

Hesna Al Ghaoui

# De kracht van angst

Lessen van een oorlogscorrespondent  
voor het dagelijks leven

Met een voorwoord van  
Joris Luyendijk

UITGEVERIJ PLUIM  
AMSTERDAM / ANTWERPEN

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van  
Sárközy & Co. Literary Agency

Eerste druk, februari 2019

© 2017 Hesna Al Ghaoui

© Nederlandse vertaling Cora-Lisa Sütő, 2019

Oorspronkelijke titel *Féj bátran*

Oorspronkelijke uitgave Bookline, Boedapest

Omslagontwerp Loudmouth

Typografie binnenwerk Perfect Service

Productiebegeleiding Tim Beijer

Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 929 2811 5

NUR 740 / 775

[www.uitgeverijpluim.nl](http://www.uitgeverijpluim.nl)

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 13

In het vizier van de haat 27

Op bezoek bij de beruchte krijgsvrouw van Afghanistan 49

Een stukje mediageschiedenis aan de rand

van de Gazastrook 70

Wat is erger: afgaan op primetime televisie of

een naderende raket? 103

Free Libya, free whisky, free beer! 129

Mijn eerste 'klassieke' oorlog 164

Een halfjaar in eenzame opsluiting:

een vastberaden Amerikaan 200

Eerst de diepte, dan de verte: het verhaal van Bendegúz 238

Een vicieuze cirkel van wraak... en twee radicale vaders 273

Experimenten met mensen op tv, in laboratoria

en in het echte leven 314

Verstijfd aan de rand van een ravijn: bang zijn mag! 356

Nawoord 381

Noten 389

## Inleiding

Ik lig met gebalde vuisten naar een vergeelde vlek op het gebarsten, witte plafond te staren, terwijl er een vreemde, doffe tinteling door mijn vastgegespte benen trekt. Instinctief probeer ik een voet te bewegen om te voelen of ik nog enige controle heb over mijn lichaam, maar het lijkt of er zware gewichten aan zijn vastgemaakt. De tintelingen gaan over in kleine steekjes, alsof ik door honderden spelden word geprikt, en na mijn voeten, en dan mijn benen, wordt langzaam maar zeker mijn hele onderlijf gevoelloos. Ik ben volkomen overgeleverd aan anderen en die machteloosheid maakt me krankzinnig – vooral omdat ik geen flauw idee heb wat me te wachten staat. Het voelt alsof ik midden in een gevechtsarena ben gedropt, zonder harnas of wapens, totaal onvoorbereid. Voor mijn geestesoog doemen vage beelden op. In gedachten ben ik weer in Afghanistan. Met een knoop in mijn maag gluur ik door het raampje naar het onheilspellend stille landschap om ons heen. Ik weet dat ze weten dat wij er zijn. Dat ze ons elk moment vanuit een onzichtbare schuilplaats in deze kale, zwijgzame bergstreek met een raket kunnen beschieten. Dat we elk ogenblik met onze auto op een vers geasfalteerde bermbom kunnen rijden. Maar liever dat, in één klap dood zijn, dan in gevangenschap belanden en

gemarteld worden... vastgebonden op een tafel... niet in staat je te bewegen...

Ik kreun. Er rolt een zweetdruppel over mijn voorhoofd naar mijn oog. Net voor hij over mijn wenkbrauw glijdt, veegt een zachte hand hem weg. Ik besef dat ik me volledig heb laten meeslepen door de maalstroom in mijn hoofd. De bijtende geur van ontsmettingsmiddelen haalt me weer terug naar het grimmige hier en nu. Ik probeer mijn tenen te bewegen, maar voel nu zelfs geen tintelingen meer – alsof er op de plaats van mijn benen alleen nog een groot niets is.

Dat is een goed teken, probeer ik mezelf gerust te stellen; dan voel ik in elk geval geen pijn. Maar zo gemakkelijk kan ik mezelf niet voor de gek houden. Ik merk hoe de angst zich slinks in mijn gedachten nestelt, de leiding probeert over te nemen door gevoelens van jaren geleden uit mijn geheugen op te graven – uit diepe krochten die ik al lang leeg waande. Kennelijk sleep je je elementairste herinneringen een leven lang met je mee, waarna ze op een onbewaakt moment onder het kleed uit kruipen waarmee je ze al die jaren had bedekt. Ik voel hoe ik over mijn hele lichaam begin te beven, hoe ik door dezelfde angsten word overweldigd als destijds, toen ik ook in een situatie van totale machteloosheid dreigde te belanden.

Tijdens mijn jaren als oorlogsverslaggever was het nooit de gedachte aan de dood die me de meeste angst aanjoeg. Ik dacht altijd: als de dood me wil hebben, komt hij me wel halen; hij zal me meenemen naar een plek waar alles goed is – ofwel omdat er niets meer is, ofwel omdat het bestaan er in een andere vorm wordt voortgezet. Mijn doemscenario was altijd om tijdens een reportagereis te worden ontvoerd

en in gevangenschap te worden gemarteld. Om net als nu op een tafel te liggen terwijl ik me niet kan bewegen en dan God weet wat voor wreedheden te moeten ondergaan.

In de meeste conflicthaarden waar ik ben geweest, woeden asymmetrische oorlogen – geen klassieke waarin de partijen elkaar vanuit heldere frontlinies bevechten. Daarom wisten we vaak niet precies op wiens grondgebied we waren, of welk gevaar ons op de volgende hoek te wachten stond. In deze vaak door gewapende opstandelingen of terroristische groepen gedomineerde gebieden is het ontvoeren van mensen – vooral van buitenlandse journalisten – een volstrekt gangbare en wijdverbreide praktijk. In Libië en Afghanistan is dat ook een aantal van mijn collega's overkomen. Wie geluk had, werd tijdens een kortere of langere periode van gevangenschap alleen psychisch gemarteld. Anderen werden echter ook aan lichamelijke folteringën onderworpen. In zo'n situatie, heb ik gehoord, kunnen sommige mensen naar een tot dan toe onbekend hoekje van hun geest vluchten om zichzelf te verlossen van de ondraaglijke fysieke pijn. Zou ik daar ook toe in staat zijn? Hoeveel angst en pijn moet je hebben voordat je je heil zoekt bij een ogenschijnlijk onbestaanbare methode?

Op locatie filosofeerden we natuurlijk niet over dat soort dingen, daar deden we gewoon ons werk; gevoelens van dreiging en angst werden gedempt door de heilzame werking van adrenaline en de opwindning van het moment. Overdag althans, maar 's avonds... Als de camera's niet draaiden, voelde ik de ijzingwekkende realiteit wel degelijk in al mijn poriën. Die van Beiroet met zijn nachtelijke bombardementen, die van Gaza-Stad met zijn onophoudelijke geweervuur en

die van Afghanistan met zijn macabere stilte. Ik voelde me vaak een naakt en kwetsbaar doelwit dat zichzelf veilig probeerde te wanen achter een doorschijnend wandje van papier. Ik kon het wel uitschreeuwen van machteloosheid op die momenten. Maar ik moest het hoofd koel houden, ik wist heel goed dat paniek elke situatie alleen maar erger maakt. En dus werkte ik in de loop der jaren een waterdichte filosofie uit om mezelf gerust te stellen: het onheil kan overal toeslaan. Of het nu in Afghanistan is of in het rustige straatje van Salgótarján waar ons huis staat: als er iets moet gebeuren, gebeurt het toch wel – dus waarom zou ik niet gewoon mijn leven leiden en doen wat ik graag doe?

Zo ken ik je weer, Hesna, hou die gedachte vast, zeg ik op de operatietafel tegen mezelf in de hoop dat mijn beproefde fatalisme me weer zal kalmeren. Maar ik merk dat het daarvoor te laat is – ik heb geen idee hoe ik de kolkende gevoelens in mijn binnenste weer tot bedaren kan brengen. En dat terwijl ik er al die jaren op vertrouwde dat ik als een echte professional met angst had leren omgaan; dat was immers de voorwaarde om in al die oorlogsgebieden waar ik kwam mijn werk te kunnen doen en mijn gezonde verstand niet te verliezen. Maar op die situaties kon ik me altijd vooraf instellen, zelfs als ik pas op het laatste moment te horen kreeg dat ik moest gaan. Desnoods bereidde ik me voor tijdens de laatste nacht thuis, of onderweg tijdens de vliegreis. Ik liep in mijn hoofd na wat ik ongeveer kon verwachten, wat ik kon voorzien en welke dingen onvoorspelbaar bleven. Dat laatste ervoer ik niet als probleem: ik ging ervan uit dat ik in de gegeven situatie wel in staat zou zijn om goede afwegingen te maken, verstandige beslissingen te nemen en te impro-

viseren. Wat er ook gebeurde, ik vertrouwde op mezelf; ik vertrouwde erop dat ik elke situatie aankon. Ik wist toen nog niet dat juist die onuitgesproken gedachte het met zeven sloten beveiligde geheim is, een van de belangrijkste sleutels tot een succesvolle omgang met angst. 'Ik vertrouw op mezelf. Ik ben prima in staat om ook onverwachte en onbekende situaties het hoofd te bieden. Ik kan het.' Want als het twee of drie keer is gelukt, zal het ook wel een vierde keer lukken. Eén ding is zeker: dat gevoel kan alleen versterkt worden door herhaling, routine en eerder behaalde successen. Maar daar op die operatietafel had ik geen enkele routine die me kon vertellen wat ik in een dergelijke situatie moest doen. En ik had ook geen tijd gehad om me mentaal voor te bereiden op dit moment dat me kennelijk, of ik dat nu leuk vond of niet, met een panische angst vervulde.

'Uw man is er nog steeds niet, we zullen nog even moeten wachten,' zegt een stem ergens boven mijn benen. Om me heen staan twee artsen en hun assistenten. Ze hebben operatiemaskers op en rubberen handschoenen aan. Ze houden hun armen omhoog. Vanachter het scherm dat voor mijn gezicht is gespannen kan ik alleen hun blik zien en die is lichtelijk gefrustreerd: ze staan al minutenlang klaar, gedesinfecteerd en in operatietenu, maar kunnen nog steeds niet beginnen. Ik voel hoe mijn voorhoofd opnieuw begint te paren.

'Rustig maar, Hesna, alles komt goed,' zegt een zachte stem. Ik voel hoe de verpleegkundige die bij mijn hoofdeinde staat mijn schouder aanraakt met haar warme hand. Het engelachtige wezen is de enige zekerheid in alle chaos. Om haar mijn dankbaarheid te tonen produceer ik een zwakke



glimlach, maar haar blik houdt me een spiegel voor. Ik lees in haar ogen dat ze alle tekenen van angst bij me ziet. Ik haal diep adem. Ik hou mijn adem in en blaas die dan langzaam door mijn mond uit. Vier seconden in, vier seconden uit. Ik voel dat mijn hart eindelijk weer wat langzamer gaat kloppen.

Iets zegt me dat ik niet zo'n paniekaanval zou hebben gekregen als ik de tijd had gehad om me hierop voor te bereiden. Maar die had ik niet. Ik ben vanmorgen van huis vertrokken in de veronderstelling dat ik de dag in Dunakeszi zou doorbrengen, in een studio, waar ik de laatste aflevering van mijn programma zou inspreken en de nasynchronisatie zou doen. Eerst moest ik nog even langs het ziekenhuis voor een routineonderzoekje. Daar zat ik een halfuur geleden nog te wachten, in een rustig kamertje, in mijn doordeweekse kleren. Opeens kwam er iemand met een testuitslag binnen en nog voor ik goed en wel begreep wat er aan de hand was, werd ik al een operatiekamer binnengerold. Ik kreeg de schrik van mijn leven. Terwijl ik de afgelopen tien jaar toch weinig anders heb gedaan dan improviseren, in situaties die heel wat hachelijker waren dan deze. Maar in een oorlogsgebied ben je per definitie voorbereid op het onverwachte. Vandaag troffen de gebeurtenissen me echter als een donderslag bij heldere hemel. Ik ben bang.

Ik proef het woord. Bang. Ik ben echt ontzettend bang. Maar wat geeft dat eigenlijk, dat ik bang ben? Ik zeg toch ook altijd tegen andere mensen dat ze gerust bang mogen zijn? Sterker nog: bang zijn moet! Je moet vooral niet proberen van de angst af te komen – elke poging daartoe is gedoemd te mislukken, want zo'n onrealistische verwachting baart hoog-

uit nog meer stress en angst. Je moet je angst leren kennen, hem tot je bondgenoot maken!

Dat klinkt goed; wat produceer ik toch mooie theorieën, denk ik, waarbij ik onwillekeurig glimlach. Eens zien of mijn idee ook in de praktijk werkt. ‘Rustig maar,’ fluister ik tegen mezelf. In gedachten begin ik mijn situatie te analyseren. Waar ben ik op dit moment het bangst voor? Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Wat kan er anders gaan dan ik wil of verwacht? En wat is de meest waarschijnlijke afloop van deze ingreep? Als iemand anders in deze situatie zou zitten, wat zou ik dan tegen hem zeggen? En wat is nu precies de onbekende factor die het geheel zo angstaanjagend maakt?

Ik zag angst altijd als een donkere, kleverige, sponsachtige wolk, een amorf medium dat je opzuigt, aanleeft, besmet. Veel mensen stellen zich zoiets voor bij het woord angst, iets met ultieme onzekerheid en machteloosheid, veel kinderen denken aan monsters. Ook ik had zulke associaties bij het woord angst, tot ik mezelf en mijn omgeving bewust begon te observeren. Het verschijnsel begon me te intrigeren. Vooral omdat ik zag dat dit onbeheersbare gevoel dat iedereen kent in staat is om oorlogen te ontketenen, maar ook de drijfveer kan zijn om vrede te sluiten. Het is een emotie die je tot complete waanzin kan drijven en de vredelievendste moeders in wilde dieren kan veranderen, maar het is ook een emotie die zelfs rasegoïsten er in bepaalde situaties toe kan aanzetten andere mensen van harte en zonder eigenbelang te helpen. Talloze malen ben ik er getuige van geweest wat angst met je kan doen – en niet alleen in oorlogsgebieden, maar ook in landen waar het vrede is: hij drijft je als een brandstof voor- of achteruit. Angst kan namelijk een echte stuwkracht zijn,

een soort benzine die je tot vaak onverwachte daden aanzet. Op één vraag heb ik geen duidelijk antwoord kunnen vinden: waar het precies van afhangt of de emotie een positieve of juist negatieve invloed op iemand uitoefent. Welke factoren zorgen ervoor dat angst je beste of juist je donkerste kant naar boven haalt? Je persoonlijkheid? De omstandigheden? De aard van het gevaar? Je socialisatie? De fysiologische processen die zich in je lichaam afspelen?

Hoe meer ik me in de eigenschappen van angst begon te verdiepen, des te duidelijker het me werd dat onze hersenen, spieren en fysiologische reacties gewoon voorspelbaar zijn: ons lichaam reageert al duizenden jaren met dezelfde reflexen en reacties op signalen van gevaar. De manier waarop het alarmsysteem van ons brein als een rookmelder aanslaat om ons lichaam te waarschuwen, heeft in de loop van de evolutie amper vernieuwingen ondergaan. Wát we als gevaar ervaren is echter wel drastisch veranderd. Zoals een trauma-expert het formuleerde: ‘Vandaag de dag slaat onze rookmelder niet alleen alarm als het huis in brand staat, maar ook als de broodrooster iets te hard gaat.’<sup>1</sup> Onze levensomstandigheden zijn namelijk ingrijpend veranderd: het komt nog maar zelden voor dat we moeten vluchten voor een beer, of dat een snelle beoordeling van een natuurverschijnsel een kwestie van leven of dood is. Maar in hoeverre hebben de filters waarmee we de buitenwereld ordenen zich aangepast aan onze tijd? Wat is er met ons alarmsysteem gebeurd? Had de evolutie dat niet kunnen verfijnen? Had onze gevarendetector niet wat beter kunnen worden toegespitst op onze moderne levensomstandigheden? En waarom dan niet?

Op zoek naar antwoorden ben ik maandenlang de boeken

ingedoken. Ik wilde meer te weten komen over de evolutionaire functies en de fysiologische uitingen van angst, over de aard van trauma's en over methodes die bij de verwerking van angst kunnen helpen. Er ging een wereld voor me open.

Ik kwam erachter dat elk aspect van het leven en van onze samenleving op een of andere manier met angst te maken heeft. Zo stimuleert een hongerdieet de productie van cortisol, een stof die als een van de belangrijkste angsthormonen wordt beschouwd. En wat te denken van de link tussen de immigratiepolitiek van een land en onze spiegelneuronen – de zenuwcellen in onze hersenen die verantwoordelijk zijn voor ons empathisch vermogen, maar ook voor het besmettelijke karakter van angst? Ik ben natuurlijk geen bioloog, arts of psycholoog, ik heb alleen geprobeerd om alle informatie die ik vond te begrijpen, te ordenen en op mijn eigen manier te verwerken. Daarbij had ik maar één doel voor ogen: ik wilde een van de belangrijkste drijfveren van menselijk gedrag doorgronden. Wat doet angst met ons? En kunnen wij op onze beurt ook iets doen met onze angsten? Kunnen we misschien zelf ook invloed uitoefenen op onze door angst gestuurde fysiologische processen, beslissingen en gedragingen?

Terwijl ik naar antwoorden zocht, motiveerden de actuele ontwikkelingen in binnen- en buitenland me continu om door te gaan met mijn onderzoek. De voor iedereen verbijsterende brexit, de zo mogelijk nog schokkender overwinning van Donald Trump, de invloed van de antivluchtelingen-campagne in Hongarije en de overal ter wereld toenemende rassenhaat grepen me enorm aan. Ik bleef maar nadenken over het waarom. Wat zit hier toch achter? Waarom kiezen

mensen hiervoor, wat drijft hen? In de betreffende landen is het leven immers comfortabeler, rijker en rustiger dan ooit. Waar komt die enorme woede vandaan? Het leek mij evident dat de oorzaken ook in dit geval in het domein van de angst moesten liggen, of beter gezegd in het onvermogen de angst bij de lurven te pakken, te doorgronden en ermee om te gaan. Het lijkt erop dat Europese maatschappijen, gewend als ze zijn aan veiligheid en een stabiele levensstandaard, door relatief kleine, onverwachte gebeurtenissen al uit hun evenwicht raken. Daar komt nog iets bij: hoe hoger het ontwikkelingsniveau van een maatschappij, des te groter de informatiestroom waaronder je als burger wordt bedolven en des te moeilijker je al die informatie nog kunt filteren, controleren en beheersen.

Dat is om twee redenen gevaarlijk. Ten eerste slaat dit een enorme bres in je verdedigingsmuur, want politieke, economische en commerciële leiders weten precies hoe ze je kunnen manipuleren door op je angsten in te spelen. Ten tweede krijgt de angst je ook vaak in zijn greep als niemand je met kwade bedoelingen benadert. Want hoe meer prikkels, berichten en instructies er op je afkomen, hoe minder goed je die nog kunt bijbenen en verwerken. En daarbij komt dan nog dat onzichtbare, bij sommigen grofmazige, bij anderen fijnmazige web van verwachtingen waaraan je zou moeten voldoen: van je ouders, vrienden, vijanden, bazen en burens, maar bovenal van jezelf. Sinds wij mensen niet meer door leeuwen worden bedreigd, verzinnen we zelf meer dan genoeg gevaren om onze rookmelder voortdurend aan te laten slaan.

Het is natuurlijk geen toeval dat duizenden jaren van evolutie onze angsten niet hebben doen verdwijnen. Angst is im-

mers een bijzonder belangrijke en nuttige emotie die je helpt je grenzen te verkennen en zelfs te overschrijden. Het kan daarbij echter geen kwaad te weten wat angst eigenlijk is, hoe angst werkt, wat voor uitwerking angst op je heeft, wat het verschil met innerlijke onrust is en hoe je angst in je voordeel kunt gebruiken. Je kunt wel degelijk loskomen van dat steeds algemenere gevoel dat de wereld een onbetrouwbare plek is en dat je altijd maar slachtoffer van de omstandigheden bent.

De weg die ik zelf heb afgelegd zou ik – in de hoop dat dit ook anderen helpt hun angsten te leren kennen – als volgt omschrijven: alsof ik ging surfen op de oceaan. Angst is namelijk te vergelijken met een reusachtige, ontembare golf die je desondanks goed kunt leren berijden. Als je eenmaal genoeg zelfvertrouwen hebt, kun je relatief ontspannen meegaan op het ritme van de golf. Ook dan word je nog aardig heen en weer geschud, maar uiteindelijk drijft de golf je met een laatste krachtige stoot weer terug naar het strand. Probeer je de golf echter te dirigeren, ga je driftig spartelen of bind je de strijd aan met de zee, dan zal het water je opslokken en de golf je naar beneden werken. Ik ben zelf ook al verschillende keren tegen de zeebodem gekwakt door die overweldigende kracht. Hoe ik er dan toch steeds in slaagde weer terug op mijn surfplank te klimmen?

Wat mij enorm heeft geholpen, zijn de vele gesprekken die ik in zowel conflictgebieden als vreedzame landen heb gevoerd met mensen die de meest onvoorstelbare dingen hadden doorstaan. Zij vertelden me hoe ze – na lang heen en weer te zijn geslingerd door de golven – uiteindelijk gevoel hadden gekregen voor het ritme van de onstuimige zee. Daarom zal ik vertellen over Anthony Graves, die decennia-

lang in een dodencel zat voor een misdaad die hij niet had gepleegd. En over Catherine Ajok, die na dertien jaar gevangenschap en slavernij wist te ontsnappen aan een van de wreedste Afrikaanse milities, waarna ze nog een maand lang met haar baby door de Oegandese jungle heeft gedwaald...

Ik zie haar gezicht weer voor me, heb bijna het gevoel dat ze hier aanwezig is met haar diepe, donkere ogen en haar onvoorstelbaar vastberaden blik. Als ik aan Catherines verhaal denk, wordt mijn eigen angst ineens zo betrekkelijk. Ik lig nog altijd op de operatietafel naar de gele vlek op het plafond te staren, maar ik merk dat mijn gebalde vuisten zich langzaam beginnen te ontspannen, simpelweg doordat ik in gedachten een uitstapje heb gemaakt en mezelf en mijn angst een paar minuten van buitenaf heb bekeken. Tegelijkertijd word ik bevangen door een gevoel van diepe schaamte. Lig ik hier aan oorlogsreportages en martelingen te denken, terwijl ik dankbaar zou moeten zijn! Hoe kan ik zo stom zijn om de mooiste dag van mijn leven te verpesten?

‘Kijk eens, daar is uw man!’ De opgewekte stem van de hoofdverpleegkundige maakt een eind aan mijn malende gedachten.

Ik zie Ervins opgewonden, maar voor mij o zo kalmerende gezicht. Gestoken in groene operatiekleding en met een grijns van oor tot oor zwaait hij me door de glazen wand van de operatiekamer toe. Hij gebaart dat alles in orde is. Die kalme kracht die ik altijd zo in hem bewonder, stroomt nu ook door mij. Ik probeer me over te geven aan het moment. Laat maar komen die emoties, de positieve, de angstige, ik wil ze allemaal voelen. Goed, ik heb maandenlang naar een heel andere dag toegeleefd en ik heb nooit aan een opera-

tietafel gedacht als ik me probeerde voor te stellen hoe de mooiste dag van mijn leven eruit zou zien... maar dat verandert niets aan de kern van de zaak: IK WORD MOEDER! Nu het eenmaal zo gelopen is dat mijn dochttertje met een keizersnede ter wereld moet komen, wil ik in elk geval met mijn volle aandacht aanwezig zijn bij die fantastische reis, het moment meebeleven waarop mijn gekoesterde baby op deze avontuurlijke wereld arriveert. En hoe ik het me vooraf ook had voorgesteld, het komt niet in de buurt van het moment waarop ZIJ door de zuster mijn blikveld in wordt getild, haar huid de mijne raakt en we voor het eerst in elkaars ogen kijken.