

'Ik ben geen angsthaas meer'



foto's Merlijn Doomernik



Merlijn Doomernik



Merlijn Doomernik

Antropoloog en schrijver Roanne van Voorst (34) werd zelf minder bang door voor haar onderzoek veel te praten met mensen die grote risico's hebben genomen, zoals veteranen en vluchtelingen.

CAROLINE BUIJS

1Dapper zijn kun je leren

"Voor mijn onderzoek naar mensen die vrijwillig risico's nemen, heb ik veel dappere mensen gesproken zoals soldaten, noodhulpmedewerkers in conflictgebieden en klimmers die zonder touw klimmen. Wat bleek? Al die mensen zijn bang! Dat was voor mij een enorme eye-opener: je wordt niet bang of dapper geboren, maar er is een onderscheid tussen mensen die weten hoe ze met hun angst om moeten gaan en mensen die dat niet weten en denken: zo ben ik nu eenmaal.

Ik was vroeger nogal een angsthaas - faalangst, rij-angst, hoogtevrees, bang om mensen teleur te stellen - en ik realiseerde me na die gesprekken dat je kunt leren om dapperder te worden omdat er manieren bestaan om over die angsten heen te komen. Een methode is bijvoorbeeld 'zachtaardig oefenen', dat werkte bij mijn rij-angst en hoogtevrees. Je kunt alleen iets leren in een gemoedstoestand tussen totale verveling en lichte spanning in, en dat punt zocht ik op: ik verbleef op een hoogte waar ik me net een beetje ongemakkelijk voelde, maar nog wel kon lachen. En dat deed ik dan drie keer per week, weken achter elkaar - de truc is herhaling, en zonder jezelf te pushen. Want zodra er adrenaline wordt aangemaakt, slaat je lichaam dat op en wil je de volgende keer die oefening niet meer doen.

Rijangst werkt hetzelfde: in het

begin ga je alleen maar achter het stuur zitten en zet je de motor aan en uit. Dat voelt bizar en lachwekkend, maar zo leert je lichaam dat er niets engs gebeurt. En zo ga je steeds een stapje verder.

Iets anders waar ik bang voor ben, is mensen teleurstellen. Ik was vegetariër, maar sinds anderhalf jaar leef ik veganistisch. Ik vind het dan bijvoorbeeld ingewikkeld om tegen mijn oma te zeggen dat ik het gebakje, dat ze speciaal voor mij heeft gekocht, niet wil eten omdat er slagroom in zit en ik niet wil bijdragen aan de zuivelindustrie. Wat me dan helpt, is uit te leggen waarom ik het doe en te vertellen dat ik het moeilijk vind om haar teleur te stellen. Die angst blijft wel - de angst om lastig te zijn - maar ik handel er niet meer naar.

Naar mijn faalangst probeer ik nu van een afstandje te kijken. Want sinds ik - voor mij onverwacht - cum laude promoveerde, terwijl ik 's morgens nog serieus dacht dat ik zou zakken, weet ik dat onzekerheid los staat van succes. Faalangst hoort bij me, maar de drang om nieuwe projecten te beginnen net zo goed."

2Getrouwd zijn betekent niet dat je samen moet wonen

"Veel mensen vinden alleen wonen ongezellig, maar ik heb altijd goed alleen kunnen zijn. Voor mij was het meer een worsteling hoe ik me moest verhouden tot anderen of tot groepen.

Ook in liefdesrelaties heb ik moeten leren dat het soms fijn is om wederzijds afhankelijk te zijn. Mijn man woont en werkt in Amerika en ik wilde niet met hem mee vanwege mijn eigen werk, maar vooral omdat mijn moeder ziek werd en ik vaak in het weekend bij haar wilde zijn. We zijn allebei einzalgängers - ik misschien nog iets meer dan hij - en voor ons werkt deze situatie

prima. Via whats-app spreken we elkaar dagelijks voor korte berichtjes als 'heb je een fijne dag gehad?' en we proberen twee of drie keer per week uitgebreid te skypen om bij te praten - maar zelfs dat zou voor mij niet per se hoeven. Ik vind het genoeg om elkaar eens in de twee maanden uitgebreid te zien, maar we hebben ook gemerkt dat als je niet regelmatig contact houdt, je kwijtraakt hoe de ander zich ontwikkelt en je niet begrijpt waar de ander is gebleven."

3Overwerk is een misplaatst statussymbool

"In de academische wereld is het normaal om tachtig uur per week te werken. Mijn promotor stuurde mij 's nachts om vier uur nog wel eens een mailtje en als ik om acht uur naar huis ging, waren mijn meeste collega's nog aan het werk. Ik liep bijna tegen een burn-out aan en alleen als ik mijn laptop opendeed moest ik al huilen. Daarom ben ik in het laatste jaar van mijn promotie vier uur per dag gaan werken en dat doe ik nog steeds. Niet omdat ik niet langer kan, maar omdat ik geloof dat vier uur genoeg is voor uitstekend werk."

De ochtend is voor het denkwerk, en ben ik heel gefocust. De middag houd ik vrij om inspiratie op te doen - wat in zekere zin ook werk is - door bijvoorbeeld een podcast te luisteren, een documentaire te kijken, een boek te lezen of mensen te ontmoeten. Ook ga ik 's middags geregeld klimmen en daar ben ik heel open over tegen mijn academische collega's omdat ik graag wil dat er een taboe doorbroken wordt: je moet niet sporten ná je werk, het is onderdeel van je werk - zeker als je denkwerk doet."

Vaak weet ik na het klimmen ineens beter hoe ik een paper moet afschrijven. In die vier jaar dat ik dit nu doe, heb ik mijn beste werk geschreven omdat ik niet meer oververmoeid ben en vier uur per dag extreem gefocust ben. Toch betrap ik mezelf erop dat ik op de vraag 'hoe gaat het' nog wel eens antwoord met: 'goed, druk'. Maar

druk zijn is niet meer iets om trots op te zijn."

4Zelfs het meest lelijke is te begrijpen

"Voor mijn boek 'Lief van je' sprak ik met jonge soldaten die hebben gediend in conflictgebieden en bij thuiskomst in Nederland last kregen van angststoornissen. Sommigen werden bij thuiskomst in Nederland bang voor vluchtelingen uit gebieden waar zij hebben gevochten, zoals Afghanistan. >> >> Angst voor vluchtelingen vind ik onbegrijpelijk en verschrikkelijk, totdat ik het verhaal van die veteranen hoorde - ik zat middagen bij die jongens en hun gezin aan tafel - en voor het eerst in mijn leven kon invoelen waarom ze een rothekel aan vluchtelingen hebben."

De beste vriend van een van die jongens is doodgeschoten door Afghaanse rebellen en zelf is hij maandenlang beschoten in Afghanistan. En dan kom je thuis en zie je hier Afghanen lopen en is er de angst dat er een rebel tussen zit, want die vragen ook asiel aan. De jongen slaapt nu met een pistool onder zijn kussen, omdat hij denkt dat hij zijn kinderen moet beschermen tegen vluchtelingen. Ik vind dat verschrikkelijk en irrationeel, maar ik begreep hem wel. Als je probeert om vanuit het gezichtspunt van andere mensen te kijken, denk ik dat er weinig is wat je niet kunt begrijpen."

5Groot dromen is een luxe

"Tijdens mijn onderzoek in de sloppenwijken van Jakarta vroeg ik me af: hoe komt het dat het zo moeilijk is om uit armoede te komen? Net zoals veel onderzoekers dacht ik dat dat aan je afkomst ligt of aan de kansen die je krijgt. Maar het ligt ingewikkelder. Want als je extreem arm bent, grijp je vaak ook de kansen die je krijgt niet omdat je je jezelf niet kunt voorstellen in een betere situatie."

In de sloppenwijk woonde ik bij een prostituee in huis, Aki, en ik vroeg haar wel eens waar ze van droomde. En dan begreep ze die

hele vraag niet. Wat nou als je zes miljoen kreeg, vroeg ik dan. Na lang nadenken, zei ze: 'Dan zou ik een groter hoerenhuis openen, twee deuren verderop.' Niet een villa in een rijke wijk? Nee, want dat was niet passend bij hoe ze zichzelf zag. Uit al het onderzoek over doelstellingen blijkt: wil je ergens komen, dan moet je helder hebben waar je heen wilt."

Wij zien voorbeelden om ons heen van mensen die het lukt om een droom te verwezenlijken, Aki had die voorbeelden niet. Dus als sloppenwijkbewoners alleen als droom hebben om in een iets groter huis in diezelfde sloppenwijk te gaan wonen omdat ze niet geleerd hebben om groter te dromen, dan is dat nóg een extra belemmering om uit die armoede te komen."

6Goed doen is makkelijker dan je denkt

"Mijn onderzoek naar wonen en werken op gevaarlijke plaatsen gaat ook over ontwikkelingshulp en daarin ben ik een sceptische onderzoeker: ik geloof dat met de allerbeste intenties verschrikkelijke fouten worden gemaakt en dat veel ontwikkelingshulp- programma's averechts werken. Aan de andere kant geloof ik ook dat er veel mensen 'op slot zitten': die willen best vrijwilligerswerk doen, maar denken dat het toch geen zin heeft."

Voor het fotoproject 'Veili/onveilig' sprak ik met vluchtelingen die me foto's lieten zien van een leeg voetbalveldje. Ze hadden tot twee keer toe mannen uit de straat uitgenodigd om een potje te komen voetballen, maar iedereen zei nee. Want ja, het is ook een beetje raar als er ineens een Syrische jongen met een bal voor je deur staat."

Ik realiseerde me: ik ben ook iemand die nee zegt tegen spontane uitnodigingen omdat ik er geen ruimte voor heb. Nu nodig ik een keer per week een vluchteling uit voor een kop koffie of om te komen eten, en dat is leuk. Want vluchteling-zijn is maar een minuscuul deeltje van hun identiteit: ze hebben vaak een interessante

baan gehad waarover ze vertellen,
ze geven me nieuwe inzichten over
het leven, vragen hoe het met mijn
hond gaat wanneer-ie ziek is
geweest, komen een plant brengen
voor mijn nieuwe huis, maken me
aan het lachen. Het voelt niet als
vrijwilligerswerk, het zijn mooie
nieuwe contacten.

Iets anders wat ik soms doe, is in
de trein een paar kaartjes
volschrijven met een lief berichtje
en die achterlaten. Ik refereer altijd
aan de organisatie 'meer lieve
brieven' en heel af en toe reageert
er dan via hun website iemand die
zo'n kaartje heeft gevonden, zoals
laatst een conducteur: 'Dit kaartje
toverde een glimlach op mijn
gezicht die er de hele dag niet
meer af gaat.'" <<

Roanne van Voorst (Utrecht, 1983)
is antropoloog en schrijver van
fictie en non-fictie. Ze promoveerde
op het thema 'gevaarlijk leven' en
leefde onder meer lange tijd tussen
de Inuit-jagers op Groenland,
betrok een jaar een huisje in een
van de armste sloppenwijken van
Indonesië en begaf zich onder
bergbeklimmers en andere high-
risk sporters. Met haar korte
verhalen won ze eerder de Indische
Bladzijde- verhalenwedstrijd en de
NPO-schrijfwedstrijd. Het onlangs
verschenen 'Lief van je', gebaseerd
op waargebeurde verhalen van
militairen, over liefde en
kameraadschap (uitgeverij Brandt,
€ 18,50) is haar tweede roman. De
bijbehorende rondreizende foto-
expositie 'Veilig/onveilig' is nog te
bezoeken: www.veiligonveilig.nl