SCHREEUWTHERAPIE:
verslaggever gaat helemaal los aan zee...

'BBBWWWOOO ΔΔΔΔ

OOOAAA ARGHHHHH!”

Zo, dat lucht op

Oorlog, klimaatverandering, *Temptation Island*, inflatie, Ajax, energierekeningen; er bestaan genoeg redenen om boos te zijn. En dat moet eruit. We stuurden onze meest gefrustreerde verslaggever naar de workshop ‘Schreeuwen naar de zee’, in de hoop op verbetering. “Ja, goed zo! Ik zie de aderen in je nek helemaal opzwellen!”

TEKST RYAN CLAUS, FOTO'S PAUL TOLENAAR

"Schreeuwen? Naar de zee? Zomaar? Met wie dan? En waarom in hemelsnaam? Wat nou als jullie worden opgepakt?" Mijn vriendin is terecht stomverbaasd als ik haar vertel over mijn aanmelding voor een workshop 'Schreeuwen naar de zee'. "Nou, gewoon lekker een potje lopen schreeuwen," antwoord ik. "Schijnt gezond te zijn. Even de frustraties eruit gooien. Is blijkbaar een ding voor heel veel mensen ook. Enne, ik krijg begeleiding, dus met dat opgepakt worden zal het vast wel goedkomen. Vandaag dan."

De verbazing van mijn vriendin slaat om in onvervalste jaloezie. "O, dat klinkt eigenlijk wel heel fijn zeg. Wat heb ik daar een behoefte aan ook." Voordat ik de waaromvraag uit mijn mond krijg, brandt mijn vriendin los. "Die klerebende hier in ons huis de hele tijd, ik word er zó gek van. En die kutzolder die jij al twee jaar zou opruimen. Zo kan ik nog wel even doorgaan." "Hoeft niet," zeg ik. Maar ze hoort me al niet meer. "Die fakking korte nachten met de baby trek ik ook niet veel langer. O, en die kutlekkage die maar duurt en duurt, wanneer wordt die eens opgelost? En dat constante gezeik op m'n werk. Godver! Mag ik mee, schat?" Ik schud stoïcijns mijn hoofd. "Nee. Had je je maar moeten aanmelden. Vandaag is het mijn beurt. Da-hag."

Stoom uit de oren

Onderweg naar Wijk aan Zee krijg ik van Sabine Rabbe, de schreeuwcoach in kwestie, een appje. "Hoi Ryan, vanmiddag gaan we lekker schreeuwen. Denk je alvast na over een terugkerende irritatie? Tot straks!" Ik denk aan mijn tierende vriendin, maar op haar kan ik nooit lang boos blijven. Dat zal wel zoiets als liefde zijn. Goed, waar word ik dan wel witheet van? De eerste gedachtekronkel die opdoemt, is Maurice Steijn, de man die mijn club naar de laatste plek van de eredivisie loodste. Wederom begin ik niet bepaald te koken. Twee, drie, tien minuten gaan voorbij, maar een 'terugkerende irritatie' heb ik blijkbaar niet. Ik besluit dat ik het type man ben dat zich niet snel gek laat maken. Totdat ik ineens weer het akkefietje met mijn 4-jarige dochter eerder op deze ochtend herbeleef. De prinses weigerde weer eens haar sokken aan te trekken. Net als gisteren, eergisteren en de 283 ochtenden daarvoor. Papa boos. Heel boos. Daar gaat mijn bloeddruk alweer. En daarmee lijkt de kraan opengezet. Plotseling bedenk ik hoe mensen die voordringen altijd het bloed onder mijn nagels vandaan halen. Of mensen die door mij heen praten. Godver. De kinderopvang die mij voor iedere poep en een scheet verzoekt mijn kind te komen ophalen, omdat 'hij wat ziekjes oogt'. Krijg de pest! Mijn vriendin die tegen mij praat alsof ze m'n moeder is. Fuck! Veganisten die constant van mij ook een veganist willen maken. Ga dood! Als ik na een uur uit de trein stap en bij fotograaf Paul in de auto voor het laatste stukje van de reis schiet de stoom nog net niet uit mijn oren. Hij vraagt hoe mijn treinritje was. "Prima. Rij nou maar. We zijn laat.

Schreeuwcoach Sabina Rabbe.

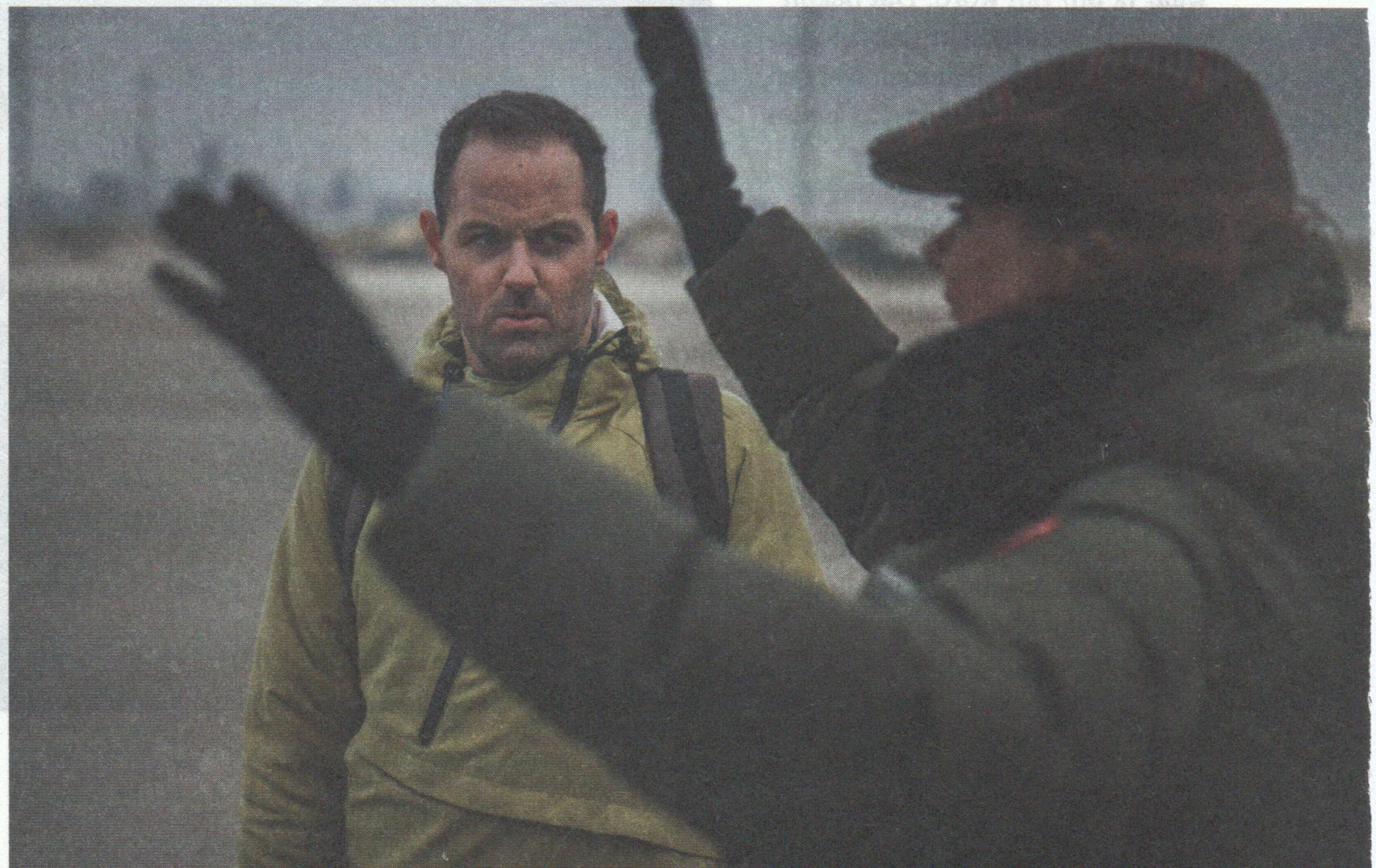
'PRIMA. IK ZIE BIJNA NERGENS MENSEN DIE STRAKS DE POLITIE OF DE GGZ KUNNEN BELLEN VANWEGE EEN VERWARDE JOURNALIST DIE NAAR DE NOORDZEE SCHREEUWT'

Godverdomme. Ik wil schreeuwen. Heel hard schreeuwen."
We treffen de schreeuwcoach op de parkeerplaats van paviljoen Het Strandhuis. "Jullie hebben een perfecte dag uitgekozen om te schreeuwen," valt ze met de deur in huis. "Lekker guur weertje. Veel beter dan zonneschijn. Want dan zijn we veel te vrolijk, toch?" Ik knik. "Vies weer, daar gaan vervelende emoties goed op," gaat Sabine verder. "Zeg nou zelf: als het regent of steenkoud is, denk je toch al vaak bij jezelf: hè gedverdemme, klotezooi. Dát hebben we vandaag nodig. Die frustratie!"
Dat zit wel goed, verzeker ik haar. We wandelen richting zee, die dadelijk de volle laag gaat krijgen van de meest gefrustreerde verslaggever van Nederland. Over deze schreeuwlocatie is blijkbaar goed nagedacht. Hier geen sfeervolle boulevards, gezellige strandtentjes of pittoreske duinpaden met dagjesmensen. De kustlijn van Wijk aan Zee is omgeven door gore Tata Steel-fabrieken, dijken van gitzwarte rotsblokken en een heel lange en inspiratieloze streep zand. "Hier wil ik al heel lang schreeuwen," bekent Sabine, terwijl zij tevreden om zich heen kijkt. "Normaal schreeuw ik op andere stranden, meer richting Zandvoort. Of in het bos. Maar als ik dit zo zie, hebben wij de ideale locatie gevonden. Ruig, weids en afgelegen."
Prima. Op twee jonge vrouwen die hun hond uitlaten na zie ik nergens mensen die straks de politie of de GGZ kunnen bellen vanwege een verwarde journalist die naar de Noordzee schreeuwt.

Met het walmende Tata Steel als decor is dit stukje strand een ideale schreeuwlocatie.

Paniek en angst

Voordat het zover is, vertelt Sabine in het strandpaviljoen hoe zij schreeuwcoach is geworden. "Een jaar of vijf geleden runde ik mijn eigen bedrijf en werkte ik als vrijwilliger op een manege," begint ze. "Maar al mijn tijd ging op aan die paardrijlessen. Ik kon geen nee zeggen. Liet over mij heen lopen. Totdat ze te veel van mij vroegen en ik een burn-out voelde opkomen. Ik was heel boos op die mensen, maar ook op mijzelf. Boos omdat ik mijn grenzen niet durfde te stellen. Er borrelde veel woede in mij die ik nergens kwijt kon. Als je thuis gaat lopen schreeuwen, bellen ze de politie. Dus stapte ik in mijn auto, reed de ringweg van Amsterdam op, zette de radio op standje maximaal en begon te schreeuwen, zo hard als ik maar kon. Ik gilde, vloekte en tierde die hele ring bij elkaar en toen begon →



ik te janken. Het klinkt raar, maar dat voelde heerlijk. Dat schreeuwen had duidelijk iets in mij losgemaakt. Het was een omslagpunt. De dag erna zegde ik mijn vrijwilligerswerk op en boekte ik een vliegticket naar Bali. Daar heb ik aan mijzelf gewerkt, met allerlei therapievormen en gecoach. Nu ben ik een gelukkiger mens en doe ik waar ik blij van word. Dat begon allemaal met die schreeuwsessie. Ik dacht: dit zou iedereen wel een keer kunnen gebruiken. Zo kwam ik op het idee om openbare schreeuwsessies te begeleiden."

Het plan van Sabine kwam op een uitgelezen moment: zo rond het uitbreken van de pandemie. Een tijd vol frustratie, paniek en angst. "Al die jonge mensen die in een maakbare wereld dachten te leven, waren ineens bang wat er nu met de wereld zou gebeuren," zegt Sabine. "Dat merkte ik echt in mijn aanvragen voor deze workshop. Veel mensen konden nergens anders terecht met hun angst. In die tijd heb ik veel lopen schreeuwen, voornamelijk met jongeren. Het zijn toch vooral millennials die dit soort dingen interessant vinden. Vijftigplussers vinden het vaak maar onzin."

Ook Julie Scott, een zangeres en stemcoach, zag destijds haar kans schoon. In 2021 maakte de NOS een hilarisch filmpje van haar 'krijsen aan zee'-project, waarin acht volwassen mensen als doorgedraaide vogels wild wapperen

Eerst maar eens een potje lachen, schreeuwen kan altijd nog.

COACH SABINE: 'IK REED DE RING OP EN BEGON TE SCHREEUWEN. IK GILDE, VLOEKTE EN TIERDE DIE HELE SNELWEG BIJ ELKAAR. TOEN BEGON IK TE JANKEN. HET VOELDE HEERLIJK'

met hun armen en ongegeneerd naar elkaar gillen en tieren. Het was ook de periode waarin Nederlanders de sloopkamer ontdekte, een overgewaaid concept uit Japan en Amerika. Tegen betaling in een veilige omgeving met televisies en printers smijten, meubels kapot hameren en hakken en servies stukgooien. Ideaal om van je coronastress af te komen natuurlijk, maar schreeuwtherapie is al veel langer een fenomeen.

In de jaren 70 schreeuwde psychotherapeut Arthur Janov het als eerste van de daken: "Schreeuwtherapie is de belangrijkste ontdekking van de 20ste eeuw." De Amerikaan beweerde epilepsie, stotteren en zelfs homoseksualiteit te kunnen 'genezen' met geschreeuw. Om te zeggen dat niet iedereen in de wetenschap het roerend met hem eens was, is een understatement. Janov werd en wordt beschouwd als een kwakzalver die vooral niet zozeer de geest, maar vooral de portemonnee van zijn klanten wilde verlichten. Toch werd zijn boek *The Primal Scream* een gillend succes. Daarin omschreef Janov, die in 2017 overleed, zijn schreeuwtherapie als 'de enige manier om van depressie en angst af te komen'. Schreeuwen is volgens hem een oerdrang die ons terugvoert naar onze kindertijd, waarin we onze onderdrukte trauma's vasthouden. Alleen door weer voluit te schreeuwen, raken we weer bij deze emoties. Beroemde aanhangers als John Lennon, Yoko Ono en pianist Roger Williams zweerden bij de omstreden leer van Janov. Acteur James Earl Jones beweerde zelfs dat schreeuwtherapie hem had doen genezen van zijn rookverslaving én zijn aambeien.

Arrogante kwallen

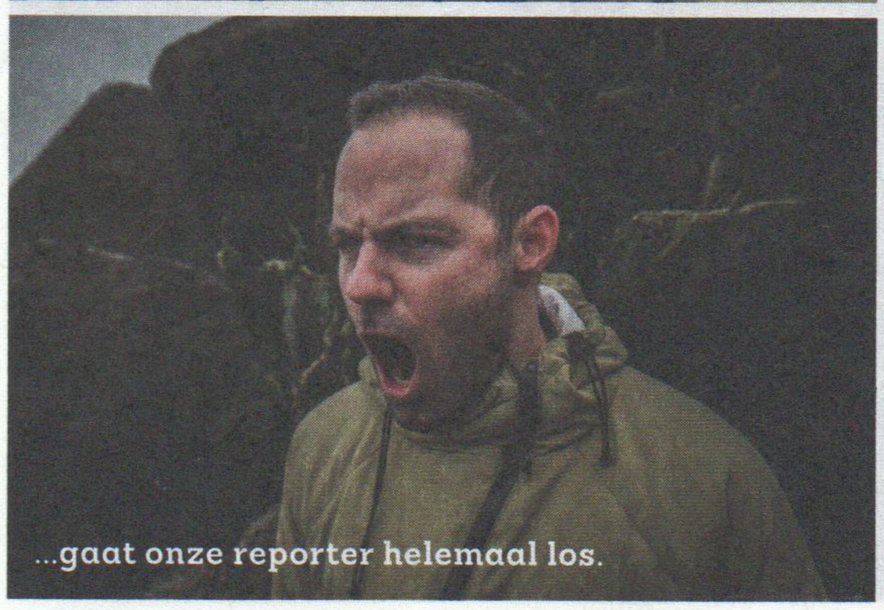
Anno 2024 is het goed zoeken naar therapeuten die een stevig potje schreeuwen zullen voorschrijven. Maar aan de voordelen ervan wordt zelden getwijfeld. Zo vergeleek een Britse psycholoog onlangs een schreeuwsessie met een stevige huilbui. "Het verlicht op korte termijn onze stress en sommige mensen geloven dat schreeuwen dopamine kan activeren, wat weer een *natural high* veroorzaakt. Mensen die hun emoties onderdrukken en moeite hebben om hun woede te uiten, zijn het meest gebaat bij dit soort praktijken." Die voordelen krijgen ook steeds meer vrouwen in de gaten, schreef *The Guardian* vorig jaar naar aanleiding van de wereldwijde opkomst van schreeuwgroepen. "Over de hele wereld vormen zich schreeuwgroepen, waar vrouwen samenkomen in parken en openbare plaatsen om hun frustraties te uiten: klimaatverandering, economische ongelijkheid, de krappe woningmarkt, mannen die vreemdgaan."

Een ervaringsdeskundige: "Je kunt niet tegen je baas schreeuwen, je kunt niet tegen je kinderen schreeuwen. Dus ga ik naar een schreeuwgroep."

Ik ben overtuigd. Mijn schreeuwcoach en ik staan inmiddels in het zand. "Ben je er klaar voor?" vraagt ze. Ik knik. "Oké, nog één dingetje: kijk niet vreemd op als we straks raar worden aangekeken. Mensen blijven soms heel opzichtig kijken, zo van: wat gebeurt hier nou? Anderen lopen met een grote boog om ons heen. Zelf let ik er nooit zo op, laat ze maar kijken. Maar als ze gaan filmen met hun telefoons grijp ik in. Goed?" Goed. "Oké, dan stappen we nu even over dit denkbeeldige hekje heen in onze veilige ruimte." Sabine neemt het voortouw en doet alsof ze over een hekje stapt. Ik grinnik en volg haar voorbeeld. "Goed. De sessie is nu begonnen. Zeg eens, hoe gaat het met je?" →

Langzaam worden de schreeuwspieren in stelling gebracht.

Nog één goede ademtocht en dan...



...gaat onze reporter helemaal los.

vraagt ze. “Goed,” antwoord ik. Korte stilte. “Nou ja, wel veel korte nachten de laatste tijd. Beetje prikkelbaar.” Sabine klinkt geïnteresseerd. “Oké. Goed dat je dat aangeeft. Voordat we gaan schreeuwen, is het goed om bij die gevoelens te komen. Wat zit je dwars? Waar ben je pissig om?” Ik pak mijn telefoon en zeg: “Ik heb de waslijst hier genoteerd. Zal ik hem gewoon voorlezen?” Sabine, duidelijk onder de indruk, stemt in. Ik heb ze genoteerd: de voordringers, de onderbrekers, de sokken van mijn dochter, de kinderopvang. Al mijn triggers komen voorbij. Zodra ik punt acht noem – “spirituele millennials en veganisten die zich verheven voelen boven anderen” – moet de schreeuwcoach lachen. “Zit daar nog iets diepers achter?” vraagt ze. “Neuh,” zeg ik. “Die arrogante kwallen halen gewoon altijd het bloed onder mijn nagels vandaan.” Als ik eindelijk klaar ben, concludeert Sabine: “Zo hé, dit draag je dus allemaal bij je vandaag? Dan moeten we maar snel aan de slag.” Ik mag eindelijk gaan schreeuwen. Maar eerst nog even een denkbeeldig draadje door mijn oren

De schreeuwsessie is in volle gang.

halen. “Met dit touwtje maken we ons hoofd leeg,” zegt de coach. En dan, vanuit het niets, begint ze hysterisch te lachen. Niet naar de zee, maar naar mij. Van heel dichtbij. Nu pas zie ik hoe expressief haar gezicht is. Met grote ogen en intense blikken lacht, gilt en schreeuwt Sabine in mijn gezicht. Fotograaf Paul schrikt er nog harder van dan ik. “Doe maar!” moedigt ze mij aan. Fuck, nu moet ik wel. “Aaaaargh,” roep ik lafjes. Dat kan beter. “AAAARGH!” Ik voel me belachelijk. Wat zijn we hier in godsnaam aan het doen? “WHAAAAH!” Sabine moedigt mij aan. “Ja, goed zo! Laat het los!” Ze draait haar volumeknop open. “AAAAAHHHH!!” Ik volg. “WHAAAOORGH!” Toch hou ik mij in. Jezelf helemaal laten gaan is moeilijker dan ik dacht. “Je schreeuwt vanuit je

Onze verslaggever denkt aan Maurice Steijn die voordringt in de rij van een veganistisch restaurant.

rie, dit is een partijtje lekker. "AAAAAAAAH! RRRROOOAAAAGGHHH!" Een jonge hardloopster komt in de buurt van het geschreeuw. Ondanks haar koptelefoon schrikt ze zich rot zodra ik op 5 meter afstand uithaal. Even lijkt ze te willen omkeren om hulp te halen, maar dan begint ze te lachen. Keihard schreeuwen naar meisjes, wellicht toch vaker proberen.

Wat uitbundiger graag

We schreeuwen op drie verschillende plekken, totdat ik geen stem meer over heb. Toch niet helemaal gelukt om die keel met rust te laten. "Zo, hoe voelt dat nou?" vraagt mijn schreeuwcoach nieuwsgierig. "Fijner dan ik dacht," fluister ik. "Je ging goed los, je hebt talent," zegt Sabine. "Maar," benadrukt ze, "het gaat niet eens zozeer om hard schreeuwen. Je moet een volume vinden waar je jezelf prettig bij voelt. Als je frustraties er maar uit komen. Een poosje terug was ik met een meisje die amper kon schreeuwen. Zij was wel heel boos op haar vriend, die was vreemdgegaan. Toen we eenmaal bezig gingen, brak ze. Het kwam eruit, maar dan op haar eigen manier."

Ik voel me ook verlicht. Conclusie: kei-, maar dan ook echt keihard schreeuwen lucht inderdaad op. "Het hoogst haalbare voor mij is om klanten naar huis te laten gaan met dat lichte, optimistische gevoel. Dat kan leiden tot nieuwe inzichten. Maar gewoon even lekker losgaan, daar valt ook wat voor te zeggen, toch? We zijn in Nederland al zo ingetogen. Het mag best wat uitbundiger allemaal."

Een week later sta ik in de rij van mijn lokale bouwmarkt. Een man van middelbare leeftijd schuift zich schaamteloos vooraan de wachtrij. Ik tik hem op zijn rug, wijs naar de achterkant van de rij en zeg: "Daar aansluiten vriend." Waarop de man zegt: "Nee hoor, volgens mij sta jij in een andere rij. Het is ook niet heel duidelijk geregeld hier." Twintig tellen later zit ik muurvast in een ordinaire welles/nietes-ruzie. Ik reken af, storm naar buiten, zet mijn autoradio op standje maximaal en begin te schreeuwen zo hard als ik maar kan. Weg frustratie. Schreeuwtherapie, bedankt! ←

ACTEUR JAMES EARL JONES BEWEERDE ZELFS DAT SCHREEUWTHERAPIE HEM HAD DOEN GENEZEN VAN ZIJN ROOK-VERSLAVING ÉN ZIJN AAMBEIEN

keel," merkt Sabine op. "Zo krijg je binnen twee minuten een schorre stem. Probeer het geluid echt vanuit je buik te produceren." Ik zet aan, kijk naar die grauwe kutzee, denk aan Maurice Steijn die voordringt in de rij van een veganistisch restaurant en brul het uit. "BBBWWWOOOOAAAAAAGHHHHHHH!" Sabine schrikt van mijn explosie. "Tjezus, ik zie de aderen in je nek helemaal opzwellen! Het testosteron vliegt door de lucht! Goed zo! Ga zo door!" In de vier minuten die volgen, ben ik niet meer te houden. Fotograaf Paul probeert mij al een poosje iets duidelijk te maken, maar ik kan niet meer stoppen. Godverdo-

Weg frustraties.