

Hét antwoord op ANGST

Hét antwoord op ANGST

Jan Strik

Copyright © 2021 J. Strik

Auteur: J. Strik

Druk: Brave New Books

Omslagontwerp: J. Strik

Vormgeving binnenwerk: J. Strik

1^e editie 2019

2^e editie 2020

3^e editie 2021

4^e editie 2021

Concept Gevaar-Risico-Angst © 2014 J. Strik

ISBN: 9789402143317

NUR: 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechtmatige eigenaar.

www.hetantwoordopangst.nl

info@hetantwoordopangst.nl

“Ingewikkeldheid verbergt onwetendheid. Het eindpunt van een oplossing is eenvoud”.

1 PROLOOG

In dit boek beschrijf ik mijn ervaringen en ontdekkingen met angst. Angst is een emotie waar je normaal gesproken blij mee bent, waar je op kunt vertrouwen. Angst waarschuwt je voor gevaar. Als je last hebt van overmatige angst ben je minder blij. Overmatige angst beheerst je leven. Je kunt nergens meer van genieten.

In dit boek tracht ik je te overtuigen met de gedachte dat er een hele primaire en menselijke kernoorzaak van angst is. Als ik je kan overtuigen, is mijn doel bereikt. Overtuigingen zijn je zekerheden. Zolang jij niet overtuigd bent, ga je niet veranderen in je denken en in je gedrag. Een probleem kan dan pas adequaat worden aangepakt, als de oorzaak bekend is. Met een analyse naar de kernoorzaak leg je de basis voor een oplossing die overtuigt.

Op het moment dat ik dit boek schrijf is het alweer meer dan twintig jaar geleden dat ik overspannen was geraakt. Flink overspannen wel te verstaan, of welke andere diagnose dan ook. Nu zouden ze het een burn-out noemen. De trigger was een echtscheiding, maar natuurlijk, zoals ik nu begrijp, zijn er nog veel meer traumatische ervaringen aan vooraf gegaan. Ervaringen die tezamen hadden bijgedragen aan mijn overspannenheid. Thuis waren we niet gewend om over emoties te praten. Er was niemand die me kon helpen met mijn vragen, als ik ze überhaupt al durfde te stellen. Dat zal ik mijn ouders nooit kwalijk nemen, dat was nu eenmaal zo. Zij wisten ook niet beter en hadden het

waarschijnlijk ook niet geleerd. **Ik noem het de erfenis van het onvermogen.** Mijn overspannenheid had ertoe geleid dat ik in de ziekte wet belandde en enkele maanden in de wet arbeidsongeschiktheid. Diverse hulpverlening had ik ervaren. De huisarts, de bedrijfsarts, een psychosociaal verpleegkundige, twee psychologen en twee psychotherapeuten. Tevens was mij oxazepam voorgeschreven. Met hulp van mijn toenmalige vriendin, nu mijn vrouw, had ik deze medicijnen op het dak van de onderburen gesmeten. We hadden resoluut het besluit genomen om het probleem zelf op te lossen, zonder hulp van medicijnen. Maak je geen zorgen, het gebouw bestaat inmiddels niet meer en de medicijnen zouden toch al verregend zijn. Naast hulp had ik diverse boeken doorgeworsteld, van Boeddha tot en met NLP (neuro linguïstisch programmeren). Mijn honger naar antwoorden was onverzadigbaar.

Ik wist me geen raad met die plotselinge sterke angst emotie en de onverklaarbare pijnen in mijn lijf. Ik was volkomen verkrampd. Ik had last van zweten, trillende oogleden, hoofdpijn, niet slapen, slappe benen, etc. Ik raakte volledig uitgeput. De ergste ervaringen waren de paniekaanvallen. Ik dacht dat ik compleet gestoord was. Kortom, ik werd stapelgek van mijn sterke angst. Een emotie die ik niet kon begrijpen. Alle details kan ik me niet meer herinneren, maar het was heftig. Dat weet ik nog wel. Ik had dit nog nooit meegemaakt en ik kon niet anders beredeneren dan dat ik een grote afwijking had. Ik was abnormaal (gek!) en ik zou de rest van mijn leven moeten slijten in een psychiatrische kliniek. Een dagopname was overigens ook het advies van een van mijn therapeuten. Dat advies had ik ook niet opgevolgd. Ik vluchtte voor alles en iedereen. Hele dagen bleef ik weg. Fietsen, wandelen in de avond en nacht, als ik maar geen bekenden

tegenkwam. Ik schaamde me voor mijn afwijking en vluchtte voor mijn rot gevoel. Ver weg van iedereen. Niemand die me zag en alle vrijheid om te piekeren. Geen verplichtingen, geen gezeur aan mijn hoofd. Zo langzamerhand was ik de wanhoop nabij. Misschien was het beter om afscheid van het leven te nemen. Dat laatste stapje durfde ik echter niet te zetten. Op de een of andere manier had ik er vertrouwen in, of was het hoop, dat ik een oplossing zou vinden. Dat was me met mijn analytisch vermogen altijd gelukt. Ik liet nooit los en dat heeft in mijn leven ook tot successen geleid. Het positieve effect van mijn overspannenheid was dat mijn overgewicht verdween als sneeuw voor de zon. Door de stress at ik nog maar nauwelijks. De scheiding had ook veel ellende gebracht voor mijn kinderen. Gelukkig is nu alles weer beter in balans. Het extra ongevraagde rugzakje dat ze met zich meedragen, kunnen we niet ongedaan maken. Wel zullen we er alles aan doen om hen te steunen in hun weg naar geluk, tenminste voor zover dat kan. Van pech kun je immers niet winnen en fouten zullen we altijd blijven maken.

Wat ik allemaal al niet gedaan had om mijn angsten te begrijpen, om antwoorden te zoeken. Het heeft me jaren gekost en gelukkig niet voor niets. De emotie angst was voor mij de rode draad in mijn disfunctioneren en bij velen, zo bleek mij later. Er zijn ontelbare boeken, sites, hulplijnen, reguliere en alternatieve hulpverleners als het gaat om angst. Googelt u maar eens op het woord angst. Ze pretenderen allemaal dat ze de oplossing hebben voor overmatige angsten. Uiteraard hun goed recht, net zoals ik gebruik maak van dat recht. Kijk ook eens naar de alternatieve therapieën of ontspanningsoefeningen die worden aangeboden. Meditatie, yoga, mindfulness, knuffelen met koeien, sjamanisme, klankhealing, kruidentherapie, noem maar

op. Het lijkt wel of heel de wereld op zoek is naar innerlijke rust. Dan heb je nog de spiritualiteit, de astrologie, de religie, het hersenonderzoek en niet te vergeten de reguliere psychologie. Het is slechts een kleine greep van opvattingen om overmatige angsten te lijf te gaan.

Met overmatige angsten raak je uit balans, je verliest controle. Het controleverlies dat je innerlijke rust verstoort. Als het je niet lukt om controle te verkrijgen heb je een groot probleem. De angst schreeuwt om een actie, maar als je niet weet wat te doen, drijft de angst je tot wanhoop. Angst is een van de vier basisemoties. Naast angst kennen we boosheid, verdriet en liefde. We hebben allemaal wel eens ervaring gehad met ongecontroleerde, ongeremde emoties, hetzij van jezelf dan wel van een ander. Huilbuien, agressie, paniek, een blinde verliefdheid, etc. Men noemt het controleverlies, maar wat is dat nu precies. Er is sprake van controleverlies als je met je verstand de emotie niet meer kunt beheersen. De emotie neemt het als het ware over van je verstand. Dat hoeft overigens niet altijd negatief te zijn. Ongeremd je verdriet uiten brengt juist verlichting. In mijn boek kom ik uitgebreid terug op controleverlies.

Het ontstaan van emoties is een proces dat begint met zintuigelijke prikkels, met je waarnemingen. Ook die processen, die mechanismes, beschrijf ik. Ik beschrijf de verbanden die er zijn tussen prikkels, waarnemingen, interpretatie (beeldvorming), emotie, stress, gedrag en stemming (zie bijlage 1: schema stress beheersing). Het doel van dit boek is het aanreiken van handvatten om je overmatige angsten te controleren. Handvatten gebaseerd op de oorzaak van angst. Handvatten om gelukkig te worden, lekker in je vel zitten, jezelf

begrijpen, je wil begrijpen, je behoeftes begrijpen, je identiteit doorgronden. Kortom, controle over jezelf hebben, vrij van stress. Je kansen en talenten benutten. Doen wat je wil doen. De mensen en de wereld begrijpen. Je leven gebruiken om te leven. De dood wordt een aanvaardbaar einde, want je hebt alles uit het leven gehaald wat erin zat, tenminste als je gevrijwaard blijft van pech.

Ondanks de vele stromingen, theorieën en therapieën was ik niet tevreden met de antwoorden. Ik vond het allemaal te ver gezocht, te ingewikkeld, te gekunsteld of te zweverig. Ik was op zoek naar de rode draad. Een rode draad die niet alleen voor mezelf, maar voor alle mensen gold. Ik noem de rode draad de biologie van de angst. Een niet te veranderen gegeven. Door mijn ervaringen was ik ervan overtuigd geraakt dat bij alle psychische problemen angst een leidende rol speelde. De emotie angst die voor iedereen hetzelfde voelt. Daarom schrijf ik in mijn boek ook over depressie, boosheid, burn-out, pesten, dwang, verslaving en hun relatie met angst. Ik geloofde niet in een diversiteit aan oplossingen, allemaal gekoppeld aan een of ander psychisch probleem. Vaak is er, bij gebrek aan beter, ook sprake van een symptoombestrijding. Dat was voor mij al helemaal geen optie. Ik was ervan overtuigd dat alles draaide om controle. Niet de controle waar je de hele dag energie moet insteken, maar een ontwikkeling van een bewuste controle naar het onbewuste. Niet een controle van het piekeren, maar een controle van levenswijsheid. Je zult vast wel eens gehoord hebben van het rijtje: onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwaam en onbewust bekwaam. Beter kan ik het niet verwoorden. Controle verkrijgen doe je niet alleen met je verstand. Je kunt ook controle verkrijgen met ontspanning of door een onbalans te

compenseren met een positief gevoel. Denk bijvoorbeeld aan de functie van humor, de functie van sport en de functie van een feest. Het zijn voorbeelden van een positieve ontspanning. Daar tegenover zijn er ook ontelbare voorbeelden van een negatieve ontspanning. Bijvoorbeeld drugs, gokken en alcohol. Ook al zijn ze positief, deze controles zijn echter tijdelijk. Het geeft je geen antwoorden die je nodig hebt. De antwoorden waarnaar je verlangt als je kampt met een ernstig probleem. Een probleem dat heel je leven beheerst. Laat ik eens wat stromingen onder de loep nemen.

Ik zal beginnen met de wensdromen. Het zogenaamde wishful thinking. Wie kent het niet. De campagnes, de stille tochten, de kaarsjes en de tegeltjes wijsheden. Wat er in deze wijsheden wordt beweerd en gewenst is bijna altijd waar. Het zijn waarheden die je niet kunt ontcrachten. Enkele voorbeelden. Geef het een plekje. Laat het los. Accepteer jezelf. De liefde overwint alles. We moeten verbinden. Leg de lat niet te hoog. Deze waarheden spreken de mensen zeer aan, juist omdat het waarheden zijn en omdat je bewust wordt gemaakt van de essentie van het leven. Vaak hebben deze wijsheden ook nog een hoog filosofisch en poëtisch gehalte, waardoor deze spreuken nog meer zeggenschap krijgen. Een mooie creatieve en hoogstaande waarheid die veel indruk maakt. Helaas geven deze waarheden geen antwoorden. **Ik noem ze waarheden zonder oplossingen.** Als je leven wordt beheerst door overmatige angsten, boosheid of verdriet kun je hier niets mee. Ik weet zeker dat ik je daar niet van hoef te overtuigen. Het zijn vooral de mensen, bijvoorbeeld politici, die een gedrag willen veranderen, maar geen oplossing voorhanden hebben. Oplossingen gebaseerd op mensenkennis. Een echte oplossing is er een die

gebaseerd is op een oorzaak. Ze prediken deze wijsheden om ze als norm af te dwingen. Ze hopen daarmee een gedragsprobleem op te lossen. Mensen met problemen en vooral mensen die niets meer te verliezen hebben, zullen hier nooit in meegaan omdat het hun problemen niet oplost. Als iedereen zich aan deze normen houdt, wordt het alleen maar gemakkelijker voor diegenen die deze normen prediken. Er is niets mis mee om van wensgedachten een norm of een doelstelling te maken, maar bedenk dat je wensgedachten pas kunt realiseren als je de obstakels overwint. Een focus, bewust of onbewust, op wensgedachten leidt ook af van het werkelijke probleem. In het ergste geval wordt een probleem met wishful thinking monddood gemaakt. Ik noem deze wishful thinkers altijd predikanten. Hoe meer zieltjes ze kunnen winnen des te groter wordt de kracht van hun waarheid. Op mijn tegeltje staat: **“Als wishful thinking wijsheid is, zijn alle dromers geleerden”**.

Vele mensen vinden steun bij ontspanningsoefeningen. Yoga, meditatie, dans, sport, etc. Natuurlijk geeft dat een moment van rust en ontspanning en dat is gezond, maar als je werkelijk psychische problemen hebt, ga je na afloop weer piekeren, gewoon omdat antwoorden ontbreken.

Dan zijn er de sessies en de workshops om bewust je positieve emoties op te zoeken. Emoties waarbij je je ontspant, niet afgeremd door angst of boosheid. Sjamanisme, klankhealing, smaakbeleving met kruiden, muziektherapie, etc., etc. Een moment van ontspanning, een moment van geluk, niets mis mee. De toegevoegde waarde is in ieder geval dat je je emoties leert herkennen en benoemen, en dat is goed, maar ook hier geldt dat het geen antwoord geeft op het begrijpen van