

Na angst is twijfel de grootste vijand

Posted on 15/8/2017

Angst is onze gevaarlijkste tegenstander, althans bij mij maar ik denk dat dit voor de meeste mensen geldt. Angst werkt verlamdend. Angst zorgt ervoor dat we dingen gaan mijden, dat we onszelf van alles onzeggend maken. Angst kan ook de oorzaak zijn dat we, omdat we zo bang zijn, verkeerde keuzes maken. Angst is er in vele soorten en maten maar heeft één ding gemeen: het beïnvloedt ons leven.

Maar er is nog een vijand, bijna even machtig als angst. Dat is twijfel. Misschien werken ze onderling wel samen want twijfel leidt regelmatig tot angst en angst tot twijfel. Twijfel speelt in op je gemoed. Het is dat stemmetje dat altijd op de achtergrond aanwezig is en kritiek levert op alles wat je doet. Twijfel brengt je uit je evenwicht, het maakt je aan het wankelen. Voor je het weet val je.

Ondanks mijn (bescheiden) successen als schrijver twijfel ik heel vaak. Doe ik het wel goed? Zit er wel iemand op mijn schrijfkunsten te wachten? Dat gaat heel ver. Zover soms dat ik getwijfeld heb of ik bepaalde verhalen voor schrijfwedstrijden wel in moest sturen. Ik was er niet tevreden over. Ze voldeden niet aan mijn (veel te hoge) standaard. Misschien moest ik meteen maar helemaal stoppen met schrijven. Achteraf ben ik blij dat ik ze toch heb ingestuurd. De verhalen die ik zelf ongeschikt achtte werden door vakjury's juist genomineerd voor verzamelbundels of prijzen.

Ik kan het technisch allemaal voor mijzelf goed verklaren. Die angst en twijfel is menselijk en bij mij worden ze extra versterkt door mijn persoonlijkheidsstoornis. Dat zeg ik eigenlijk verkeerd, ze zijn mede het gevolg van mijn persoonlijkheidsstoornis. Met de theorie zit het wel goed. Na zoveel jaar therapie en gesprekken zit dat wel snor. De praktijk is echter weerbarstiger. Theorie en praktijk liggen vaak mijlenver uit elkaar. Ik heb handvatten gekregen hoe ik met die angst en twijfel om kan gaan en dat lukt me tegenwoordig al aardig. Het is wel met vallen en opstaan. Steeds als je denkt iets onder controle te hebben gebeurt er iets waardoor het mislukt of er steekt ineens iets anders de kop op. Zo zal het de rest van mijn leven blijven gaan maar ach... er zijn ergere dingen.

Weet u wat nog het belangrijkste is wat ik in al die jaren dat ik schrijf heb geleerd? Ik weet niet of u het leuk zult vinden. Weet u wat het is? Dat het mij, op z'n Hollands gezegd, geen ene reet kan schelen hoe u over mijn schrijfsels denkt. Ik doe het in eerste instantie voor mijzelf. Ik kan er tijdens manische periodes mijn energie in kwijt en tijdens depressieve periodes geeft het mij troost en houvast. Het schrijven geeft mij voldoening en ontspanning. Dat anderen er ook nog iets aan hebben en het lezen, dat is mooi meegenomen. Het is niet mijn hoofddoel. Ik ben goed in wat ik doe omdat het uit het binnenste van mijn ziel komt. Ik heb er niet voor geleerd en het zal technisch echt niet allemaal perfect zijn maar het is van mij en daarom mag ik er trots op zijn. Blijf dicht bij jezelf als je schrijft, doe niet gemaakt en strooi niet expres met moeilijke woorden. Dat levert de meest pure verhalen op. Kijk, daar twijfel ik geen seconde aan!