

## De beestenketting

Bram zat rechtop en de kuiltjes in zijn wangen werden steeds dieper, terwijl hij vertelde dat hij al bijna 8 was en heel veel vriendjes had en op voetbal zat en keeper wilde worden en misschien wel een mountainbike kreeg voor zijn verjaardag, als.....en weg waren de kuiltjes. Zijn handen bewogen wat heen en weer over zijn knieën en zijn hoofd zakte voorover.

‘Als hij weer gewoon naar school gaat’, zei zijn moeder, ‘nu moeten we hem brengen en halen. En het is echt niet meer nodig’, met een duidelijk accent op ‘echt niet’, ‘want die vent is opgepakt en woont niet eens in ons dorp.’ “Die vent” had bij de school gestaan met zijn auto en aan Bram (onder anderen) gevraagd of hij mee wilde rijden, want hij was de weg kwijt. De leerkracht had het in de gaten en trok Bram bij de auto weg. Politie was op school geweest en Bram werd langzamerhand doordrongen van het feit dat hij in gevaar was geweest. Het werkte. Hij durfde niet meer alleen naar school.

Op mijn vraag wat op dit moment het ergste was, zei zijn moeder: ‘dat hij moeilijk in slaap kan komen’. Bram vertelde dat hij dan moest denken aan ‘die vent’.

We gingen aan de slag met gedachten. Wat zijn gedachten en hoe kun je ze veranderen. Hoe je een hond kan zien in gedachten en die kan veranderen in een kat. ‘Of een konijn’, zei Bram. En hoe zou hij die man in gedachten kunnen veranderen? Hij zwaaide net als ik deed, zijn hand heen en weer en zei, dat het nu een haai was. En als je die vent nu kleiner maakt, door je hand op zijn hoofd te leggen en dan naar beneden te duwen? ‘Ik kan er niet bij’, zei Bram. Het krukje hielp. Er ontstond een brulkikker. We oefenden nog een paar keer en steeds zag ik de rimpeltjes tussen zijn wenkbrauwen veranderen in kuiltjes in zijn wangen als er weer een brulkikker te zien was.

Dit hielp hem om weer goed te slapen.

Naar school gaan, alleen, dat was nog te moeilijk. ‘Dan krijg ik zo’n buikpijn’, zei Bram.

De fobiacure en de visual swish gingen door mijn hoofd, maar er kwam geen ‘yes’-gevoel. ‘Ik ben net zo bang als dat konijntje’, zei Bram en hij wees naar een ansichtkaart met een konijntje dat een beetje uit zijn holletje kwam. Ik vroeg hem welk dier hij zou willen zijn. ‘Een leeuw’, zei hij, ‘want die is echt sterk’.

Waarom niet gewoon ‘chaining anchors?’

Welk dier is niet zo erg bang als een konijn? Dat was volgens Bram een kangoeroe. En al wat sterker was een aap en nog sterker een leeuw en ja, het allersterkst was toch wel de olifant, die kon alles vertrappen. Bram ging helemaal op in het uitbeelden van de verschillende dieren en veranderde steeds sneller van een konijntje via de kangoeroe, de aap en de leeuw in een stampende olifant. Als de olifant aan de beurt was geweest hielden we even pauze, netjes volgens de regels van ‘chaining’ en tenslotte liet ik hem oefenen met de dierenketting, die we in gedachten bij de school legden. De olifant stond op het schoolplein en het konijntje bij de voordeur thuis. Hij kon het steeds sneller.

Toch kwam thuis de oude reflex weer terug. Angst is sterk. Sterker nog dan een olifant blijkbaar. En als we nu eens een echte beestenketting maakten vanaf zijn huis tot aan de schooldeur? Ik sprak af met moeder en Bram dat ze Bram niet voor de deur van school zou afzetten, maar een stukje terug en dat was de plek van de leeuw. Hij moest dan zelf naar de plek van de olifant rennen, die voor de schooldeur stond. Dat werkte. Zo kwam er per week een dier bij en Bram kon daarna steeds makkelijker alleen naar school.

De leerkracht snapte al gauw waarom hij zoveel olifanten tekende.....

Janneke Swank