

---

# RAIN : OMGAAN MET MOEILIJKE EMOTIES

Methode ontwikkeld door Michele McDonald  
Document ontwikkeld voor Safe Harbour, Sankaa

---

## DE VIER STAPPEN

---

Recognize, Allow, Investigate, Nurture.

“Rain supports us in **dismantling** the construction of **racial ignorance and suffering** in our mind, body and heart. We do this not by focusing on our stories about what’s happening, but rather by noticing the **impact** these stories have on us and how this impact leads to distress or freedom.”  
Ruth King, Mindful of Race (Boulder, CO : Sounds True, Inc., 2018)

---

### 1. RECOGNIZE

---

- ERKEN: Wat gebeurt er met je?
- BENOEM: Kan je de emotie/situatie een naam geven?

---

### 2. ALLOW

---

- LAAT TOE: Kan je tegen jezelf zeggen : Dit is gebeurd, ik ben gekwetst, dat is normaal. Pijn is universeel. Je kan ervan wegvlugten, of je kan de realiteit toelaten. Lukt het om je gevoelens te aanvaarden zoals ze zijn?

---

### 3. INVESTIGATE

---

- ONDERZOEK: Als je daar klaar voor bent. Wat doet dit echt met jou? Wat wordt er wakker binnenin? Aan welke elementen van je identiteit, je waarden en normen, wordt er geraakt?
- WEES ZACHT: Straf jezelf niet, oefen mildheid. Lijd niet in verborgenheid. Je bent niet alleen.

---

### 4. NURTURE

---

- NOOD: Wat heb ik nodig, op dit moment, om terug tot rust te komen, te kunnen ontlasten, terug vrij te zijn?

“To nurture is to soften your resistance to what’s here and care for the inner **harm that resisting causes**. The beauty of nurturing is touched when you can see yourself making offers of kindness and **care to your own body and mind**.”

Ruth King, Mindful of Race (Boulder, CO : Sounds True, Inc., 2018)

---

# RAIN : OMGAAN MET MOEILIJKE EMOTIES

Methode ontwikkeld door Michele McDonald  
Document ontwikkeld voor Safe Harbour, Sankaa

---

## TOEPASSING

---

Recognize, Allow, Investigate, Nurture.

“Op de hogeschool was ik de enige gekleurde student in de klas. We moesten verplicht op retraite. Daar werkte ik aan een project rond racisme en homofobie, samen met twee klasgenoten,

Onze docent kwam bij elke groep langs. Ik kreeg het woord en gaf uitleg. Ze zei dat ze niet begreep waar we naartoe wouden. Ik gaf nogmaals uitleg, maar anders verwoord. Ze zei opnieuw dat ze het niet begreep. Ze trok een gezicht. Ik gaf een derde maal uitleg, verward, omdat ik niet kon vatten wat er nou zo moeilijk te begrijpen viel aan een dergelijk eenvoudig project. Ik voelde me schuldig naar mijn partners toe. Dit was namelijk ons project. Zei ik iets verkeerd? Lagen onze accenten te breed? Zag ik iets over het hoofd?

Mijn mannelijke, witte klasgenoot nam het woord. Hij herhaalde in een paar zinnen wat ik zonet driemaal had moeten uitleggen. Zelfde woorden, zelfde context, zelfde project dat we net samen hadden uitgedacht.

“Ah, nu begrijp ik het!” was het antwoord. Ze zou hem zowaar een schouderklopje gegeven hebben.

Ik stond erbij en ik keek ernaar. Ik wist zeker dat zijn uitleg niet verschilde van de mijne. Het was ook niet de eerste keer dat ze me ongemakkelijk maakte in klascontext, maar dit was té grof. Ik zei: “Dat is exact hetzelfde als hetgeen ik net driemaal met handen en voeten heb uitgelegd. Volgens mij zit er een groot verschil in de manier waarop u naar ons luistert.”

Dat had ik niet mogen zeggen. De meeste studenten lieten niets blijken, maar een aantal klasgenoten keerden zich tegen mij voor de rest van het jaar. Er werd geroddeld, ik kreeg vuile blikken. Ze maakten er zelfs een punt van om diezelfde docente te nomineren voor een prijs van “beste leerkracht”. Het was allemaal zo ongelooflijk ongemakkelijk. Ik was toen amper 22 jaar.

Nog steeds word ik misselijk als ik denk aan de manier waarop die docente op me neerkeek toen. Mijn woorden waren voor haar niets waard. Ze had op voorhand al besloten dat ik een idioot was. Ze had niet eens de intentie om te luisteren, althans niet naar mij. Maar wel doodleuk lesgeven over diversiteit! Gemakkelijk als enkel witte studenten een stem krijgen.

## 1. RECOGNIZE

---

- ERKEN: Wat gebeurt er met je?
- BENOEM: Kan je de emotie/situatie een naam geven?

Ik voelde me **beschaamd** naar mijn klasgenoten toe, **verward en verbaasd** naar de docent toe. Ik begon te **twijfelen aan mezelf**. Ik deed extra hard **mijn best** om erkenning te krijgen. Ik voelde me **vernederd** toen ik besepte dat er naar mij toe geen welwillendheid was, maar naar mijn klasgenoot toe wel. Het feit dat dit alles zich voor mijn neus afspeelde, zonder schroom, deed een **verontwaardiging en woede** in mij opwellen. Die voel ik nu nog steeds, ook al zijn we een aantal jaar verder.

## 2. ALLOW

---

- LAAT TOE: Kan je tegen jezelf zeggen : Dit is gebeurd, ik ben gekwetst, dat is normaal.

Voor de rest van het jaar heeft die docente me verder belerend toegesproken. Dat was voor mij een bevestiging. Het is een les die ik mijn hele verdere volwassen leven zal meedragen. Dus ja: mijn gevoelens waren terecht. Ik was verontwaardigd en dat ben ik nog steeds. Mijn enige troost is dat ik toen boos genoeg was om iets te zeggen. Ik heb niet over me heen laten lopen. Diezelfde boosheid heb ik nodig om voor mezelf en anderen te blijven opkomen.

## 3. INVESTIGATE

---

- ONDERZOEK: Wat doet dit echt met jou? Wat wordt er wakker binnenin? Aan welk element van je identiteit, je waarden en normen, wordt er geraakt?

Toen ik een kind was, was ik bang en had ik niet de juiste woorden om terug te vechten tegen dit soort discriminatie. Die angst en machteloosheid zie ik ook bij andere gekleurde mensen. Nu ik volwassen ben, kan ik door mijn verwarring en schaamte heenkijken. Ik mag me verzetten. Ik wil authenticiteit, eerlijkheid en rechtvaardigheid uitstralen, als antidotum voor racistische, autoritaire bullshit van gezagsdragers die beter zouden moeten weten. Wat dit met me doet? Ik zal nooit een jongere vernederen omwille van afkomst, geaardheid, of wat dan ook! Ik wil mensen horen en erkennen.

## 4. NURTURE

---

- NOOD: Wat heb ik nodig, op dit moment, om terug tot rust te komen, te kunnen ontlasten, terug vrij te zijn?

Ik wil mezelf in een positie plaatsen waarin ik niet moet zwijgen, maar racisme openlijk mag veroordelen. Ik wil actief het gesprek aangaan met mensen die wél klaar zijn om hun eigen vooroordelen te confronteren. Ik wil van hen leren. Ik wil mijn eigen biases overwinnen en stappen blijven zetten naar meer inclusie, aanvaarding, veiligheid. Enkel dat kan mijn hart kalmeren. Ik wil het anders doen!

---

→ [www.sankaa.be/sh](http://www.sankaa.be/sh)