?  
Hoe zorg je voor een gemeenschappelijke taal waardoor je begrepen wordt?

Mocht de maatschappij de symptomen van spanning kunnen zien, tekenen, schilderen, horen... zou er dan meer ruimte voor zijn? Zou je het dan kunnen aanvaarden, verwerken? Zou het dan begrepen kunnen worden?  
Zouden we minder alleen zijn?

Een essay over spanning.  
Dit essay begon als een onderzoek naar hoe ik/wij/zij spanning in woorden, beelden, poëzie, metaforen zoals landschappen... kunnen laten zien. Om begrepen te worden. Om het te kunnen (h)erkennen. Zowel bij jezelf als bij anderen.

Het werd een manier om (beeld)taal te geven aan mijn klachten.  
Om beter te begrijpen wat er met me, binnen me, gebeurt,  
keek ik terug op momenten die mijn spanning kunnen verklaren.

Wat blijkt: alle onverklaarbare, fysieke klachten die ik doorheen mijn leven al ben tegengekomen, blijken veroorzaakt door spanning.

Een leven geleid door spanning.  
Door moeten.

Ik ben nog niet klaar.

Dit essay voelt voor mij als het startpunt.  
Een poging om begrepen te worden.

Ik neem mijn onderzoek blijkbaar al jaren mee.  
Het uit zich in mijn regie, in mijn docentschap, binnen mijn werk als ergotherapeut.  
Het verklaart mijn noden om gehoord, gezien, begrepen te worden.  
Ik neem het graag mee naar mijn latere praktijk.  
Ik kan en wil er niet omheen.  
Het maakt mij wie ik ben.

En wat met jullie spanning? Jullie onzichtbare klachten?  
Dit is een uitnodiging om mij mee te nemen op reis door jullie stroomkring.

Neem je mij mee in jouw spanning?  
Waar ervaren jullie spanning?  
Hoe ervaren jullie spanning?  
Wat geeft jullie weerstand?  
Waar voelen jullie weerstand?  
Wat zorgt voor kortsluiting?  
Waar slaan de vonken over?  
Waardoor ontplof jij?  
Hoe zet je jezelf 'uit' en weer 'aan'?  
Hoe zien jullie klachten eruit?  
Wat voor vorm, wat voor kleur hebben ze?  
Welk geluid maken ze ?

Nog veel vragen, nog veel ideeën.

**Ik ben nog niet klaar.**



