

Voor mijn angst,
die bij me blijft
als maanlicht in de duisternis
en me altijd naar
de magie toe leidt.



Inhoud

The background is a textured teal watercolor wash. On the right side, there is a large, semi-transparent circular graphic element that overlaps the watercolor texture.

<i>Noot van de auteur</i>	10
<i>1. Hoe angst mijn vriend werd</i>	14
<i>2. Waar komt angst vandaan?</i>	30
<i>3. In een lichaam van angst zijn</i>	42
<i>4. Begroet je angst</i>	54
<i>5. Bevriend raken met angst</i>	64
<i>6. Angst is er om je te helpen: ontdek je grootste wens</i>	82
<i>7. De vele gezichten van angst</i>	90
<i>8. Angst leren herkennen</i>	100
<i>9. Angst is er om je te helpen: wees wie je echt bent</i>	112
<i>10. Waag je in het onbekende</i>	128
<i>11. Welke dromen zitten verstoppt tussen je angsten?</i>	134
<i>12. Angst is er om je te helpen: zie de schoonheid van kwetsbaarheid</i>	148
<i>13. Ik ben hier, in dit moment</i>	154
<i>Epiloog</i>	166
<i>Noten en bibliografie</i>	168
<i>Woord van dank</i>	170





ANGST
BIEDT HET
ONMOGELIJKE
DE KANS OM
TE GEBEUREN.

Noot van de auteur

Dit is een boek over angst. Het is een boek over verlangen en eenzaamheid en de manieren waarop we ons verstoppen voor de wereld. Het is een boek over hoe we ons verstoppen voor onszelf, omdat we niet naar binnen willen kijken, bang voor wat we daar zullen aantreffen.

Dit is een boek over onwaarschijnlijke vriendschappen, en hoe je de meest waarachtige relatie ooit kunt opbouwen: de relatie die je hart verbindt met je lichaam en je geest. Je zult deze relatie je hele leven koesteren, en er is geen betere manier om je tijd te besteden.

Dit is een boek over jou, en het is een boek over mij. Dit boek is een venster dat het ons mogelijk maakt om elkaar te zien. Het is een boek dat ik jaren in mijn hart heb gedragen voordat ik de moed vond om het allemaal op te schrijven. Het is een boek dat in mijn hoofd bleef hangen en tijdens mijn jeugd jarenlang in mijn lichaam rondspookte. Het is een boek dat tot wording kwam in een ruime kamer ergens in noordelijk Illinois en in het luchtledige werd opgezegd in een ondergronds appartement in Williamsburg. Het is een boek dat geschreven is op warme stranden in Miami, geschilderd in een kleine, liefderijke studio in East Nashville, Tennessee, en gevormd in een victoriaanse woongemeenschap van zestien kamers in Berkeley, Californië. Het is een boek dat geboren



is uit een jaar van verschrikkelijk hartzeer en eenzaamheid in Crown Heights, Brooklyn.

Dit is een boek dat je vraagt om zonder te verblikken in de spiegel te kijken. Je zult niet altijd blij zijn met wat je ziet.

Dat geeft niet. Kijk toch maar.

Dit is een boek dat vastgehouden wil worden. Deze pagina's zijn gevuld met eerlijkheid, en, dat hoop ik althans, een beetje gratie. Mijn grootste wens is dat ze je van nut zullen zijn.

Dit boek geeft toe dat alles verandert. Het heeft geen zin om je vast te klampen aan zonneschijn of verdriet; in de loop der tijd versmelt de een met de ander. Net als jij kunnen ze allebei herboren worden.

Dit is een boek dat geschreven is om je aan één ding te herinneren:

JE BENT NIET
ALLEEN.







Je alleen voelen hoort bij het mens zijn. Dat is hoe ons lichaam ons waarschuwt dat de verbinding tussen geest en hart verbroken is. We voelen ons alleen wanneer we geen contact hebben met ons innerlijk, wanneer we te zwaar leunen op iets buiten onszelf om ons compleet te voelen. Angst moedigt ons aan om ons te ontplooien. Het vraagt ons om onszelf te laten zien, om onze pijn aan te grijpen en het te gebruiken om er iets eerlijks van te maken.

Het heeft me jaren gekost om te begrijpen dat de authenticiteit van een kunstenaar en een mens zijn allebei op hetzelfde berusten: de kracht en moed ontwikkelen om eerlijk te zijn. Tot ik leerde hoe ik in mezelf kon kijken, was elk schilderij dat ik maakte een weerspiegeling van het gezicht van een ander.



Je bewust zijn van wanneer je angst voelt kan je ervan weerhouden om je identiteit te verliezen of die in te ruilen voor een identiteit waarmee je je minder kwetsbaar voelt. De volgende keer dat je iets grappig vindt, lach dan hardop omdat het fijn voelt om dat te doen. Wees eerlijk wanneer iemand vraagt hoe het met je gaat, zelfs als de waarheid wat te heftig lijkt, wat te veel. Begrijp dat als iemand zich ongemakkelijk voelt als je de waarheid spreekt, dat komt omdat het contact tussen hart en ziel bij diegene zelf diep vanbinnen niet stroomt. Het is niet jouw verantwoordelijkheid om ervoor te strijden door de hele wereld geaccepteerd te worden. Je hoeft jezelf alleen maar te geven, precies zoals je bent – prachtig en wonderbaarlijk, vol kostbare schatten – soms gebutst, maar altijd mooi.



Nu schilder ik wilde dieren. Mijn werk is helder gekleurd, zwaar van het gewicht van alle kleuren die ik gebruik. De geeltinten lopen over in blauwtinten en overal is groen. Nu maak ik werk dat eerlijk en waarachtig is – en hoewel het niet altijd voelt alsof de wereld goedkeurt wat ik doe, ziet die me precies zoals ik ben.

