

**ESTHER VAN FENEMA (47)**, psychiater en violiste, behandelt musici met psychische klachten en schreef daarover een boek. Zelf had zij verlammeende podiumangst. „Ik wilde wég. Of dood.”

Tekst Rinske Koelewijn Foto Frank Rulter

# ‘Musici zijn narcistisch en dwangmatig’

In het kort

**Geboren** 25 november 1970 te Haarlem  
**Burgerlijke staat** getrouwd  
**Woon** in Bussum  
**Opleiding** geneeskunde (Utrecht), psychiatrie (Leiden), Koninklijk Conservatorium Brussel (masterdiploma)  
**Eerste baan(tje)** in schoenenwinkel Traay-it in Driebergen  
**Sport** tennis  
**Vervoermiddel** lopen  
**Boek** *De zin van het bestaan*, Viktor Frankl  
**Film** *Ted*  
**Muziek** Trizone van Maurice Ravel  
**Onmisbaar zelf** tennis

Ik ben, zegt Esther van Fenema (47), als was in je handen. Dat begint goed. Het terras buiten zit stampvol, zij zit, als enige, binnen op een hoge kruk aan tafel. Ze is - „fuck with your brain” - psychiater, meestal heeft zij de regie over het gesprek. Op haar spreekuur in het Leks Universitair Medisch Centrum. Als ze musici met psychische klachten behandelt op de ‘muziekpoli’ die ze in 2008 oprichtte. Of als ze, op televisie of via YouTube, therapeutische gesprekken voert met bekende Nederlanders. Dan is zij ‘in control’, haar gezicht strak en in de ploot. „Streng en scherp”, verbeterd ze en haalt haar schouders op. „Een chirurg opereert ook niet met een glimlach.” Zij is opgeleid in de psychoanalytische traditie. De patiënt praat over zijn gevoelens en gedachten, de behandelend luistert er naar met een „neutraal scherm”. En ja, zegt ze, haar scherm is puur natuur, op een klein prikje botox na in een diepe fronsrimpel. Vind je haar geen „aardige, lieve mevrouw”? Ook prima. Ze zal er geen tweet minder om versturen. Wat ze vindt, leest ze ook in haar column voor *Medisch Contact* en anders wel bij nieuws- en opiniesite *The Post Online*. Over patiënten die ziek worden door „raken, vreten, zuipen”, maar verwachten dat ‘de onbekende ander’ blijft meebetalen aan zijn ziektekosten. Over jongvolwassenen zonder frustratie of erantie, die bij een zuchtige tegenwind omwaaien. Of over de *MeToo*-discussie die „in de knuisten” van de verkeerde terecht is gekomen.

Lief en zorgzaam is ze ook, daar is ze intussen welachter. „Tot mijn veertiende leefde ik een grootstedelijk leven van lat-relaties en homovrienden.” Alleen blijven leek haar de veiligste optie na „demeoelzame gezinssituatie” van haar jeugd. Tot ze haar huidige echtgenoot Olaf Sturgen tegenkwam, weduwnaar, vader van drie kinderen, parlementslid voor de PVV in Brussel. Sinds een jaar wonen ze samen in het koetshuis náást zijn huis waar de kinderen (15, 17 en 18) met hun inwonende grootouders wonen. „Als ik op zaterdagavond lasagne sta te maken voor het gezin, er vaar ik voor het eerst hoe belangrijk een intieme verbinding met andere mensen is.” Ze had al tijd twee andere „lifelines”: vioolspeelen en haar medicijnstudie. Vioolspeelt ze sinds haar negende, toen ze haar eerste halve viooltje van haar grootmoeder kreeg. „Mijn moeder was pianist. Mijn jongste broer speelde ook piano, de oudste cello. Wewaren z’o’n Bussums Concertgebouw-gezin en bij het ideale plaatje hoorde dat wij samen musicerden.” Goed „afgericht” als ze was, oefende ze braaf en gehoorzaam haar etudes. Ze kreeg er pas lol in toen bleek dat ze het boven gemiddeld goed kon. „Ik kon erin uitblinken en meeopvallen.” Ze wilde er haar beroep van maken en ging, na de middelbare school, naar het conservatorium.

**Heftig temperament**  
 Haar talent én een „kwetsbaarheid voor stemmings- en angststoornissen” erfde ze van haar Joodse moeder, denkt ze. Haar vaders Friese familie lijn zorgde voor degelijkheid. „Hoe fijn ik vioolspeelen ook vond, ik miste de bruine boterham met kaas. De intellectuele basis.” Ze ging medicijnen erbij studeren, eerst in Leuven, daarna in Utrecht. Het conservatorium bleef ze in Brussel volgen. „Ik deed twee studies in twee landen. Ik leerde in de trein, repeteerde als er nergens repetitieruimte was op de wc en sliep bij een vriendin op een zolderkamer tussen mijn koffers.” Ze gedijde bij de regelmaat waar toe ze was gedwongen. „Discipline was mijn redding. Zonder was ik gierend in de goot beland.”

Ze bekijkt de nogal uitvoerige kaart van brasserie Bel Ami in Bussum en kiest iets wat er niet op staat. De kok maakt speciaal voor haar (en mij) tomatensoep. Ze vertelt over haar eerste paniek aanval, op het podium, tijdens een concertje met haar schnabbelkwartet. „Mijn armen en benen verstijfden, mijn hart bonste als een dolle. Ik wilde wég. Of dood.” Waar was ze bang voor? „Dat je het niet goed doet. Het is de angst om uit de toon te vallen. Letterlijk. Afgevoerd worden om wat je doet en wie je bent.”

In haar boek *Het ontstemde brein* dat met is verschenen, legt ze uit waarom juist de professionele musici geneigd is tot depressie of verlamd kan raken door podiumangst. „Musici zijn perfectionistisch, dwangmatig, narcistisch. Hun bestaan draait om presteren, falen is desastreus.” Als zij op haar muziekpoli aan musici vraagt wat muziek voor hem of haar betekent, zeggen ze dat het hun moedertaal is. „Muziek is wie ze zijn. Als podiumangst hen belemmert te spelen, is hun leven verwoest.” Ze zegt, ze wéét, dat hun faalangst grenst aan doodangst.

Muziek kanaliseert emoties, het leidt af, het vangt veel waanzin weg. „Muziek verdooft. En de rigide discipline van oefenen en optreden biedt structuur.” Het na deel is dat musicus soms van jongs af aan hun gevoelens ‘sublimeren’ in hun spel, en nooit een volledig gevoelsleven ontwikkelen. Zij ook niet? „Boosheid was een emotie die mijn moeder niet kon verdragen. Dan kreeg ze migraine.” En waarom was ze boos? „Ik heb een heftig temperament. Mijn moeder, met die Tweede Wereldoorlog-shit waarover niet gesproken worden mocht. Al dat trauma in de familie. Ik wilde daarvan af. Geen slachtoffer meer zijn. Terugvechten.”

**Vlooi is geen vijand meer**  
 Vonden ze elkaar niet in de muziek? „Het was nooit goed genoeg. En als ik wel goed was, straalde dat op haar af.” Ze herinnert zich haar eindejaarsconcert van het Brussels conservatorium. Ze zette de *Trizone* in van Ravel. „Ik kon alleen maar denken: ‘Jij niet, ik wel!’” Haar moeder is nooit afgestudeerd. „De triomf die ik toen voelde. Dat gevoel was sterker dan ikzelf.” Twee jaar heeft Esther van Fenema geen viool kunnen spelen. Kort sluiting, noemt ze het. „Vioolspel was prestatie, en door die prestatie ontving ik waardering. Spelen werd zo beladen, het lukte niet meer. Ik wilde niets liever dan mijn instrument vasthouden, tegelijkertijd werd ik misselijk bij de gedachte een toonladder te spelen.”

Ze treedt nu een aantal keer per jaar op met haar kamermuziekensemble, dus het moet een keer overgegaan zijn. Haar viool is geen vijand meer. „Ik oefen weer elke dag.” Geen dood-



De rekening

**Brasserie Bel Ami**  
Brinklaan 86, Bussum

2 tomatensoep	18,00
1 fles bruiswater	4,00
3 koffie	8,55
<b>Totaal</b>	<b>30,55 euro</b>

Discipline was mijn redding. Zonder was ik gierend in de goot beland'

angst meer voor een optreden, maar „gezonde wedstrijdspanning”. Ze leeft gezond, rookt niet meer, drinkt niet, mediteert. „En ik maak mijn eigen huis schoon, werkt ook goed tegen stress, zolang ik er niet in doorschiet.”

**Ons brein is ingericht op tijgers**  
 Wat geholpen heeft, is „heel veel psychotherapie.” Christa Wildund (beter bekend als schrijfster Anna Enquist) was tijdens haar studie psychiatrie haar leertherapeut, bij wie ze - verplicht - therapie volgde. „Van haar leerde ik dat ‘eert uw vader en uw moeder’ heel goed is, maar dat ze het je als kind wél mogelijk moeten maken. Haar ouders hebben het contact met haar een paar maanden geleden verbroken, en dat is niet voor het eerst. „Er gens bang voor zijn, is echt heel naar”, zegt ze. Waarvoor de angst is - voor ziekte, vie-

zigheid of het podium - maakt niet zo gek veel uit. Het mechanisme erachter is hetzelfde. „Een angsttoornis is een overreactie van het brein op omgevingsprikkels, zoals het lichaam met een allergie kan reageren op stoffen. „Ons brein is ingericht op tijgers en natuur rampen, nu boeken we er hooguit een vakantie mee of lossen een kruiswoordpuzzel op. Het brein verveelt zich en interpreteert iets onschuldig als bedreigend.” Falen voor een volle zaal lijkt me best een reële angst? „Dat is het ook. Maar je bent niet in levensgevaar.”

Door het schrijven van haar boek over het ontstemde brein, zegt ze, is ze er meer en meer van overtuigd geraakt dat niet alleen angst, maar alle psychische ziektebeelden een gemeenschappelijke oorzaak hebben: „Het kenmerk van bijna elke aandoening is een verstoorde interactie tussen de mens en zijn om-

geving. We kunnen niet meer normaal reageren. Niet op elkaar en niet op onze leefomgeving.” Dat komt, denkt zij, door ons eigen gedrag. „Zoeken we te veel prikkels op, hebben we te weinig écht contact, zorgen we niet meer voor elkaar?”

En dan, plomverloren, zegt ze wat ze niet had willen zeggen, maar toch doet. „Ik heb ontslag genomen.” Huh, hoezo? Is ze het zat om andermans problemen aan te horen? Ze lacht. „Waar is een psychiater voor? Die is er om zieke mensen te helpen. Maar waarom zijn mensen ziek?” Door hun leefstijl of door beroerde maatschappelijke omstandigheden. „Maar zijn die ziektes nog wel psychiatrische stoornissen te noemen? Je buurvrouw is oud. Ze is eenzaam. Ze komt nooit buiten. Ze is depressief. Wie moet er nu een pannetje soep brengen? De buurman? Of de psychiater?”

Advantage

**LOKKERBOL**  
 MAKELAARDIJ

**HANDELSPLEIN 29, ROTTERDAM**

Geweldig ruime 3-laagse woning gelegen in het voormalig Entrepotgebouw 'De Vijf Werelddelen' op de Rotterdamse Kop van Zuid.

De drie woonlagen staan in open verbinding met elkaar door middel van grote vides. U woont op de 3<sup>e</sup>, slaapt op de 2<sup>e</sup> en via een grote studio op de 4<sup>e</sup> verdieping heeft u toegang tot een ruim dakterras met uitzicht over de skyline van Rotterdam.

Woonoppervlakte: 144m<sup>2</sup>  
 Vraagprijs: € 489.000 k.k.

Lokkerbol Makelaardij | (010) 404 77 49 | www.lokkerbol.nl