

WAT IK
EERDER HAD
WILLEN
WETEN

Van Marian Mudder verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Sofasessies

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

MARIAN MUDDER
WAT IK
EERDER HAD
WILLEN
WETEN OVER
ANGST, ZELFLIEFDE
EN ACCEPTATIE

Ambo|Anthos
Amsterdam

INHOUD

INLEIDING 7

I HET PROBLEEM UITGELEGD – DE ANATOMIE VAN EMOTIONELE PROBLEMEN

DUURZAAM GELUK 15

LEER JE BREIN KENNEN 20

LEER JE OUDE PIJN KENNEN 28

LEER JE PSYCHOLOGISCHE AFWEERSYSTEEM KENNEN 35

LEER JE EGO KENNEN 42

II DE OPLOSSING

TEM JE EGO 55

RUIM JE OUDE PIJN OP 89

STOP MET HET DEMPEN VAN JE GEVOEL 97

WEES MILD VOOR JEZELF 118

ONTWIKKEL ZELFCOMPASSIE 144

III IN HET MOMENT

HET GROTE LOSLATEN 175

MOOIER DAN NU WORDT HET NIET 186

DANK AAN 205

BIBLIOGRAFIE 207

INLEIDING

Dit boek is voor wie zich beter wil voelen, voor wie het leven soms moeilijk vindt, voor wie niet zeker weet of hij de moeite waard is. Het is voor wie graag zijn eigen weg zou gaan maar niet goed durft. Voor wie het leven maar een angstige aangelegenheid vindt.

Ik ben bekend als actrice en schrijfster, maar wat minder mensen weten, is dat ik al meer dan tien jaar actief ben als coach/therapeut. Ik ben EFT-behandelaar en mindfulnesstrainer. In mijn werk als therapeut ben ik in staat gebleken ingewikkelde zaken simpel en helder te verwoorden. En vanuit mijn positie als ervaringsdeskundige op het gebied van angst weet ik precies wat er in het hoofd van onzekere en angstige mensen omgaat en waarom sommige dingen zo lastig zijn. *Wat ik eerder had willen weten* is alles wat ik door de jaren heen aan kennis en wijsheid heb vergaard gecombineerd met kennis uit de praktijk als therapeut. Het is het boek dat ik mijn jongere zelf zo ontzettend had gegund.

OVER MIJ (VOOR IK THERAPEUT WAS)

Als klein meisje was ik reuze avontuurlijk. Ik bouwde hutten, klonm in bomen en doopte het braakliggende terrein naast mijn school om tot het Amazonegebied. Ik was onbevreesd. Het leven was makkelijk. Dat veranderde naarmate ik ouder werd. Eenmaal volwassen voelde ik me totaal niet onbevreesd, en ook niet geliefd en al helemaal niet mooi. Ik

had het gevoel dat ik niets voorstelde, had chronisch energiegebrek en vaak onverklaarbare hoofdpijn. Ik vond mezelf waardeloos, had last van overmatige schuldgevoelens en maakte me constant zorgen. Ik was superververlegen en doodsbenauwd om mensen die ik niet kende te benaderen. Ik heb eens in mijn broek gepoept omdat ik niet durfde te vragen waar ik het toilet kon vinden. Vaak werd ik midden in de nacht huilend en in paniek wakker. Daarnaast had ik ingewikkelde relaties, want ik had verlatings- en bindingsangst en werd snel boos. Ik kon me niet voorstellen dat er iemand verliefd op me kon worden of van me zou kunnen houden. Toen mijn eerste vriendje zei: 'Ik hou van je', antwoordde ik: 'Dat moet je niet doen, joh.' Niet uit valse bescheidenheid, nee, het was een welgemeend advies.

Wanneer je je nooit goed genoeg vindt en rondloopt met het gevoel dat je er niet mag zijn en denkt dat je lelijk en stom bent, schaam je je daarvoor. En dan ga je aan jezelf sleutelen. Ik ben in therapie gegaan. Daar leerde ik dat het allemaal aan mijn ouders lag. Mijn moeder was een eersteklas stresskip die zich obsessief zorgen maakte over werkelijk alles. Mijn vader had last van depressies. Dus dat was ook helder. Ik had niet geleerd gezonde relaties aan te gaan, van mezelf te houden, mijn grenzen aan te geven of mezelf te respecteren om de doodeenvoudige reden dat mijn ouders dat ook niet deden, en kinderen nemen onbewust de patronen van hun ouders over. Maar weten waar het probleem vandaan komt betekent nog niet dat het verdwenen is.

Dus deed ik een cursus transcendente meditatie, vervolgens Reiki I en II, Avatar, 'een krachtig zelfontwikkelingsprogramma', en meerdere andere workshops van 'vind de godin in jezelf' tot 'ademen tot je een ons weegt'. Ik heb stapels boeken gelezen; filosofie, spiritualiteit, psychologie en neurologie. Ik heb talloze therapieën en workshops gevolgd, eindeloos in mezelf geïnvesteerd en mezelf onderworpen aan meedogenloos zelfonderzoek. Alle bestsellers op het gebied van zelfhulp heb ik bestudeerd. Ik kreeg inzicht in mezelf en ging steeds

beter begrijpen wat er mis was. Maar tegelijk versterkten veel van die boeken en workshops het zelfverwijt, de schaamte en het gevoel dat er iets mis met me was, omdat ik bleef denken dat er iets in orde gemaakt moest worden. En zolang je denkt dat er iets mis is, is er dus iets mis. Uiteindelijk belandde ik in een zware crisis. Het was een diep rouwproces als gevolg van groot verlies, één door de dood en het ander door loslaten uit liefde; kortom, mijn leven was ingestort. Toen heb ik iets gedaan wat ik nooit eerder had gedaan, namelijk helemaal niets. Ik ben niet gaan analyseren, niet gaan rationaliseren. Ik heb er geen zelfhulpboek op nageslagen, geen therapeut bezocht. Ik heb mijn schouders er niet onder gezet, ik heb me niet vermand. Ik ben in mijn hangmat gaan liggen en deed helemaal niets. Ik heb me achterover laten vallen en heb de pijn toegelaten. Ik ben gaan voelen.

Ik zakte weg in een diepe depressie. Als iemand me vroeg hoe het ging, zei ik: 'Heel slecht.' Het was de eerste stap in mijn herstel.

Tijdens het genezingsproces dat volgde heb ik veel geleerd. Ik kwam erachter dat ik door al die therapieën beter was geworden in ploeteren om mijn hoofd in emotionele zin boven water te houden, maar ploeteren deed ik nog steeds. Ik leerde dat pleasen een op angst gebaseerd overlevingsmechanisme is. Net als perfectionisme. Dat schaamte angstig maakt en dat kwetsbaar zijn en durven voelen de weg naar genezing zijn.

OVER DIT BOEK

In dit boek geef ik je de informatie en de tools om jezelf te helpen. Want, dat zeg ik erbij, lezen levert je waardevolle inzichten op, maar er gebeurt pas echt iets wanneer je die inzichten in de praktijk brengt. Gebruik het dus ook vooral als werkboek. Maak aantekeningen, ga ermee in gesprek. Scheur de #NOTETOSELF-lijstjes uit waardoor je je aangesproken voelt en hang ze in het zicht. Niet alles zal bij je

passen, stel je eigen menu maar samen.

Wees je bewust van de sensaties in je lichaam tijdens het lezen. Sommige dingen zullen weerstand opwekken, andere dingen wil je met graagte tot je nemen. Die dingen die flinke afkeer opwekken zijn

Wees je bewust
van de sensaties
in je lichaam
wanneer je aan
het lezen bent.

het interessantst. Daar word je vermoedelijk het diepst geraakt in iets wat je niet wilt voelen. Sta er niet bij stil en lees gewoon door. Of sla een hoofdstuk over. Ik heb het zo opgebouwd dat er voldoende variatie in het boek zit en je waarschijnlijk al vrij snel weer iets tegenkomt wat je prettig zult vinden om te lezen. Een volgende keer dat je door het boek gaat, is er een grote kans dat de hoofdstukken die weerstand opriepen wel kwartjes zullen doen vallen.

Sommige oefeningen zullen je aanzetten tot zelfonderzoek, van andere zul je meteen de gunstige effecten merken op je geestelijke gesteldheid. Maar, dat zeg ik er ook bij, verandering vraagt inzet en toewijding. Dit boek wijst je de weg, maar je moet hem zelf bewandelen. Soms huppelend, soms tijgerend.

Je zult erachter komen wat angst is en waar die vandaan komt. Dat het niet aan jou ligt dat je bang bent of dat je je ontoereikend voelt en dat je moet ophouden jezelf de schuld te geven. Beetje bij beetje leer je je hoofd de baas te worden, en ontmasker je jouw angst als een bedrieger. Je leert stressfactor nummer één, zelfkritiek, aan te pakken, waardoor je zult zien dat veel narigheid in je leven hieruit voortkwam. Dit boek gaat NIET over jezelf verbeteren, het gaat over hoe je jezelf kunt accepteren precies zoals je bent. Je wereld verandert totaal wanneer je jezelf goed genoeg vindt.

En nu is het aan jou. Het enige wat je moet doen is JA zeggen.

Liefs,
Marian

ps. Er is een website die dit boek ondersteunt. Ik zal er regelmatig instructiefilmpjes plaatsen waarin ik dieper op diverse onderwerpen inga. Lezers kunnen er met elkaar in gesprek, maar ook met mij. Ga naar www.marianmudder.nl en schrijf je in op de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven.



|

HET PROBLEEM UITGELEGD

DE ANATOMIE VAN
EMOTIONELE PROBLEMEN

DUURZAAM GELUK

Geluk is het hoogste doel. En een doel moet je nastreven, toch? We weten vaak wel waar we onze geluक्सmomentjes vandaan moeten halen. Op vakantie een lekker boek lezen: geluक्सmoment. De kus van een geliefde: geluक्सmoment. De eerste stapjes van je kind: geluक्सmoment. Soms moeten we ervoor vechten, er moeite voor doen het te vinden, soms overvalt het ons zomaar.

Een grote bron van geluक्सprikkelers is het bereiken, kopen of krijgen van iets nieuws. Een nieuw kind, een nieuwe baan, een nieuwe auto, een hoger salaris, een nieuwe verliefdheid. We hebben er hard voor gewerkt, hebben er veel geld voor betaald of hebben er lang naar verlangd. Maar in het woord ‘nieuw’ zit ook meteen de keerzijde verrat: het is tijdelijk geluk.

Je moet telkens weer moeite doen om een nieuwe impuls van geluk te voelen. Door een tweede kind bijvoorbeeld. Of een betere baan. Een groter huis. En voor je het weet ben je ook aan deze situatie gewend geraakt.

Zoeken naar geluक्सprikkelers brengt veel stress met zich mee. Want alles wat ons vanuit onze externe omstandigheden gelukkig moet maken vraagt zorg, aandacht en geld. Daarnaast, als je voortdurend op zoek bent naar stimulatie buiten jezelf, zul je nooit genoeg stimulatie krijgen. Zodra het geluक्सgevoel wegglijpt, moet je weer aan de slag.

En zodra je het geluk gevonden hebt, moet je moeite blijven doen om het te behouden, iets wat vaak angst voor verlies en stress met zich meebrengt, want alles om je heen verandert voortdurend. Het leven is onvoorspelbaar. Er kunnen op persoonlijk of op wereldni-

veau dingen gebeuren waardoor de grond onder je voeten vandaan geslagen wordt. Onzekerheid maakt angstig en angst is de grootste vijand van geluk.

Angst houdt je
gevangen in de
illusie dat er iets
is om bang voor
te zijn.

Er is maar één plek waar duurzaam geluk te vinden is, en dat is diep binnen in jezelf. Het bestaat als een fundament onder je leven. Het geheim is: een kalme geest en vrede hebben met jezelf. De tijdelijke geluksmomentjes zijn dan de kers op de taart.

Mijn definitie van geluk is leven zonder angst. Het is een stabiel gevoel van innerlijke vreugde, innerlijke vrede. Innerlijk geluk is duurzaam geluk.

En dat is iets wat met de juiste tools dagelijks te verwerven is.

Maar eerst wil ik dieper ingaan op wat angst is en waarom we er zo'n last van hebben. Want je kunt de oplossing pas zien als je het probleem doorhebt.

ANGST IS EEN MINDFUCK

Angst is een slechte raadgever. Het is een aandachtstrekker die het erg moeilijk maakt situaties van een afstand te bezien, of te relativiseren. Angst verlamt. Angst is een conditionering, een troebel filter waardoor je naar de wereld kijkt. Het maakt je blind voor andere perspectieven, andere mogelijkheden. Door angst zie je alleen wat de angst wil dat je ziet.

Voorbeeld: er is een vacature voor je droombaan. Het is vast niet alleen jouw droombaan. Je denkt: er zijn heel veel mensen die gaan reageren, mensen met veel meer ervaring, meer creativiteit of een beter netwerk. Je besluit toch maar niet te reageren, want je wilt niet afgewezen worden.

De een is bang voor verlies van vrijheid, de ander voor ziekte. Iedereen projecteert zijn angst op basis van eerder opgelopen trauma's en conditioneringen op iets anders. Angst is een mindfuck, een vernauwende koker met een fantasiefilter waardoor je naar de werkelijkheid kijkt.

EVEN VOOR ALLE DUIDELIJKHEID

- Stress is angst
- Piekeren is angst
- Nervositeit is angst
- Bezorgdheid is angst
- Achterdocht is angst
- Onzekerheid is angst
- Ongerustheid is angst
- Controledrang is angst
- Woede komt vaak voort uit angst
- Gebrek aan eigenwaarde komt voort uit angst
- Angst creëert tunnelvisie
- Angst is een filter waarmee je naar de wereld kijkt
- Wanneer je angst voelt, projecteer je die op iets wat je kunt begrijpen
- Angst houdt je gevangen in de illusie dat er iets is om bang voor te zijn

ONZE CULTUUR IS NIET INGERICHT OM ONS GELUKKIG TE MAKEN
(Dus het ligt niet aan jou dat je je ellendig voelt)

Er zijn verschillende factoren waardoor we angst kunnen ervaren.
De samenleving waarin we leven doet een behoorlijke duit in het

zakje. In veel gevallen zijn we ons er niet van bewust hoezeer we – vaak onterecht – somber, gespannen of angstig gemaakt worden door de wereld om ons heen. Krantenkoppen en het nieuws worden zo gebracht dat het ons de stuipen op het lijf jaagt. ‘Als iets goed gaat, is het geen nieuws. Vliegtuigen die veilig landen, zijn niet verrassend en daarom het vermelden niet waard,’ schrijft Charles Groenhuijsen in zijn boek *Optimisten hebben de hele wereld*. Het boek opent met een quote van Jestin Coler, een specialist in fake news: ‘Het enige wat beter verkoopt dan seks is angst.’ Verzekeringsmaatschappijen weten dit ook. Marketeers weten het. Politici weten het. Spindoctors weten het. Terroristen weten het. De cosmeticabranche weet het. De farmaceutische industrie weet het. Datgene wat ons bang maakt zal altijd onze aandacht trekken omdat onze hersens zo in elkaar zitten. Ik weet dat het vreemd klinkt, maar er zit een zekere mate van opwinding in. Ons brein is enorm geïnteresseerd in angst. Vandaar dat slecht nieuws beter verkoopt dan goed nieuws.

Angst wordt ingezet om ons van alles te laten kopen. Hoe verkoop je een anti-agingcrème? Door mensen zich zorgen te laten maken over rimpels en ouder worden. Hoe krijg je mensen zover om op een politieke partij te stemmen? Door ze zich zorgen te laten maken over immigratie, over de hypotheekrenteaftrek, over discriminatie of wat er ook maar aansluit bij het verkiezingsprogramma. Hoe krijg je mensen zover om een verzekering af te sluiten? Door aandacht te vragen voor risico's en gevaren en ze het gevoel te geven dat die risico's en gevaren reëel zijn. Hoe krijg je ze zover om de nieuwste smartphone te kopen? Door mensen het gevoel te geven dat ze er niet bij horen wanneer ze het niet doen.

Ik zal een simpel voorbeeld geven: de vrouwelijke intieme delen zijn heel goed in staat zichzelf gezond en hygiënisch te houden. Dat wordt door het lichaam geregeld. Daar twijfelden we eeuwenlang niet aan. Maar toen kwam er een reclame voorbij voor een product dat je intieme hygiëne bewaakt.

De commercial heeft je opgezadeld met een probleem dat eerder niet bestond. Onbewust word je bang gemaakt om te stinken en uitgesloten te worden. Gelukkig verkopen ze je ook meteen de oplossing voor het non-probleem.

Het is een manipulatiemechanisme, dat ook wordt ingezet als het gaat over grotere thema's dan intieme hygiëne. We worden geprogrammeerd om te kopen, te verdoven.

Op deze manier kan ons ook een oorlog, politieke stroming of meer controle vanuit de overheid 'verkocht' worden als iets wat goed of nodig is voor onze veiligheid.

Belangrijk om te weten: onze cultuur is niet ingericht om ons gelukkig te maken, onze cultuur is ingericht om ons te laten presteren en consumeren. Gelukkig worden zullen we zelf moeten doen.

Dat is niet eenvoudig, want we worden constant afgeleid. Onze samenleving is er meer en meer op gericht om ons uit het hier en nu te halen, we brengen onze tijd voor een belangrijk deel door in televisieland of op social media. Onze gedachten worden gevangen, gestuurd, geleid en afgeleid, en overal wordt onze aandacht opgeëist. Aandacht die onze kinderen heel hard nodig hebben, aandacht om te weten hoe we ons voelen zodat we beter in onze eigen emotionele behoeften kunnen voorzien. Kortom: aandacht die we heel hard nodig hebben om een goed leven te leiden.

De vraag die je jezelf moet stellen is niet: hoe bereik ik het perfecte leven, of hoe word ik megasuccesvol of supergelukkig. De vraag die je moet stellen is: hoe kan ik leven en me goed voelen in een krankzinnige wereld, zonder gek van angst te worden.

Beter snappen hoe je brein werkt is een eerste stap.

LEER JE BREIN KENNEN

Heel lang heb ik gedacht dat wij mensen door de evolutie steeds beter zijn gaan functioneren, maar dat is niet helemaal waar. Yuval Noah Harari schrijft in zijn boek *Sapiens* dat er wel degelijk sprake is van evolutie, maar dat we vooral beter zijn geworden in hoe in leven te blijven en ons razendsnel voort te planten.

Je hersencellen
geven geen snars
om je geluk
(dus het is niet jouw
schuld dat je een
stresskip bent).

Wij zijn beter geworden in het exploiteren van dieren, het plunderen van de aarde voor grondstoffen en het misbruiken van de zeeën voor alle afvalstoffen. Beter geworden in ziektes bestrijden. Beter geworden in het doden van de ander zonder zelf beschadigd te raken. En met de ander bedoel ik ook bomen en dieren. We zijn beter geworden in omgaan met gevaar. De reden dat we als soort zo succesvol zijn, is dat we steeds betere overlevers zijn geworden.

In de kern zijn onze hersens alleen maar geïnteresseerd in overleving, ze geven geen snars om geluk. En dat is de schuld van ons oerbrein. Hiernaast heb ik zo simpel mogelijk uitgelegd hoe dat precies zit.

JE HEBT DRIE BREINEN

Ons brein is een product van miljoenen jaren evolutie. De Amerikaanse neurowetenschapper Paul MacLean ontwikkelde de theorie dat onze hersens bestaan uit drie autonome breinen die elk specifieke functies en mogelijkheden hebben: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensbrein. De drie breinen zijn, zoals de naam al doet vermoeden, tijdens de evolutie opeenvolgend ontwikkeld. Ze zijn onderling verbonden en hiërarchisch georganiseerd, waarbij het oudste het hoogste niveau vertegenwoordigt. Ik gebruik de termen hersenstam, limbisch systeem en neocortex.

De **hersenstam** (ook wel reptielenbrein genoemd) is ongeveer 500 miljoen jaar geleden gevormd en is gericht op overleven. Hij stuurt ons instinct aan en regelt onder meer de ademhaling en hartslag. Dit brein slaat fysieke ervaringen op.

Het **limbisch systeem** (ook wel zoogdierenbrein genoemd) ontstond zo'n 200 miljoen jaar geleden. Dit brein omvat alles wat met emoties en motivatie te maken heeft. In de kern van dit brein bevindt zich de **amygdala**, die een belangrijke rol speelt bij de regulatie van angst.

De **neocortex** (ook wel het mensbrein genoemd) ontstond driehonderdduizend jaar geleden en wordt wel de kroon op de schepping genoemd. Dit deel van het brein reguleert kennis, laat ons analyseren en logisch denken. Het zorgt er ook voor dat we kunnen communiceren via taal.

Als je de ontwikkeling van het gehele brein zou vergelijken met vierentwintig uur op de klok, dan is de neocortex in de laatste tien minuten ontstaan.

WE LEVEN IN EEN SOCIALE JUNGLE

De hersenstam en het limbisch systeem samen noemen we het oerbrein.

Een paar kenmerken van het oerbrein: het houdt zich vooral bezig met overleven, is gevoelig voor directe beloning. Het denkt op de korte termijn. Het stelt verplichtingen uit. Het werkt op basis van instincten en impulsen. Het eet te veel en te vaak. Het heeft een voorkeur voor zoet en zout en het heeft liever dat je zit dan dat je staat. Het heeft een weerstand tegen verandering, want onbekend terrein kan ‘gevaarlijk’ zijn. Het wil bij de groep horen. Het is reactief in plaats van proactief. Het kiest onbewust liever voor ‘ongelukkig in bekende omstandigheden’ dan ‘gelukkig in onbekende omstandigheden’. Het is bang om te falen. Ons oerbrein vindt veiligheid belangrijker dan zoiets als geluk, of zelfontwikkeling. Dat zijn voor het oerbrein trivialiteiten.

Het oerbrein is machtig. Je zou het kunnen zien als de oudere broer van de neocortex. En hoewel de neocortex veel ‘slimmer’ is dan het oerbrein (die reguleert ons cognitief vermogen), laat hij zich er vaak door intimideren. Dat is waarom jij je vaak angstig voelt. Uiteraard doet het oerbrein ook goede dingen, maar ik focus nu even op de redenen waarom jij je angstig voelt.

Ons oerbrein is geconditioneerd om de omgeving te scannen op gevaar en ons ertegen te beschermen. Vooral de amygdala scant de omgeving elk moment volautomatisch op het gevaar. Hij heeft een geweldig goede bedoeling: overleven. Hij, en wij onbewust dus ook, is altijd gespitst op het negatieve omdat daar het gevaar vandaan komt.

Dat onze ‘moderne’ wereld nu anders in elkaar zit, heeft dat deel van ons brein niet meegekregen. Het staat nog steeds in de ‘eten voor je opgegeten wordt’-stand. Het brein heeft een instinctieve be-

hoeft om tot een groep te behoren. En naarmate we ons verder ontwikkelden en meer in ons denken en onze emoties terechtkwamen, richtte ons brein zich steeds meer op emotionele bedreigingen, oftewel uitstoting en/of afwijzing – het meest voorkomende gevaar in onze huidige maatschappij. En hoewel dit geen levensbedreigend gevaar is, ziet het oerbrein het wel als zodanig.

Voor ons oerbrein is onze huidige samenleving een sociale jungle, waar een afwijzende, afkeurende blik van een geliefde of een meerdere ook als gevaar wordt ervaren. Het kan elke dag vele situaties ontdekken die onveilig aanvoelen. Kritiek en afwijzing vatten we, met dank aan ons oerbrein, op als een bedreiging. Bijvoorbeeld: ouders die teleurgesteld in je zijn, een leraar die boos wordt omdat je het nog steeds niet begrijpt of een leidinggevende die graag een functioneringsgesprek wil en aan je vraagt ‘hoe je eigenlijk zelf vindt dat het gaat’. De steppe van toen is nu de kantoortuin. Of social media. Of je relatie of je familie.

Een gevoel van afwijzing zet een stressreactie in werking. We schieten in de verdediging en vaak zelfs in de aanval. De moderne aanval bestaat uit oordelen, verwijten, ruziemaken of terugtrekken. Bovendien vertalen we die stress vaak in iets negatiefs over onszelf: o nee, ik ben niet goed genoeg, niemand vindt me leuk, iedereen weet dat ik eigenlijk niks kan, ik kan het niet, ik red het niet.

De angst om afgewezen, verlaten of uitgestoten te worden is een oerangst.

De angst om niet geliefd te zijn zit ingebakken.

Maar er zijn meer redenen waarom we angst ervaren terwijl het niet nodig is.