

# Hoe langer je wacht, hoe rooier je wordt

*De avonturen van Henk Stal*

*door Jan Ruigrok Rigardus*

Henk Stal werkt op een scholengemeenschap in een provinciestad, laten we zeggen het lieflijke stadje D. Het gaat hem goed af. Hij heeft het naar zijn op zin op zijn werk; voelt zich daar lekker en veilig. Leerlingen hebben graag les van hem, roepen weinig angst of agressie bij hem op en als er zich iets voordoet, reageert hij daar gepast en professioneel op.

Een man dus van wie we veel kunnen leren als het gaat om omgaan met angst en agressie die leerlingen bij ons kunnen oproepen. Of misschien juist niet; een beetje saai klinkt het allemaal wel...

## *Henks eerste mailtje: reactie van een beschaafd heer*

Henks zoon is elf jaar en luistert naar dezelfde voornaam. Hij is verdienstelijk middenvelder bij HDL. Een van de clubleden beheert een website voor de club. Iedere keer wanneer hij er iets aan toevoegt, mailt hij een berichtje naar een groep van zo'n vijftig clubleden zodat die snel de vernieuwde site kunnen bezoeken. Henk jr. is er één van. Hij gebruikt het e-mailadres van pa.

Wanneer Henk op maandagmiddag zijn mailtjes ophaalt, zit er één bij dat als onderwerp 'vuistje' heeft. Henk opent het bericht en voelt een steek in zijn buik, even stokt zijn adem. Van het beeld spat een keiharde en niets-verhullende pornoprent af. De afzender is clublid Sjaak de Rooij. Hij drukte op de knop 'allen beantwoorden' en voegde de prent er als attachment aan toe.

"Dit kan dus niet", denkt Henk, "zijn ze helemaal besodemieterd!" In de ledenlijst zoekt hij het telefoonnummer van De Rooij op:

"Met mevrouw De Rooij."

"Dag mevrouw, u spreekt met Henk Stal, de vader van Henk uit junioren 4. Is Sjaak thuis?"

"Ja hoor, ik roep hem even."

Henk vertelt Sjaak dat hij de mail heeft ontvangen en dat hij daar allesbehalve blij mee is:

"Hoe haal je het in je hoofd zoiets aan een jochie van elf op te sturen?"

Henk voelt de hitte van Sjaaks rooie hoofd door de telefoon branden. 'Sjaak komt niet verder dan een stotterend "Sorry meneer, geintje. Ik wist niet dat u hem zou lezen, ik dacht dat h.stal het e-mailadres van uw zoon was."'

"Nou laat voortaan die stommiteiten uit je hoofd en gedraag je een beetje", besluit Henk.

Aan tafel vertelt hij wat er gebeurd is en hoe hij de kwestie heeft aangepakt. 'Dat heeft pa netjes gedaan', concludeert het gezin en welgemoed zet men zich aan de vruchtenyoghurt.

## **Grensoverschrijding leidt tot agressie en depressie**

Als we tot hier toe de avonturen van Henk analyseren, zien we dat Henks boosheid wordt veroorzaakt doordat iemand zijn grenzen overschrijdt. Dit leidt tot een fysieke reactie die voortkomt uit de angst die zo'n grensoverschrijding oproept: Henk voelt een steek in de buik en zijn adem stokt. Dit is de energie die de vecht-of-vlucht-reactie en die angst oproept. Henk kan nu kiezen: vechten, vluchten of verstarren. Hij gaat in de aanval en kiest daarmee voor agressie: hij belt Sjaak op. Omdat er sprake is van grensbewaking kun je hier spreken van gepaste agressie.

Henk doet iets met de energie die zijn angst oplevert. Daarmee raakt hij die energie kwijt en kan hij aan tafel tevreden terugkijken op een geslaagde actie.

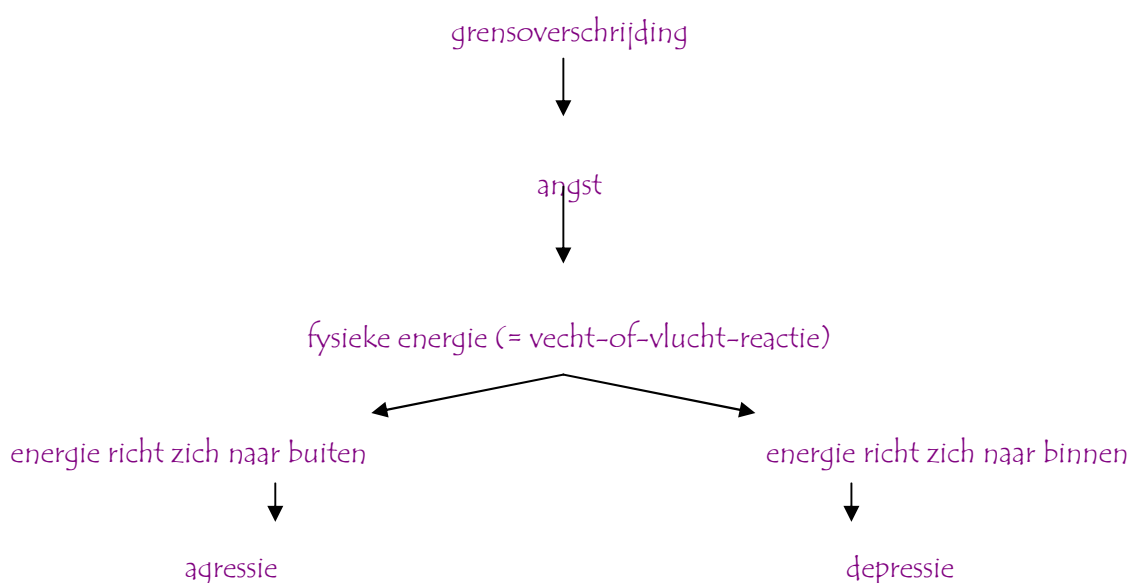
Wanneer je niets doet met die energie, leidt dit niet tot agressie, maar tot depressie. Agressie is naar buiten gerichte angst; depressie is naar binnen gerichte angst. Depressies kunnen zich uiten in buien van neerslachtigheid, drugmisbruik, anorexia, boulimia, zelfverminking tot aan zelfmoord toe.

Wanneer leraren last hebben van agressie van leerlingen, ontstaat vaak de neiging die te onderdrukken. Slagen ze daarin en doen ze niets, dan kweken ze depressieve leerlingen. We moeten er natuurlijk voor zorgen dat anderen en wijzelf niet overmatig last hebben van agressie van leerlingen. Maar wanneer we die louter onderdrukken en niet kijken naar de behoefte van de leerling (of in andere woorden: de grensbewaking) die daaraan ten grondslag ligt, werken we niet in het belang van de leerling en ook niet in het belang van onszelf want die onderdrukte agressie vindt wel ergens anders een uitweg.

Maar ook onze eigen agressie moeten we vooral niet onderdrukken. Leraren die zich op school onveilig voelen en die de energie die deze angst oproept, niet kwijt kunnen, raken ten prooi aan depressie. 'Het even niet meer zien zitten, 'overspannen zijn, *burn out*', zijn verschillende benamingen die we aan onze depressies geven. Uiteindelijk kunnen die tot de wao leiden.

Wanneer je als leraar onveiligheid ervaart, sta je in feite voor de keus tussen agressie of depressie. "Beter opgebrand dan uitgeblust", zegt Jules Deelder en kiest daarmee waarschijnlijk voor de aanval.

In schema ziet een en ander er als volgt uit.



### ***Henks tweede mailtje: over de rooie!***

Dat het kiezen voor agressie ook risico's heeft, merkt Henk wanneer hij twee dagen later weer zijn mailbox opent en er een nieuwe zo mogelijk nog grovere pornoprent van zijn scherm spettert. Ditmaal afkomstig van Humphrey.

Wat er dan gebeurt, is ongekend: de beheerste, professionele Henk gaat nu echt over de rooie. Hij draait Humphreys telefoonnummer, krijgt moeder aan de lijn en blaft: "Is je zoon thuis, aan de telefoon met dat jong!" Vervolgens scheldt hij Humphrey 'helemaal, maar dan ook helemaal verrot', zoals hij later zal vertellen. Hierna drukt hij op de knop 'allen beantwoorden' en typt een ongekende scheldkanonnade aan alle meelezende voetballertjes. Henk woont al meer dan twintig jaar in de provincie, maar alle scheldwoorden die hij tot zijn vijftiende in zijn Haagse volksbuurt leerde en waarvan hij dacht dat hij ze allang vergeten was, komen er in één moeite uit. "Stelletje gore smeerlappen, ik wens vanaf nu van jullie smerige klerezooi verschoond te blijven", is een van de meest gematigde zinnen. In zijn woede verwijst Henk naar een jeugdtrainer die enkele jaren geleden wegens pedofilie is opgepakt en voor anderhalf jaar de gevangenis in ging: "Blijkbaar hebben jullie daar dan ook geen ene bal van geleerd, stelletje hufters." Henk stuurt onmiddellijk een print van zijn vernietigend proza naar het bestuur van de voetbalclub.

De opluchting die deze heftige actie Henk oplevert, is omgekeerd evenredig aan die van zijn eerdere, gematigde benadering. Zwiġgend zit hij die avond achter de rode kool. Hij voelt zich ongemakkelijk: het is hem duidelijk dat zijn reactie niet in verhouding stond tot wat er gebeurde. Het is hem onduidelijk waar die hevige reactie vandaan kwam, temeer daar hij een allesbehalve rigide houding ten aanzien van porno heeft. Het geeft een ongemakkelijk gevoel als je niet weet waarom je op een bepaalde manier reageert; de kans bestaat altijd dat je volgende keer wéér zo reageert. Daar komt bij dat het ook het een en ander betekent voor de omgeving: hoe zullen ze tegen hem aankijken wanneer hij zaterdag langs de lijn staat?

Het wordt nog vervelender wanneer hij zich realiseert dat ook een flink aantal (oud-)leerlingen op die club zit. Binnen de kortste keren weet half D. van zijn woede-uitbarsting. Door zijn hoofd speelt een tekst van Lou Reed: 'caught in the middle with your pants down again'.

### **Eric helpt Henk alles op een rijtje te zetten**

Al dit soort vervelende gedachten houden hem ook de volgende dag bezig; hij komt er niet verder mee. Gelukkig wordt hij verder geholpen door HDL-lid Eric, die hem een mailtje stuurt waarin hij gedeeltelijk met Henks boosheid meegaat: "Ik kan me voorstellen dat u boos bent, want zulke mailtjes horen niet naar kinderen gestuurd te worden. Dat zullen we ook niet meer doen." Maar Eric plaatst ook kanttekeningen: "U stelt ons allemaal verantwoordelijk. Dat vind ik onzin. Als er een lid is dat een pornofoto verstuurt, mag u ons daar niet op aanspreken. Dat zijn gewoon onderlinge geintjes. Jammer dat uw zoon daarmee wordt geconfronteerd, maar zo gaan jongeren nu eenmaal met elkaar om. Maar wat mij het meest dwarszit, is de relatie die u legt met de ontslagen trainer. Ik vond het volkomen onzin dat u zijn misdaden vergelijkt met het sturen van een pornofoto. Dat is natuurlijk volkomen belachelijk!"

Henk trekt na het lezen van dit mailtje zijn hardloopkleden aan om een stuk te rennen en alles op een rijtje te zetten. De meeste argumenten pareert hij binnen de eerste vijf kilometer. "De eerste foto was bij iedereen bekend; niemand reageerde daar op in de zin van 'dat kan niet: ophouden daarmee', dus die verantwoordelijkheid hebben ze laten liggen", denkt Henk, "je hebt ook een groepsverantwoordelijkheid. Als je daar niet op reageert, verlaag je je tot het niveau van het Jerry-Springer-publiek dat langs de zijlijn staat te springen en denkt dat het geen invloed heeft."

Meer moeite heeft Henk met het leggen van de relatie tussen de foto's en de ontslagen trainer. Rond de acht kilometer heeft hij die echter duidelijk. Hij trekt een sprintje en mailt via de knop 'allen beantwoorden' zijn antwoord. Met betrekking tot de gewraakte relatie schrijft hij: "Kijk Eric, als jij de relatie tussen trainer en foto's niet ziet, betekent dit niet dat die er niet is. Zonder dat ik het wist stond mijn zoon drie jaar geleden binnen HDL bloot aan seksueel geweld. Mijn vrouw en ik hadden ons kind toevertrouwd aan de vereniging en dat bleek een groot risico te zijn.

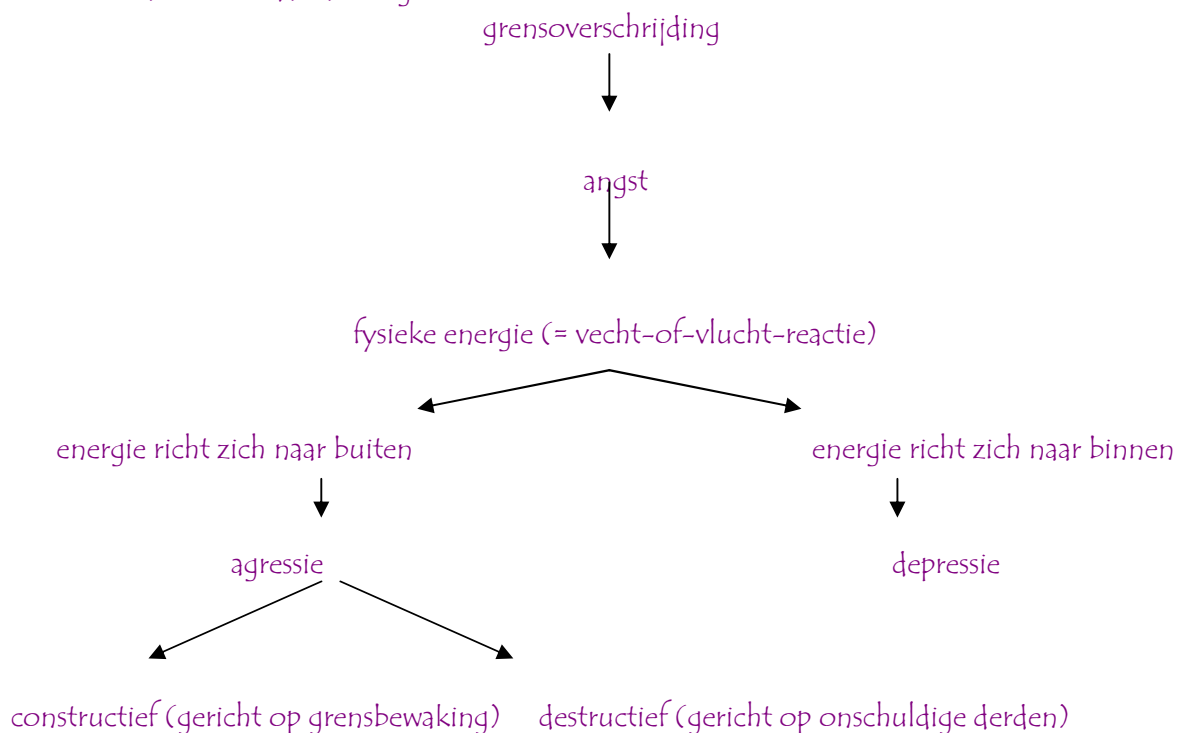
Toentertijd reageerden we niet, omdat mijn zoon geen slachtoffer was en het bestuur de zaak goed heeft afgehandeld. Woede tegenover die trainer was er natuurlijk wel. Hij bedreigde wie ons het meest dierbaar is: ons kind. Wie aan onze kinderen komt, zijn we in staat alles aan te doen wat je maar kunt bedenken. Wat er nu gebeurde, was dat mijn zoon via jullie mailtjes weer aan seksueel geweld werd blootgesteld. De boosheid ten aanzien van die trainer – die ik nog op zak had – kreeg Humphrey nu op zijn dak. Jammer dat het hem toevallig overkwam, maar ik heb er geen spijt van."

Er volgen nog wat afrondende mailtjes die de lakens rechtekken. Henk zowel als de meelezende voetballertjes zijn tevreden. Een week later belt het bestuur met de mededeling dat ze het met de jongens hebben uitgesproken en ze bedanken Henk voor zijn inzet. D. haalt opgelucht adem.

### **Grensoverschrijding en Triggermoment**

Zowel Henk als de clubleden vonden zijn tweede reactie buitenproportioneel. Dat was ongemakkelijk voor Henk en vervelend voor met name Humphrey. Tijdens zijn rondje hardlopen ontdekte Henk – mede dankzij Eric's vragen – dat zijn reactie niet op Humphrey was gericht maar op de ontslagen trainer. Henk had zijn agressie dus neergelegd op een plek waar die niet hoorde. Blijkbaar zijn er twee soorten agressie: constructieve die is gericht op grensbewaking en destructieve die niet gericht is tegen hetgeen de grensoverschrijding veroorzaakt.

Het schema komt er dan als volgt uit te zien:



Wat ook duidelijk wordt en vaak herkenbaar is, is dat agressie vaak te maken heeft met grensoverschrijdingen uit het verleden waar indertijd niet adequaat op is gereageerd. Voor de omgeving wordt de agressie dan onbegrijpelijk en roept daardoor bevreemding en nog meer agressie op.

Het moment waarop je reageert op een grensoverschrijding, is het *triggermoment*. Je kunt beheerst reageren, zoals Henk bij het eerste mailtje of je kunt over de rooie gaan zoals bij het tweede. Hoe dicht de grensoverschrijding en het triggermoment bij elkaar liggen, hoe makkelijker het is om gepast en constructief te reageren. Omdat je voor jezelf het verband tussen de grensoverschrijding en je reactie daarop nog duidelijk hebt, ben je in staat duidelijk te maken waar je agressie vandaan komt. Vaak is het dan ook goed mogelijk dat duidelijk te maken aan degene die jouw grens heeft overschreden. Naarmate grensoverschrijding en *triggermoment* verder uit elkaar liggen, raakt de relatie tussen die twee zoek. De agressie heeft de kans gehad te broeden en komt vervolgens in een onbegrijpelijke explosie naar buiten. Hoe langer je wacht, hoe 'rooier' je wordt. De Transactionele Analyse noemt dit het 'zegeltjes sparen': iedere keer wanneer iemand een grens van je overschrijdt en je reageert niet, plak je een zegeltje. Op het *triggermoment* lever je je boekje in. Hoe meer zegeltjes je geplakt hebt, hoe feller en onbegrijpelijker voor jezelf en voor anderen de reactie is.

Zolang er al leerlingen zijn, overschrijden zij grenzen van leraren en dat zal blijven gebeuren. Wanneer een 'veilige school' synoniem is voor een 'angst- en spanningsvrije school', streven we een illusie na. Je kunt niet voorkomen dat leerlingen spanningen en een zekere mate van angst bij je oproepen. De kunst is daar op een goede manier mee om te gaan. Uit het voorgaande is een aantal tips te destilleren die we hier op een rij zetten.

- Luister naar je lichaam. Grensoverschrijdingen gaan gepaard met een fysieke reactie. De reactie voel je vaak, voordat je je bewust bent van de overschrijding. Wees je bewust van dat soort lichamelijke signalen. Houd ze in gedachten vast om ze later te analyseren.

- Analyseer de fysieke reactie. In de hectiek van het lesgeven is het niet altijd mogelijk afdoende te reageren. Neem zo kort mogelijk daarna de gelegenheid om dat gevoel te analyseren: wat was de precieze oorzaak van die lichamelijke gewaarwording? Ga na waarom juist die uiting van de leerling jou zo stak. Soms kun je concluderen dat het eigenlijk niets tussen jou en die leerling was. Misschien deed hij je denken aan je zus met wie je vroeger altijd ruzie had of aan de moeder van je man uit je eerste huwelijk. Als je in zo'n geval iets met je agressie wilt doen, moet je dus niet bij die leerling zijn: het betreft iemand anders en je reactie zou destructief zijn. Een andere mogelijkheid is dat die leerling inderdaad een duidelijke grens overschreed. Misschien probeerde hij tot hoever hij bij jou kon gaan; misschien discrimineerde of pestte hij andere leerlingen. Zo'n situatie waarin de agressie constructief gericht kan worden, vraagt om een reactie.
- Zorg dat grensoverschrijding en *triggermoment* zo dicht mogelijk bij elkaar liggen. Wanneer je constructief kunt reageren, doe dat zo snel mogelijk.

"Meneer heeft u wel eens onder een paard gehangen", vraagt een leerling quasi geïnteresseerd in de eerste les aan een beginnend leraar. "Nee, waarom?", reageert de leraar. "Nou", luidt het antwoord, "een grotere paardenlul heb ik nog nooit gezien." De leraar is totaal overdonderd en niet in staat te reageren. Diezelfde avond belt hij de leerling thuis op en vertelt dat hij woedend is. Hij stelt hem voor de keuze: "Wat gaan we doen: keihard vechten om te kijken wie van ons tweeën eraan kapot gaat of zoeken we een manier om samen te werken? Aan jou de keus." Nu is het de beurt aan de leerling om overdonderd te zijn, bovendien moet hij straks aan zijn ouders uitleggen waar het telefoontje over ging. Voor de leraar heeft zijn agressie positieve neveneffecten: de leerling krijgt van zijn ouders op zijn falie en de opvoedingsverantwoordelijkheid ligt daar waar die hoort: bij de ouders die daarmee het werk van de leraar voor een deel overnemen. De dag daarna vertelt de leerling aan zijn klasgenoten wat er is gebeurd en het kan niet anders dan dat deze constructief agressieve daad van de leraar bijdraagt aan de goede relatie die hij later met deze klas bereikt.

- Doe wat leuks met de energie die leerlingen bij je oproepen. Leerlingen overschrijden je grenzen en dat levert je veel energie op. Doe daar wat mee, want als je er niets mee doet, slaat die energie naar binnen en ga je eraan kapot. Zie je die energie als een probleem, dan doe je niet meer dan een probleem oplossen. Zie je die energie als een bron mogelijkheden, dan kom je tot creatie. Die creatie kan vele vormen aannemen. De één zegt de leerlingen of zijn schoolleiding de waarheid, een ander stopt zijn energie in fietstochten of het organiseren van survivalkampen voor leerlingen.

Misschien is dit wel de belangrijkste tip deze: stap op momenten dat je het moeilijk hebt naar een van die oudere collega's die het nog steeds uitstekend naar hun zin hebben op hun werk en vraag hoe ze dat voor elkaar krijgen. Er zal een wereld voor je open gaan.

*Met dank aan Henk en Henk jr. van wie ik in dit artikel hun verhaal mocht gebruiken.*

*Jan Ruigrok is trainer/adviseur bij Rigardus Rotterdam*