

Recensent: Rob Houtepen

Scott Stossel: **Mijn tijdperk van de angst.** *Angst, hoop en vrees en de zoektocht naar gemoedsrust.* Boek van 432 bladzijden (waarvan 100 pagina's noten en literatuur), Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam 2014. ISBN 9789023484493. (Fobie; Angst; Educatief; Informatief; Medicijngebruik; Schaamte;ED/AG;1) Zie ook: http://www.debezigebij.nl/web/Zojuist-verschenen/Boek/9789023484691_Mijn-tijdperk-van-de-angst.htm (info en e-book)

Soort boek / stijl / ziekte:

Een combinatie van ervaringsverhaal en overzicht van de theorieën en behandelingswijzen voor angststoornissen, doorspekt met verwijzingen naar de geschiedenis en de literatuur. Soms gaat Stossel voor leken wat ver in het uitleggen van de wetenschappelijke theorieën, maar over het algemeen is het boek toegankelijk en uitermate levendig. Hij is opmerkelijk openhartig over de gênante kanten van zijn leven met angst en zijn zeer ruime ervaringen met angst spelen in elk hoofdstuk, hoe educatief verder ook, een belangrijke rol.

Over de auteur:

Scott Stossel is schrijver, journalist en redacteur van het Amerikaanse tijdschrift *The Atlantic*.

Korte beschrijving:

Stossel (geboren in 1969) heeft al vanaf zijn peutertijd met zware angsten gekampt, die om te beginnen zijn hele schooltijd tot een ware beproeving hebben gemaakt. Hij is getroffen door bijna de hele catalogus van angststoornissen, met braakangst, faalangst en reisangst als grote constanten. Hoe veel hij er ondertussen ook over weet, hoe veel therapie hij ook heeft gehad, op bijna elk moment kunnen zulke verschrikkelijke angsten toeslaan dat hij niet meer kan functioneren. Al vanaf zijn eerste opname in de psychiatrie in zijn vroege tienertijd kan hij zich, tot op de dag van vandaag, alleen met flinke doses van heftige geneesmiddelen door het leven slaan.

Het boek opent met een beschrijving van de angstaanval tijdens zijn huwelijk. Eerst denk je: dat is overdreven. Maar daarna blijkt het alleen maar een allereerste glimp van zijn angstellende. Wat eerst typisch Amerikaanse overdrijving lijkt, accepteer je al snel als de enige effectieve beschrijving van zijn ervaringen. Ook zijn ervaringen met verschillende therapieën en therapeuten komen uitgebreid aan bod.

Daarna bespreekt hij het concept angst, verschillende angststoornissen (braakangst; faalangst; paniekstoornis; verlatingsangst), verschillende medische en psychiatrische verklaringen en therapieën voor angst en tenslotte dat de angst de angstige ook wel wat positiefs kan opleveren. In zijn eigen geval voorzichtig realisme, veerkracht en doorzettingsvermogen.

Elk hoofdstuk is een mengeling van eigen ervaringen, wetenschappelijke informatie en mooi gekozen citaten uit de literatuur en de geschiedenis. Dat gaat van de antieke Stoïcijnen (de grondleggers van de moderne cognitieve therapie) via Kierkegaard (existentiële angst) en Freud (angst als dé basis voor neurosen) tot alle uithoeken van de moderne neurobiologie en psychiatrie.

Wat viel op:

Stossel kan ten eerste buitengewoon overtuigend over zijn op het eerste gezicht bijna ongeloofwaardig ernstige en duurzame angstervaringen schrijven. Dat kan hij door enerzijds uiterst persoonlijk te zijn en anderzijds door met humor en verwijzingen naar de literatuur afstand te nemen.

Ten tweede heeft het boek een prachtige structuur waarin hij op meesterlijke wijze de vele verschillende elementen in een lopend verhaal bij elkaar weet te brengen. Na afloop heb je het gevoel dat je nu alles weet over angststoornissen, terwijl het onderweg nooit eentonig is geweest.

Ten derde lukt het hem heel knap om afgewogen de voors en tegens van de verschillende denkwijzen over angststoornissen op een rijtje te zetten. Angst als biochemische ontregeling in de hersenen (de amygdala), als sociaal fenomeen (de stress-samenleving), en als persoonlijk beproeving (leren onder ogen te zien, te begrijpen en om te gaan met) krijgen allemaal het volle pond. Hij weet enerzijds heel mooi uit de literatuur te halen hoe zwak de door de farmaceutische industrie zwaar gesponsorde neurotransmittertheorie staat en anderzijds overtuigend duidelijk te maken dat hij en velen met hem eigenlijk niet zonder de daarop gebaseerde medicatie kunnen leven.

Als iets duidelijk wordt uit dit boek, dan is het dat angststoornissen zeker geen gehypete modegril vormen, maar dat er altijd en overal serieuze percentages van de bevolking onder geleden hebben. En vervolgens is hij zo genuanceerd om te betogen dat elke therapie voor sommige mensen met sommige stoornissen in bepaalde perioden kan helpen. Niet meer en niet minder. Aan het eind van dit formidabele boek, tegelijk heel persoon en heel educatief, snap je pas hoe belangrijk dit schijnbaar triviale inzicht is.

Citaten:

Pag. 27: 'Wij bange mensen hebben minder kans om uit de genenpool te verdwijnen doordat we stunts uithalen op de rand van een klif of gevechtspiloot worden.'

Pag.56: 'Het toeval wil dat ik dokter W een paar jaar eerder juist als therapeut had uitgekozen omdat ik zijn visie op angst boeiend vond en zijn behandelwijze minder star en ideologisch was dan die van mijn vorige therapeuten. (Ook vond ik dat hij vriendelijk keek op de foto op zijn boekomslag.)'

Pag.69: 'Ik lijd aan braakangst, een ziekelijke angst om over te geven, maar het is al een tijdje geleden dat ik voor het laatst heb overgegeven. Meer dan een tijdje, eigenlijk: om precies te zijn vijfendertig jaar, twee maanden, vier dagen, tweeëntwintig uur en negenenveertig minuten. (...) Dit betekent dat ik, volgens een ruwe schatting, minstens 60 procent van mijn wakkere bestaan bezig ben geweest met nadenken en piekeren over iets wat ik in nul procent van de drie afgelopen decennia heb gedaan. Dat is irrationeel.'

Pag.84: 'Als ik bang ben, krijg ik buikpijn en lopen mijn darmen leeg. Van buikpijnen leeglopende darmen word ik angstiger, waardoor mijn buik meer pijn doet en mijn darmen nog harder leeglopen, en daardoor eindigt bijna elke reis waarbij ik een behoorlijk stuk van huis ben, op dezelfde wijze, waarbij ik als een bezetene van de ene wc naar de andere wc hol, in een soort tournee van de plaatselijke latrines. Zo heb ik geen erg scherpe herinneringen aan het Vaticaan, het Colosseum of de Italiaanse spoorwegen. Maar ik heb wel onuitwisbare herinneringen aan de openbare toiletten

in het Vaticaan, in het Colosseum en op verschillende Italiaanse treinstations.'

Pag.85: 'Maar wanneer je ingewanden je leven dicteren, is het lastig om daardoor niet in beslag genomen te worden. Een paar hemeltergende ervaringen -zoals jezelf bevuilen in een vliegtuig of tijdens een afspraakje- zorgen er wel voor dat je hartstochtelijk op je spijsverteringskanaal geconcentreerd raakt. Je moet je planning daaromheen organiseren –want je spijsverteringskanaal past zijn planning niet aan jou aan.'

Pag.171-172: 'Dokter L bouwde de chloorpromazine met me af. Maar sinds die winter, zo'n dertig jaar geleden, heb ik vrijwel voortdurend een of ander psychofarmakon geslikt – en vaak twee, drie of meer tegelijk- waardoor ik een levende bewaarplaats ben van de farmacologische modes in de behandeling van angstgevoelens gedurende de afgelopen halve eeuw.'

Pag.206-207: 'Ik zal je vertellen wat je niet in de tv-spotjes en tijdschriftenadvertenties over psychotrope geneesmiddelen ziet en wat zelfs niet erg uitvoerig of met inlevingsvermogen in de klinische literatuur wordt beschreven: hoe ellendig het is om ermee te stoppen. Ik heb nooit heroïne gebruikt, dus ik weet niet of het waar is (ik vermoed van niet), maar veel mensen zeggen dat stoppen met paroxetine net zo erg is als afkicken van heroïne.'

Pag.217-218: 'Ik slik met frisse tegenzin zowel tranquillizers als antidepressiva, en ik geloof dat ze werken –in elk geval een beetje, in elk geval een deel van de tijd. Ik erken ook dat ik, zoals veel psychiaters en psychofarmacologen me hebben gezegd, waarschijnlijk een 'medische aandoening' heb die mijn symptomen veroorzaakt en het slikken van die geneesmiddelen in zekere zin 'rechtvaardigt'. Maar desondanks geloof ik ook (en ik geloof dat de samenleving dat ook gelooft) dat mijn zenuwziekten in zekere zin een karakterprobleem of een morele tekortkoming zijn. Ik geloof dat mijn zwakke zenuwen een lafaard en een slapjanus van me maken met alle negatieve oordelen die deze woorden impliceren, en dat is ook de reden waarom ik heb getracht ze te verbergen –en dat is de reden waarom ik erover pieker dat de afhankelijkheid van geneesmiddelen om deze problemen weg te nemen, mijn morele zwakte zowel bewijst als verheft.'

Pag.322: 'Nee, angstgevoel is op zichzelf niet genoeg voor een Nobelprijs als dichter of baanbrekende wetenschapper. Maar als je je angstige temperament op de juiste manier inzet, doe je je werk misschien wel bovengemiddeld goed.'

Recensie:

Medisch Contact: <http://medischcontact.artsennet.nl/media-cultuur/boeken/boek/144754/boek-mijn-tijdperk-van-de-angst-scott-stossel.htm>

Interview:

NRC-reader: <http://www.nrcreader.nl/artikel/5490/doodsbang-en-succesvol>