

alles wat
Angst Mij Leerde

van overleven naar begrijpen

auteur:Goran De Leener

2026.

VOORWOORD:

Dit boek is anders dan mijn vorige.

Niet omdat het moeilijker is, en niet omdat het makkelijker is.

Maar omdat het over iets gaat waar ik zelf lang geen woorden voor had.

Mijn eerste boek ging over angst. Over zoeken, begrijpen, vechten en uiteindelijk proberen los te komen van iets dat lange tijd te groot voelde in mij.

Ik dacht dat dat het einde zou zijn van dat verhaal.

Maar dat bleek niet zo te zijn.

Wat er daarna kwam, was stiller.

Geen grote ommekeer. Geen dramatisch moment waarop alles ineens anders werd. Maar een verschuiving die ik eerst bijna niet serieus nam.

De spanning die ik zo lang had gekend, werd minder aanwezig.

Gedachten kregen minder grip.

En wat overbleef was iets wat ik niet meteen herkende: rust.

En dat klinkt misschien als het eindpunt van een verhaal.

Maar voor mij voelde het eerder als een overgang.

Want als je lang hebt geleefd met angst als achtergrondgeluid, dan voelt stilte niet meteen vertrouwd. Het voelt vreemd. Soms zelfs onwennig.

Alsof een deel van je systeem nog wacht op iets dat niet meer komt.

In die stilte begon ik mezelf op een andere manier te zien.

Niet meer als iemand die constant bezig is met overleven, begrijpen of herstellen.

Maar als iemand die gewoon leeft.

En dat lijkt eenvoudig.

Maar het is het niet, als je het niet gewoon bent.

Dit boek gaat niet over hoe ik angst heb overwonnen.

Dat verhaal heb ik al verteld.

Dit boek gaat over wat er gebeurt daarna.

Wanneer de strijd stiller wordt.

Wanneer er ruimte ontstaat.

En wanneer je ontdekt dat rust niet automatisch betekent dat alles duidelijk is geworden.

Soms betekent rust dat je jezelf opnieuw moet leren kennen.

Zonder het constante verhaal van angst op de achtergrond.

Zonder de drang om alles te verklaren.

Zonder de nood om jezelf steeds te “fixen”.

Ik schrijf dit niet omdat ik alles weet.

Ik schrijf dit omdat ik heb geleerd dat ook stilte een verhaal heeft.

En dat wat daarna komt, minstens even belangrijk is als de strijd ervoor.

Als jij dit leest en je herkent iets van jezelf in mijn vorige verhaal, dan is dit misschien het deel dat je nog niet vaak hoort:

dat het niet stopt bij het overwinnen.

dat er daarna nog iets komt.

en dat dat iets soms stiller is dan je verwacht.

inhoud:

voorwoord:

DEEL 1 — NA DE ANGST

1. Na het eerste boek
2. De onverwachte rust
3. Ik voel minder, en dat is nieuw
4. De angst die niet meer constant aanwezig is

DEEL 2 — WIE BEN IK ZONDER STRIJD?

5. Identiteit zonder angst
6. Het lege midden
7. Oude patronen zonder paniek
8. Stilte in mijn hoofd
9. De vreemde normaliteit van rust

DEEL 3 — LEREN LEVEN IN RUST

- 10. Niet meer overleven, maar leven
- 11. Vertrouwen op iets nieuws
- 12. Kleine twijfels in grote rust
- 13. Terugkijken zonder terug te vallen
- 14. rust in contact met anderen

DEEL 4 — WAT ANGST MIJ HEEFT GELEERD

- 15. Angst als leermeester
- 16. Wat ik niet meer nodig heb
- 17. De Verandering die ik niet verwachtte
- 18. De nieuwe normaliteit

DEEL 5 — HET LEVEN NA HET VERHAAL

19. Leven zonder constant verhaal in mijn
hoofd
20. Ik ben niet meer mijn angst
21. Wat blijft er dan over?
22. Een nieuw begin zonder drama

het verhaal achter de mens

epiloog stil verder gaan

dankwoord

DEEL 1 — NA DE ANGST

Hoofdstuk 1 — Na het eerste boek

Na het schrijven van mijn eerste boek gebeurde er iets wat ik niet meteen had verwacht.

Het werd stiller.

Niet op één duidelijk moment. Niet als een grote ommekeer die je meteen herkent. Maar geleidelijk, in de dagen erna, en daarna in de weken die volgden.

Alsof er iets in mij minder luid begon te worden.

Ik was gewend geraakt aan een bepaalde innerlijke druk. Aan het voortdurend bezig zijn met wat ik voelde, wat ik dacht, en vooral wat dat allemaal betekende. Angst was lange tijd niet alleen een gevoel, maar ook een soort achtergrond die alles kleurde.

En ineens was die achtergrond minder aanwezig.

In het begin vertrouwde ik het niet volledig.

Rust voelt vreemd als je lange tijd gewend bent geweest aan spanning. Het is alsof je systeem blijft wachten op iets dat niet meer komt, maar nog niet helemaal gelooft dat het wegblijft.

Ik merkte dat ik mezelf soms afvroeg of het wel echt beter ging. Of ik niet gewoon iets over het hoofd zag. Of het niet ergens terug zou komen.

Maar het kwam niet terug op de manier die ik kende.

De dagen werden gewoon... normaler.

Gedachten kwamen en gingen zonder dat ze alles overnamen. Momenten die vroeger spanning zouden geven, voelden zachter. En ik begon dingen te doen zonder dat ik ze eerst eindeloos hoefde te analyseren in mijn hoofd.

Dat was nieuw.

En tegelijk ook ongemakkelijk.

Want als iets dat zo lang deel van je leven was, plots minder aanwezig wordt, dan blijft er ruimte over die je eerst moet leren kennen.

Ruimte in je hoofd.
Ruimte in je lichaam.
Ruimte in je aandacht.

En ik wist niet meteen wat ik met die ruimte moest doen.

Ik had lang gedacht dat het doel zou zijn om van angst af te raken. Dat “genezen” zou voelen als een duidelijk eindpunt.

Maar wat ik nu begon te ervaren voelde niet als een eindpunt.

Het voelde als een overgang.

Alsof ik niet meer midden in een verhaal stond dat draaide rond overleven...

maar ook nog niet precies wist welk verhaal er nu begon.

En ergens in die stilte kwam een eenvoudige maar vreemde vraag op:

Wat blijft er over als ik niet meer constant bezig ben met mijn angst?

Dat is waar dit boek begint.

Niet in strijd.

Niet in crisis.

Maar in iets stillers dat pas zichtbaar wordt wanneer de storm niet meer elke dag aanwezig is.

DEEL 1 — NA DE ANGST

Hoofdstuk 2 — De onverwachte rust

De rust kwam niet als iets groots.

Ze kwam stil.

Bijna onopvallend.

In het begin merkte ik haar niet eens echt op. Er was geen duidelijk moment waarop ik kon zeggen: *nu is het anders*. Het gebeurde niet in één keer, niet met een knal of een inzicht dat alles veranderde. Het sloop erin. In kleine verschuivingen, in dagen die achteraf lichter bleken dan ik ze op het moment zelf had ervaren.

Ik merkte het pas toen ik terugkeek.

En zelfs dan twijfelde ik of ik het me niet gewoon verbeeldde.

Ik was gewend geraakt aan een bepaalde innerlijke staat.

Niet constante paniek, maar wel een soort achtergrondspanning. Een stille waakzaamheid. Alsof er altijd iets in mij half aan stond, klaar om te reageren, te analyseren, te begrijpen.

Dat had zo lang deel uitgemaakt van mijn leven dat ik het niet eens meer als iets bijzonders zag.

Het was gewoon hoe ik was.

En dan verandert dat langzaam.

Niet abrupt. Niet zichtbaar.

Maar subtiel genoeg om pas later te beseffen dat het er minder is.

Gedachten die minder blijven hangen.

Een lichaam dat minder snel aanspant.

Momenten waarop ik iets voel en het weer loslaat zonder er iets van te maken.

En precies dat voelde vreemd.

Want rust is niet alleen iets dat je ervaart.

Rust is ook iets dat je moet leren verdragen.

In het begin ging mijn hoofd meteen op zoek naar zekerheid.

Is dit echt?

Is dit tijdelijk?

Mis ik iets?

Zal het terugkomen?

Ik begon mezelf te observeren zoals ik vroeger mijn angst observeerde. Niet omdat er iets mis was, maar omdat mijn systeem niet gewend was aan “minder”.

En dat is iets wat ik niet had verwacht.

Dat je rust ook kan wantrouwen.

Er was een deel van mij dat bijna teleurgesteld was in de stilte.

Niet omdat ik terug verlangde naar angst, maar omdat angst tenminste duidelijk was.

Je wist waar je stond.

Je wist wat je moest doen.

Je wist wat er “aan” was.

Maar rust is minder duidelijk.

Rust zegt niet wat je moet oplossen.

Rust vraagt niets.

En precies dat maakt het in het begin ongemakkelijk.

De dagen gingen voorbij en er veranderde iets in de manier waarop ik door mijn leven bewoog.

Ik reageerde minder heftig op dingen die vroeger veel groter leken.

Ik bleef minder hangen in gedachten die vroeger alles overnamen.

Ik voelde minder nood om elk gevoel meteen te begrijpen.

En toch bleef er een soort interne reflex bestaan. Een stille gewoonte om te scannen. Niet naar gevaar, maar naar betekenis.

Ik begon te merken hoe vaak ik vroeger bezig was met mezelf.

Niet alleen met wat ik voelde, maar vooral met wat dat betekende.

Elke spanning had een reden nodig.

Elke gedachte een verklaring.

Elke emotie een plek in een groter verhaal.

En zonder dat ik het doorhad, was ik daarmee mijn eigen observator geworden.

Altijd iets aan het bekijken in mezelf. Altijd net een stap ernaast. Nu dat minder werd, viel er iets weg.

En dat was niet alleen angst.

Het was ook de constante beweging naar binnen toe. Wat overbleef was iets wat ik niet meteen kon plaatsen.

Niet leeg. Niet zwaar.

Maar open.

En open voelt niet automatisch goed of slecht.

Open voelt onbekend.

Ik merkte dat ik soms kleine momenten zocht waarop ik
“zeker wist” dat ik nog dezelfde was.

Een oude gedachte.

Een bekende spanning.

Een reflex die ik herkende.

Niet omdat ik terug wilde naar angst.

Maar omdat herkenning veilig voelt.

Zelfs als die herkenning ooit onrust betekende

En dat is iets wat ik pas later begreep:

je systeem mist soms niet de pijn zelf...

maar de voorspelbaarheid ervan.

Ik begon dingen anders te doen zonder dat ik het meteen
doorhad.

Ik zat langer in stilte zonder die te vullen.

Ik liep zonder voortdurend in mijn hoofd te zitten.

Ik liet gesprekken gebeuren zonder ze achteraf
eindeloos te herhalen in gedachten.

En soms viel me dat pas op wanneer ik al midden in het
moment zat.

Gewoon aanwezig.

Zonder analyse.

Dat was nieuw.

En tegelijk ook bijna onwennig.

Alsof een deel van mij nog steeds wachtte op iets dat niet meer kwam.

Want als je lange tijd hebt geleefd met innerlijke druk, wordt die druk een soort richtingaanwijzer.

Niet prettig, maar wel bekend.

En wanneer die wegvalt, moet je opnieuw leren navigeren zonder dat oude kompas.

En precies daar zat de echte verschuiving. Niet in het verdwijnen van angst.

Maar in het wegvallen van de constante nood om mezelf te begrijpen als probleem.

Er waren momenten waarop ik me afvroeg of dit “het was”.

Of dit herstel was. Of groei. Of gewoon een pauze.

Maar geen van die woorden voelde helemaal juist.

Het voelde eerder alsof ik in een overgang zat die geen duidelijke naam had.

En misschien is dat waarom het zo moeilijk te beschrijven is.

Omdat er niets dramatisch gebeurtMaar alles anders wordt op een stille manier.Ik had altijd gedacht dat rust zou voelen als een eindpunt.

Als een soort helder moment waarop alles op zijn plaats valt.

Maar dit voelde niet als een eindpunt.

Het voelde als iets wat zich nog moest vormen.

Alsof ik niet meer vastzat in mijn eigen storm...

maar ook nog niet wist hoe het landschap eruitzag zonder die storm.

En ergens in die stilte kwam opnieuw die vraag terug.

Niet luid. Niet dwingend.

Maar aanwezig.

Als ik niet meer constant bezig ben met angst... waar ben ik dan eigenlijk mee bezig?

En deze keer probeerde ik die vraag niet meteen te beantwoorden.

Ik liet haar gewoon bestaan.

Misschien is dat wel het begin van rust.

Niet dat alles duidelijk wordt.

Maar dat je stopt met meteen iets te willen maken van alles wat stil is.

En in die stilte begon iets nieuws, nog zonder vorm.

Niet als antwoord.