

INHOUD

- 1 Bloemen 9
 - 2 De vallée de Misère 17
 - 3 Het geval Charles Darwin en de angst van de mens 28
 - 4 Toverklanken van de gamelan 40
 - 5 Soundbites en stambomen 68
 - 6 Het duistere pad van de vleermuis 79
 - 7 De geboorte van een ziekte 104
 - 8 Dozen van Pandora 116
 - 9 De pillen van Pepijn 137
 - 10 Van solidair naar solitair (De eerste les van het voetbalveld) 164
 - 11 De ondraaglijke erfenis van Narcissus (De tweede les van het voetbalveld) 180
 - 12 Verkeerd verbonden (De derde les van het voetbalveld) 191
Intermezzo. En ik, O Angst 202
 - 13 The curious case of Michael Bernard Loggins 205
 - 14 De anatomie van mislukte gesprekken (Vóór haar vertrek) 221
 - 15 In kleuren praten (Na haar vertrek) 242
 - 16 Mother of dragons 260
 - 17 Breaking the wheel 280
- Dankwoord 293
- Bronnen 295

1

BLOEMEN

Ik geef haar het bosje bloemen en ze begint te huilen. Trage tranen zijn het. Zij en ik staan in onze keuken, te midden van het decor dat we samen hebben opgebouwd, plank voor plank en kastje voor kastje. Mijn vriendin D., met wie ik iets meer dan vijf jaar samen ben, neemt de bloemen aan en snijdt snikkend stengels af, zachte maar kordate tikken op het hakblok. Bang voor wat komen gaat staar ik naar de koelkast, naar de foto's van gemeenschappelijke vrienden die de afgelopen jaren zijn getrouwd, naar de geboortekaartjes van kinderen die nu onze namen kennen, naar de levens waar wij deel van uitmaken. (Soms fantaseren we erover dat wij ook ooit zo op andermans koelkast komen te hangen.)

D. zegt dat ze zich de afgelopen weken radeloos heeft gevoeld. Ze legt de schuld weliswaar niet woordelijk bij mij, maar er kan geen misverstand over bestaan: ik ben de oorzaak. Beschaamd hoor ik van haar de vignetten van mijn gedrag aan, geen anamnese is zo helder of zo pijnlijk als die van je geliefde. Ik slaap niet goed, heb veel geruststelling nodig, zie op tegen elke afspraak buiten de deur. Als ik buitenkom, trek ik de capuchon van mijn hoody tot ver over mijn voorhoofd. 's Nachts klapperen mijn tanden, 's ochtends word ik schrikachtig en bezweet wakker. Als ze opstaat uit bed, probeer ik haar altijd te overtuigen om nog even te blijven liggen, nog even, even. Alleen 's avonds voel ik me goed, omdat ik

dan weer een dag heb doorstaan, en kennelijk vind dat ik daar een of ander lintje voor heb verdiend.

Maar ik *functioneer* toch?

Ze vindt van niet.

‘Ik ga toch naar mijn afspraken?’

‘Je hebt dagelijks een paniekaanval in het trappenhuis.’

‘Dat hoor je?’

Ze rolt met haar ogen. Ik weet dat ze mijn gehijg hoort, zij weet dat ik dat weet. Misschien hoop ik telkens dat haar gezicht in het trapgat zal verschijnen, of misschien kan ik gewoonweg niet anders. Of stel ik me aan? ‘Volgens mij durf je je schrijfkamer nauwelijks in.’

Ze heeft gelijk. Te lang leefde ik voor mijn werk. De euforie over een gehaalde deadline, die dopaminerush, deed me telkens een nieuwe opdracht aannemen. Maar toen ik dat patroon inzag, besloot ik me niet te laten kennen en nam ik juist nog meer werk aan. Het gevolg hiervan was dat ik op een dag, een paar maanden geleden nu, helemaal stopte, met alles. Ik had geen nieuwe plannen, geen ideeën, maar kende ook geen rust, zelfs geen verveling. Geen concentratie maar ook geen ontspanning. Gejaagde inertie, een nerveus nietsdoen, dat me alleen maar uitputte. Vrienden met solide levens opperden hobby's als houthakken of klussen en keken me dan verwachtingsvol aan. Omdat ik niet steeds over mijn gevoelens wilde beginnen en elk ander gespreksonderwerp banaal of zelfs onecht voelde, zei ik in gezelschap weinig. D. vond het in toenemende mate jammer dat mensen niet zagen ‘hoe leuk ik was’. Op een gegeven moment hield ze op dat te zeggen.

Ik trok me terug in mijn eigen kamer, die de omschrijving ‘schrijfkamer’ niet meer verdiende. Ik zette podcasts en nieuwsuitzendingen aan, schiep een nevel van prettige stemmen waarvan ik het volume bepaalde en die nooit zwegen.

Zolang deze stem klonk, hoefde ik niet bang te zijn.

Zolang het avond was, hoefde ik niet bang te zijn.

Zolang zij er was, hoefde ik niet bang te zijn.

We hebben elkaar bij toeval ontmoet, in een café. Die aller-eerste avond sprak ze wel met me, maar ze keek me niet aan, haar desinteresse was bijna agressief. Ik besloot haar agressie na te bootsen en vroeg om haar nummer. Ik werd verliefd op haar zoals ik nooit eerder op iemand verliefd was geweest, zo heftig, zo zonder voorbehoud. Verliefd op hoe ze eruitzag, op haar stelligheid, op haar imitaties van mensen die we zo juist waren tegengekomen, op hoe ze het woord 'flanel' niet kon uitspreken, en op haar hoge standaarden, die me soms benauwden maar me ook het idee gaven dat ik, als ik háár gelukkig wist te maken, onmogelijk een mislukking kon zijn. En zij, vertelde ze me, had vóór mij nog nooit van een man gehouden. Tijdens onze eerste vakantie, op Sicilië, stelden we elkaar elke dag voor dezelfde keuze: nog tien dagen of tien jaar? Dat spel konden we ons permitteren omdat we het antwoord altijd wisten. Dat is de ene kant van ons verhaal.

De andere kant van ons verhaal heeft te maken met iets wat ik kort voor onze ontmoeting in een dagboek heb omschreven: 'Er zijn periodes dat ik niet goed in staat ben tot een normaal en zinnig gesprek,' schreef ik, 'te zeer neergedrukt, te angstig etc. En ik voel dan hoezeer dit anderen bedrukt. Dan hoop ik maar dat mijn zwijgen niet wordt opgemerkt, dat mijn gezelschap mij even niet ziet, dat ik onzichtbaar ben. Mijn allergrootste angst is dat ik de persoon die het meest van mij houdt uiteindelijk ongelukkig zal maken.' Die periodes, waarin mijn angstigheid veranderde in paniek, duurden enkele weken, en dan waren er nog wat losse dagen, verspreid over het jaar. Maar het probleem was niet zozeer de bij elkaar opgetelde tijdsduur van de periodes – het was ook niet alsof er tussendoor geen lichtheid bestond, want die was er wel –, het ging om de onvoorspelbaarheid.

Soms was het, zei D., alsof we schuilden voor een storm die we niet zagen opkomen. Tot hij ineens onontkoombaar was geworden en we er niet aan konden ontsnappen.

En zij? Zij was ‘niet het verzorgende type’. Dat zei ze toen we een maand of wat samen waren. Het was een koude zondagochtend, de notenbomen aan het plein waren kaal, de wolken hingen laag. Ik schrok van de opmerking, die uit de lucht kwam vallen. Voorvoelde ze soms iets? Na een tijdje antwoordde ik toch maar. ‘Dat komt goed uit, want ik ben niet het type dat verzorging nodig heeft.’ En ik hoopte zo erg dat het waar was.

Vandaag in de keuken bestook ik haar met fatalistische vragen – *Komt het goed met me? Zal dit ooit overgaan?* – waarop zij een genadig antwoord moet geven, iets wat ze werktuiglijk doet.

Ze kijkt me lang aan en zegt, met zichtbare moeite, dat ze me niet meer herkent. Ik ben niet meer degene op wie ze verliefd is geworden.

‘Wel nog degene van wie je houdt?’

‘Dat wel, tuurlijk. Maar is liefde genoeg?’

Een maand geleden huurde ze een werkplek, zodat we overdag niet tegelijk thuis zouden zijn. Maar als ze ’s avonds thuiskwam, trof ze me in dezelfde staat aan als die waarin ze me die ochtend had achtergelaten. We experimenteerden met kleine veranderingen, om maar geen grote koerswijzigingen te hoeven overwegen.

Vandaag draagt ze de rode sporttrui die we samen in Berlijn hebben gekocht, en een spijkerbroek die ik verwassen heb zien worden. Ik kan elk element van haar verschijning dateren en annoteren. Maar die tranen verrassen me toch. Ik heb ze eerder gezien, dat wel. Ze volgen me. Mijn andere vriendinnen hebben precies zo gehuild. Die tranen hebben met mij te maken, in zekere zin is het alsof ik ze telkens opnieuw uitleen, zonder het door te hebben, zonder mezelf ervan te kunnen weerhouden, en zonder ze zelf te laten.

Ze stelt voor dat ze een tijdje ergens anders gaat wonen. Ik laat me zakken op het trapje dat de woonkamer van de

keuken scheidt, adem diep in en uit, twee om drie seconden, zoals me is aangeleerd. ‘Dat is echt beter,’ zegt ze. ‘Op die manier kan ik mezelf weer terugvinden.’

Ik leg mijn hand op de houten vloer, alsof ik op zoek ben naar een hartslag, een bewijs dat ons huis nog levensvatbaar is. Ik beeld me in een vleugje van die verhitte-houtgeur te ruiken, van neerdwarrelend zaagsel, uit die eerste klusweken. ‘Ben je jezelf kwijtgeraakt dan? Ik weet nog waar je bent.’

Ze schudt het hoofd, gaat zachter praten, of misschien dringen haar zinnen niet meer tot me door, ik versta alleen afzonderlijke woorden: ‘murw’, ‘leeg’, ‘moe’.

Ik weet hoe iemand eruitziet die me pijn wil doen, ik weet hoe woorden klinken die bedoeld zijn om te kwetsen – dit is iets anders. Haar vertrek is een daad van lijfsbehoud. Ik zeg dat het heel naar is om te horen, maar dat ze alle ruimte moet nemen die ze nodig heeft. Tegen beter weten in hoop ik dat mijn toezegging haar genoeg lucht zal geven, dat mijn zogenaamde gulheid in mijn voordeel zal werken. Dat ze toch blijft.

‘Je bent steeds zo bang,’ zegt ze.

‘Heel veel mensen zijn bang,’ antwoord ik. ‘Overal ter wereld.’

‘Des te meer reden om uit te zoeken waarvoor ze bang zijn. Je moet er iets mee doen, anders wordt het niks.’ Ze kijkt me lang aan, een twinkeling van compassie in haar ogen. ‘Zie het anders als een reis.’

‘Je weet dat ik niet graag alleen reis. Mensen kijken me raar aan.’

‘Dan verzin je toch reisgenoten?’

‘Kom je wel terug?’

‘Dat hoop ik. Over een tijdje.’

‘Tien dagen of tien jaar?’

Ze glimlacht.

Regelmatig heb ik me voorgesteld hoe het einde van onze relatie eruit zou zien, een soort bezweringen zijn het, die sce-

nario's die ik, meestal in het donker, in bed, doorloop. Als een beetje gif dat ik inneem, om mezelf immuun te krijgen. Dat ingebeeldde einde, die laatste scène, de breuk, voltrekt zich meestal thuis, in bed of in de deuropening, heel soms midden op straat, met wilde armgebaren. De gemene deler van die fantasieën: ik ben degene die zijn tranen niet de baas is. Ik wil nog iets zeggen, iets aardigs, iets liefs, maar mijn keel zit dicht. We omhelzen elkaar lang, veel langer dan normaal, haast kameraadschappelijk.

De volgende dag heeft ze haar idee omgevormd tot een plan en de dag daarna heeft ze een etage bij een vriendin geregeld. Ik dwing mezelf om haar koers te accepteren en niet tegen te sputteren. Om eerlijk te zijn heb ik er bewondering voor dat ze überhaupt een koers heeft gekozen.

De ochtend van haar vertrek spreken we af dat we elkaar over een tijdje weer zullen zien, als het juiste moment is aangebroken (over het wanneer blijven we vaag), in ons favoriete restaurant. Ze fietst weg, draait haar nek een kwartslag, bedenkt zich, kijkt strak voor zich uit. Dan ben ik alleen. Alleen, maar in het gezelschap van het idee dat ze heeft achtergelaten, het idee van een reis. Een reis naar wat angst precies is, waar het fenomeen vandaan komt, wat we ervan kunnen leren, wat we ermee moeten.

Een onderzoek naar mijn angsten is een onderzoek naar angst in bredere zin, besef ik meteen. Ook omdat angst zoveel betekenissen heeft. Er is de overweldigende, alles overstemmende plotselinge vlaag van angst die we paniek noemen. De meer constante grondtoon van zorgelijkheid die angstigheid heet. De zeer gerichte angst, voor één object meestal, die we fobie hebben gedoopt. De iets minder gerichte angst voor interacties met mensen: sociale angst. En al die verschijnselen hebben een andere geschiedenis, en zijn door andere mensen bestudeerd. Er is geen organisme zo minuscuul dat het geen angstreactie kent, er is niemand zo groot dat hij aan angst ontkomt. Is angst dan een emotie, een staat van zijn, een fi-

losofische kwestie, een ziekte? Juist de ongrijpbaarheid van angst heeft me altijd gefascineerd en gefrustreerd, omdat de gevolgen ervan zo reëel en zo onontkoombaar zijn.

Het zal daarom een lange reis worden, langs filosofen, kunstenaars, superhelden, langs angstlijders en medici, langs deskundigen en experts, door tijd en ruimte. Het is namelijk mijn indruk dat paden die er liggen, de vele studies en boeken over angst die al zijn geschreven, tekortschieten: ze isoleren één aspect van iets wat per definitie veelkoppig en ongrijpbaar is. Ze zijn niet foutief, maar onvolledig. Met mijn persoonlijke zoektocht zal ik proberen om die aspecten met elkaar te verenigen en gaandeweg een nieuwe routekaart te tekenen, die recht doet aan de uitgestrektheid van het fenomeen angst. En op die routekaart staan weinig rechte wegen. De bestemming verspringt steeds, en de weg erheen dus ook. Er zullen afslagen en kronkelpaden genomen moeten worden, en af en toe is er een cul-de-sac.

Al die mogelijke windrichtingen maken het aanvankelijk moeilijk te bepalen wat de eerste etappe van de reis moet zijn. De eerste stille dagen nadat D. is vertrokken, weet ik niet wat te doen. Ik word vroeg wakker, uren voor de zon opkomt. Het is koud. D. bevindt zich nog in het systeem van het huis. De kamers ruiken nog naar haar zoete Japanse parfum. Ik doe een was, vouw haar hemdjes en sokken, aandachtig, alsof zij met me meekijkt. Hoewel ik nu alle ruimte heb, blijf ik aan mijn kant van het bed slapen.

Op een gegeven moment, op een maandag of een vrijdag, op een ochtend of een avond, ontvang ik een uitnodiging van een vriend, die onlangs heeft besloten een buitenmens te zijn en dientengevolge twee schuren in een weiland ergens in Frankrijk heeft gekocht, die hij blokhutten noemt. Hij vraagt of ik bij hem op bezoek wil komen, de streek heet ook nog eens *vallée de Misère*. Een aanbod dat ik kortom niet kan weigeren. Ik stouw twee koffers vol met angstboeken en vertrek.

Halverwege, in België, terwijl mijn rammelende wagon uitzicht heeft over de asgrijze rookpluimen van de industrie van Charleroi, voor mijn gevoel op de vlucht zonder te weten waarvoor, besef ik dat de reis helemaal niet op het punt staat te beginnen. Hij is al begonnen, lang geleden, zonder dat ik het destijds wist.

2

DE VALLÉE DE MISÈRE

Er leeft iets in mij wat me niet met rust laat, realiseer ik me eens te meer, wanneer ik vanuit mijn blokhut uitkijk op vredige, monochrome Franse weilanden en me geen moment met die kalmte kan verzoenen. Hier in de vallée de Misère, op bezoek bij mijn vriend, blijven doemscenario's aan me voorbijtrekken. Ik pieker veel, slaap slecht. Rillerig en verward houd ik me vast aan de enige regel die ik heb opgesteld: haar niet bellen. Want wat ik voel heeft niet zuiver met haar te maken; het is veel ouder. Zolang als ik me kan herinneren, ligt een diffuse, algemene angstigheid diep in mij verankerd. Ik ga ermee slapen en sta ermee op. Ik ben zowel een van de velen als een eigenaardig geval, heb ik geleerd.

Onlangs heb ik tweemaal mijn cortisolspiegel laten meten, om erachter te komen hoeveel van dat stresshormoon er in mijn hersenen rondwaarde. De betrouwbaarste manier om dit te meten is door middel van haartests: dan sta je een plukje van je haar af dat door een medisch team wordt onderzocht, in mijn geval het Amsterdams Medisch Centrum in samenwerking met het Erasmus Medisch Centrum. De gemiddelde angstdichtheid van de Nederlander is 2,7 picogram cortisol per milligram haar. Mensen met langdurige psychische problemen komen hoogstens rond de 15 picogram uit. Mijn tests lieten een ander profiel zien.

De eerste, die mijn cortisolspiegel over drie maanden mat, kwam uit op 34,4, ongeveer dertien keer het gemiddelde.