

Niet meer bang voor de angst

Cecile Elffers

In zijn boek *De bange mens* en in *De angstpodcast* gaat Daan Heerma van Voss op zoek naar angst – bepaald geen onbekend fenomeen voor de auteur. 'Als angst er niet mag zijn, gaat het woekeren.'



© Jean Counet

Schrijver **Daan Heerma van Voss** (1986) lijdt al jaren onder angsten, maar hij liep er altijd voor weg: bang voor de angst, keer op keer vastbesloten voortaan zonder die slechte raadgever verder te leven. 'De oude vijand', zoals zijn overgrootvader zijn eigen angst omschreef, bleef alleen gewoon terugkomen. Dat hij erfelijk belast was, daar kwam Heerma van Voss pas achter tijdens zijn onderzoek voor het boek *De bange mens*: zowel zijn moeder, zijn oma als zijn overgrootvader bleken met dezelfde angstgevoelens te hebben geworsteld.

'Mijn overgrootvader bleek in 1920 precies mijn angstervaringen te beschrijven'

Daan Heerma van Voss

De zoektocht naar het fenomeen bracht hem veel: niet alleen *De bange mens* en *De angstpodcast*, maar ook het vermogen om beter om te gaan met zijn angsten. De *VPRO Gids* zocht de schrijver thuis op voor een gesprek over het recht op angst, bange BN'ers en wat te doen als het vloed is.

Waarom ben je een zoektocht naar angst begonnen?

Heerma van Voss: 'Aanvankelijk om mijn relatie te redden. Mijn ex-vriendin zei: "Zoek nou eens uit wat die angst van jou is." Ik wilde toen eerst een soort objectief boek schrijven over de geschiedenis van angst. Maar dat werkte niet, want zonder de ervaring van binnenuit kun je er niks wezenlijks over schrijven, merkte ik. Angst bestaat bij de gratie van de beleving van angst. Dus ben ik mijn persoonlijke verhaal erbij gaan betrekken: waarom ik dit verhaal wilde vertellen.'

Hoe kan het dat je niet wist dat angst zoveel voorkomt in je familie?

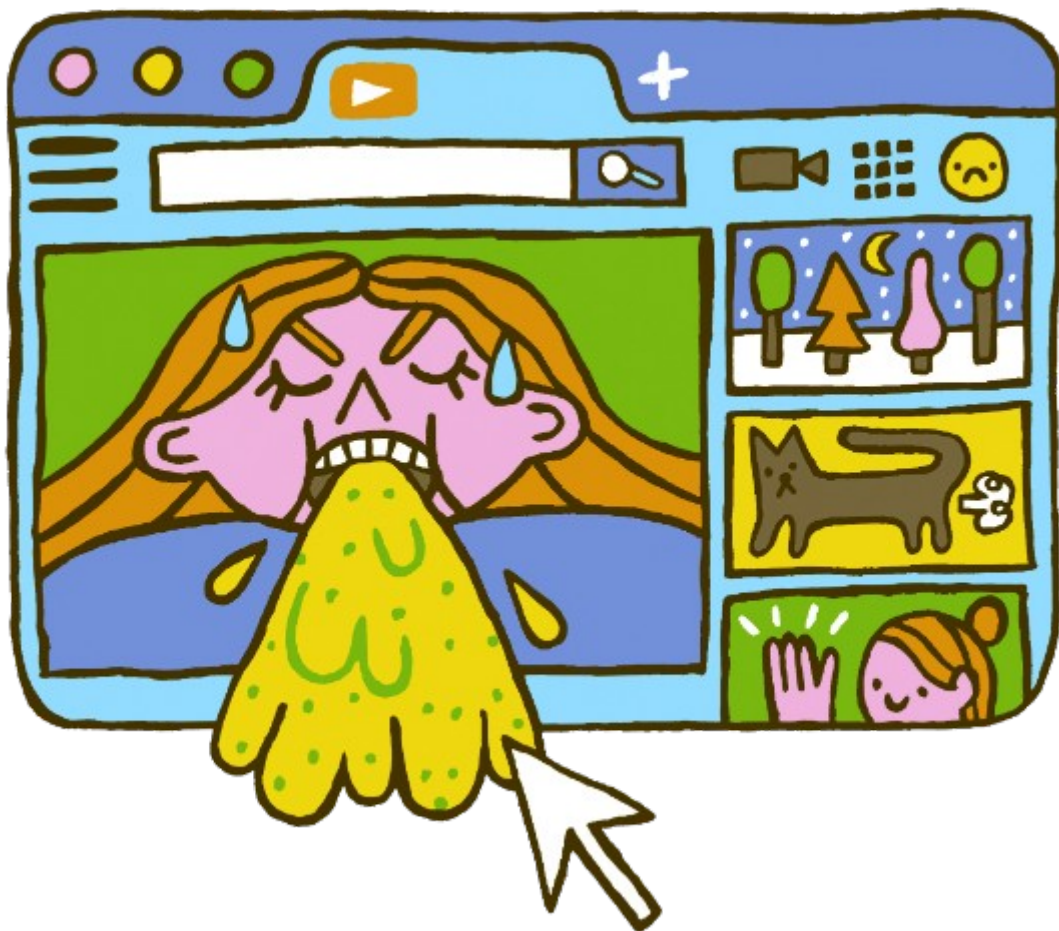
'Mijn moeder had er vooral als twintiger last van, en van mijn oma en mijn overgrootvader wist ik al helemaal niet dat het bij hen speelde. Maar mijn overgrootvader bleek in zijn brieven uit 1920 gewoon precies dezelfde ervaringen te beschrijven waarvan ik had gedacht: ik ben een opzichzelfstaande freak, het zwarte schaap. Nu heb ik veel meer het gevoel dat ik ergens bij hoor. Los daarvan kwam ik er tijdens mijn onderzoek achter dat zó veel meer mensen hier last van hebben; wij allemaal eigenlijk wel, in mindere of meerdere mate. Sinds ik dat weet voel ik me sowieso meer verbonden met anderen.'

'Als de angst zich nu aandient, realiseer ik me dat het gewoon weer even vloed is'

Welke rol hebben je angstklachten in je leven gespeeld?

'Vanaf mijn tienertijd had ik twee standen: normaal, dan was er weinig aan de hand, maar als ik eenmaal kwetsbaar raakte – door slaapgebrek, stress, of wat dan ook – werd ik echt angstig voor alles: bang om te telefoneren, bang om naar buiten te gaan, bang om te schrijven, bang om beoordeeld te worden. Ik wist niet eens dat het angst was, ik vroeg me af: wat is dit zware gevoel van ongeluk en falen? Ik ging weleens naar een psycholoog, maar dan dacht ik: die arme vrouw, moet ze naar mijn gezeur luisteren. Ik voelde me schuldig dat ik angstig was. Want ja: ik heb geen trauma's, ik heb geen slechte jeugd gehad. Ik had geen recht op angst, vond ik. En elke keer krabbelde ik weer op en dacht ik: dit was de laatste keer, nu weet ik hoe dit moet. Tot het weer van voren af aan begon. Dat kun je lang volhouden.'

Beroemde angsten



© Eva Stalinski

Actrice **Joy Delima** kampt met emetofobie (angst voor mensen die overgeven). Ze volgde hiervoor *exposure*-therapie, waarbij ze bijna dagelijks filmpjes van kotsende mensen moest kijken.

In je boek maak je een soort catharsis door: je leert je angst te accepteren. Hoe gaat het nu?

'Nou ja, het was geen catharsis waarin het allemaal goed komt, want de relatie die ik met mijn zoektocht wilde redden ging ter ziele. Maar ik begrijp nu wel dat de angst bij mij hoort. Veel problemen van angstige mensen beginnen eigenlijk niet zozeer bij de angst, maar bij de verkeerde reactie erop: dus dat je angstig wordt en vervolgens dat gevoel niet kan verdragen. Als het er niet mag zijn, dan gaat het woekeren. Dat gebeurde ook bij mij, ik was mezelf uit elkaar aan het trekken: de angstige ik en de persoon die dacht: dit mag niet, dit is zwak. Ik beseft nu dat dat niet hoeft. Vroeger panikeerde ik zodra mijn angsten kwamen, daarmee putte ik mezelf uit. Als de angst zich nu aandient, realiseer ik me dat het gewoon weer even vloed is en dat ik dat niet moet proberen op te lossen. Het relativeren en iets anders gaan doen, zoals een wandeling maken: dat scheelt ongelooflijk. En ook dat mijn huidige vriendin mijn angst accepteert als een deel van mij. Maar niks ten nadele van mijn ex, hoor. We zijn zes jaar samen geweest, en zonder haar had dit boek niet bestaan.'

'Bekende mensen praten nu vaker over angsten. Dat heeft nut, maar er zit ook iets ongezonds in het cultiveren van die zogeheten rafelrandjes'

Denk je dat het helpt dat steeds meer bekende mensen naar buiten treden met hun angst, zoals jij nu doet?

'Aan de ene kant heeft het een emancipatoir nut, aan de andere kant zit er iets ongezonds in dat cultiveren van de zogeheten rafelrandjes. Zo'n interview is dan meestal toch een soort halve overwinningstoespraak, van: ik ben door diepe dalen gegaan, maar hier sta ik toch maar weer met dit mooie pak aan op de foto. Terwijl de realiteit voor de meeste angstigen een dagelijkse worsteling is. Voor veel van die beroemdheden ook, hoor. Die doen dan alsof er iets overwonnen is, tuiten hun lippen en kijken naar de camera, maar zo werkt het gewoon niet. Ook voor mij niet. Ik ben een stuk verder dan vijftien jaar geleden, dat wel.'

Je onderzoekt in je boek angst ook als maatschappelijk fenomeen. Waar ben je achter gekomen?

'Dat we de afgelopen decennia steeds banger zijn geworden. Ten eerste door toegenomen eenzaamheid: we wonen vaker alleen, er is minder verenigingsleven, minder verbondenheid. Daardoor kunnen we tegenslagen slechter opvangen. Ten tweede is de samenleving economisch gezien een stuk gevaarlijker geworden, zeker voor jonge mensen, terwijl ze juist zijn opgegroeid met hogere verwachtingen dan hun ouders. En dan heeft de smartphone ons ook nog eens kwetsbaarder gemaakt, met al die vermeende succesverhalen op sociale media. Dat alles samen maakt ons angstig. En gaan we ermee naar de dokter, dan is het: je hebt een stoornis, hier is een pil. Voor

een heel groot maatschappelijk probleem wordt dus een hyperindividuele remedie aangedragen. Er valt een belangrijk collectief gesprek over angst te voeren, en dat moeten we nu echt eens gaan doen.'

- - -

Daan Heerman van Voss is dinsdag 28 april 2021 om 0.00 uur te gast in [Nooit meer slapen](#) op NPO Radio 1.

De angstpodcast bestaat uit vijf afleveringen en is vanaf 22 april 2021 te horen in podcast *Docs*. Zie ook 2doc.nl/docs.

Zie verder <https://www.vprogids.nl/extra/specials/2021/angst.html>