

# EN ZE LEEFDE NIET BANG EN GELUKKIG

HOE VOORKOMEN DAT  
ANGST VAN JE LEVEN EEN  
PUINHOOP MAAKT?

NATHALIE JANSSENS DE BISTHOVEN

 MANTEAU

VOORWOORD

# I WAAROM WE ZO ANGSTIG ZIJN

1	You're a goddamn cheetah	17
2	Hold your ground	24
3	Trusting the gold	28
4	Laat je moeder met rust	34
5	The peace of wild things	39
6	De bodem van de oceaan	43
7	Craig en de draak	48
8	Smash the Tiny-rannie	51
9	Wat jouw wilde zelf wil dat je weet	56

# II WAT JE MOET WETEN OVER ANGST

1	Angst is een tijdzoneprobleem	67
2	Cross the bridge when you get there	73
3	Je bent niet gek, je hebt gewoon een ego	76
4	De hel is jouw leven bekeken door de ogen van het ego	79
5	De irritante passagier in de taxi	83
6	Paradise lost	86
7	Redelijke Rudy	91
8	Angst heeft snelheid nodig	96
9	White Bull versus Daan Dilemma	98
10	Je bent omgekeerd aan het fantaseren, meid	102
11	Angst ontstaat vanuit disconnectie	106

## III BUILDING THE BOLD LIFE

1	De lokroep van de ziel volgen	113
2	De wijsheid van de wolvin	119
3	Be yourself. No not like that	122
4	Fuck perfect	125
5	De kunst van de waarheid spreken	133
6	De kunst van blijven zitten met wat lelijk is	139
7	Het belang van vertragen, rusten en genieten	148
8	Tgoa ni bestoa ni: verantwoordelijkheid nemen	157
9	Get over yourselfe	161
10	De heilige kunst van het alleen-zijn	165
11	Tiny acts of rebellion	170
12	De storm doorstaan: de kunst van overgave	174

## IV FAQ'S FOR THE BOLD

1	Wat zullen anderen daarvan vinden?	194
2	Wat als het niet lukt?	197
3	Mijn man begrijpt het niet	200
4	Iemand anders doet het al (en/of doet het beter)	202
5	Niemand doet het (en niemand zit erop te wachten)	205
6	Ik heb daar geen tijd voor	205
7	Ik heb daar geen geld voor	211
8	Ik ben niet goed/bijzonder/slank/jong/oud... genoeg	214
9	Wat maakt het eigenlijk uit?	218
10	Het zal me nooit lukken/ik zal het nooit kunnen	221
11	Ik doe/kan het (niet) voor/door mijn kinderen	223

<b>DANKWOORD</b>	231
------------------	-----







HOOFDSTUK

WAA  
WE  
ANGSTI

AROM  
ZO  
IG ZIJN



# 1 YOU'RE A GODDAMN CHEETAH

Oké, eerlijk is eerlijk: al neem ik aan dat ik je ken, ik heb er uiteindelijk ook maar het raden naar wat de reden is dat je hier bent en dit boek leest. Misschien komen mijn wildste dromen uit en is dit het soort boek geworden dat je bff je in je handen heeft geduwd met de woorden: 'Dit móét je lezen', zelfs al weet ze heel goed dat je intussen dubbel gelabeld bent met ADHD én dyslexie en lezen dus jouw persoonlijke versie van de hel is. Of misschien paste het gewoon perfect in het *secret santa*-budget dat jullie hadden opgesteld en wilde je schoonmoeder voor één keertje eens geen paar sokken geven.

---

Maar misschien ben je hier omdat je, net zoals ik, het leven minstens bij momenten ervaart als een gezelschapsspel waaraan je ineens mocht deelnemen, zonder dat iemand je de spelregels heeft uitgelegd. Zo voelde de jonge eerste helft van mijn leven althans. Ik probeerde wanhopig mee te doen aan een spel waarvan ik geen idee had hoe het in elkaar zat. Winnen was in de verste verte niet eens aan mijn horizon. Laat me gewoon uitvogelen wat de deal is met heel dit spel waar iedereen met gemak en plezier doorheen lijkt te fietsen, dacht ik. Tegen de tijd dat ik pakweg vijftien

was, voelde ik me op zoveel vlakken falen in dat spel waarvan ik niets begreep en waar ik klaarblijkelijk ook niets van bakte, dat mijn zelfhaat een *alltime high* bereikte. Ik verkramp nog steeds van de pijn als ik mentale beelden en flarden van mijn dagboek terugzie van rond die periode. Misschien zit jij op dit moment daar, en in dat geval welkom, je bent precies waar je moet zijn.

Een eetstoornis is wat me toen gered heeft, al beseft ik dat dit raar kan klinken. Maar vijftien jaar geleden, toen mijn zelfhaat een piek had bereikt, stortte ik mezelf in anorexia. Mijn lichaam zei voor mij wat ik niet voor mezelf kon zeggen omdat ik, zelfs in compleet losgeslagen zelfhaat, nog steeds bang was om anderen te storen met mijn 'problemen'. Zo onzeker was ik geworden, en zo laag was mijn eigenwaarde.

*Une maladie* in het Frans kun je ook begrijpen als *un mal à dire*: je krijgt het niet gezegd, dus je lichaam spreekt op een bepaald moment voor je. Het wordt buitengewoon frêle in de hoop dat je zo eindelijk met de zachtheid zult worden benaderd waar je zo naar snakt. Je maakt je letterlijk zo klein omdat je bang bent om ruimte in te nemen, en omdat je denkt dat jij je plek hier op aarde niet verdient.

Dankzij de eetstoornis werden de zelfhaat, de zinloosheid en de verlorenheid die ik ervaarde plots zichtbare, tastbare symptomen en werd er ook mee aan de slag gegaan. Stilaan begon mijn omgeving te begrijpen dat ik niet het *sunshiny* front was dat ik had leren voorhouden in een poging een flinke meid te zijn. Ik hoefde niet langer in stilte te lijden en belandde uiteindelijk in de stoel [of juist: voor de open haard] van de therapeut die me weer tot leven bracht.

In vele opzichten was ik zoals Tabitha het jachtluipaard, geboren met een ijzeren levenskracht, een sterke wil, intense emoties en grote dromen. Maar onderweg zag en leerde ik dat het niet oké is om luid te zijn en grote honger te hebben. Tijdens een excursie in de eerste klas op de

middelbare school naar het postsorteercentrum in Gent werd ik samen met een aantal vriendinnen apart geroepen voor wat toen 'ongepast gedrag' werd genoemd. Ik voel tot op de dag van vandaag de schaamte die me werd aangepraat voor wat – tussen ons gezegd en gezwezen – een habbekrats was. Ouders werden erbij gehaald als waren we losgeslagen meiden die moesten worden beteugeld. We waren te luid. Te aanwezig.

Zoals ik me ook een opvoedster herinner die me voor de hele eetzaal toesprak met de woorden: 'Ma Nathalie, je zijt lijk e beeste' [op zijn West-Vlaams, ik zat op internaat in Brugge] toen ze me met grote honger zag eten. Later was er dan het typische 'ik heb geen honger'-circus dat puberale meiden onder elkaar uitspelen. Ik herinner me dat de volledige inboedel van mijn internaatkamer op de gang was gezet in een wanhopige poging om me ordentelijk te krijgen. Een scenario dat zich overigens ook al op de lagere school had afgespeeld toen mijn lesenaar letterlijk werd uitgeschud omdat-ie niet meer dicht kon.

Tussen de regels door las ik dat grote dromen voor kleine meisjes zijn; een manier om hen te sussen voor bedtijd zonder enige relevantie in de realiteit. Ik leerde dat het gek is om te denken dat ik écht Céline Dion zou worden, een gegeven waar ik tot mijn twaalfde wel van overtuigd was toen ik elke avond voor het grote raam van mijn kamer haar nummers stond te playbacken. Ik ervaarde dat een balletpakje toch vooral voor de lichaamsvorm van mijn heel tengere vriendinnen was gemaakt, aangezien ik de enige was met een buikje dat uitstak en een pakje dat niet flapperde rond de billen. Ik leerde dat meisjes lenig hoorden te zijn en dat desnoods gemaakt moesten worden – al vergt het een turnjuf die op je rug komt zitten zodat je wel in een *forward fold* plooit.

Ik leerde dat liefde [in die tijd in de vorm van aanvaarding en populariteit] alleen toekwam aan mensen met een bepaalde lichaamsvorm, kledingstijl en attitude. Een attitude waarin niks hen raakte en een uiterlijk waaraan niks te weerleggen was. En omdat ik tegen die tijd zo wanhopig

aanvaard en geliefd wilde worden, besloot ik maar dat meisje te worden. Ik schakelde de moed en levenskracht waarmee ik geboren was in om bijna niet meer te eten en vooral niet meer te voelen. Want zo hoort men het spel te spelen, dacht ik.

Het venijnige is dat het werkte. Ik vond op de een of andere manier meer aansluiting bij anderen. Ik was minder de 'andere'. Ik blonk uit op het sportveld en in de klas. Ik kreeg de complimenten en erkenning waar ik zo naar smachtte en er werden warempel zelfs een paar echte jongens verliefd op mij. Ik had het gemaakt. Ik was veilig. Ik had mezelf een paar jaar eerder alleen maar zo gehaat omdat ik niet perfect was. Zo luid en lomp en ongemanierd. Om nog maar te zwijgen over die slordigheid van mij. Maar dankzij mijn harde werk en remediëring was ik er gekomen. Althans, dat dacht ik.

Wat ik eigenlijk had gedaan, was me loskoppelen van wie ik echt ben. Ik had de conclusie getrokken dat er iets mis was met mij. Niet alleen met mijn lichaamsvorm en mijn honger, maar ook met mijn grote dromen en ambities, met mijn luide spontaniteit, mijn chaos en mijn grote gevoelens. Ik had mijn authentieke zelf weggezet als gebrekkig en gebroken en dus niet iets waarop ik kon vertrouwen, maar eerder iets wat moest worden getemd en onder controle gehouden.

Aangezien ik hierdoor geen toegang meer had tot mezelf, begon ik buiten mezelf te kijken voor antwoorden op vragen als: 'Heb ik honger?' 'Wat vind ik mooi?' 'Waar heb ik zin in?' Die vragen werden: 'Hebben anderen honger?' 'Wat vinden anderen mooi?' 'Waar hebben anderen zin in?' En wanneer ik om de zoveel tijd een vermoeide pijn voelde opborrelen vanuit de diepte, een stuk van mij dat zich oprecht afvroeg hoelang ik dit zou kunnen volhouden, zette ik het, net als Tabitha, weg als kinderlijke zwakheid. *Dat is gewoon niet hoe het echte leven werkt. Wees dankbaar voor waar je bent en wat je hebt. Wees flink. Je ziet anderen toch ook niet zitten janken? Je hebt toch alles wat je nodig hebt? Waar ben je dan verdrietig om? Sommige mensen hebben echte problemen, maar jij...*

Wat volgde, was voorspelbaar: ondanks mijn discipline en doorzettingsvermogen [of misschien juist dankzij], kwam ik in een neerwaartse spiraal richting een eetstoornis en de daarbij horende depressie. Het werd helemaal donker en zinloos. Maar in die duisternis vond ik de weg naar mijn therapeute Patty Verbeke. Maandenlang ging ik versnipperd, gebroken en verloren bij haar op de grond naast het haardvuur zitten. Ze had een zachtheid die buitenaards was, en op zich al ongeloofelijk helend. Ze gaf woorden aan wat ik voelde en doormaakte, zodat ik kon begrijpen hoe ik hier was beland, en belangrijker nog, hoe ik daar weer uit kwam. En dat kwam eigenlijk neer op: *'You're a goddamn cheetah, Nath.'* [Al bestond Glennon Doyle's boek nog niet in die tijd.]

Ze vertelde me dat ik niet anders kon dan depressief en suïcidaal worden als ik mijn leven leidde zo ver van wie ik echt was en hoorde te zijn. Ze toonde me alle manieren waarop ik door de wereld en mezelf in een kooi gezet was. En dat angst de poortwachter was die me opgesloten hield. Maar dat de poort wel openstond en dat er manieren waren om te ontsnappen, wat ik dan ook deed. En dat is precies wat ik jou wil zeggen aan het begin van dit boek: er is niks mis met je omdat je je afvraagt of het allemaal niet mooier, vrijer, zinvoller hoort te zijn, dit leven. Dat is wellicht het gezondste dat je in een lange tijd hebt gedacht. Het betekent dat een stuk van jou zich herinnert, net zoals Tabitha, *You can take the woman out of the wild, but you can't take the wild out of the woman.*

Dus nee, er is niks mis met je omdat je je afvraagt of dit het dan is. Wat er mis is, is dat je hebt aangeleerd om je verlangens weg te zetten als onvolwassen flauwekul. Doorgaans gevolgd door manipulatie in een vriendelijk, bezorgd jasje gehesen: 'Ga je in dat andere werk of dat andere leven dan wél gelukkig zijn, denk je?' Vrouwen [en mannen] ontmoedigen om te voelen en te dromen van wat ze in de wereld willen zetten, is *its own special brand of oppression* als je het mij vraagt. Maar dat is wel wat angst doet,

hetzij doorheen de communicatie van anderen, hetzij door je eigen innerlijke communicatie.

Angst is niet onze natuurlijke staat van zijn, zoals je in het volgende hoofdstuk zult lezen. Het is een onnatuurlijke manier van in het leven staan, die we aanleren. We pikken angst op wanneer we leren om onszelf en onze emoties te wantrouwen, vooral onze gebreken te zien en alle manieren waarop we niet voldoen, als partner, mama, werknemer of ondernemer. We krijgen het ingelepeld doorheen een verregaand geseclariseerd en nihilistisch maatschappelijk discours dat ons vertelt dat het leven hier een zinloze *uphill climb* is, waarvan we beter niet te veel verwachten. Dat we hier zijn om te werken, af te zien, misschien af en toe eens op vakantie te gaan als we geluk hebben, *and that's it*. Zoals spiritueel leraar Marianne Williamson zegt, is angst een mindset waarin we worden getraind door het denken van de wereld, niet iets waarmee we worden geboren. Maar als het een aangeleerd ding is, kunnen we het ook weer afleren. *Enter* dit boek.

De prijs die we betalen voor een leven waarin angst aan het stuur zit, is gigantisch. We bekostigen het met onze levensvreugde. En wat is het punt van het leven als er geen vreugde meer is? Angst verpest de meest waardevolle relaties in ons leven en weerhoudt ons ervan onze dromen na te jagen. Bovendien verprutst het onze gezondheid: de overgrote meerderheid van westerse ziektes heeft stress als oorzaak of minstens als uitlokkende of vergrotende factor. En stress die ziekte veroorzaakt, is niks anders dan angst die slecht gemanaged is. Daar leer je later in dit boek meer over.

Tot slot nog dit: stop met de weg naar Rome te vragen aan iemand die er nog nooit geweest is. Want zoals ik het zie, heb je twee soorten mensen. Degenen die vol moed telkens weer de grenzen van hun comfortzone opzoeken. En degenen die dat niet doen. Die laatste groep is niet geïnteresseerd

om hun angst te overstijgen en te vechten voor een vrij, moedig en zinvol leven buiten de kooi. En zij, lieverd, zullen jouw vragen en verlangens altijd wegzetten als kinderlijk en onrealistisch. Al was het maar omdat ze zichzelf een goede reden moeten geven waarom ze zich stilletjes laten verdorren.

Maar dat ben jij niet. Want jij bent g\*dverdomme een jachtluipaard. En dit boek is de weg uit de kooi.

Off we go.

© 2024 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij, Franklin Rooseveltplaats 12,  
B-2060 Antwerpen en Nathalie Janssens de Bisthoven

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)  
[www.wolvin.be](http://www.wolvin.be)  
[www.nathaliejdb.be](http://www.nathaliejdb.be)

Vertegenwoordiging in Nederland:  
New Book Collective  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

EERSTE DRUK: oktober 2024

OMSLAG EN BINNENWERK: Jirka De Preter [[www.jirkadepreter.be](http://www.jirkadepreter.be)]

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4127 8  
NUR 740 / 770  
D/2024/0034/260