

HET MONSTER IN ONS

The illustration features a woman with a pale, somewhat distressed expression, wearing a purple dress. She holds a lit candle in her right hand. Behind her is a large, dark, shadowy figure with three glowing purple eyes, resembling the Monster from Mary Shelley's 'Frankenstein'. The background is dark with a large, pale, circular shape behind the woman's head. The title 'HET MONSTER IN ONS' is written in purple, stylized letters across the top.

Een onderzoek naar
Mary Shelley
en de angst
voor verlies

Een essay door
Charlotte Pasveer



Inhoudsopgave

Inleiding	pag. 5
Angst voor verliezen	
-Een zinloze angst	pag. 6
-Monsters die wij maken	pag. 9
-Kwetsbaarheid	pag. 10
-Het ontstaan van Gothic horror	pag. 13
Mary Shelley	
-De jeugd van Mary Shelley	pag. 16
-Villa Diodati	pag. 20
-Het ontwaken van een monster	pag. 22
Verlichting en verandering	
-Wetenschap en fictie	pag. 25
-Tijden van verandering	pag. 26
-Het hart vs. het brein	pag. 28
-Verlichting en Frankenstein	pag. 30
-Psychologische kwellingen	pag. 33
Meesters van verlies	
- Jacques Lacan & Sigmund Freud	pag. 34
-Donald Woods Winnicott	pag. 36
- Epictetus	pag. 38
-Conclusie	pag. 40
Bronnen	pag. 42

*“The art of losing isn’t hard to master;
so many things seem filled with the intent
to be lost that their loss is no disaster.*

*Lose something every day. Accept the fluster
of lost door keys, the hour badly spent.
The art of losing isn’t hard to master.*

*Then practice losing farther, losing faster:
places, and names, and where it was you meant
to travel. None of these will bring disaster.*

*I lost my mother’s watch. And look! my last, or
next-to-last, of three loved houses went.
The art of losing isn’t hard to master.*

*I lost two cities, lovely ones. And, vaster,
some realms I owned, two rivers, a continent.
I miss them, but it wasn’t a disaster.*

*—Even losing you (the joking voice, a gesture
I love) I shan’t have lied. It’s evident
the art of losing’s not too hard to master
though it may look like (Write it!) like disaster.”*

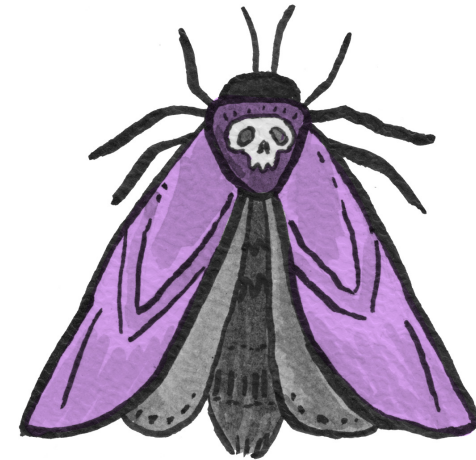
De kunst van het verliezen. Volgens dit gedicht van Elizabeth Bishop kun je er een meester in worden, ten minste, dat probeert ze zichzelf, en ons, in *One Art* (1976) wijs te maken.

Dit zette me aan het denken. Kunnen we echt beter worden in het verliezen? Is dit iets wat we kunnen leren?

Mijn naam is Charlotte Pasveer en ik heb onderzoek gedaan naar de angst voor verlies, met behulp van een van de meest invloedrijke vrouwelijke schrijvers uit onze geschiedenis; Mary Shelley.

Misschien komt deze naam je niet bekend voor, maar ik weet bijna zeker dat je haar bekendste boek wel kent. *Frankenstein*.

Als er iemand een meester zou kunnen worden in verliezen, zou Mary hier zeker voor in aanmerking komen. Ondanks het verlies wat ze leed en de angst hiervoor, wist ze een verhaal te schrijven wat de geschiedenis in zou gaan als een van de bekendste horror verhalen ooit.



ANGST VOOR VERLIEZEN

Een zinloze angst

Veel mensen zijn bang om iets te verliezen. Een geliefde, vriendschappen, connecties, voorwerpen, tijd, controle over ons lichaam en brein, etc.

Al vanaf het moment dat we geboren worden zullen we deze angst voelen. Vanaf dat moment worden we voor het eerst gescheiden van onze moeders en ervaren we dus een vorm van verlies. Dit zullen veel van ons ons hele leven blijven voelen.

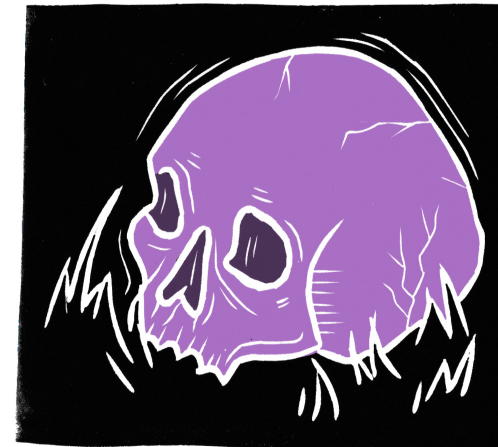
Het is een angst waar ik, zoals velen, soms last van heb. Dat terwijl het vaak een vrij zinloze angst is. Verlies is namelijk iets wat je in de meeste gevallen niet zelf in de hand heb.

Binnenkort ga ik beginnen met het maken van een stripverhaal over de angst voor verlies, en wat voor effect dat op mensen kan hebben. Daarom was dit een belangrijk onderzoek voor mij. Niet alleen om beter geïnformeerd te zijn over het onderwerp, maar ook om mijzelf beter te kunnen begrijpen. Ik heb veel uit dit onderzoek gehaald, en hoop dat iedereen die dit leest er ook iets uit kan halen. Vooral natuurlijk degenen die ook angstig zijn om een ander kwijt te raken.

Om de angst voor verlies beter te kunnen begrijpen, is het belangrijk om te begrijpen wat angst nou eigenlijk is. Angst is een emotie die eigenlijk heel universeel is. Het wordt over de hele wereld ervaren. Door mensen van allerlei verschillende culturen, en ook sommige dieren voelen angst, zoals de chimpansee en de orang-oetan. Het is een naam die we hebben gegeven aan een gevoel in ons lichaam. Dit wordt veroorzaakt door ons bloed dat zich wegtrekt van onze spijsverteringsorganen, om zich te verplaatsen naar andere onderdelen van ons lichaam die ervoor zorgen dat we beter kunnen vechten of vluchten.

Dat veroorzaakt eigenlijk het gevoel wat we in onze buik krijgen als we ons angstig voelen (Berry, 2017)

Angst is heel belangrijk voor onze evolutie als mensen. Want als je het vermogen hebt om bang te zijn, heb je een grotere kans om te overleven dan de wezens die dat niet hebben. Omdat we hierdoor het gevaar beter kunnen begrijpen.





Monsters die wij maken

Angst kan je dus zeker helpen in het leven. Maar het kan je ook hinderen. Noors filosoof Lars Svendsen (2016) verteld: *“Fear can be highly functional. However, fear can also become highly dysfunctional. And it becomes so when it loses proportion, when it becomes too strong, when we fear the wrong things, and when we fear things too much.”*

The School of Life (2019) spreekt in hun video *How To Stop Feeling Scared All The Time* over waarom veel mensen zich constant angstig voelen. Dit komt omdat we geen onderscheid kunnen maken tussen wat angst verdient en wat angst oproept. De vraag of er wel echt iets is om bang voor te zijn is dan heel moeilijk om bij stil te staan. Ergens in het verleden heeft de persoon iets meegemaakt waardoor dit onderscheid heel moeilijk is om te maken. Dit kan ervoor zorgen dat de kleinste situatie al een enorme crisis wordt in iemands hoofd.

Deze crisis die soms in ons ontstaat kan ik het beste omschrijven als een soort monster. Dit is hoe ik het ervaar. Het ontstaat soms uit iets heel kleins. Een soort druppel. Vaak komt dit van buiten af door een situatie die we zelf niet in de hand hebben. Iemand zegt iets, of er gebeurt iets om ons heen. De druppel ontwaakt het monster in ons hoofd. Het begint klein, maar hoe meer je er over nadent, hoe meer je het monster voed. Daardoor neemt het steeds meer ruimte in ons hoofd op. Totdat het constant angst veroorzaakt, en we bijna nergens anders aan kunnen denken. Vaak is afleiding hierbij goed, want daardoor voed je het monster even niet en zal het verzwakken. Wat ook kan helpen is het praten over de angst. Daardoor deel je het en zal het minder ruimte in je hoofd opnemen. Alsof je een klepje open zet waardoor er even wat van die angst weg kan stromen. Het monster zal over tijd weer verzwakken en kleiner worden. Maar helaas zal het nooit helemaal weg gaan. Het monster slaapt alleen maar, wachtend op de volgende druppel.

Kwetsbaarheid

Maar waarom zijn we dan eigenlijk zo bang om iemand te verliezen. Waarschijnlijk verschilt dit per persoon en situatie. Het kan zijn dat we bang zijn voor verandering.

Maar iets wat vaak nog enger is aan een ander kwijtraken, is dat we hierbij ook een deel van onszelf verliezen. De mensen die dichtbij ons staan, zijn een onderdeel van ons geworden. Leven zonder de ander zou compleet anders zijn. En er zou een pijnlijke leegte ontstaan die niet makkelijk te vullen is. Dit zorgt ervoor dat we ons heel kwetsbaar voelen.

In een TED Talk van auteur en onderzoeksprofessor Brené Brown (2010), vertelt ze over hoe kwetsbaarheid de kern van angst is. We kunnen hier een paar belangrijke punten uithalen als het gaat om de angst van het kwijtraken. Deze angst komt misschien doordat wij als mensen zo veel op zoek zijn naar verbinding. Als we die verbinding niet vinden of niet meer hebben, voelen we ons kwetsbaar en dat zorgt weer voor meer angst en onzekerheid. De gedachte om die verbinding kwijt te raken zal ons dus ook bang maken. Dit komt omdat we niet de moed hebben om onvolmaakt te zijn en daardoor aan onszelf gaan twifelen. Angst is een soort spiraal waar je heel moeilijk uitkomt. Hoe meer angst we hebben, hoe kwetsbaarder we ons voelen. Dit zorgt dan weer voor meer angst en zo kun je oneindig doorgaan.

Maar hoe komen we er dan uit? Er zal voor ons allemaal een tijd komen dat we iemand verliezen. Eigenlijk is het gewoon veel beter om je er niet druk over te maken. Maar dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan.

NOTHING
is so painful
to the HUMAN
MIND as a
GREAT AND
sudden CHANGE.

- Mary Shelley
FRANKENSTEIN 1831



Het ontstaan van Gothic horror

Als we daadwerkelijk niks aan deze angst kunnen doen, wat moeten we er dan mee? Angst is al eeuwenlang een inspiratiebron geweest voor veel makers. We zien het in kunst, toneel, literatuur, muziek, film, etc. Eigenlijk zien we het overal wel terugkomen. Het is zelfs de eerste emotie die we in de Bijbel (Genesis) tegenkomen. Wanneer Adam beseft dat hij naakt is, is zijn eerste reactie angst.

Ik als maker gebruik deze angst persoonlijk niet vaak op een heel extreme manier. Het forceert me om naar plekken te gaan waar ik het liefst niet kom. Maar dat is juist wat dit genre van werk zo interessant maakt.

Horror is een grensoverschrijdend genre. Het forceert lezers naar de meest oncomfortabele plekken. Hierdoor moeten we de dingen confronteren die we normaal uit de weg gaan.

Lisa Kröger en Melanie R. Anderson schreven een geweldig boek over alle belangrijke vrouwen in de geschiedenis van horror, genaamd *Monster, She Wrote* (2019). Laten we eens kijken naar de grondleggers van dit genre. En dat begint bij een heel interessante vrouw.

Vrouwen zijn gewend om buiten de grenzen te stappen die zij opgelegd gekregen hebben. Vooral in het verleden moesten vrouwen stil zijn en gehoorzamen, maar het gebeurt vandaag de dag helaas nog steeds.

Door de eeuwen heen moesten vrouwen leren om onzekere en angstaanjagende plekken te betreden, zelfs als zij verteld werden om hier niet te komen. Wanneer schrijven niet mag, wordt het schrijven van een verhaal een vorm van rebellie om kracht terug te pakken.

Neem bijvoorbeeld Margaret Cavendish (Engelse aristocrate, filosofe en schrijfster), wie in de 17e eeuw schreef over onder andere wetenschap en filosofie, twee onderwerpen die in die tijd alleen voor het mannelijke brein bevattelijk hoorde te zijn. Zij maakte een weg vrij voor veel vrouwelijke schrijvers die haar in de toekomst zouden volgen.

Vrouwen moeten soms regel brekers zijn, en terwijl iedereen weg keek, pakten zij hun pennen op. Terwijl iedereen met zichzelf bezig was, waren deze vrouwen dit ook aan het doen, werkend aan hun verhalen.

Dit is het soort feminisme dat mij heel erg inspireert. Daden spreken soms luider dan woorden. Wanneer er gezegd wordt dat vrouwen niet kunnen schrijven, dan is de sterkste manier om hier tegen in te gaan, het tegendeel bewijzen. Je kan protesteren en luidkeels zeggen dat dit niet het geval is. Maar krachtiger is om als vrouw een pen op te pakken en te laten zien dat vrouwen even goed een verhaal kunnen schrijven als mannen.

Horror is altijd populair geweest. Mensen houden nou eenmaal van een monster. Maar waar zijn dit soort verhalen begonnen? Velen zijn van mening dat horror zoals we dat vandaag kennen is ontstaan uit de Gotische roman, een schrijfstijl die erg populair was in Engeland in de laat 18e en vroeg 19e eeuw.

The Castle of Otranto (1765) van Horace Walpole (Brits schrijver en politicus) is hier het eerste voorbeeld van. Dit boek was zo populair dat het een eigen genre creëerde genaamd Gothic. Een naam die paste bij de architectuur die in veel van deze boeken terug te vinden was.

Het werk van de Engelse schrijfster Ann Radcliffe (1764- 1823) zorgde ervoor dat dit genre groot werd. Ze schreef veel Gothic verhalen waar haar lezers niet genoeg van konden krijgen. Radcliffe was een van de bestverkopende schrijvers in haar tijd, en creëerde hierdoor een soort formule voor het Gothic genre. Haar werk zou vele andere schrijvers inspireren om hun eigen nachtmerries op papier te zetten. Vaak waren deze bloederiger en duisterder dan die van Radcliffe, maar ze gebruikten haar formule om te schrijven. Dit was ook de aanmoediging die veel vrouwelijke schrijvers nodig hadden om pen op papier te zetten. Deze schrijfsters zouden generaties van makers inspireren.

Als het gaat om de grondleggers van de Gothic horror, dan mag Mary Shelley zeker niet aan dat lijstje ontbreken. Horace Walpole schreef de eerste Gothic roman en Ann Radcliffe maakte deze weg vrij voor vrouwelijke schrijvers, maar het was Mary Shelley die voor het eerst Gothic en horror aan elkaar zou koppelen. Een combinatie die vandaag nog steeds gebruikt wordt en waarschijnlijk voor altijd met elkaar geassocieerd zal worden. Mary kende intense liefde en hartverscheurend verlies. Voor haar stonden romantiek en de dood nooit ver van elkaar vandaan.

MARY SHELLEY

De jeugd van Mary Shelley

Mary was de dochter van twee getalenteerde mensen. Politiek filosoof William Godwin en schrijfster en feminist Mary Wollstonecraft. Ze trouwden een korte tijd nadat de moeder zwanger werd. Hun dochter, Mary, werd geboren op 30 augustus 1797. Helaas stierf de moeder 11 dagen later aan complicaties bij de geboorte.

De familie waarin Mary opgroeide was zeker niet standaard voor de tijd. Mary had een halfzus van haar moeders kant die was geboren voordat haar moeder trouwde met William, genaamd Fanny. Ze werden grootgebracht door William, wie in 1801 hertrouwde met een nieuwe vrouw, Mary Jane Clairmont.

Hoewel de relatie tussen William Godwin en Mary Jane Clairmont niet altijd even goed was, kregen ze samen nog een dochter, Claire. De kleine Mary en Claire groeiden samen op en waren hele goede vriendinnen. De band tussen Mary en haar stiefmoeder was minder goed.

Educatie was in deze familie erg belangrijk. Hoewel Mary naar verschillende scholen ging, was haar vader haar meest belangrijke leraar. Hij leerde haar de letters van het alfabet door de graveerde letters op haar moeders grafsteen over te trekken. Later leerde hij haar een goede fundatie in geschiedenis, mythologie, literatuur en de Bijbel. Ze kreeg kunst lessen en leerde Frans en Latijns van verschillende bezoekende leraren. Daarnaast bezocht ze volwassen theater voorstellingen en lezingen met haar vader en familie.

Veel bekende mensen kwamen bij haar vader op bezoek. Wetenschappers en schrijvers en filosofen. Op een avond vertelt de schrijver Samuel Taylor Coleridge zijn gedicht The Rime of the Ancient Mariner. Mary en Claire verstoppen zich achter de bank om stiekem naar het verhaal te kunnen luisteren in plaats van naar bed te gaan.

Samen luisteren ze vol spanning naar het enge verhaal over een schip vol met geesten. Mary zou deze avond en dat gedicht nooit vergeten. Het had heel veel indruk op haar gemaakt.

Mary nam haar vaders gewoonte over om elke ochtend te starten met schrijven en studie. En ze bleef haar hele leven door studeren.

Om haar moeder beter te leren kennen, las Mary al het werk wat ze had geschreven voordat ze overleed. Woorden over democratie en vrouwen rechten. Velen noemen haar dan ook "Britain's first feminist". Haar woorden gaven velen moed en inspiratie, maar anderen woede en verontwaardiging. De gedachte dat vrouwen gelijk waren aan mannen was al een onbegrijpelijk idee, maar dat Mary Wollstonecraft deze ideeën opschreef en deelde met anderen was echt verschrikkelijk. Vrouwen hoorden geen eigen ideeën en meningen te hebben, en die hoorden ze al helemaal niet uit te geven. Maar deze ideeën inspireerden haar dochter Mary alleen maar meer. Ze zou bewijzen dat haar moeder gelijk had. Ze wilde laten zien dat het werk van een vrouw net zo belangrijk kon zijn als dat van een man.

Overal om haar heen voelde Mary de kracht van woorden. En ze hoopte dat ze op een dag ook iets belangrijks zou schrijven.

Deze rijke kennis in haar jeugd had ook een keerzijde. Haar vader was een geweldige leraar, maar was minder goed in het omgaan met de emotionele behoeftes van zijn kinderen. Dit zou ook heel belangrijk kunnen zijn geweest voor het verhaal wat ze later zal gaan schrijven. Over het monster die verward en alleen is doordat zijn maker hem verlaten heeft. Hij is wanhopig om connectie en betekenis te vinden.

Mary is ongelukkig op dit moment in haar leven. Ze is nu 14 jaar oud en zorgt voor problemen in het gezin. Haar vader stuurt haar naar Schotland om bij een andere familie te gaan wonen. Deze mensen zijn heel vriendelijk en Mary vindt het daar fijn. Ze houdt ervan om door het Schotse landschap te lopen en haar verbeelding de vrije loop te laten. Dit zou een belangrijk moment voor haar worden omdat ze hier geen grenzen voelde voor haar verbeelding. Als ze 16 jaar oud is, keert ze weer terug naar haar familie. Maar dit zou zorgen voor nog meer problemen.

In 1814 ontstond er een romantische relatie tussen Mary en Percy Bysshe Shelley (Engels dichter). Ze ontmoeten elkaar vaak bij het graf van Mary's moeder. Datzelfde jaar zijn ze samen weggelopen. Mary's stiefzus, Claire, ging mee. Met weinig geld reizen ze door Europa met paarden, ezels en soms te voet. Ze nemen ook een boot over de Rijn. Waarschijnlijk passeren ze een kasteel genaamd Burcht Frankenstein. Daar zouden ze het verhaal van Konrad Dippel hebben gehoord. De gestoorde wetenschapper die een olie probeerde te maken om eeuwig leven te verzekeren.

Ze keerden later dat jaar terug naar Engeland. Mary is nu 18 jaar en is zwanger met een baby meisje. Clara werd geboren op 22 februari 1815, maar zou helaas binnen twee weken komen te overlijden. De dood van Clara was hartverscheurend voor de jonge moeder en het verlies zou een van de grootste inspiratiebronnen worden voor het schrijven van Frankenstein. Ze schreef in haar dagboek over de verschrikkelijke dromen waarin het haar lukte om de baby weer tot leven te wekken door haar warm te houden naast het vuur. In januari van 1816 zou ze haar tweede kind krijgen met Percy. Een jongetje genaamd William. Maar de nachtmerries stopten hierdoor niet.



Villa Diodati

Vier maanden na de geboorte vertrekken Mary Godwin, Percy Shelley en de kleine William naar Zwitserland. Ook dit keer kwam Claire mee om haar relatie met Lord Byron (Engels dichter en schrijver) te verbeteren met wie ze al zwanger was geraakt. Ze wilde de redelijk eenzijdige connectie weer opbouwen.

Voor Lord Byron was dit niet echt een vakantie, maar meer een soort ballingschap. In Engeland werd hij beschuldigd van incest met zijn halfzus, dus vertrok hij naar Zwitserland. Dit deed hij samen met zijn nog maar net volwassen arts John Polidori. Ook een pauw, een aap en een hond gingen mee op reis.

Percy Shelley en Lord Byron waren beide geïnteresseerd in elkaars werk. Byron was bekend met Shelley als radicale denker en voorstander van vrije liefde. Er ontstond meteen een hechte band tussen de twee. Ook Claire had vooral oog voor de beroemde Byron, waardoor Mary zich alleen gelaten voelde.

Deze zomer bij het Meer van Genève zou overschaduwd worden door de gevolgen van de uitbarsting van de Tambora vulkaan in Indonesië. Dit zou onder andere zorgen voor abnormale weersomstandigheden. 1816 werd ook wel bekend als het jaar zonder zomer. Dit was ook het geval voor de groep in Genève. Het weer was slecht en somber en er was een bijna constante regen. Ze zouden veel van hun tijd binnen moeten doorbrengen. In een poging om de tijd te doden, dronken ze veel wijn en laudanum (vloeibare opium) en begonnen ze enge gedichten voor te lezen aan elkaar. Het was een bedwelmende combinatie.

Een duistere, stormachtige avond in juni is de inspiratie geweest voor deze groep om met elkaar een competitie te houden. Lord Byron daagde de anderen uit om een spookverhaal te schrijven. Daarna zouden ze kiezen wie het beste verhaal had geschreven. Terwijl de storm buiten door raasde en bliksem de kamer verlichte, zat de groep samen hun plannen en ideeën te bespreken.

Deze gesprekken zouden tot laat in de nacht doorgaan.

Mary zat stil het gesprek van de anderen te observeren. Ze wist niet waar ze over moest schrijven. Byron was ervan overtuigd dat zijn verhaal het beste zou zijn. Hij was natuurlijk erg getalenteerd, maar ook arrogant. De mannen begonnen meteen met schrijven. Elke dag vroegen ze Mary of ze al een idee had voor haar verhaal. Maar elke dag was het antwoord nee.

John Polidori schreef het eerste indrukwekkende verhaal genaamd *The Vampyre*, dat later Bram Stoker zou inspireren om *Dracula* te creëren. De hoofdpersoon van Polidori, de bloed drinkende, flirterige Lord Ruthven, heeft een sterke gelijkenis met Byron.

Percy Shelley en Byron beginnen zich te vervelen met de spookverhalen. De gespreksonderwerpen veranderden in discussies over de laatste wetenschappelijke experimenten. Het favoriete onderwerp. Over elektriciteit, en hoe Galvani het gebruikte om de benen van een dode kikker te laten bewegen. Zou het dode wezens weer tot leven kunnen wekken? De ultieme overwinning volgens Shelley en Byron. Dan zal de natuur overwonnen zijn en zullen al haar geheimen onthuld worden. De mannen spreken hier luid en opgewonden over. Maar Mary besluit naar bed te gaan. Ze denkt na over het gesprek. De natuur had waarschijnlijk hele goede redenen om haar geheimen te houden. Wat zou er gebeuren als het levenloze weer tot leven werd gewekt. Dat maakte de mannen niet uit. Ze wilden alleen weten of het kon, niet of het een goed idee zou zijn.

Het ontwaken van een monster

Die nacht kon Mary niet goed slapen. Gedachtes over dode lichamen die tot leven werden gewekt zweefden door haar hoofd. Toen ze eindelijk in slaap viel, volgde er een nachtmerrie, zoals ze in haar introductie van Frankenstein (1831) schrijft:

“When I placed my head on my pillow, I did not sleep, nor could I be said to think. My imagination, unbidden, possessed and guided me, gifting the successive images that arose in my mind with a vividness far beyond the usual bounds of reverie. I saw—with shut eyes, but acute mental vision,—I saw the pale student of unhallowed arts kneeling beside the thing he had put together. I saw the hideous phantasm of a man stretched out, and then, on the working of some powerful engine, show signs of life, and stir with an uneasy, half vital motion. Frightful must it be; for supremely frightful would be the effect of any human endeavour to mock the stupendous mechanism of the Creator of the world. His success would terrify the artist; he would rush away from his odious handywork, horror-stricken. He would hope that, left to itself, the slight spark of life which he had communicated would fade; that this thing, which had received such imperfect animation, would subside into dead matter; and he might sleep in the belief that the silence of the grave would quench for ever the transient existence of the hideous corpse which he had looked upon as the cradle of life. He sleeps; but he is awakened; he opens his eyes; behold the horrid thing stands at his bedside, opening his curtains, and looking on him with yellow, watery, but speculative eyes.”

Deze droom had haar zo bang gemaakt dat ze ervan wakker schrok. Ze kon nergens anders aan denken. Ze kon het beeld van het monster niet weg schudden. Ze probeerde ergens anders aan te denken. Het spookverhaal kwam weer in haar op.

“Swift as light and as cheering was the idea that broke in upon me. “I have found it! What terrified me will terrify others; and I need only describe the spectre which had haunted my midnight pillow.” On the morrow I announced that I had thought of a story. I began that day with the words, It was on a dreary night of November, making only a transcript of the grim terrors of my waking dream.”

Mary schreef haar boek in negen maanden, terwijl ze zwanger was van haar derde baby. De uitgever van Percy Shelley en ook die van Lord Byron wilden het boek niet uitgeven, maar op 1 januari 1818 werd het boek uitgegeven door Lackington and Company. Frankenstein zou in de eerste instantie anoniem gepubliceerd worden. Doordat dit anoniem was gedaan, werd er gedacht dat de auteur een man was. Sommigen dachten dat het geschreven was door Percy Shelley, maar er waren ook velen die geloofden dat het geschreven was door “de dochter van William Godwin”.

In 1823 verscheen er een nieuwe editie van het verhaal. Dit keer met Mary’s naam op de voorkant. Daarna heeft ze de tekst in 1831 herschreven. Ze was nog heel jong toen ze de eerste versie schreef, en wilde dat haar bekendste roman haar nu meer ervaren kant liet zien.

Helaas waren de inspiratiebronnen voor Frankenstein niet het enige verlies wat Mary zou meemaken. In 1822 zou Percy Shelley omkomen in een bootongeluk. Ook zou alleen één van haar vier kinderen ouder worden dan haar. Ze zou hier nooit volledig van herstellen. Ondanks dit bleef ze haar hele leven schrijven.

Mary wist veel over leven en dood. Het is geen wonder dat ze in de duistere sfeer van het jaar zonder zomer, een van de meest bekende horror verhalen ooit wist te creëren.

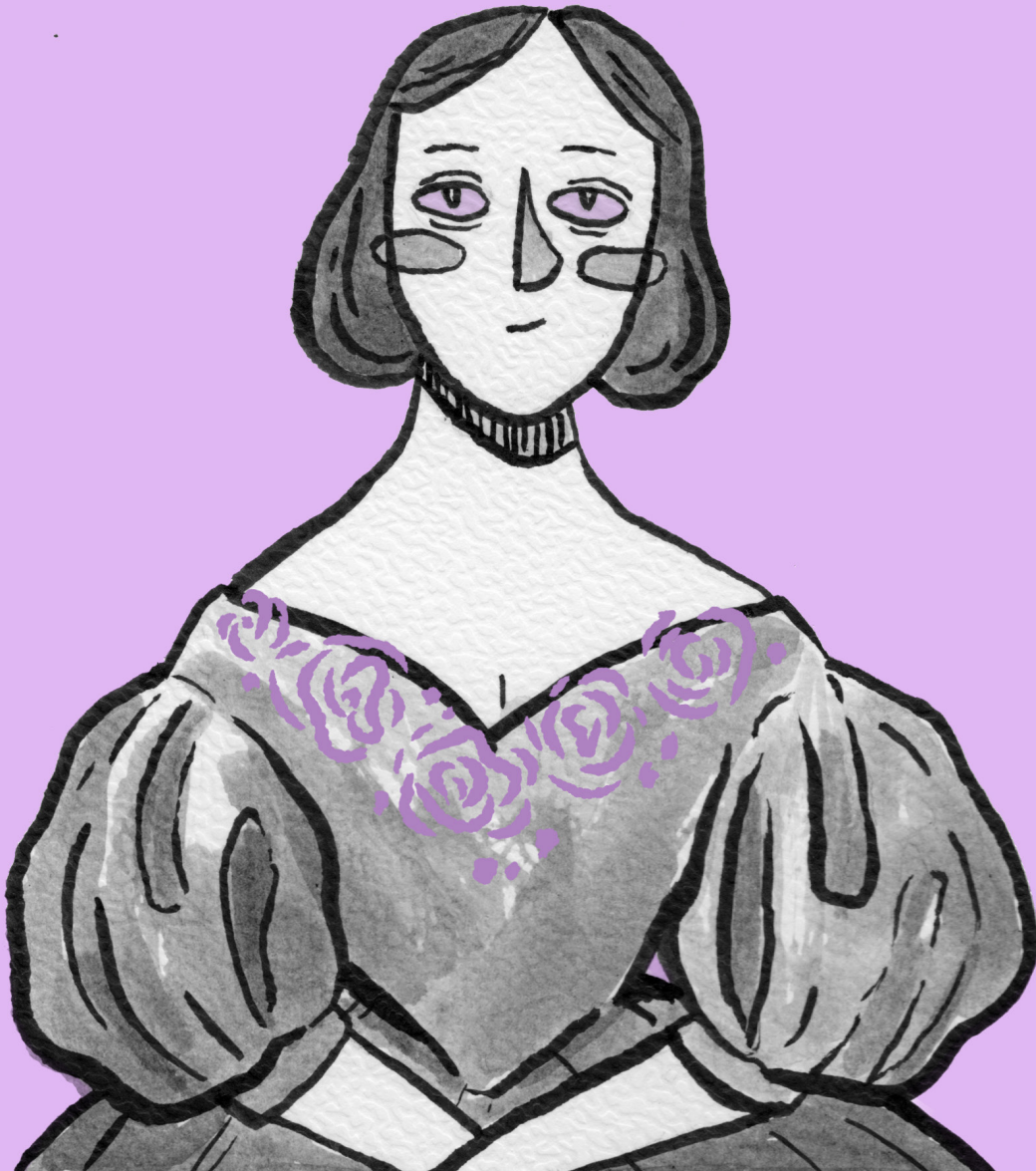
VERLICHTING EN VERANDERING

Wetenschap en fictie

Veel van ons vinden het leuk om horror films te kijken, enge boeken te lezen of in een spookhuis te gaan. Mensen willen deze angst ervaren zonder echt in gevaar te zijn. Frankenstein is een perfect voorbeeld hiervan. Het laat ons angst ervaren met alleen woorden. Veel schrijvers richten zich op geesten, monsters en het paranormale. Mary Shelly doet dit ook maar legt de focus op het onbekende en onmogelijke om angst op te wekken. Ze creëert dus een brug tussen het paranormale en de moderne wetenschap van de tijd.

Gothic fictie speelt zich bijna altijd in het verleden af. Terwijl veel Gotische romans vertelden dat het gebrek aan kennis en repressief gedrag van mensen tot gruwelijke situaties leidden, suggereert Frankenstein dat te veel kennis en innovatie ook tot horror zou kunnen leiden.

Door haar lezers na te laten denken over een extreem voorbeeld waarin iemand roekeloos kennis zoekt, werpt Mary Shelley licht op haar eigen tijd, waarin nieuwe uitvindingen en het optimaliseren van technologie de normale manier van leven begon te bedreigen. Shelley wist de zeitgeist vast te pakken. Het begin van de 19e eeuw wankelde op de rand van de moderne tijd. Grote verandering brengt angst met zich mee. Frankenstein bracht deze hedendaagse zorgen over de mogelijkheden van wetenschap voor het eerst samen met fictie, met veel succes. Ver van een ongelofelijk fantasie verhaal, laat het boek zien wat er zou kunnen gebeuren als mensen, en vooral losgeslagen wetenschappers, te ver zouden gaan. De wetenschap van het boek past bij de tijd waarin het geschreven is, maar is toch tijdloos. Het is vaag, en kan daarom ook passen in andere momenten van grote verandering en angst. Dat maakt het verhaal nog relevant in deze tijd, en kan het nu nog steeds als eng worden ervaren.



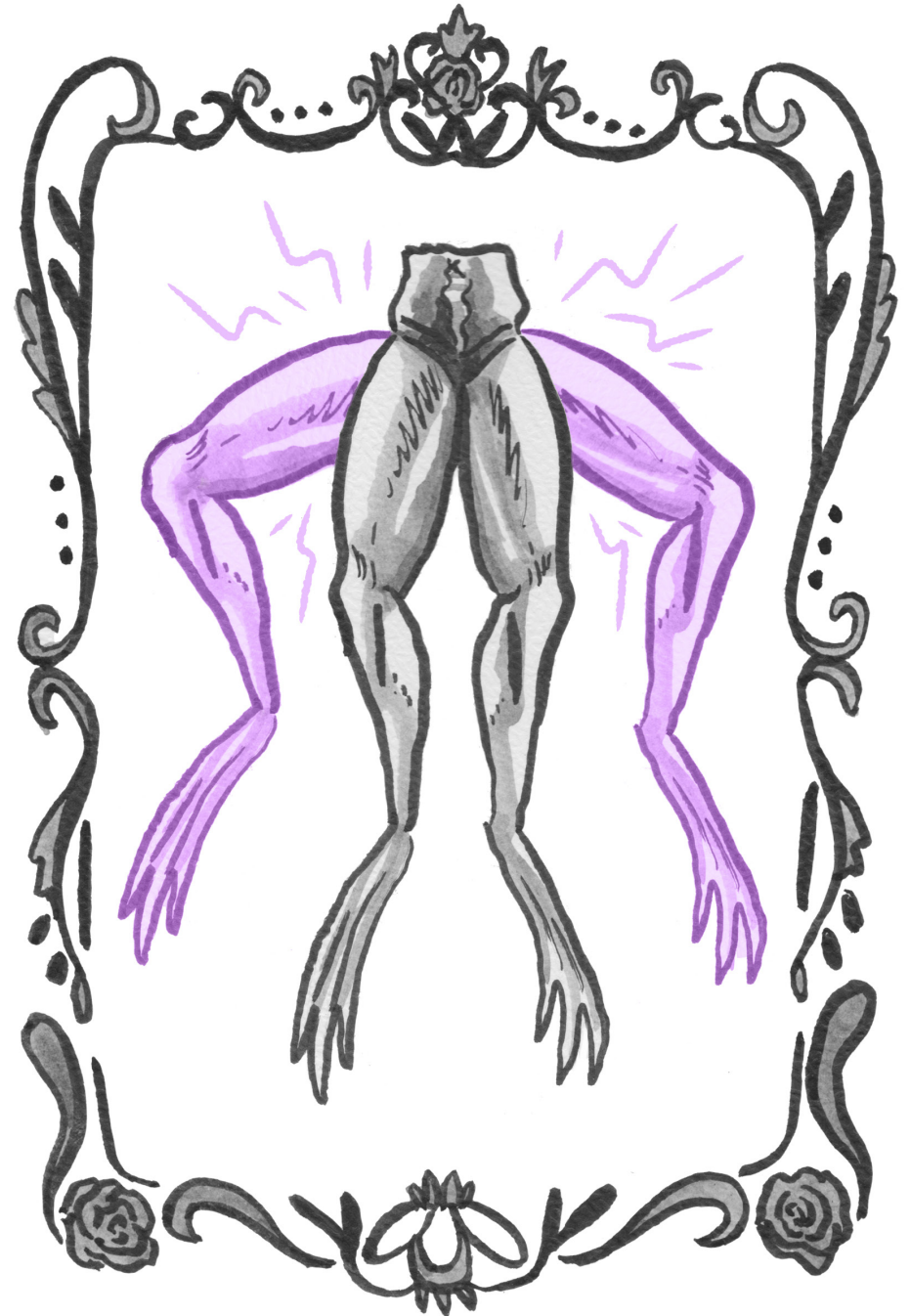
Tijden van verandering

Het tijdperk van de Verlichting was een periode waarin we grote stappen zien naar het leven zoals we dat vandaag kennen. De Verlichting beïnvloedde de manier van denken op cultureel, wetenschappelijk en intellectueel gebied. Het is een tijd van gigantische wetenschappelijke vooruitgang. Rationaliteit en logica worden de leidende principes van het leven. Ontdekkingen van bijvoorbeeld Copernicus, Galileo en Newton onderbouwen deze nieuwe manier van denken.

Een belangrijk onderdeel van de Verlichting was vragen stellen en redeneren over gewoonten, moraal en traditionele denkwijzen. De comfortabele manier van denken werd uitgedaagd. Het doel van de Verlichting was om de natuurlijke wereld en de plaats van de mensheid daarin op basis van de rede te begrijpen. En daarbij niet te kijken naar religieuze ideeën. De evolutietheorie van Charles Darwin bracht ook een nieuw debat op gang over de integriteit van de Bijbel zelf.

Met de beschikbaarheid van nieuwe banen in de steden, werden ook de traditionele vrouwenrollen uitgedaagd, omdat steeds meer jonge vrouwen een betere toekomst voor zichzelf zochten.

Het publiek raakte steeds meer betrokken bij de debatten die werden gevoerd, vooral na de introductie van de drukpers, waardoor iedereen mee kon denken over de politieke en sociale kwesties die de verlichting met zich meebracht.



Het hart vs. het brein

Mary Shelley schreef *Frankenstein* tijdens de Verlichtingsperiode en onderzoekt in dit boek veel van deze kwesties.

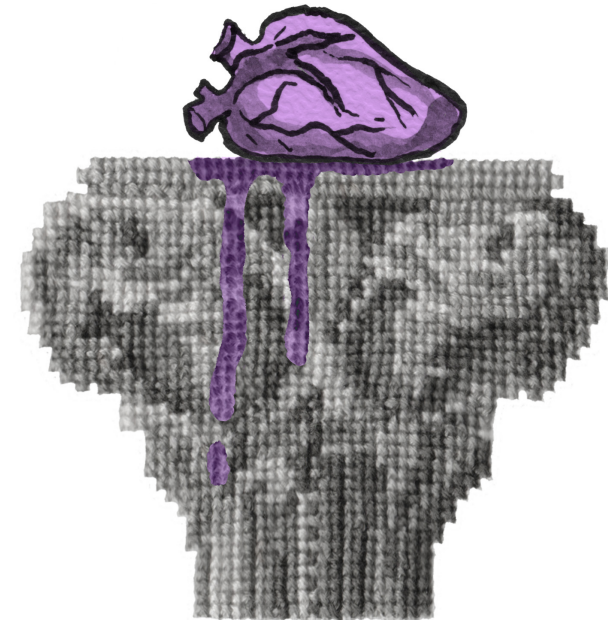
Frankenstein is een Gothic verhaal. Beide de Gotiek en de Romantiek waren een soort reactie tegen de waarden van de Verlichting. De Romantiek had een fascinatie met een verbinding zoeken met de natuur, kinderlijke onschuld, een soort obsessie met de dood en het hiernamaals. Er hoefde niet altijd logica in alles te zijn. Je kunt de Verlichting en Romantiek zien als een soort strijd tussen het brein en het hart. Emotie vs. logica. Eigenlijk vind ik deze omschrijving perfect passen bij *Frankenstein*.

Shelley combineert in dit werk dus Gotiek, Romantiek en Verlichting en onderzoekt het onderwerp van haar verhaal door deze lenzen. Dit zijn echte tegenpolen, wat je door het hele boek al voelt. Je voelt de constante spanning tussen elementen van het Verlichtingsdenken en Romantiek.

Je zou deze spanning tussen het hart en het brein kunnen vergelijken met de angst voor verlies. Deze angst voelt ook als een constant gevecht tussen ons rationele brein dat ons probeert te vertellen dat onze angsten waarschijnlijk niet echt nodig zijn, en ons hart die daar angstig en emotioneel tegen in gaat.

“So much has been done, exclaimed the soul of Frankenstein-More, far more, will I achieve; treading the steps already marked, I will pioneer a new way, explore unknown powers, and unfold to the world the deepest mysteries of creation.”

-Mary Wollstonecraft Shelley, *Frankenstein* (1831)



Verlichting en Frankenstein

Ondanks de uitdagingen, gaat Victor Frankenstein op een zoektocht naar diepgaande kennis. Hij is verblind door ambitie en kijkt niet naar de gevolgen en let niet op de waarschuwingen die hij van anderen krijgt. Hij is zeker een voorbeeld van een man van de verlichting. Hij keerde de natuurlijke wereld de rug toe om zich te concentreren op het ontdekken van het geheim van het tot leven brengen van levenloos materiaal.

Hij bleef werken aan zijn schepsel, bleef het zich voorstellen als iets moois dat hem alle eer zou bewijzen en zou de ware aard van wat hij aan het doen was niet zien totdat het te laat was. Wanneer het angstaanjagende en levende monster tegenover hem stond.

Uiteindelijk leidt de creatie van het monster natuurlijk tot chaos en de ondergang van Frankensteins familie. Frankensteins zoektocht naar te veel kennis heeft alleen geleid tot de vernietiging van zijn leven. Dit laat natuurlijk perfect zien dat de Verlichting en Romantiek niet goed samen kunnen leven. De ideeën van verlichting die Frankenstein had, hebben voor veel ellende gezorgd. Maar hij kan nu ook niet meer terugvallen op zijn hart, want dat is inmiddels gebroken. Het brein en het hart hebben elkaar vernietigd.

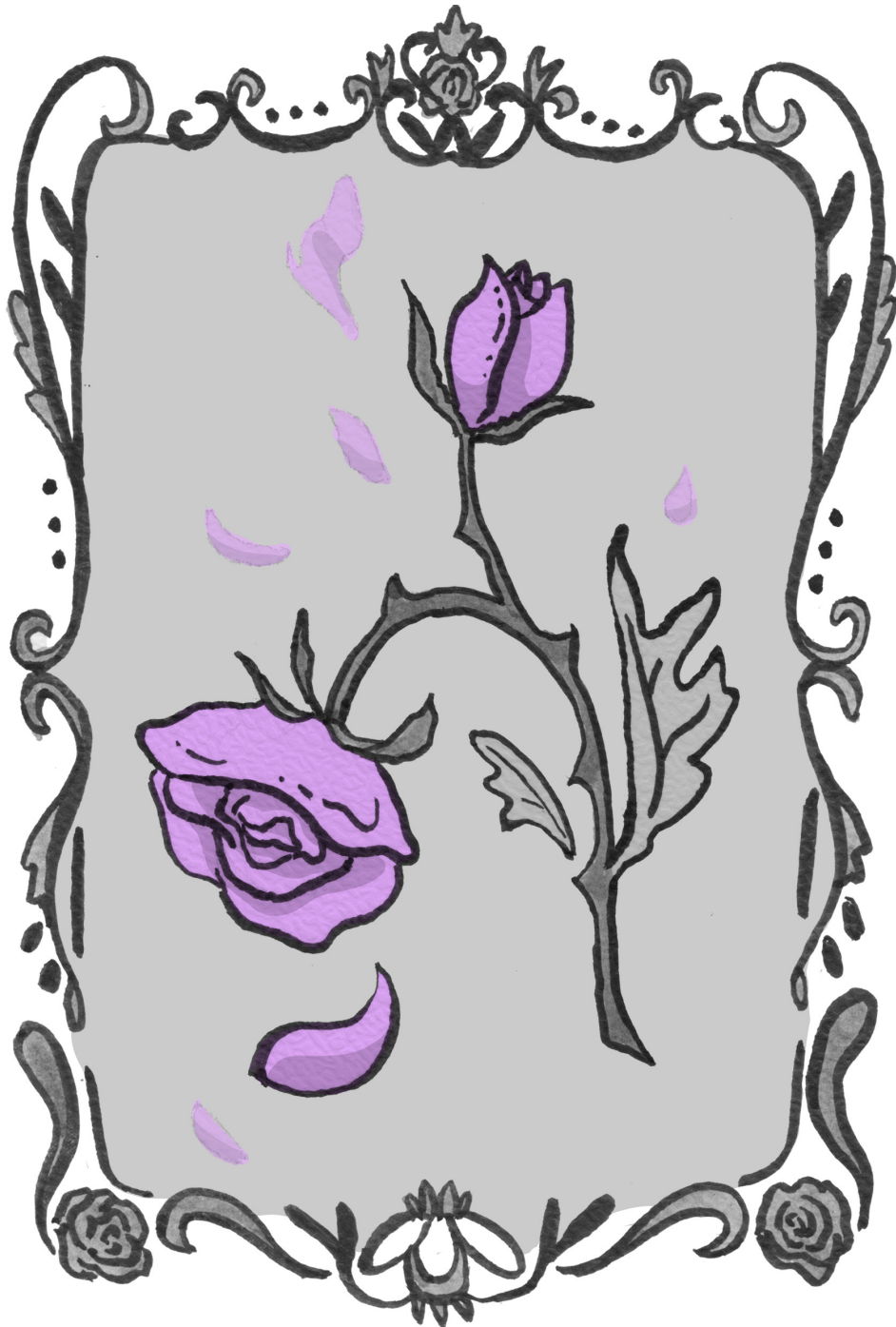
Nu is de vraag wat Mary Shelley nou eigenlijk over de Verlichting probeert te zeggen. Ik denk dat ze gefascineerd was door alle nieuwe mogelijkheden die deze tijd met zich mee bracht. Ze was een intelligente vrouw en ze zou nooit stoppen met het onderzoeken en leren van nieuwe dingen. Daar was ze dagelijks mee bezig en ik denk dat ze ook zeker de positieve kanten van de Verlichting zag. Mary was nog heel erg jong toen ze dit boek schreef. En je kunt ook zien dat ze eigenlijk nog aan het onderzoeken is wat ze van de wereld vindt. Doordat het verhaal voor niemand echt een goede afloop heeft, zou je denken dat ze tegen de Verlichting en haar veranderingen was.

En aangezien de karakters veel elementen bevatten van de Romantiek, dat Shelley daar juist een voorstander van was. Maar dat is natuurlijk ook niet helemaal waar, want zelfs met die Romantische eigenschappen loopt het niet goed voor ze af. Frankensteins monster is het resultaat van een uit de hand gelopen zoektocht naar Verlichting en controle over de natuur. Men wil de natuur kunnen beheersen, en in naam van de Verlichting ongecontroleerd experimenteren. Zonder na te denken over wat er mis zou kunnen gaan.

Ik denk dus eigenlijk dat er voor Mary een soort onzekerheid is over de Verlichting. Ja, de uitvindingen zijn geweldig en indrukwekkend, maar men moet voorzichtig zijn en nadenken over de gevolgen van hun acties.

Ze vraagt in dit boek dat mensen voorzichtig zijn met hun experimenten en zoektocht naar kennis en beheersing. Dit is al uit de ondertitel van het boek te halen. *The Modern Prometheus*. Hiermee waarschuwt Shelley om voorzichtig te zijn met overambitieuze mensen zoals Victor Frankenstein. Hij is in haar verhaal degene die vuur van de goden stal zoals Prometheus dat deed in de Griekse mythologie.

Het is te zien dat Shelley haar roman opbouwt rond de zorgwekkende kenmerken van haar tijd. Ik kan me voorstellen dat dit een enge gedachte is. Want de gevolgen kunnen verschrikkelijk zijn. Die angst heeft waarschijnlijk een grote rol gespeeld in het schrijven van *Frankenstein*.



Psychologische kwellingen

Frankenstein creëert horror door sfeer en beeldelementen die angst versterken. Bijvoorbeeld duisternis wordt gebruikt om onheil en een onprettig gevoel te creëren. Waardoor de lezer zich af gaat vragen wat er zich in die duisternis verschuilt. Dit is een psychologische kwelling voor beide de lezer en Victor Frankenstein. Deze mentale kwelling speelt een grote rol in dit verhaal.

Soms is mentale kwelling erger dan fysieke kwelling. Mary wist hier natuurlijk alles van af.

Veel momenten die het verhaal eng maken zijn psychologisch. Het afwachten is bijna ondragelijk. De spanning bouwt zich steeds meer op. Dit is in zekere zin waarschijnlijk ook hoe Mary zich voelde toen ze keek naar de wereld om haar heen, wachtend totdat er iets mis zou gaan. De spanning is denk ik voor velen herkenbaar als het gaat om angst voor verlies en verandering.

MEESTERS VAN VERLIES

Nu dat we angst en verlies beter begrijpen, wacht ons nog een belangrijke vraag. Want we hebben nu veel geleerd over deze onderwerpen, maar dit betekent niet dat we alles weten. Het belangrijkste onderdeel is nog niet opgelost. Hoe komen we van angst af? Of hoe kunnen we ermee omgaan? Elizabeth Bishop had onlangs beloofd dat we er een meester in zouden kunnen worden.

Maar waar moeten we dan beginnen met zoeken naar een antwoord? Ik ben begonnen met kijken naar de meningen van een aantal denkers, om hopelijk daaruit mijn eigen conclusie te kunnen trekken.

Jacques Lacan & Sigmund Freud

Jacques Lacan (1901-1981) was een Franse psychoanalyticus en filosoof. Lacan dook als psychiater in de filosofie, omdat hij merkte dat de vragen die zijn patiënten stelden, filosofische vragen waren. Dus om deze vragen te begrijpen moeten we de filosofie begrijpen. Als de mens met zichzelf in moeilijkheden verkeert, dan zijn we eigenlijk op zoek naar waarheid. We hebben een verlangen naar de waarheid, maar die zullen we volgens Lacan nooit bereiken. Dit was een nieuw idee dat hij heeft herontdekt bij Sigmund Freud (psychiater en grondlegger van de psychoanalyse). Als je dit verlangen zou vervullen zou je een stuk menselijkheid wegnemen. Want de mens is zijn verlangen. Wij zijn de dragers van het onwetende. We moeten ons bewust worden dat we geen vat hebben op de zaken (De Kesel, 2019). Maar kunnen we dan iets doen met onze angst gevoelens? Freud en Lacan waren beide erg voorzichtig als het ging om het weghalen van angst. Angst heeft een functie. Het beschermt ons tegen gevaar.

Het is juist heel belangrijk om te kijken naar de functie. Een fobie helpt bijvoorbeeld om ruimte te creëren tussen onszelf en de angst die door onwetendheid wordt veroorzaakt. Dit is vooral bij kinderen zo volgens Lacan. Het geeft een vorm aan de angst. De fobie is misschien heel eng, maar het geeft een soort afleiding van wat nog veel enger is; Onze onwetendheid. Vooral kinderen kunnen niet goed met deze mysterieuze angst omgaan en zullen dit daarom vaak een vorm geven, zoals bijvoorbeeld een fobie voor spinnen.

Om van deze angst af te komen moeten we volgens Lacan de angst naar een ander onderwerp verplaatsen. Om het van het fobische object te verschuiven naar een ander object zodat het een andere betekenis kan vormen. (Hewitson, 2019)

Als ik deze informatie zou gebruiken om de angst van het verliezen te begrijpen, betekent dat dit; Als we iemand kwijtraken betekent dit vaak dat we ook een deel van onszelf kwijtraken omdat mensen vaak met elkaar verbonden zijn. We zijn hier bang voor omdat het ons heel dichtbij die onwetendheid zet waar wij als mensen zo bang voor zijn. Om dit beter te begrijpen kan die angst dus een vorm aannemen van de angst van verlies. Terwijl we eigenlijk vooral bang zijn voor de angst dat we onszelf in dit verliesproces zullen kwijtraken. Wie zijn we nog als die andere persoon er niet meer is? Wat blijft er over? Onzekerheid, kwetsbaarheid en verdriet? Maar die angst kun je niet zomaar weghalen. We moeten ermee leren leven. We kunnen ons perspectief veranderen. Als we de angst loskoppelen van het verlies, kunnen we ons misschien ook wel anders gaan voelen over verlies.

Donald Woods Winnicott

Angst voor wat er in de toekomst kan gebeuren is eigenlijk een heel gemene truc van ons brein. Het is een zinloze angst, maar het voelt niet zo omdat er altijd wel potentiële gevaren om ons heen zijn. Maar vaak zijn ze niet levensbedreigend of, in het geval van de angst van verlies, kun je niet veel veranderen aan wat er gaat gebeuren. Het is zeker de grote hoeveelheid stress vooraf niet waard.

In *On Being Scared All the Time* verteld The School of Life (2018) over een uitspraak van Engelse psychoanalyticus Donald Winnicott: “*The catastrophe you fear will happen has in fact already happened.*” Maar, voegde Winnicott eraan toe, de catastrofe is vergeten; en dat is wat ons zo ziek maakt van zorgen. Als de toekomst rooskleuriger wil worden, zullen we ons de catastrofe moeten herinneren en moeten plaatsen waar het echt thuishoort: veilig in het verleden.

De angst die we nu ervaren weerspiegelt vaak dat wat we voelden toen we kinderen of baby's waren. We zien de uitdagingen van het volwassen leven met de hulpeloosheid die we als kinderen voelden. We blijven loyaal aan de angsten die we ooit hadden.

We zijn de oorzaken van deze gevoelens al lang vergeten, maar we dragen het nog wel met ons mee. Ergens diep in ons richt het nog steeds ravage aan.

Winnicott stelt dat we het moeilijk vinden om het verleden van de toekomst te splitsen omdat we het verleden nog niet goed hebben verwerkt. We moeten ons dus realiseren dat de angsten die we nu hebben, overblijfselen zijn van een angst die we vroeger hadden. Toen we nog heel kwetsbaar waren. We kunnen die angst dus omzetten in medeleven voor onszelf.

Dit betekent niet dat er in het heden nooit iets is om bang voor te zijn. Maar we moeten een onderscheid maken tussen verouderde terreur en nieuwe angst. Er zijn dingen om bang voor te zijn in het hier en nu, maar deze dingen hoeven niet zo veel angst op te roepen als dat we gewend zijn. Hier is waarom: We zijn nu volwassen. We kunnen nu omgaan met de slechte dingen die opkomen, op een manier die bange kinderen nooit zouden kunnen. We zijn zo veel sterker dan toen. Het leven kan nog heel lastig voor ons worden, maar we hoeven er nooit zo bang voor te zijn als toen we klein waren en we voor het eerst de angst ervaarden.

Er zijn twee manieren om om te gaan met angst. Optie één is om alle angstaanjagende situaties uit de wereld te verwijderen. Optie twee is om te werken aan onze houding tegenover angst.

We moeten het gevoel van angst voor verlies dus eigenlijk omzetten in het gevoel van medeleven voor de angst die we vroeger hadden.



Epictetus

“Het zijn niet de dingen die met ons gebeuren die ons doen lijden. Het is wat we onszelf vertellen over deze dingen.” Dit zijn de woorden van Epictetus, een Stoïcijns filosoof uit de eerste eeuw.

Epictetus was tot slaaf gemaakt, maar toch een gelukkig persoon. Zijn filosofie richtte zich op onderscheid maken tussen dingen waar we invloed op hebben en de dingen waar we geen invloed op kunnen hebben. Door dit verschil te leren, kun je je bezig houden met wat je kan veranderen, en het accepteren van de dingen die je niet kan veranderen. Dit scheelt een hoop ellende. En daardoor zou je dus ook niet meer bang hoeven te zijn voor verlies.

Je moet accepteren dat je geen invloed hebt op de dingen om je heen, maar je kan wel een bepaalde controle hebben over hoe je er op reageert.

Epictetus gelooft dat je je geest kan beheersen.

Bang zijn zal geen invloed hebben op wat er gebeurt, maar zal wel invloed hebben op hoe jij je voelt. Je laat de angst zelf toe.

Epictetus had een veel zwaarder leven dan de meesten van ons ooit zullen meemaken. Maar hij was gelukkig. En als hij onder die omstandigheden gelukkig kon zijn, zouden wij dat ook moeten kunnen zijn. Hiervoor moeten we proberen op te lossen wat we op kunnen lossen, en de rest moeten we laten gaan. Door anders naar de dingen om ons heen te kijken, zullen ze ook anders gaan voelen. (Verken Je Geest, 2016)

De meningen van deze denkers zijn allemaal verschillend, maar er is een gebied waar het overlapt. Dit is dat we angst kunnen verminderen door onze houding aan te passen. Hoe we dit moeten doen verschilt per denker, en waarschijnlijk ook per persoon. Wat voor de een werkt, werkt misschien helemaal niet voor de ander.

Persoonlijk heb ik mijn houding tegenover verlies al een beetje kunnen aanpassen door het onderzoeken van het onderwerp. Ik heb een soort begrip gevonden voor verlies. Door er maandenlang mee bezig te zijn ontstaat er een soort acceptatie dat het een onderdeel is van het leven. Natuurlijk wist ik dit al, maar het is nu meer tot me door gedrongen. Daardoor voelt de angst ook minder drukkend. Het monster in mijn hoofd is niet meer zo krachtig als dat het ooit was.

Ik hoop natuurlijk dat het lezen van dit essay ook kan helpen om een beter begrip te geven aan iedereen die dit leest.

In een zekere zin heeft het aanpassen van mijn houding tegenover angst dus wel de angst verminderd. Ik zou dus aanraden om eens een van de besproken manieren uit te proberen. Ik denk niet dat we zonder angst kunnen leven, maar overbodige angst kan denk ik wel verminderd worden. Je hebt dit zelf in de hand. Dus als je het zo bekijkt, zouden we misschien toch een meester kunnen worden in verlies. Of in ieder geval het omgaan met de angst ervoor.

Conclusie

Na het schrijven van dit essay heb ik een advies dat ik graag zou willen delen. En ik denk dat het goed is dat iedereen die angst ervaart dit uit probeert. Of je nou gelooft dat je een meester verliezer bent, of juist niet. Mijn advies om om te gaan met de angst voor verlies is dit; Deel het. Zoals ik eerder al heb verteld, is praten over angsten een manier om even een klep open te zetten waardoor er wat meer ruimte in je hoofd ontstaat. Hierdoor wordt het minder zwaar en zorgt dit vaak voor veel opluchting. Maar het delen van angsten hoeft niet altijd een gesprek met een ander te zijn. Schrijf een verhaal, een brief of een essay. Maak een schilderij, een lied, een gedicht. Het maakt niet echt uit hoe of wat, maar doe er iets mee. Spreek het uit. Deel het met anderen. Niet alleen lucht dit je hart, maar het kan er ook voor zorgen dat je je meer verbonden voelt met anderen. Hierdoor voelen we ons minder kwetsbaar, en daardoor ook minder bang. We kunnen niet leven zonder bang te zijn, maar we kunnen wel leren ermee om te gaan.

Ik heb tijdens mijn onderzoek een soort eenzijdige band gecreëerd met Mary Shelley. Door dit onderzoek heen heb ik mijn angst in de ogen aangekeken. En Mary heeft mij hier doorheen geholpen. Ik vond steun in haar woorden en ik kreeg het gevoel dat we ons verdriet en de angst deelden. Ik raad iedereen aan om zich eens te verdiepen in een historisch figuur. Waarschijnlijk heb je meer met elkaar gemeen dan je in eerste instantie zou denken. De dingen die je voelt, hebben anderen eeuwenlang voor jou ook al gevoeld. Het maakt het makkelijker om om te gaan met de angsten die je hebt, omdat je echt ontdekt dat je hier niet alleen in staat.

Mary Shelley heeft in haar leven ontzettend veel verloren. Maar ze haalde kracht uit haar verlies om een van 's werelds favoriete monsters tot leven te wekken. Ze maakte van haar angst iets waar anderen zich in konden vinden. En dat is voor mij echt een meester van verlies.

“Life, although it may only be an accumulation of anguish, is dear to me, and I will defend it.”

-Mary Wollstonecraft Shelley, Frankenstein (1831)



Bronnen

Bailey, L., & Sardà, J. (2018). *Mary Who Wrote Frankenstein*. Tundra.

Berry, D. [Keele University]. (2017, 25 oktober). *The Psychology of Fear* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vwKahWEGDgo>

Brown, B. (2010, juni). *De kracht van kwetsbaarheid*. TED Talks. https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability/transcript?language=nl

Frankenstein & the Context of Enlightenment. (2021, 12 november). IvyPanda Free Essays. Geraadpleegd november 2021, van <https://ivypanda.com/essays/frankenstein-the-context-of-enlightenment/>

Fulton, L., & Sala, F. (2018). *She Made a Monster: How Mary Shelley Created Frankenstein*. Penguin Random House.

Hay, D. & Hoare, P. [National Theatre]. (2015, 23 juni). *Mary Shelley: A Biography | Frankenstein | National Theatre at Home* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=E4p96vqI3zA>

Hewitson, O. (2019, 20 juni). *What is Anxiety? Video Introduction to Lacan's Theory*. Lacanonline. Geraadpleegd december 2021, van <https://www.lacanonline.com/2019/06/what-is-anxiety-video-introduction-to-lacans-theory/>

De Kesel, M. & Podcast Filosofie. (2019, 17 april). *Jacques Lacan. Podcast Luisteren* (PodNL). Geraadpleegd december 2021, van <https://podcastluisteren.nl/ep/Podcast-Filosofie-Jacques-Lacan>

Kröger, L., & Anderson, M. (2019). *Monster, She Wrote*. Quirk Books.

Marchant, K. [Reading the Past]. (2021, 18 juni). *Mary Shelley and the Creation of "Frankenstein"* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Or-4vB26ZwA4>

Ruyters, J. (2021, 27 november). *Anne Eekhout: 'Ze konden niet geloven dat het horrorverhaal Frankenstein was geschreven door zo'n jonge vrouw'*. Trouw. Geraadpleegd november 2021, van <https://www.trouw.nl/cultuur-media/anne-eekhout-ze-konden-niet-geloven-dat-het-horrorverhaal-frankenstein-was-geschreven-door-zo-n-jonge-vrouw~b90acadb/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Sarkar, S. (2020, 10 april). *Frankenstein as a Gothic Novel*. All About English Literature. Geraadpleegd november 2021, van <https://www.eng-literature.com/2020/04/frankenstein-gothic-novel.html>

Shelley, M. W. (2012). *Frankenstein*. Penguin Books Ltd.

Shelley, M. W. & Brinkman, S. (2006). *Frankenstein*. L.J. Veen, Amsterdam.

Svendsen, L. [Album Holland]. (2016, 9 september). *Lars Svendsen - The Philosophy of Fear* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eJVo8Jv4gmM>

The School of Life. (z.d.). *The Catastrophe You Fear Will Happen has Already Happened*. Geraadpleegd december 2021, van <https://www.the-schooloflife.com/thebookoflife/the-catastrophe-you-fear-will-happen-has-already-happened/>

The School of Life. (2018, 15 maart). *On Being Scared All the Time*. Geraadpleegd oktober 2021, van <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/19128-2/>

The School of Life. (2019, 1 mei). *How to Stop Being Scared All the Time*. Geraadpleegd oktober 2021, van <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/how-to-stop-being-scared-all-the-time/>

UKEssays. (2015, 1 januari). *Frankenstein And The Age Of Enlightenment English Literature Essay*. Geraadpleegd november 2021, van <https://www.ukessays.com/essays/english-literature/frankenstein-and-the-age-of-enlightenment-english-literature-essay.php>

Verken Je Geest. (2016, 7 augustus). *Epictetus en de wijsheid van emoties*. Geraadpleegd december 2021, van <https://verkenjegeest.com/epictetus-en-de-wijsheid-van-emoties/>

Vincent, A. (2020, 28 augustus). *Ghost stories, opium and relentless rain: the story of literature's worst - and most pivotal - holiday*. Penguin. Geraadpleegd november 2021, van <https://www.penguin.co.uk/articles/2020/june/geneva-holiday-frankenstein-mary-shelley.html>



