

‘Ik ben geen angsthaas meer’

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.

TEKST CAROLINE BUJIS FOTOS MERLIJN DOOMERNIK



LEVENSLESSEN Roanne van Vooyst

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 teletuur 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 afstrafje 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 niet zo goed."

2 Getrouwd 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 albei chineesgangers – ik mischien 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."

1 Dapper 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 angsthas – faalangst, rij-angst, hoogtevrees, bang om mensen teletuur 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 'zachttaadig oefenen', dat werkt bij mijn rij-angst en hoogtevrees: je kunt alleen iets leren in een gemoedsstoestand tussen totale verveling en lichte spanning in, en dat punt zoek ik op: ik verbleef op een hoogte waar ik me niet 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, staat 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 teletuistellen. Ik was vegetarier, maar sinds anderhalf jaar leer ik vegetarisch. Ik vind het dan bijvoorbeeld ingewikkeld om tegen mijn oma

3 Overwerk 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 denken, 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 denken 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."

4 Zelfs het meest lelijke is te begrijpen

"Voor mijn boek 'Istef van je' sprak ik met jonge soldaten die hebben gediend in conflictgebieden en bij thuiskomst in Nederland last krijgen van angststoornissen. Sommigen werden bij thuiskomst in Nederland bang voor vluchtelingen uit gebieden waar zij hebben gevochten, zoals Afghanistan. >>

'Mijn man woont en werkt in de VS. Ik wilde niet mee vanwege mijn werk en mijn moeder'



LEVENSSLESSEN Roanne van Voorst



Roanne van Voorst (Utrecht, 1983) is antropoloog en schrijver van fictie en non-fictie. Ze promoveerde op het thema 'geaïfelijk leven en leefde onder meer lange tijd tussen de fruit-jagers op Groenland, betrok een jaar een huise in een van de armste sloppenwijken van Indonesië en begaf zich onder bergbeklimmers en andere high-risk sports. Met haar korte verhalen won ze eerder de Indische Bladzijde-vertalenwedstrijd en de NPÖ-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/omveilig' is nog te bezoeken: www.veiligomveilig.nl

'Ik nodig een keer per week een vluchteling uit voor koffie of om te komen eten'

>> 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 doorgeschoten door Afghaanse rebellen en zelf is hij maand enlang 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."

5 Groot 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 zelf niet kunt voorstellen in een betere situatie."

In de sloppenwijk woonde ik bij een prostituete 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 grote 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 verwzenlijken. Aki had de 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 nog een extra belofte om uit die armoede te komen."

6 Goed doen is makkelijker dan je denkt

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

Voor het fotoproject 'Veilig/omveilig' sprak ik met vluchtelingen die me foto's lieten zien van een leeg voetbalveld. Ze hadden tot twee keer toe mannen uit de straat uitgenodigd om een poeie 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 minuscule deeltje van hun identiteit: ze hebben vaak een interessante baan gehad waarover ze vertellen, ze geven me nieuwe inzichten over het leven, vangen hoe het met mijn hond gaat wanneer ze ziek is geweest, komen een plant brengen voor mijn nieuwe huis, maken me aan het lachen. Het voert niet als vrijwilligerswerk, het zijn mooie nieuwe contacten."

Iets anders wat ik soms doe, is in de trein een paar kaantjes volschrijven met een liefberichtje 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 conductrice: "Dit kaartje toevode een glimlach op mijn gezicht die er die hele dag niet meer af gaat." <

COLUMN Marijlijn van Heemstra



Een topdeal

Faysal kwam langs, met een rode strogas en een topdeal voor de hele buurt. Als we allemaal overstapten naar een andere energieleverancier zou dat voor iedereen korting betekenen. Het ging om groene energie van Qurrent, dus het was ook nog eens beter voor de wereld. Als een eigentijdse verlosser ging hij van deur tot deur. Het was een warme dag. Ik stond met de ontdebuuman te bespreken welke planten we in onze gedeelde voortuin zouden zetten.

Om ons heen zaten her en der buien op bankjes voor het huis, mannen zonder werk, die bij de eerste zonnestraal in de voortuin plaatsnamen om te kijken wat er op het plein gebeurt. Bij gekeurde niets, dus Faysal was een welkome afleiding. Zwerfend plotte hij neer op de bankjes om over energierekeningen te praten. Hij had een vriendelijke zachte g en negenvijftig collega's die samen met hem onze wijk waren in getrokken. Niet makkelijk, vonden ze. Mensen waren een beetje cynisch hier.

Een van de buurmannen zei dat hier de mensen wonen die altijd bezazed worden. Toen ik hem tegenspreek keek hij me gelaten aan. Hij heet een bakkers, zei hij. En daar had ik niet van terug. Mensen met bakkersen behoren hier tot een ander universum, ook al wonen ze twee huizen naast je.

Faysal had een ied bij zich waarop hij razendsnel kon uittekenen hoeveel we per maand konden besparen. De berekening ging wat snel, maar de uitkomst was steds hetzelfde: er was winst te behalen. Hij nam zijn tijd, klesste mee over van alles, naam hmonades aan, en voor een buurman die Aryan moest halen voor zijn zwangere vrouw maar zijn portemonnee was vergeten zocht hij in zijn zakken naar iosse euro's. Ons kleine stukje straat leefde op in Faysals aanwezigheid. Van een doodgegane verkoper werd hij de bringer van goed nieuws, winst, wie weet een beter leven.

Je moet het wel willen, hoorde ik hem zeggen. Je moet het willen verdienen. Hij vertelde uitgebreid hoeveel deze baan hem opleverde, hij had een woonhuis in Nijmegen. Faysals overthend was doogverblindend wit in de felle middagzon en de buurmannen in hun tuitjes knikten instemmend. Ja, ze wilden het, de energieke die Faysal verkocht.

In één middag werd onze wijk groen en rijk. Faysal vertrok pas laat in de avond, een tevreden man, op weg naar het vakantiehuisje in Volendam waar hij met zijn collega's overnachtte. Morgen een nieuwe wijk in onze stad. Maar wij waren alvast gered.

Schrijfter en theatermaker **Marijlijn van Heemstra** denkt na over geld en wat van waarde is.