

Sport.

Wout van Aert over topjaar 2020, zijn operatie en zijn vrije rol in de Tour de France

‘Moet ik trager rijden omdat collega’s minder goed zijn?’

Drie kilo in de plus en drie procent conditie in de min: Wout van Aert (26) begint na zijn operatie wat onzeker aan de Tour de France, die vandaag van start gaat. ‘Ooit ga ik voor de groene trui.’

HANS VANDEWEGHE





20 juni 2021,
onderweg naar de
zege in het Belgisch
kampioenschap
op de weg.

Wout van Aert sinds zijn val in de Tour op 19 juli 2019

Vorige zondag, het Belgisch kampioenschap. Wout van Aert raakt tot zijn eigen grote verbazing voorop met twee andere renners en ziet dat hij de snelste van de drie is. Iets later klopt hij Remco Evenepoel en Edward Theuns. Een jaar lang mag hij in wegwedstrijden de Belgische driekleur dragen. Vier weekends geleden. Wout van Aert ontvangt bezoek op een terras in de Sierra Nevada. Voor het tweede jaar op rij zitten we voor een gesprek samen op een hele hoge berg. Vorig jaar op de Canarische Eilanden, nu in Zuid-Spanje. Dat scheelt toch al anderhalf uur vliegen.

We komen nader tot elkaar, beste Wout.

“Je bedoelt dat je nog altijd ver moet reizen om mij te spreken? Oké, dat klopt, maar hier heb ik tenminste de tijd om te gaan zitten. En om eerlijk te zijn: het is ook een welkome afwisseling als er eens iemand langskomt die je niet elke dag ziet. Als ik thuis ben, doe ik liever geen interviews en wil ik de weinige vrije tijd die ik heb met Sarah en Georges (*vrouw en kind, red.*) doorbrengen.”

Die hoogte is wel een dingetje bij jou.

“Ik heb dat nodig. Ik ben wel drie tot vier keer per jaar enkele weken op hoogtestage. We waren al op de Teide-vulkaan, daarna de Sierra Nevada en voor de laatste Tourstage was ik tot net voor het BK met de ploeg in Tignes in de Alpen. Wellicht volgt in augustus na de Olympische Spelen nog een stage in Livigno.

“Thuis heb ik ook een lagedruktent die de hoogte simuleert, maar omdat ik al zo vaak op hoogtestage ben, gebruik ik die niet veel. Hoewel er een groot bed en nachtkastjes in kunnen en de motor in de kelder staat, is Sarah minder enthousiast.”

Weet jij wat die hoogte precies doet?

“Dat weet ik. Er is minder zuurstof, waardoor je lichaam meer rode bloedcellen aanmaakt. Een beetje zoals epo, maar dan op natuurlijke wijze. Dan is er ook nog het effect op de mitochondriën, de energiefabriekjes in de spiercellen, en dat effect is – voor zover ik weet – niet te halen met een hoogtetent.”

Heel goed, behalve dat hier op 2.300 meter niet minder zuurstof is dan beneden.

“Oké ja, maar hoe dat dan zit, dat weet Marc (*Lamberts, zijn trainer, red.*) beter dan ik. Door de lage luchtdruk komt de zuurstof minder makkelijk in de longen? Ja, klopt, nu weet ik het weer.

“De meeste stages ben ik alleen met de ploeg, maar voor de laatste Tourstage in Tignes hadden ze voor elke renner een appartementje geboekt en kon het gezin mee. Dat is een meerwaarde, want straks zijn we weer een maand weg en met die coronatoestanden is bezoek in de Tour niet toegestaan.”



1 augustus 2020: winst in de Strade Bianche.

Op de Teide vorig jaar bleek je goed hersteld te zijn van je crash in de Tour van 2019, maar eigenlijk zat je toen met meer vraagtekens dan antwoorden.

“De waarden waren goed, ik reed goed, ik klom goed, het gewicht kwam ook op orde, maar wat is dat waard in wedstrijden? Het kan zo goed gaan op training als je wilt, je moet het in een koers kunnen laten zien. Ik wilde na al die rust, revalideren en trainen wel weer eens grote wedstrijden rijden.”

En toen ging het op slot.

“Dat was balen. Ineens zaten we allemaal thuis. Heel even had ik het lastig, maar ik heb al snel de knop omgedraaid en mijn trainingen nauwgezet afgewerkt. Of die coronastop goed was voor mijn latere prestaties? Dat denk ik wel, maar dat kun je niet met zekerheid zeggen. Op de Teide in februari liep het ook al prima, maar ik had ook toch nog wat reactie af en toe. Dat is helemaal verdwenen met die vier extra maanden training. “Met dezelfde logica wordt soms gezegd dat mijn ongeval in de Tour een geluk bij een ongeluk was. Dat is de theorie van de complete reset. Daar valt iets voor te zeggen, maar ik had het toch liever niet meegemaakt. Bovendien was ik in die Tour ook behoorlijk in vorm.”

Heb je jezelf verbaasd in 2020: zeges in de Strade Bianche, Milaan-San Remo, ritzeges in de Tour, het kon niet op?

“Toch wel. Die eerste grote wedstrijd was het al meteen prijs. De Strade dan nog, een van de allermooiste wedstrijden die ik nooit wil missen.

**‘DIE VEROOORDELING
WEGENS CONTRACTBREUK,
IK BEN ER EEN DAG NIET
GOED VAN GEWEEST,
DAN NAM HET SPORTIEVE
WEER DE BOVENHAND’**



27 september 2020 : zilver op het WK op de weg, na Julian Alaphilippe.



18 oktober 2020: tweede in de Ronde van Vlaanderen, na een spannende spurt met Mathieu van der Poel.

Daarna Milaan-San Remo. Ik dacht: wat is dit hier allemaal? Je weet wel dat de vorm er is, maar het koersverloop was ook telkens in mijn voordeel, al dwing je dat natuurlijk ook zelf af door attent vooraan te rijden.”

Hoe voel je vorm?

“Cijfermatig, door op je vermogensmeter te kijken. Je weet welke waarden overeenstemmen met welke inspanningen en als je die haalt, dan weet je dat het goed zit. Gevoel is niet altijd een goede indicator. Ik heb weleens gehad dat ik in de aanloop naar een wedstrijd dacht ‘neen, vandaag wordt het niks’, maar dat het dingetje op mijn stuur aangaf dat ik toch mijn niveau haalde.

“Een ander referentiepunt is je omgeving, de ploeg. Ben je op stage en de rest van de ploeg zegt dat het al zwaar is geweest, terwijl jij denkt dat het best wel meevalt en dat er nog wel wat bij kan, dan geeft dat zelfvertrouwen.”

Jij bent een type dat een vorm heel lang kan vasthouden. Het is niet zomaar een piekje van een paar weken.

“Als ik een hele goede voorbereiding heb gehad en de basis is breed zoals in 2020, dan is het alsof die piek maanden kan duren. Dat voel je aan de recuperatie na een zware wedstrijd. De benen, het algemeen gestel, de zin om ertegenaan te gaan, dat zijn allemaal signalen, en als die goed zitten, is de moraal ook navenant en lijkt je onvermoeibaar. Vorig jaar voelde ik tegen het einde die recuperatie iets minder worden en daardoor heb ik ook die sprint tegen Van der Poel verloren in de Ronde van Vlaanderen.”

Die heb jij verloren omdat het geen sprint



28 maart 2021: wint Gent-Wevelgem.

18 april 2021: felicitaties en een kus na winst in de Amstel Gold Race, na een millimeterspurt met Tom Pidcock.



was, maar een start zoals in een cyclocross en dan weet je dat Mathieu van der Poel altijd als eerste weg is.

(lacht) “Ja, dat was zowat de essentie van die finish. Toen ik aan de sprint begon, wist ik al wat ik fout had gedaan. Nadien heb ik die nog een paar keer overgedaan, kan ik je zeggen. Ik ben er een week niet goed van geweest. Het zal mij niet meer gebeuren, dat is zeker.

“Het was een unieke kans om een unieke wedstrijd op het palmares te hebben en dan laat je je zo in de luren leggen. Ik zeg niet dat ik zeker ben dat ik in een snellere sprint had gewonnen, maar dit was voor mij alvast het minst ideale scenario en wat scheelde het? Zeven centimeter mis-schien... Dus?”

Van der Poel die won, was het beste scenario om de angel een beetje uit jullie rivaliteit te halen.

“Ik snap wat je bedoelt, maar zo redeneer ik niet. Het klopt wel dat we het nu een beetje hebben verdeeld. Die rivaliteit vind ik niet per se vervelend. Ik rijd al mijn hele leven tegen Mathieu, en onze families en entourage komen elkaar ook al hun hele leven tegen. Dat zijn geen vrienden, juist, maar moet dat? Het is wel eens een keertje vervelend geweest, en Mathieu en ik trekken ook niet met elkaar op, maar zoals ik hem feliciteerde na de Ronde van Vlaanderen, dat zou hij ook bij mij doen. Mathieu kloppen of in zijn geval Wout kloppen, geeft wel een extra dimensie aan winnen, meer nog voor onze omgeving. Winnen van de ander is altijd plezieranter.”

Volgens de broers Roodhooft, de managers van Alpecin-Fenix, let jij meer op Mathieu dan hij op jou. Omdat hij intrinsiek beter is dan jij, zeiden ze erbij.

“O ja? In de jeugd was hij een mikpunt voor mij, maar nu doe ik gewoon mijn ding. Rijdt hij mee, oké. Is hij er niet, ook oké. Is hij beter? Sommige dingen kan hij beter dan ik, zoals zijn finish of pure interval, maar andere dingen zoals lang klim-

men en tijdrijden, daar ben ik dan weer beter in.”

Straks in de Tour is hij er ook bij en hij mikt op dezelfde ritten als jij en hij zal niet zo hard moeten werken als jij in de bergetappes.

“Ho maar, ik heb ook andere afspraken met de ploeg voor een aantal ritten. We zullen elkaar tegenkomen in een paar eindfases, daar ben ik van overtuigd. Dan hebben jullie weer stof om over te schrijven.”

Hij is zijn Nederlandse kampioenen-trui kwijt en jij rijdt nu met de Belgische. Wat verandert dat?

“Niks, behalve dat Mathieu nu minder zal opvallen en ik iets meer. Voor het peloton om ons in de gaten te houden en voor de commentatoren, bedoel ik. De Belgische is wel een van de mooiste truien van het peloton en ik had eerlijk gezegd niet verwacht dat ik dat BK zou winnen.”

Inmiddels zijn we erachter gekomen dat er nog andere goeie renners zijn behalve De Grote Drie – jij, Van der Poel en Alaphilippe.

“Dat hebben wij altijd geweten, dat is niks nieuws. Ik vond dat gedoe over die Grote Drie echt overdreven en ook geen goeie zaak voor ons. Het leek wel alsof we het maar te verdelen hadden onder elkaar. Mathieu heeft de Strade Bianche gewonnen en ik de Amstel Gold Race, maar de monumenten in het voorjaar zijn gewonnen door Jasper Stuyven, Kasper Asgreen en Tadej Pogacar. Er wordt soms vergeten dat een koers winnen van heel veel factoren afhangt. In de eerste plaats van hoe goed je bent, maar daarna ook van het wedstrijdverloop en ook een deel geluk, waarmee ik niets afdoe van de kwaliteiten van de jongens die hebben gewonnen.”

Heb je Tom Pidcock gezien in de wereldbeker mountainbike in Nove Mesto?

“Ja, we wisten dat hij goed kon klimmen, maar

zoals hij wegreed, daar zal Mathieu van der Poel toch ook van zijn geschrokken.”

En Remco Evenepoel in de Giro?

“Ook gezien, uiteraard. Ik ben het niet eens met de algemene consensus dat hij in de Strade-rit stuurfouten maakte. Ja, het waren stuurfouten, maar het is op die wegen net zoals in de cross: als je à bloc zit, máák je die fouten. Zo moeilijk is het daar niet rijden. Zit je comfortabel, met overschot, dan vlam je daar los door. Zoals Almeida, precies, die eerst lang genoeg doorreed om te tonen dat hij best wel in orde was. ‘Heeft iedereen gezien dat ik heb moeten wachten? Dan ga ik nu Remco helpen.’” (lacht)

Een overigens aardige Nederlandse collega vond dat jij vorig jaar in Tignes op Tourstage en later in de Tour zo hard op kop hebt gereden dat je ongewild Tom Dumoulin richting burn-out duwde.

(kijkt verwonderd) “Tja, het is hoe je het bekijkt natuurlijk. Ik reed in Tignes goed naar boven, bij de besten van de ploeg en ook in de Tour liep het goed. Moet ik dan trager rijden omdat collega’s minder goed zijn? Ik dacht het niet. Het kan best dat Tom door mijn tempo snel wist dat hij zijn niveau niet zou halen. Dat zoiets vervelend is voor een renner, daar kan ik inkomen, maar nogmaals, wat had ik moeten doen?

“Ik kan je wel zeggen dat die problemen niet zijn begonnen in Tignes en dat de ploeg al van in het begin van het jaar zag dat er wat scheelde met Tom. En ik kan je ook zeggen dat ik dit jaar niet zo hard en zo lang bergop reed.”

In Code geel, de inside roadmovie die de NOS met jullie draaide, zag je hem openlijk de tactiek van rit na rit op kop rijden in vraag stellen. Kreeg hij aan het eind geen gelijk?

“Code geel... (lacht) Ja, en daar zijn nog dingen uitgehaald ook, dus niet alles wat is gefilmd, is getoond. Zo gaat dat in een ploeg zeker? Ik weet niet of Tom een punt had. ▶

Winnen we die Tour met Primoz Roglic, dan zou iedereen dat een fantastische teamprestatie hebben gevonden. Nu was het zagezegd de verkeerde tactiek.”

“Ik denk nog steeds dat het goed is om met je ploeg vooraan te rijden. Je bepaalt het tempo, je dicteert wat in de wedstrijd gebeurt en vooraan met al die ruimte verspeel je soms minder energie dan in het midden van het peloton waar het een gevecht is om je plaats te behouden.”

Jij leek in Code geel niet zo gelukkig dat je in de tweede rit van fiets moest wisselen om de gevallen Dumoulin te helpen, terwijl je zelf ambitie had.

“Ik heb dat zonder morren gedaan. Ik zei alleen dat ik die col had overleefd en had kunnen meesprinten voor de overwinning. Uiteindelijk klopte dat ook niet, want Marc Hirschi en Alaphilippe bleven voorop. Ik had hoogstens de sprint van de achtervolgers kunnen winnen.

“Die inside docu’s geven wel een mooi beeld van hoe het eraan toegaat. Niemand wist tot *Code geel* uitkwam van de zadelpijn die Dumoulin parten speelde. VTM heeft mij ook gevolgd (in ‘Wout, waar een wil is’, red.), maar daar hadden we iets meer te zeggen over het eindproduct. Ook onthullend was de Movistar-docu op Netflix (*El día menos pensado*, red.). Dat liep daar ook niet altijd zoals het hoort.” (lacht)

Hoe heb jij die dramatische laatste tijdrut beleefd, waarin jullie kopman de Tour verloor?

“Ik denk dat Primoz tien kilometer onderweg was, toen ik binnenkwam en op de *hot seat* mocht gaan zitten. Later kwam Dumoulin in mijn plaats, maar tegen die tijd was Pogacar vertrokken en bij het eerste tussenpunt had hij al heel wat achterstand ingehaald. Eerst was er paniek, maar toen dachten we: oké, dat is zijn tactiek, gokken op heel snel openen, straks komt het bergop wel goed. Maar hij bleef sneller rijden en toen kregen we ook beelden en tijden van Roglic en dat zag er niet te best uit.

“Ik ben toch even van slag geweest. De hele Tour gecontroleerd en dan op het laatst er zo afgereden worden. Het ergste vond ik dat eerste opdraaien op de Champs-Élysées. Dat is normaal voorbehouden aan de ploeg van de gele trui en ik had mij daar op verheugd. Nu was het voor UAE en Pogacar. Dat ze champagne dronken onderweg stoorde minder dan die Champs-Élysées.”

In België, de VRT op kop, vinden wij dat je door je ploeg te veel in een keurslijf bent gestopt in die Tour. En in de klassiekers ben je dan weer niet goed omringd.

“En zo is het altijd iets zeker? Ik kan België geruststellen: mijn rol in deze Tour zal iets vrijer zijn dan

vorig jaar. Als ik denk dat ik voor de rit kan gaan, dan mag dat. Ik heb dat gevraagd aan de ploegleiding, ja. Bij de contractbesprekingen is dat ter sprake gekomen en daar waren we het snel over eens. Kijk, wielrennen is een ploegsport, maar je individueel palmares bepaalt ook welke renner je bent. En ik wil nog veel verschillende wedstrijden, truien en prijzen winnen.”

Ook de groene? Groen en geel in één ploeg, dat is geleden van Laurent Jalabert en Miguel Indurain bij Once in 1995.

“Waarom zou dat niet kunnen? Ooit wil ik voor het groen gaan. Dit jaar zal het er nog niet van komen. Ik denk dat geel en groen door dezelfde ploeg kunnen worden gewonnen als je het als ploeg een beetje slim aanpakt.”

Groen is een B-trui. Alleen geel telt.

“Daar ben ik het niet mee eens. De groene trui in de Tour betekent dat je altijd vooraan bent geëindigd en dat je meer kunt dan alleen vlakke etappes winnen. De tijd is voorbij dat je alleen met sprintoverwinningen groen won.”

Het wordt een Tour waaraan je een beetje onzeker begint.

“Met trainingsachterstand, zo eenvoudig is het. Ik

een darmontsteking natuurlijk. Vanaf het moment van de diagnose heb je zelf niks meer in de pap te brokken.”

Het is sowieso een heftig jaar geweest. Je bent vader geworden. Trouwen, samenwonen en kinderen krijgen: altijd tricky voor een topsporter.

“Goh, ik ben elf jaar samen met Sarah, we zijn drie jaar getrouwd en ik heb nu een half jaar een zoon-tje. Het is mij in al die tijd sportief wel goed vergaan, denk je niet? Ik vind een kind een verrijking in het leven.”

Een kind is als een microgolfoven. Zolang je die niet hebt, mis je niks. Tot die er is, en dan kun je niet meer zonder. Maar ik doelde op het feit dat je vrouw terug naar de kliniek moest en jij een week minder of niet kon trainen.

“Het was niet de bedoeling dat iemand dat te weten zou komen, maar dat nieuws is door mijn goedbedoelende entourage ongewild verspreid. Dat was in de aanloop naar het WK veldrijden in Oostende en dat ik daar minder scherp was, wijt ik aan die ene week. Anderzijds vond ik dat een kleine opoffering als kersverse vader en helemaal de moeite waard voor wat er tegenover staat.

‘DAT MIJN ONGEVAL IN DE TOUR EEN GELUK BIJ EEN ONGELUK WAS? VALT IETS VOOR TE ZEGGEN, MAAR IK HAD HET LIEVER NIET BELEEFD’

heb een maand verloren door die appendix-operatie. Ik had net een week gerust, een week rustig gereden, was beginnen trainen en na twee fatsoenlijke trainingen moest ik alweer stoppen. Na die ingreep heb ik twee weken op de zetel gelegen en tv gekeken. Ik heb dus een winterstop ingelast in het voorjaar net op het moment dat ik volle bak moest trainen. Dat is niet oké.”

Ben je ongerust geweest toen die appendix dit voorjaar opspeelde?

“Aanvankelijk niet. Je hebt wat buikpijn, meer niet. Al snel werd het erger en ik was op dat moment in Girona met mijn vrouw en zoon. Halsoverkop zijn we teruggereden en na een dag was het ietsje beter. Dan denk je snel: ach, zorgen om niks, nu ben ik helemaal teruggereden voor een beetje buikpijn. “Voor de zekerheid ga je eens langs in de kliniek en daar blijkt het toch de blindedarm te zijn. Alle symptomen wezen daar al op, maar je hoopt op

“Georges is trouwens een heel makkelijk kind. Hij sliep snel hele nachten door, al heb ik sowieso weinig last van slecht slapen. Ik ben een goede slaper en het gebeurt wel eens dat Sarah mij ’s ochtends vraagt of ik die nacht wakker ben geworden omdat zij heeft moeten opstaan voor Georges. Euh, neen dus.”

Jij rekent er dus op beter te worden tijdens de Tour. Dat is weinigen gegeven.

“Uiteindelijk heb ik vrij snel goed kunnen doortrainen, maar je zit met die achterstand en die blijft, hoor. Ik sta niet waar ik vorig jaar stond en die laatste week zal daar weinig aan veranderen. Het komt erop aan de momenten goed uit te kiezen en ook de ritten waar ik voor onze kopmannen Primoz Roglic en Steven Kruijswijk zal moeten werken.

“Ik zal nog steeds op kop rijden in beklimmingen, maar wellicht niet zo lang als vorig jaar. Het is geen

verloren seizoen, misschien kan het mij zelfs wat extra frisheid opleveren met het oog op de Olympische Spelen.”

Dan is er nog één heikel puntje waarover we het moeten hebben. Je bent veroordeeld tot het betalen van 662.000 euro aan Nick Nuyens, omwille van contractbreuk die je pleegde in 2018. Wat doet dat met een mens?

“Het is alvast een uitkomst die wij niet hadden verwacht. Helemaal anders dan de uitspraak in eerste aanleg. Vreemd. Hoe dat nu verder gaat, gaan we nog bekijken. Cassatie of niet, dat is voor de advocaat. Wat het deed met mij, is simpel: ik ben er een dag niet goed van geweest en daarna merkte ik dat het sportieve weer de bovenhand nam. Gelukkig kwam dit in een intensieve trainingsperiode en niet in een week dat ik niet op de fiets zat.

“Als dit de uitkomst is, moet ik daarmee leven. Het gevoel hebben dat je er alles aan hebt gedaan en toch is het niet de uitkomst die je voor ogen had, dat is vervelend. Het is ook een hele hoop geld, maar het is een beetje zoals met die appendix: je focust dan beter op wat wél in je macht ligt.”

Waar ben jij over vijf jaar?

“Hier of ergens anders op trainingskamp, dat hoop ik althans.”

En over tien jaar?

“Dat valt nog af te wachten. Zolang ik graag met de fiets rijd, zie ik mij niks anders doen. School was niks voor mij. Ik deed wiskunde-wetenschappen en haalde mijn diploma zonder veel moeite. Toen moest ik kiezen en ik koos hogeschool, iets met informatica, niet te moeilijk, goed te combineren met de fiets. Toen ik prof werd, mocht ik van mijn ouders eindelijk stoppen met school en alleen nog doen wat ik graag deed, en dat was fietsen.

“Nu ik zoveel moet trainen, is die passie nog steeds even groot. Ik wil ook alles hebben geprobeerd op de fiets. Als ik die *dirt road races* zie in de VS met die duizenden deelnemers zoals bij de Dirty Kanza, kan ik niet wachten om daar met de gravelbike aan de start te staan. De eerste maanden van mijn revalidatie na mijn val in de Tour heb ik bijna altijd offroad gereden.

“Laatst op de Sierra Nevada vertelde Robert Gesink over een wegje dat hij had gevonden. Gravel, maar toch berijdbaar. Of we niet een keertje langs daar...? Ik was er meteen voor te vinden en Mike Teunissen met zijn crossverleden ook. Je had ons moeten zien, met onze dure racefietsen klimmend op dat gravelpad. Speciale bandjes? Helemaal niet, gewoon met onze wegbanden. Het was een beetje oppassen bergaf, maar wat hebben we ons daar geamuseerd.”

Tour de France, eerste etappe,
zaterdag 26 juni, 11.45 uur op Eén.

Hilde Van Mieghem.

COLUMN



Hilde Van Mieghem neemt de tijd voor een gloedvolle blik achter de schermen van haar leven.

Trauma

Misschien wordt het me niet in dank afgenomen, maar ik heb te doen met Jürgen Conings. Hij werd gevonden door de penetrante lijkgeur die hij verspreidde. Ik stel me daar onmiddellijk bij voor hoe hij de hand aan zichzelf sloeg.

Dat is wat hij zichzelf nog waard vond.

Mijn hart krimpt ervan ineen. Het is een afwijking waar ik wel vaker last van heb: empathie voor daders.

Dat heeft alles te maken met die vreemde en onlosmakelijke verstengeling van liefde en geweld waarin ik opgroeide.

De indruk die ik als klein meisje kreeg, staat in mijn blauwdruk gegrift en is moeilijk uit te wissen: daders lijden. Dat zag ik.

Ook zij zitten vast in het tragische web dat trauma weeft in het brein, een web dat oorspronkelijk dezelfde rol vervult als het vangnet onder trapezisten in het circus.

Eén doel: niet te pletter vallen, overleven.

De agressie die daaruit voortkomt, is geen onversneden kwaadwilligheid. Ze zijn er werkelijk van overtuigd in gevaar te zijn. Vaak voelen ze zich bedreigd als er helemaal geen sprake is van gevaar. Het traumaweb verblindt en vervormt hun waarnemingsvermogen.

Het is het verpletterende gevoel van onmacht dat hen drijft. Dezelfde onmacht die ze als kind of jongere ervoeren tegenover die alles overspoelende, gewelddadige gebeurtenissen.

Zij bevinden zich niet in het nu, ze leven in het verleden en worden gegijzeld door hun eigen reddingsmechanisme. Het ijzersterke vangnet dat gesponnen werd door het vindingrijke brein om te ontsnappen aan de ondraaglijke pijn, wordt, eenmaal volwassen, het wapen waarmee ze anderen of zichzelf vernietigen. Het verstikt hen. Het kleeft aan hen als een gesprongen kauwgumbel aan de lippen, kin en neus.

Plakkerige, niet los te maken draderigheid die je volledig domineert, hypnotiseert en in de greep houdt. Daar hang je dan, in je zelfgesponnen web, als een *puppet on a string*.

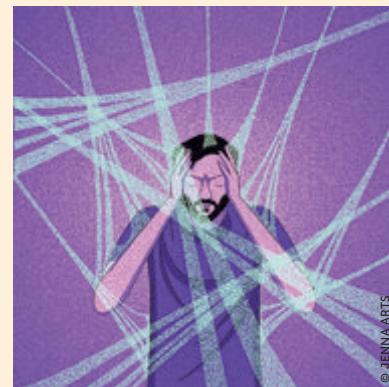
Het is niet anders bij mensen die de innerlijke onmacht en agressie tegen zichzelf keren. Zij mishandelen zichzelf,

zijn verslaafd aan drank en/of drugs. Ze zoeken vaak ook iemand die de rol van dader op zich wil nemen en hen pijnigt. Ultiem is er dan de zelfmoord. Het verzetten van de vernietiging die oorspronkelijk door anderen werd ingeleid. Trauma. Het is een probleem dat zwaar onderschat wordt. Men weet nog niet zo lang wat het effect ervan is op het brein. Pas twintig jaar geleden werden er voor het eerst hersenscans van getraumatiseerde personen gemaakt. Men ontdekte dat bij - al dan niet reëel - gevaar het brein dezelfde constellatie aanneemt als op het ogenblik waarop, lang geleden, het trauma ontstond.

De gebeurtenis is niet traumatiserend, stelde men vast, wel het feit dat je als slachtoffer nergens terecht kunt. Dat het geheim moet blijven. De hardnekkige overtuiging ook dat het je eigen schuld is. Dat brengt een immense en verlamme schame teeweeg. De eenzaamheid waarin men zich bevindt, is moordend.

Is het echter toegestaan om kwaad en verdrietig te zijn, mag men rouwen, wordt men erkend en getroost, dan is de kans groot dat men er minder beschadigd uitkomt.

Als ik me niet vergis, noemt men dat tegenwoordig pampieren.



Daar hang je dan, in je zelfgesponnen web, als een 'puppet on a string'