

Angsthaas of held?

Iedereen kent zo zijn angsten. Angst laat zich zien in allerlei vormen. Je kunt iets niet durven. Een held op sokken, die blijkbaar met schoenen aan een aanzienlijke durfal is. Deze held heeft nog niet veel levenservaring. Het liefst vermijdt hij een situatie die hij denkt nog niet aan te kunnen. Een held op sokken heeft vaak een klein duwtje in zijn rug nodig om tot actie te komen. Zoals mijn zwemleraar mij ooit een duwtje van de kant af richting het zwembad gaf.

Soms verschijnt angst in de vorm van een stijlvolle dame. Iemand die torenhoge eisen aan zichzelf stelt en bang is om te falen. Als je goed kijkt, loopt ze altijd ongemakkelijk op haar tenen. Haar voorkomen is verzorgd; haar kleding, accessoires en schoenen voorbeeldig op elkaar afgestemd. Haar sfeervol ingericht huis is altijd schoon en opgeruimd. Deze precieze dame vindt het belangrijk wat anderen van haar vinden. Falen komt niet in haar woordenboek voor. Liever vermijdt ze moeilijke situaties, kritiek of afwijzing.



Of doet ze zo haar best, zodat ze zeker weet dat ze nauwelijks een fout zal maken. Mocht ze per ongeluk toch een fout maken, dan bekijkt de nette dame deze uitvergroot door een bril met dikke jampotglazen. Niet alleen heeft ze een steek laten vallen, maar in haar gevoel rafelt haar hele breiwerk van aan elkaar gedraaide overtuigingen uit elkaar. “Wat ben je toch een sukkel,” spreekt ze zichzelf streng toe en zwaait onverbiddelijk met haar wijsvinger met perfect rood gelakte nagel in de lucht.



Ze is blij dat ze gezegend is met brede, sterke schouders om grote verantwoordelijkheden te dragen. Als ze ziet dat iemand er bijna onderdoor gaat onder het dragen van zijn of haar verantwoordelijkheden, biedt ze haar schouders vriendelijk aan. Het overgrote deel van de dag is haar hoofd druk bezig met het maken van lijstjes van alles wat ze nog moet doen. Deze drukke dame werkt graag alleen, vraagt weinig hulp en doet het liefst de dingen op haar manier.

Totdat ze op een dag struikelt en valt. Jarenlang op haar tenen lopen heeft haar tol geëist. Haar knieën zijn flink geschaafd. Haar gezicht is door rode schrammen getekend. Scherven van dikke jampotglazen liggen her en der verspreid. Het beeld wat ze van zichzelf heeft gecreëerd ligt uit één gespat op de grond. De nette dame staat op, bekijkt de ravage op de grond, de verwondingen op haar lichaam. En beseft dat er iets goed mis is gegaan.

Allereerst vraagt ze anderen om hulp, ze is moe van alles alleen te doen. Troostende armen verwelkomen haar op een rustige plek, waar ze zich kan terug trekken in een beschermde cocon.

Ze besluit om op een andere manier naar zichzelf te kijken, hoe... weet ze nog niet. Ze besluit het anders te gaan doen, hoe... weet ze nog niet.

Voor het eerst maakt het haar niet uit, dat ze het niet weet. Ze heeft alle tijd en wil alleen maar rusten.

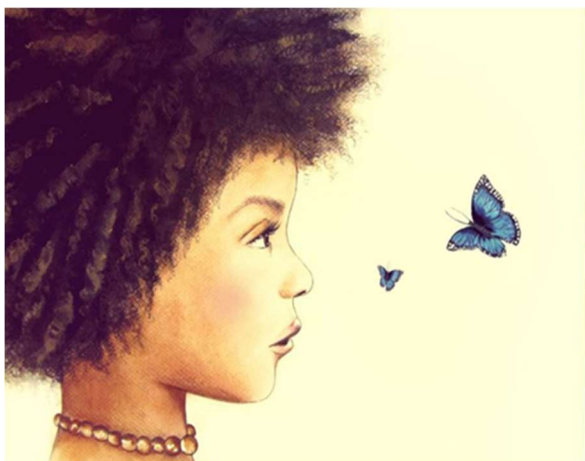


Na verloop van tijd koopt ze een nieuwe bril met prachtige zachtroze glazen, waardoor ze met een milde blik naar zichzelf leert kijken. Haar blik ontmoet in de spiegel haar ontgoochelde beeld van perfectie. Met zachtheid omarmt ze haar angsten, haar kwetsbaarheden. Wiegt ze zachtjes heen en weer. Angsten ontdooien, halen onwennig diep adem. Dan stopt ze haar vermoeide voeten in zachte muiltjes, gevoerd met dons. Haar trendy kleding verruilt ze voor makkelijk zittende, zoals een slang zijn oude huid aflegt voor een beter passende jas. En af en toe, als ze er echt zin in heeft, loopt ze even op hakjes met bijpassende kleding. Gewoon om weer te voelen hoe dat is...

Angst kan verschijnen in de gedaante van een haas. Een angsthaas met schichtige oogjes. Zijn oren gespitst, die met de winden meedraait om onverwachte geluiden te traceren. In een constante staat van alertheid.

Van generatie op generatie doorgegeven: om te overleven, om bij mogelijk dreigend gevaar er als een haas vandoor te kunnen gaan.





Dit laatste is heel herkenbaar voor mij. Als 2e generatie oorlogsslachtoffer tors ik een bagage van vage angsten met mij mee. Een pakketje waarvan de inhoud zich langzaam tijdens mijn leven aan mij ontvouwde. Zoals een vlinder haar vleugels uitvouwt en haar overgeërfde familiepatronen aan het licht brengt. In mijn kindertijd voelde ik onbewust de angsten van mijn ouders, maar begreep nog niet dat die van hen waren en niet van mij. Later kregen deze gevoelens woorden in verhalen over de kindertijd van mijn ouders in de oorlogsperiode in Nederlands-Indië.

En uiteindelijk, in de winterperiode van het leven van mijn ouders, hielp ik hen om hun oorlogsherinneringen op papier te zetten. De inhoud van het pakketje volledig uit te pakken. Mijn moeders versie werd door mij vereeuwigd in een verslag, opgesmukt met oude zwart-wit foto's. Ingepakt als presentje met een grote strik om vervolgens via de mail door te geven aan de volgende generaties in haar familie. Puzzelstukjes vielen in elkaar. Ik was nu beter in staat de angsten van mijn ouders te scheiden van mijn eigen angsten.

Claustrofobie is een deftige naam voor de angst om opgesloten te zitten in kleine ruimtes. Vergezeld met de gedachte niet meteen weg te kunnen zodra er iets gebeurt. Door dat idee heb ik een tijdje treinreizen vermeden, nam ik liever de trap dan de lift en zat ik het liefst voor in de auto dan achter in. Een vreemde gewaarwording: iets niet meer te durven, terwijl ik het voorheen zonder nadenken deed. In mini stapjes probeerde ik het vermijden te overwinnen door, eerst een kort moment en daarna langer, toch de beperkende gedachte te ondermijnen. Zoals ik waarschijnlijk als baby had gedaan, door eerst een klein stapje te nemen en daarna om te vallen. Totdat ik meerdere stapjes kon lopen zonder omvallen en tenslotte het lopen als vanzelf ging. Zo vond ik langzaam vanuit moed en doorzettingsvermogen mijn zelfvertrouwen terug, vanuit een sterke innerlijke drang om weer volop aan het leven deel te kunnen nemen.





Er zijn grote angsten, waarbij je beseft opgeslokt te kunnen worden. Zoals een prooi zich moet voelen, wanneer het door een roofdier wordt opgejaagd. Waarbij het wanhopig zigzaggend over de savanne sprint op zoek naar een veilige plek om te schuilen, maar die niet vindt.

Ik heb gemerkt dat het echt vervelend wordt, wanneer je regelmatig op onverwachte wijze overweldigd wordt door angst. Wanneer angst zijn eigen leven is gaan leiden en jij de regie verloren hebt. Je slaat op hol, terwijl er geen gevaar is. Vals alarm.....

En zo wordt de angst voor de angst geboren. Een voedingsbodem in de vorm van gedachten die je hersenen binnen sluipen en je overtuigen dat je mogelijk weer onverwachts besprongen kunt worden. Overtuigingen die blijven echoën in je hoofd.

Het is mij uiteindelijk steeds vaker gelukt om me uit dit spinnenweb van gedachtespinsels te bevrijden, zodra ik door angst overvallen werd er niet meer van weg te hollen, zoals ik van de generaties voor mij had geleerd. Eerst met behulp van een pilletje, later door de kracht van mijn geest. Door mijn angst een hand toe te reiken. Op de golf van de angst te surfen en tegelijkertijd de kracht van de golf in mijn lichaam te voelen en er op een afstand naar te kijken.

Door in de draaikolk van de zee, een anker uit te gooien. Mij niet mee te laten slepen met de stroom van de angstige gedachte, maar een gedachte er over heen te weven die meer klopte met wat er op dat moment gebeurde. Vertrouwend dat net als de beweging van de golf, de angst opkomt en weer verdwijnt. Als eb en vloed.

Zo zakte ik langzaam en voorzichtig van de spinsels in mijn hoofd naar mijn buik. Durfde ik van mijn surfplank in ondiep water af te stappen en met mijn voeten de enorme zuigkracht van het zeewater te voelen. En lukte het mij, na ontelbare keren vallen en opstaan, steeds meer met mijn hakken in het zand rechtop blijven staan.

Ik werd milder voor mijzelf, omarmde de angstaas in mijzelf. Zo werd uit de angstaas een heldin geboren.



Auteur: Ingrid Struikenkamp – verhalenwedstrijd gewonnen bij Uitgeverij Altamira.- 2013

Met dank voor de toestemming van het gebruiken van Canadese kunstenares Claudia Tremblay voor het gebruik maken van haar schilderijen. Deze column heeft gestaan in tijdschrift Paravisie