

Asem

LEEN DENDIEVEL

'JE GAAT MAAR ÉÉN DAG DOOD EN
DAT IS DE DAG DAT JE DOODGAAT:
ALLE ANDERE DAGEN LEEF JE.'

WINNIE THE POOH

<i>10</i>	Voorwoord
<i>16</i>	Inleiding
<i>23</i>	Als De Dood Voor Angst
<i>33</i>	À La Recherche Du Temps Perdu
<i>49</i>	Storende Angst
<i>69</i>	Meester Over Je Brein
<i>89</i>	Nature Nurture
<i>117</i>	Perfect Gevoelig
<i>137</i>	De Schade Is Enorm
<i>165</i>	Monologue Intérieur
<i>171</i>	Conditionering
<i>177</i>	Angst Voor De Angst
<i>183</i>	Waar Gaat Dat Naartoe?
<i>199</i>	Sleep, Move, Eat & Breathe
<i>236</i>	Nawoord
<i>244</i>	Dankwoord
<i>246</i>	Verklarende Woordenlijst
<i>251</i>	Bibliografie

‘Voor te veel mensen in een lift of streekbus
Of gewoon een kamer
Voor de krans van melkwegen, sluiers, nevels en hun
zwarte gaten

6

Voor m’n eigen brein, een stuk of wat insecten
Vrouwen, hun stemmingen en stemmen
Voor kokend water, vliezen, scharen, ademhaling

Voor de meeste onbenulligheden
Groot en groter
Voor de ontijd van mijn ouders
Toen vanaf kansels in kazuifels
Men met hel en smalle poorten dreigde

Voor sommige geluiden
En het levende bij die geluiden
Voor mails en sms
Voor enveloppen op mijn tafel

Voor alles bang geweest
Voor alles altijd bang geweest
Voor alles bang geweest
Voor alles altijd bang geweest

Voor dromen en demonen
Voor uitsluiting en vrijwel alle onbekenden

Voor de elementen
Voor volk en vaderland
Voor grote drommen, voor de deurbel en voor straf

Voor gepatenteerde gekken en sommige familieleden
School, en alles wat erna moest komen
Voor de aanblik die ik bied en niet wil bieden
Voor de benauwenis van aangeboren schaamte

7

Voor alles bang geweest
Voor alles altijd bang geweest
Voor alles bang geweest
Voor alles altijd bang geweest

Voor de waarheid
Of liever de dynamiek van harde feiten
Voor toekomst, verleden
Het stuiterende hier en nu
Voor types die met messen spelen
Voor dieren hoewel niet de meeste
Voor personen die snoevend zeggen vrij te zijn van
alle vrees

Voor gedachten
Andermans of eigen
Spoel, hoogte, dekens, diepte
Alles wat aan taal ontsnapt

Vermoedens van om het even
Voor God toch nog
Voor mijn hartstocht
Voor alles altijd bang geweest
Niet vrijblijvend maar met recht en rede

Voor alles altijd overtuigd, hoog in de adem
Zuiver in de leer tot in het merg bang geweest
Op het stupide en futiele af
Met oogkleppen en hondentrouw
Voor alles altijd bang geweest

Voor alles bang geweest
Voor alles altijd bang geweest
Voor alles bang geweest
Voor alles altijd bang geweest

Voor zowel de grote greep
Als laatste resten, rafelranden
Kleinste deeltjes, neutronen, elektronen
Alles groter dan het wijkend Zelf

Voor sferen en suizingen
En de zekerheid, ook thuis
In een oogwenk alles kwijt te zijn
Voor gebouwen zonder ramen
Voor doodgaan, alle doden

Voor dood zijn misschien iets minder

Voor deze constatering

Voor constateren

Voor kinderen die vragen stellen

Maar meer nog voor die vragen

9

Voor alles bang geweest

Voor alles altijd bang geweest

Voor alles bang geweest

Voor alles altijd bang geweest

Maar niet voor jou

Niet voor jou'

JOOST ZWAGERMAN — VOOR ALLES

VOORWOORD

We zijn bang. En dat gevoel kennen we. Als kind al ben je bang van tal van dingen: een spin, het donker, spoken onder je bed, het gevoel te zullen worden opgegeten door een haai die uit de grond komt, een clown die onder je bed zit, een schaduw die sprekend lijkt op een levensechte pop. En je kreeg het warm, je hart klopte bijna uit dat kleine lijf en het enige wat je wenste was dat dat gevoel snel over zou gaan.

Alleen, dat angstige gevoel, dat gevoel dat ons vertrouwd is, gaat, nu, niet over. Het is er altijd.

De clown zit nog steeds onder je bed, en elke stap die je zet is een stap in de richting van de bek van de haai. En die haai heet dood. We zijn bang van de dood. We zijn bang dat ons hart abrupt stopt en het licht uitgaat. Einde.

We gaan allemaal dood. En niemand weet hoe. We beelden het ons soms in, maar echt voelen zal je het pas als het zover is. Tot het elke dag zover is. Tot je je niet meer inbeeldt hoe het zou zijn, maar je elke dag met de gedachte zit dat je laatste uren geslagen zijn. Want je lichaam geeft het zo aan; je hart gaat als een

12 razende tekeer, het zweet parelt op je voorhoofd, een ijzeren gordijn blokkeert je borstkas, je longen zijn te klein om te ademen en het zwarte gat voor je ogen wordt zichtbaar.

Je bent bang. Je raakt in paniek. En zit met zoveel vragen. Ga ik dood? Ben ik ziek? Of ben ik gewoon gek? Er was een tijd waarin angst je leven niet overnam. Maar wanneer kwam er een einde aan die tijd? Je zit met een blinde vlek. Ben ik zo geboren? Zit het in mijn karakter? En waarom uit mijn lijf dat elke keer op dezelfde manier? Met die vragen ga je elke dag de wereld in. Een wereld die geen bangeriken meer toelaat. Een wereld die even dolgedraaid is als je hart.

Ook mijn getikte hart ging mijn levensritme verstoren. En ik wou weten waarom. Ik wou weten wanneer dit verstoren begon. Want daarvoor ging het toch allemaal heel goed? In dit drukke bestaan zoeken we naar een moment van rust. Alleen, een onrustig lijf kan je niet achterlaten. Dus we moeten ons lijf meedragen en luisteren. Want het waarschuwt ons. Het wil ons iets vertellen. Het geeft ons een signaal. We gaan niet dood,

toch nu nog niet. Maar we zijn bang. We zijn in paniek.
En ons lijf zegt ons dat we daar iets aan moeten doen.
Dat we tijd moeten nemen. Tijd moeten nemen om
iets te ontdekken wat ons lijf al weet.

'VROUW:

ALLEEN EN
IN DE WAR
MONOGAAM
MONOMAAN
MONOLOOG
MEGALOMAAN
MYTHOMAAN
ALLES
IN DE WAR
ALLES
DRAAIEND
WENTELEND
ZOEKEND
ZOEEMEND
IN DE LUCHT
IN DE RUIMTE
ONAANTASTBAAR
ZOVEEL TE VRAGEN
ZOVEEL TE WETEN
ZO WEINIG ANTWOORDEN
ZOEKEN
DOORZOEKEN
GRAVEN
ALS EEN MOL
MET LAMME POTEN

ZOEK IK
VIND IK
TIL IK STENEN OP
WROET IK IN DE AARDE
VUIL ACHTER MIJN NAGELS
GESCHAAFDE HANDEN
ZOEK IK
GRAAF IK
BEDENK IK OPLOSSINGEN
BEDENK IK OPLOSSINGEN
VOOR MEZELF
VRAAG IK MEZELF AF
OF ER VOOR MIJ
WEL EEN OPLOSSING TE VINDEN IS'

INLEIDING

‘Hier sta ik dan, alleen en in de war.’ Ooit sprak ik die woorden uit in een setting waarin ik niet mezelf was. Ik was een personage, een dat Don Duyns had verzonnen, ‘vrouw alleen’, geen naam. Deze keer was ik die zin. Daar lag ik dan, Leen, op de koude vloer, mijn benen op een stoel, te wachten tot een vriend binnenkwam. Te wachten tot het overging. Een gevoel dat ik een halfuur ervoor niet had gehad. Toen lag ik nog rustig in een warm bed. Nu lag ik op de koude vloer. Mijn hart bleef tekeergaan.

Zo begon het. Mijn hart ging vanuit het niks de lucht in. Ik verslikte me, ik draaide me om in bed, maar het hielp me niet. Ik ging naar beneden, op het toilet zitten. De deur waar leuke schrijfsels op stonden, werd zwart. Dan maar gaan liggen, en een vriend bellen. ‘Ik denk dat ik een hartaanval heb, kan je komen?’

Hier lig ik dan, alleen en in de war.

Een week later heb ik de griep, het zal een voorbode geweest zijn. Ik denk niet langer na.

Na een drukke periode lig ik met mijn voeten op de schoot van mijn lief tv te kijken. De ultieme ontspanning en een moment om niet na te denken. Maar een vreemd gevoel overvalt me, warm, hartkloppingen

en... zwart. Ik veer recht! 'Ik denk dat ik ga flauwvallen liefje.' Ik leg me op de grond, voeten omhoog, op de zetel. Dit ken ik van ergens. Deze keer ben ik niet alleen en begin ik luidop te denken. 'Dat is raar, het gaat niet over. Ik ben al een paar keer in mijn leven van mijn stokje gegaan, maar na wat liggen zou het bloed toch naar mijn hoofd moeten gaan? Niet?' Mijn lief trekt zijn schouders op. 'Moeten we naar de spoed?' zegt hij. Misschien, denk ik, maar durf het niet luidop te zeggen. Ik sta recht, ik tol wat heen en weer, zeg alles wat er in mij opkomt en ik ga weer liggen, ik zie sterren alsof ik in een viewmaster aan het kijken ben en het wordt... Ik veer recht, 'Ja, kom, we gaan naar spoed.'

Ik voel me belachelijk, ik heb misschien een hartaanval, maar zou ik dan niet al lang neergevallen zijn? Ik wandel zelf de spoed binnen. 'Ik ben kortademig, heb hartkloppingen en het gevoel dat ik flauw ga vallen', zeg ik. Deze symptomen zijn genoeg om mij direct binnen te laten. 'Zie je wel,' denk ik, 'het zal wel ernstig zijn.' Hier lig ik dan, in een wit kamertje, met een open schort en mijn handpalm naar boven gericht.

Mijn hart wordt getest, dat klopt op slag al een toontje lager. Hier kan me niks gebeuren, de dokters zijn er meteen bij. Maar die longen blijven te klein, de zuurstof geraakt er niet in. Of wel, maar er dan ook heel snel weer uit. Ik ken ademhalingstechnieken, dus ik blijf er rustig onder, maar ademen is op dit moment het moeilijkste wat er bestaat.

Een paar uur en een prik in de pols later mag ik mij weer aankleden. ‘U heeft last van hyperventilatie mevrouw.’ ‘Ok,’ zeg ik, ‘dat weten we dan ook alweer’.

Ik ga slapen met het gevoel dat mijn borst op slot zit en ik mijn longen niet voluit kan vullen, maar ik heb hyperventilatie, dus dat zal wel normaal zijn.

Enige tijd later

Ik heb pijn aan mijn linkerarm. Heb ik verkeerd gelegen? Gisteren gesport? Nee, op vakantie sport je niet. Je geniet. Ik niet. Ik heb pijn aan mijn linkerarm en dat kan maar één ding betekenen: ik zal een hartaanval krijgen. Mijn hoofd wordt overspoeld door angst. Ik

slaap niet, ik denk alleen aan die linkerarm. Wat kan in godsnaam de oorzaak zijn van pijn in je linkerarm? Ik zoek op het internet en ik vind alleen de link met een hartaanval. Naar spoed. Na een longonderzoek (oef, longkanker heb ik ook al niet) en een hartonderzoek vertelt de Spaanse dokter me het volgende. ‘Anxiety, miss.’ De twee laatste dagen vertoef ik aan het zwembad met een paar boeken, heerlijk. Ik heb anxiety. Geen hartaanval, anxiety, gewoon in paniek dus, wat een geruststelling.

Als je aan de mensheid vraagt wat in paniek zijn is, dan zullen de meesten het omschrijven als flapperen met de handen, roepen, hijgen en hysterisch heen en weer lopen. Warm, heel warm. Het woord paniek komt van de Griekse god Pan, die erom bekendstond de mensen vanuit een verstoppiek de stuipen op het lijf te jagen door keihard te schreeuwen. In de mythe schreeuwde hij, niet diegene die geschrokken was. Paniek in deze tijden is het voortdurend voelen van die stuipen op je lijf en vanbinnen heel hard schreeuwen, ‘laat mij gerust’. Het is een aanval van paniek, die langer duurt dan gewoon even schrikken. Die dan gaat

liggen, tot Pan om de hoek loert en je weer de stuipen op het lijf jaagt. Elke keer opnieuw. Dag in dag uit besluipt hij ons. Elke keer als je denkt van hem verlost te zijn, komt hij weer een potje schreeuwen.

Hij laat je niet met rust. Je bent niet meer gewoon bang, bij elke stap die je zet denk je dat hij tevoorschijn zal komen. Hij is onaangenaam en zeurend, en belemmert je dagelijkse bestaan.

Hij kruipt onder je vel, hij neemt je over. Het gaat niet over, asem, Leen, asem.

'DE DOOD GAAT ONS NIET AAN,'
ZEI EPICURUS EENVOUDIGWEG,
'WANT ZOLANG WIJ ER ZIJN,
IS DE DOOD ER NIET.
EN WANNEER DE DOOD ER IS,
ZIJN WIJ ER NIET MEER.'

ALS DE
DOOD
VOOR
ANGST

Laat ons beginnen bij het einde. We gaan dood. Waarom zijn we toch zo bang voor de man met de zeis?

‘We vergissen ons als we denken dat er ergens een plek op de wereld is waar we gevrijwaard zijn van gevaar... de natuur heeft niets geschapen wat volkomen onbeweeglijk is’, zegt Alain de Botton in *De troost van de filosofie*. Of, zoals Viviane De Muynck haar zoon troost in *Tot Altijd*: ‘Je weet dat als je iemand op de aarde zet, die ook weer verdwijnt.’ Helemaal zwart eindigen, dat doen we met de woorden van Dirk De Wachter: ‘Dood wegmoffelen kan niet.’

‘Ik dacht letterlijk, ik ben aan het sterven,
het is klaar nu. Zo heftig voelt dat aan.’
— Nathalie Meskens, 36 jaar

We zijn nergens nog veilig. De aarde is niet plat en toch donderen we eraf. En voor we eraf donderen, willen we er iets van maken. Zin geven omdat het leven eindig is. Zin geven aan de tijd die ons nog rest. Doen waar we zin in hebben. En omdat die zin ingevuld

is naar onze verlangens en wensen, willen we er niet snel afscheid van nemen. We zijn bang te verliezen wat we hebben verwezenlijkt. We zijn bang om oud te worden, mensen te verliezen en we zijn vooral bang dat ons licht uitgaat voor we onze wensenlijst hebben afgevinkt.

Angst over het leven en de dood is een existentiële angst die pas ontstaat als je beseft dat dood bestaat. Een jong kind zal niet gauw weten dat je bij het inslapen misschien ook niet meer wakker kan worden. Hoe ouder je wordt en hoe meer je de dood al wat vaker binnenlaat voor een ander, hoe angstiger je wordt. Een gigantische vrees voor dat ellendige einde. Maar waarom? Dood is toch al iets wat op onze geboortelijst stond?

‘Je ziet iemand in de fleur van zijn leven en dan ineens is die dood. En dan krijg ik zwaar de krop in de keel. Een onleuk gevoel waarbij spanning komt opzetten.’ — Herman Brusselmans, 60 jaar

'ER WORDT EEN DOOD GEBOREN.'

KRISTIEN HEMMERECHTS