



'Owens werk heeft
me enorm geholpen.'

Lewis Capaldi

'Een kracht ten goede.'

Davina McCall

addicted to anxiety

owen o'kane

Sunday Times-bestsellerauteur

addicted to anxiety

NEDERLANDSE EDITIE

owen o'kane

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Opgedragen aan iedereen die zijn of haar angstige kant aan mij heeft laten zien. Het was een genoegen en een eer om die loyale, beschermende en zorgzame kant van jullie te leren kennen. Ik hoop dat jullie nu beseffen dat hij niet alleen maar str*ntvervelend is!

Inhoud

Inleiding II

DEEL 1

DE OORZAAK VAN HET PROBLEEM

HOOFDSTUK 1 Je angstige zelf leren kennen 23

HOOFDSTUK 2 Angstverslaving begrijpen 49

HOOFDSTUK 3 Jij 71

DEEL 2

DE GEWOONTE DOORBREKEN

HOOFDSTUK 4 De alarmtoestand opheffen: het lichaam 93

HOOFDSTUK 5 Angst: het is emotioneel 129

HOOFDSTUK 6 Loskomen van angstgedachten 157

HOOFDSTUK 7 De deugniet: verslavend angstgedrag 179

HOOFDSTUK 8 Verslaafd aan het reguleren van energie 207

DEEL 3

**JE LEVEN WEER OPPAKKEN EN TERUGVAL
VOORKOMEN**

HOOFDSTUK 9 'Onverslaafd' aan angst: je voorbereiden
op de weg die voor je ligt 235

HOOFDSTUK 10 Hoop en de toekomst 265

NAWOORD Een brief aan je angstige zelf 287

Dankwoord 289

Hulpbronnen 290

Register 295

Inleiding

In de dertig jaar dat ik in de fysieke en geestelijke gezondheidszorg werk, heb ik nog nooit zoveel mensen met angstklachten gezien als nu. We zijn een 'angstige generatie' geworden. Onderzoek bevestigt dit.

Als ik het over angst heb, bedoel ik ook bezorgdheid, een verontrust gevoel, stress en spanning.

Over de hele linie zien we meer angst bij onze kinderen, tieners, ouders en ouderen. Bedrijven hebben veel last van ziekteverzuim door angstklachten. Het schoolverzuim is toegenomen en het aantal gevallen van klinische angststoornissen neemt wereldwijd toe.

Dat is allemaal niet zo gek na een wereldwijde pandemie, economische uitdagingen, oorlogen, politieke onrust, klimaatverandering en een wereld vol onzekerheid. Kortom, de wereld voelt nu als een enge plek om te leven.

Maar dat is slechts een deel van het probleem. Hoe je omgaat met de onzekerheid en angst die bij het leven horen is een veel grotere uitdaging.

Heb je er weleens bij stilgestaan dat je verslaafd zou kunnen zijn aan angst?

Ja, laat dat maar eens even bezinken. Het is niet niks.

Ik gebruik het woord ‘verslaafd’ bewust, omdat ik geloof dat angst, bezorgdheid en dergelijke een verslavende component hebben waarover zelden wordt gesproken of die zelden klinisch wordt behandeld. En naar mijn ervaring kan dit juist een deel van de oplossing zijn. Gewoontes ontstaan, maar ze kunnen ook worden doorbroken.

Jaren geleden leidde ik een angsttherapiegroep binnen de NHS (National Health Service in het Verenigd Koninkrijk). Naarmate de weken vorderden, merkte ik dat de meeste deelnemers vooruitgang boekten. Dat zei ik tegen de groep, maar ik zag meteen een aarzeling bij hen en er hing een ongemakkelijke sfeer.

Ik ging op onderzoek uit en al snel werd duidelijk dat een groot deel van de deelnemers angstig werd door het vooruitzicht dat ze **niet** angstig zouden zijn! Ik was nogal verrast door hun reacties:

‘Wat als ik het enige loslaat dat me een veilig gevoel geeft?’

‘Ik weet niet zeker of ik er wel klaar voor ben.’

‘Dit is het enige wat ik ken, en het voelt alsof je me iets afneemt.’

‘Maar dit is wie ik ben.’

Het verbazingwekkendste moment was toen een van de deelnemers, Daryl (een herstellende cocaïneverslaafde), grapte dat het loslaten van zijn angst moeilijker was dan afkicken van cocaïne. ‘Ik ben er verdomme verslaafd aan,’ zei hij. De groep lachte en op dat moment van verbondenheid en onderlinge plagerijtjes was het duidelijk dat ieder-

een begreep wat hij bedoelde. Ik ook. Het idee dat je 'verslaafd' kunt zijn aan angst klonk logisch.

Als therapeut zijn er een paar momenten waarop je weet dat er iets belangrijks gebeurt. Daar ontwikkel je een soort zesde zintuig voor. Ik was ontzettend nieuwsgierig naar wat hierachter zat. Ik besloot verder te graven.

Er zijn talloze modellen en theorieën over angst die ons veel inzicht verschaffen, maar de verslavende component van angst wordt vaak over het hoofd gezien. Ik herinnerde me plotseling een interessant feit: de stoffen die tijdens een angstaanval in het lichaam worden aangemaakt, zijn vergelijkbaar met de stoffen die worden aangemaakt wanneer je opgewonden of enthousiast bent. Daarom is het begrijpelijk dat iemand onbewust afhankelijk kan worden van een angstreactie op iets wat als een dreigend gevaar wordt ervaren (als ik angstig ben, voel ik me veilig).

Toen het gelach in de therapieruimte was weggeëbd, vroeg ik Daryl om uit te leggen wat hij bedoelde. Hij wist dat ik geïntrigeerd was, maar ik zag ook dat hij zelf een inzicht had. Hij vertelde dat cocaïne voor hem een manier was om te ontsnappen aan de pijnlijke realiteit van zijn innerlijke wereld. Zijn jeugd was traumatisch geweest en hij had veel pijn gekend. Drugs zorgden ervoor dat hij zich even verdoofd en vrij voelde, een beetje opleefde en werd afgeleid van zijn pijn. Dit leidde tot een verslaving.

Toen hij zijn innerlijke onrust beschreef, kwam een soortgelijk beeld naar voren. Hoewel de onrust hem niet dezelfde 'kick' gaf als drugs, zorgde hij er wel voor dat hij tijdelijk beter kon omgaan met het gevoel dat hij niet veilig was, evenals met zijn onzekerheid. Het voelde onmogelijk voor hem om dit los te laten, omdat het op de

korte termijn het gevoel wegnam dat er gevaar dreigde en hem het gevoel gaf dat hij controle over de situatie had. Het probleem was dat hij op de lange termijn onbewust bijdroeg aan het in stand houden van zijn angst. Het was een ander soort 'verslaving'. Hij beschreef dat hij verslaafd was aan het angstproces. En op dat moment ontstond het idee voor dit boek, *Addicted to anxiety*.

In andere boeken over angststoornissen wordt je verteld dat angst iets is wat je *overkomt*. Dat het normaal is. Dat het niet jouw schuld is.

Ik spreek dit niet tegen, want er zit een kern van waarheid in.

Maar ik denk wel dat het gevaar bestaat dat je je machteloos of onderworpen gaat voelen als je er volledig van overtuigd bent dat angst iets is wat je overkomt of waar je geen controle over hebt. Dat is namelijk niet zo.

Als je angstklachten hebt en last hebt van de verlamende symptomen die daarbij horen, beloof ik je dat er een uitweg is. Maar dat betekent wel dat je actief moet beginnen met het loslaten van de patronen waaraan je verslaafd bent geraakt en die je angst in stand houden. Ja, angst is iets wat je overkomt, maar het is heel goed mogelijk dat een groot deel van je handelingen, gedragingen en reacties het vuur aanwakkeren en ervoor zorgen dat het blijft branden. Misschien zie je ze als een manier om met je angst om te gaan of je symptomen te verlichten. Maar het is zeer waarschijnlijk dat ze juist voorkomen dat je angst verdwijnt.

Je bent onbewust verslaafd aan het in stand houden van een proces dat je even het gevoel geeft dat je veilig bent, maar er op de lange termijn voor zorgt dat je blijft

DEEL 1

De oorzaak van het probleem

HOOFDSTUK 1

Je angstige zelf leren kennen

Het is best grappig dat ik het aan het begin van dit eerste hoofdstuk een beetje spannend vind om dit boek te schrijven. Laten we maar meteen beginnen met een ervaring van een paar minuten die ik had.

Ik zit in mijn plaatselijke bibliotheek en begin met het observeren van andere mensen in de bieb, waarbij ik me afvraag wat ze aan het doen zijn. Is er nog iemand anders die een boek aan het schrijven is? Zou het niet geweldig zijn om weer student te zijn? Herken ik die man die naast me zit van het hond uitlaten? Klassiek vermijdingsgedrag en uitstelgedrag natuurlijk, maar op de een of andere manier weet ik deze gedachten te rechtvaardigen. Ze leiden me af van een gevoel dat ergens op de achtergrond aanwezig is.

Ja hoor, angst is in de buurt. Hij is een oude vriend van me, al zolang ik me kan herinneren. Hij hoort bij wie ik als mens ben. Hij is een deel van mij.

En hoewel ik me ervan bewust ben dat de angst dichterbij komt, weet ik ook dat ik erin ben meegegaan en het me niet is gelukt om hem onder controle te houden.

Plotseling voel ik een knoop in mijn maag en een zwaar gevoel op mijn borst en in mijn hele lichaam. Mijn angst hangt niet meer ergens ver boven mij, hij is in de ruimte waar ik zit. Ik ben gespannen en wacht af. Maar ik weet niet waarop ik wacht. Het is alsof ik wacht tot er iets misgaat. Het lijkt me niet verstandig om mezelf uit deze toestand te halen.

Deze gevoelens moeten toch een goede reden hebben? Ik vraag me af of iemand anders in de leeszaal ook weleens dit soort momenten meemaakt (ik weet dat dat zo is). Misschien voelen sommigen van hen zich op dit moment wel net zoals ik?

Vervolgens word ik overspoeld door een lawine van praktische gedachten over de taak die voor me ligt: het schrijven van dit boek. Ik blijf eindeloos nadenken over de titel, de inhoud, de deadlines en hoe ik het boek ga indelen.

Dan draait de wind en worden mijn gedachten wat somberder. Ik begin te twijfelen aan mijn vermogen om nog een boek te schrijven, ook al is het mijn vierde. Mijn zelfvertrouwen verdwijnt als sneeuw voor de zon en twijfel grijpt elke kans aan om de volgende ‘wat als’-vraag te stellen. En daar zijn er genoeg van:

- Wat als ik faal?
- Wat als het niet zo’n succes wordt als de andere boeken?
- Wat als ik last krijg van een schrijversblok?
- Wat als het de lezer niet helpt?
- Wat als mijn redacteur het waardeloos vindt?

Ik denk dat je wel begrijpt waar ik heen wil. Ik ben zonder parachute in de afgrond van negativiteit gesprongen!

Dit soort bezorgdheid en innerlijke onrust komen zelden alleen. Ze nemen altijd een paar neefjes mee, zoals je ego, zelftwijfel, doemdenken, angst, het gevoel van dreigend gevaar en nog een paar andere die we in de loop van het boek tegen zullen komen.

Het lijkt wel of je naar zo'n programma kijkt waarin mensen na jaren worden herenigd met hun biologische familie – zoals in de Britse serie *Long Lost Family*. Je weet nooit wat er aan het licht komt!

Mijn aandacht verschuift plotseling weer. Behalve dat mijn gedachten alle kanten opgaan, ben ik me ervan bewust dat er nieuwe gevoelens bij zijn gekomen. Ik ben angstig. Ik twijfel. Ik ben kwetsbaar.

Ik voel me onbeschat.

En dan opeens hap ik naar adem, alsof ik naar boven kom nadat ik even onder water ben geweest. Ik stop intuïtief om mijn ademhaling te reguleren en stap uit mijn angst. Dit heb ik geleerd en jij gaat het ook leren.

Het lukt me om de angstcyclus te doorbreken en plotseling voel ik me rustiger en helderder in mijn hoofd.

In deze stabielere toestand realiseer ik me al snel dat mijn angst er is omdat ik in een nieuwe situatie zit: het schrijven van dit boek. Daarmee stel ik me kwetsbaar op. Er is een risico mee gemoeid. Het kan fout gaan. Dus waarom zou mijn angst me niet alle doemscenario's voorhouden om te voorkomen dat me iets overkomt, dat ik gekwetst raak, faal of zelfs vernederd word? Het is logisch dat hij dat doet.

De functie van mijn angst is mij beschermen. Maar op

dit moment is dat niet nodig of nuttig.

Mijn angst moet dit horen, dus herinner ik hem aan een aantal feiten:

- Dit boek is belangrijk.
- Veel van mijn twijfels zijn ongegrond.
- Het is ons al eerder gelukt.
- Het is veilig om dit werk te doen.
- We kunnen het wel aan.
- Ik ben dankbaar voor zijn steun.
- Hij kan zich terugtrekken omdat ik hem nu niet nodig heb.

Hij deinst terug als een puppy die wordt getraind. Ik werk al lang met hem, dus we hebben inmiddels een wederzijds respect opgebouwd en hij heeft geleerd te vertrouwen op mijn wijzere oordeel.

Ik ga weer verder met schrijven en lach in mezelf. Zo had ik me het begin van het boek niet voorgesteld, maar mijn angst had duidelijk andere plannen. Het viel te verwachten dat als hij in dit boek zou voorkomen, hij zou proberen de show te stelen.

Laten we onszelf niet voor de gek houden; hij komt ongetwijfeld weer terug. Maar tegenwoordig ben ik niet meer bang voor hem. Ik snap zijn motieven. Ik ken zijn trucs. Ik weet hoe hij denkt. Ik ben bekend met de emoties die hij oproept. Ik ben me bewust van het gedrag dat hij uitlokt. Hij is verslavend, sluw, overtuigend en veeleisend. Als hij denkt dat hij de leiding kan nemen, doet hij er alles aan om dat voor elkaar te krijgen. Maar ik word er constant aan herinnerd dat hij het goed bedoelt. Hij is niet mijn vij-

and. Hij is gewoon een zeer beschermend deel van mij dat soms veel harder zijn best doet dan nodig is. En dat is volkomen logisch voor iemand zoals ik, die is opgegroeid in een omgeving waarin er voortdurend angst heerste.

Als we het voorbeeld dat ik heb gegeven kort samenvatten, zie je hoe het angstproces systematisch verloopt:

- Een nieuwe taak, zoals het schrijven van een boek, veroorzaakt angst.
- De angst denkt dat de nieuwe taak een risico of bedreiging kan vormen.
- De angst mobiliseert zijn verdedigingsmechanismen.
- Er ontstaat een alarmtoestand in het lichaam (fysieke symptomen).
- Er wordt een reeks primaire 'Wat als?'-gedachten (te veel nadenken/zorgen maken) geactiveerd.
- Het gaat dieper en ik ga aan mezelf twijfelen, ik word bang en ik heb allerlei rampgedachten.
- Mijn zelfbewustzijn komt in actie en ik stop met wat ik aan het doen ben, haal adem en zet een stapje achteruit om de cyclus te doorbreken.
- Ik onderhandel en laat mijn angstige zelf weten dat het niet nodig is.
- Ik heb een verslavende angstaanval voorkomen, waardoor nieuwe patronen ontstaan die op de lange termijn beter werken.

En laten we eerlijk zijn: het kan heel verleidelijk zijn om in het angstverhaal te blijven hangen. Op de korte termijn voel ik me dan minder bedreigd. Ik zou vandaag kunnen stoppen met schrijven en iets leuks kunnen gaan doen.

Dan zou ik minder druk voelen. Ik zou een aantal van mijn verantwoordelijkheden kunnen ontlopen.

Dus ja, op de korte termijn zou dat een opluchting zijn, maar welke prijs moet ik daarvoor betalen?

Dus besluit ik mijn angstige zelf te bedanken dat het er vandaag voor me was toen ik aan dit boek begon. Ik weiger vriendelijk om me te veel te laten meeslepen door wat het me laat voelen en ga verder met mijn werk.

Ik doorbreek de cyclus voordat er een vicieuze cirkel ontstaat of het ongemakkelijk begint te worden.

Jij hebt de kracht om dat ook te doen.

Een moment van reflectie

Nu ik je een beetje heb laten zien hoe mijn angstprocessen werken, heb ik een paar vragen voor je waarover je even kunt nadenken. Ik raad je aan om hier echt de tijd voor te nemen en eventueel wat aantekeningen te maken als je dat prettig vindt.

- Heb je ooit bewust kennisgemaakt met je angstige zelf (heb je bewust tijd genomen om dat deel van jezelf te leren kennen)?
- Heb je ooit geprobeerd dit deel van jezelf te vermijden?
- Heb je ooit gedacht dat je relatie met je angstige zelf wellicht niet zo gezond is?
- Heb je ooit onderzocht hoe verslaafd je bent aan zijn dagelijkse verschijningen die veiligheid en bescherming tegen pijn en schade beloven?
- Heb je je ooit afgevraagd of je geïntimideerd wordt

door dit deel van jezelf en er bang voor bent?

- Heb je je weleens afgevraagd wie er aan het roer staat in je leven, jij of je angst?

Ik weet dat dit moeilijke vragen zijn en dat ze ongemakkelijke reacties kunnen oproepen. Maar als je van je angst af wilt komen, moeten je beginnen met het onder ogen zien van dat deel van jezelf.

Het is de moeite waard om te onthouden dat je misschien al jaren verslaafd bent aan het luisteren naar de tirades en dreigementen van je angstige zelf, en dat het daarom cruciaal is om het te leren kennen en begrijpen.

Je angstige zelf

Je zult vanaf het begin merken dat ik met je angstige zelf een deel van jezelf bedoel waarvan je wellicht op een ongezonde manier afhankelijk bent geworden. Je angstige zelf is het *angstproces* waar veel mensen naar mijn mening verslaafd aan raken. Als ik in dit boek spreek over angst, je angstige zelf, je angstige deel of angstprocessen, bedoel ik allemaal hetzelfde. Ik kies gewoon voor de termen die het beste passen bij het deel van het proces waaraan ik op dat moment werk.

Veel wetenschappelijke boeken en therapiemodellen over dit onderwerp (waarvoor ik het grootste respect heb) beschrijven dit heel anders. Mijn aanpak is bewust anders en is gebaseerd op mijn observaties en bevindingen tijdens meer dan dertig jaar klinische ervaring op het gebied van de geestelijke en lichamelijke gezondheidszorg.

Wat als je niet alleen last hebt van angst – maar er stiekem ook een beetje verslaafd aan bent?

Angst hoort bij het leven. Soms is het nuttig of zelfs noodzakelijk. Maar wat gebeurt er als angst de controle overneemt? Heb je er ooit bij stilgestaan dat je misschien vastzit in patronen die je angst juist in stand houden?

Bestsellerauteur en psychotherapeut Owen O’Kane laat in dit baanbrekende boek zien hoe we onbewust gewoontes opbouwen rond onze angst, en hoe die ons blijven voeden in plaats van bevrijden.

De oplossing? **Doorbreek het patroon.**

Hoe doe je dat?

1. Herken je angsten en triggers
2. Pak de onderliggende patronen aan
3. Ga verder, ook als het tegenzit

Dit boek helpt je begrijpen hoe angst werkt en hoe jij zélf het verschil kunt maken om weer kalmer en blijer in het leven te staan.



Owen O’Kane is een van de meest gerespecteerde experts op het gebied van geestelijke gezondheid in het Verenigd Koninkrijk. Hij heeft meer dan 25 jaar ervaring en werkte als klinisch leider voor geestelijke gezondheidszorg binnen de NHS.

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen



9 789043 940689

www.kosmosuitgevers.nl