

# UIT LIEFDE VOOR JEZELF

GIJS JANSEN

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

# INHOUD

	INLEIDING	9
<b>DEEL I</b>	<b>PIJN EN LIJDEN</b>	<b>15</b>
1	WAAROM LEES JE DIT BOEK?	17
1.1	Stilstaan	17
1.2	Doelen stellen	19
1.3	Het doel van dit boek	20
1.4	Pijn en lijden	21
1.5	Hoe lijden ontstaat	22
1.6	Pijn zit in het basispakket	23
2	VERMIJDING EN CONTROLE	25
2.1	Vermijding	25
2.2	(Hoe) werkt vermijding?	26
2.3	Het gevolg: van schattig tijgertje naar hongerige tijger	28
2.4	Vermijden mag, maar heeft vaak een prijs	29
2.5	Controle	30
2.6	Gedachten controleren	33
2.7	Het gedrag van jezelf en anderen controleren	34
2.8	Het doel: stoppen met wat tóch niet werkt	38
3	ACCEPTATIE	41
3.1	Stilstaan is bewegen	41
3.2	Bereidheid	43
3.3	Bereidheid als vaardigheid	44
3.4	Makkelijk gezegd, maar angst toelaten, dat is nogal wat. Hoe doe ik dat dan?	46
3.5	De zekerheid van onzekerheid	48
3.6	Oefenen in bereidheid	48
3.7	Maak een begin	50

4	DEFUSIE	53
4.1	De kracht van taal	53
4.2	Het gevaar van taal	55
4.3	Wat is defusie?	56
4.4	De klassieker	59
4.5	Het effect van defusie	60
4.6	Ja maar ... heel veel dingen die ik denk zijn toch ook echt?	61
4.7	Raar en anders zijn vanaf nu je twee beste vrienden	62
4.8	De piekerfabriek	63
4.9	<i>Let's rock and roll</i>	63
4.10	Het belang van humor	65
4.11	Geef je verstand een koosnaampje	65
4.12	Typeer je verstand	68
4.13	Tot de dood ons scheidt	70
4.14	Leer te spelen met taal	71

## DEEL II JIJ BENT HIER 73

5	MINDFULNESS	75
5.1	Mindfulness als vaardigheid	75
5.2	Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn	76
5.3	De metafoor van de lift	77
5.4	Mindfulness is overal	78
5.5	Mindfulness bij moeilijke dingen	80
5.6	Maar ... moet je dan altijd mindful zijn?	82
5.7	Wat is mindfulness voor jou?	85
5.8	Extra (korte) mindfulnessoefeningen	86
6	HET ZELF	91
6.1	Ja maar ... wie ben ik dan?	91
6.2	De boeddhisten waren ons voor	96
6.3	Vind jezelf door jezelf te verliezen	97
6.4	Maar ... wat blijft er dan van mij over?	98
6.5	Een stukje relatietherapie	99
6.6	Op harde grond kun je niet zaaien	100
6.7	Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest	101
6.8	Bij jezelf zijn	106
6.9	De oorlog is voorbij	107
6.10	Zelfcompassie is niet denken, maar doen	108

<b>DEEL III</b>	<b>JE MAG ALLES ZIJN</b>	<b>111</b>
7	WAARDEN	113
7.1	Even tussen jou en mij	113
7.2	Wat als alles mogelijk zou zijn?	114
7.3	Egoïstische week	116
7.4	Waarden	116
7.5	Wat wil je hebben, wat wil je zijn?	119
7.6	Top 3 grote dromen	121
7.7	Kijken naar je eigen film	122
7.8	'Eigenlijk'-vragenlijst	124
8	TOEGEWIJD HANDELEN	127
8.1	Door de regen naar het zwembad	127
8.2	Korte en lange termijn	128
8.3	De grootste smoes van ons verstand	130
8.4	De hemelpoort	131
8.5	Je eigen weg vinden	132
8.6	Het wantrouwen van ons verstand	132
8.7	Kiezen voor ervaren of vermijden	135
8.8	Maak een plan	137
8.9	Je wordt wat je geeft	138
9	DANSEN MET ACT	141
9.1	De technieken samengevat	141
9.2	Wat er hopelijk gaat veranderen	143
9.3	Relaties	144
9.4	Verplaats je in de waarheid van een ander	146
9.5	Werk	148
9.6	Rouw	149
9.7	Drank, drugs en eten	150
9.8	Psychische stoornissen	151
9.9	Beslisboom	153
9.10	Laat je helpen door je omgeving	156
9.11	Toewijding	156
9.12	De reis als bestemming	157
9.13	Niet ondanks, maar dankzij de angst	158
9.14	Vergiffenis	159
	TOT SLOT: MIJN PERSOONLIJKE VISIE OP GELUK	161
	THAT'S A WRAP!	165

E-HEALTH EN WEBSITES	167
BOEKEN VAN GIJS JANSEN	169
ACT EN COACHING	173
WWWJJ	175

# INLEIDING

*‘Als je nu nóg een nieuw zelfhulpboek gaat schrijven, dan moet je helemaal overnieuw beginnen, en met alle kennis van nu een ultiem boek maken, waar alles in staat.’*

Deze uitspraak deed mijn vrouw vorige week, en sindsdien is de beer los in mijn hoofd. Ze heeft gelijk, en ze heeft zo vaak gelijk, wat soms trouwens behoorlijk irritant is, als ik dat even mag zeggen. In dit geval zorgt haar gelijk ervoor dat de lat al vanaf de eerste alinea heel erg hoog ligt. Een ultiem boek ... Gaat dit dat worden? Ik heb werkelijk geen idee.

9

Wat ik wel voel, is dat ik op een punt ben in mijn ontwikkeling waarin alles samenkomt. Als je maar lang genoeg met iets oefent, dan gaat het op een gegeven moment heel vertrouwd voelen. Mijn zoektocht binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is daardoor de laatste jaren steeds meer een dans geworden, en misschien is de tijd daarom nu rijp om samen met jou te gaan dansen.

Ja, met jou dus, de lezer. Hoi, aangenaam, en wat fijn dat je aan mijn boek begonnen bent! Graag wil ik dit samen met jou gaan doen. En dan niet op zo'n overdreven spirituele *wij zijn zo lekker universeel en esoterisch met elkaar verbonden*-manier, nee gewoon: samen. Het gaat me hierbij niet om wat je allemaal mankeert, of om welke stoornis je eventueel toebedeeld hebt gekregen. Het gaat mij erom dat je contact maakt met alles wat je bent, denkt, voelt en ervaart.

Dit betekent dat dit boek volledig om jou draait, en helemaal alleen op jou gericht is. Het enige wat ik wil, is dat jij alles krijgt wat je van het leven verlangt. In feite wil ik dus een soort gids voor je zijn op je weg daarnaartoe.

Ik zal je daarom vaak direct aanspreken, in de hoop dat je jezelf zal herkennen in de voorbeelden die ik geef. Vervolgens krijg je alle *state-of-the-art* technieken die ACT rijk is van mij aangereikt, waardoor je leven gegarandeerd lichter zal gaan aanvoelen.

Heel belangrijk: ik ga je geen dingen beloven die ik niet kan waarmaken. Je zult bijvoorbeeld na het lezen van dit boek niet vrij zijn van angst of pijn. Veel boeken en therapieën beloven dit, maar we weten uit alle onderzoeken (en vooral ook uit onze eigen ervaringen) dat dit helaas een wassen neus is. Moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden zitten in het basispakket van het leven. En dus kun je veel beter leren hoe je hier slimmer mee om kunt gaan, in plaats van dat je probeert om vrij te zijn van angst en pijn.

Zo, de toon is gezet. Ik hoop dat je niet al te teleurgesteld bent nu. Ik wil gewoon vanaf de eerste pagina zo eerlijk mogelijk tegen je zijn. ACT kan je bevrijden en verlossen, maar niet van angst. De vrijheid zit 'm in het besef dat je niet meer hoeft te vechten en te vluchten, en dat je mag zijn wie je bent.

De meeste mensen weten zelf ook wel dat het streven naar een pijnvrij bestaan eigenlijk onbegonnen werk is. Je onderdompelen in dit besef kan vervolgens (gek genoeg) zorgen voor een zee aan ruimte. Want als je je pijn de ruimte geeft, dan ontdek je vaak in die pijn de dingen die je echt belangrijk vindt.

Belangrijke dingen zijn vaak ook eng. Als je bijvoorbeeld heel veel van iemand houdt, dan kan het goed zijn dat je soms ook heel bang bent om iemand kwijt te raken. Zelf ben ik heel onzeker over het schrijven van dit boek, en tóch wil ik het dolgraag doen.

Misschien denk je nu: jaja, jij onzeker! Dat zeg je alleen maar om mij een beter gevoel te geven. Ik geloof er geen bal van dat je onzeker bent.

Vaak hebben psychologen de reputatie dat ze allesweters zijn (of juist andersom: dat we allemaal getraumatiseerde labiele softies zijn die eigenlijk vooral zelf in therapie zouden moeten).

Laat ik duidelijk zijn: als ik al iets ben, dan is het een ervaringsdeskundige. Ik ben gewoon een simpele boerenlul die toevallig veel van ACT weet. En ja, ik ben dus ook vaak bang en onzeker en in de war. Ik heb alleen ook geleerd hoe ik hier op een uiterst effectieve manier mee om kan gaan, en die manier gun ik jou ook. Daarom schrijf ik dit boek.

Je voelt al dat *menselijkheid* een heel belangrijk thema gaat zijn, als je dit samen met mij gaat doen. Het gaat er daarbij niet om of je het moeilijk hebt, het gaat vooral om *de vraag of je dingen moeilijk mag vinden*. Als je niet weet wat je nou precies wilt doen met je leven, dan is de belangrijkste vraag in dit boek *of je mag verdwalen*. De focus ligt

# 1 WAAROM LEES JE DIT BOEK?

Ik heb natuurlijk geen idee wie jij bent, wat je doet, of hoe jouw leven eruitziet. Ik probeer via dit boek verbinding met je te maken, zonder dat ik je daadwerkelijk ken.

Dit kan echter heel goed, omdat we in de kern meer gemeen hebben dan je op het eerste gezicht misschien zou denken. Onze levens verschillen niet zo sterk van elkaar. We hebben allemaal gedachten, gevoelens, emoties, een brein en een lijf. De meesten van ons hebben een sociaal netwerk van familie, vrienden, een partner, kinderen, collega's en huisdieren. We hebben allemaal dingen waar we gelukkig van worden, en dingen waar we mee worstelen. Kortom: misschien is het niet eens zo ingewikkeld om elkaar te kunnen begrijpen, als je ziet hoe sterk we eigenlijk op elkaar lijken.

17

## 1.1 STILSTAAN

Probeer eens op deze manier naar je leven te kijken, en neem even een moment om het goed in kaart te brengen. Maak even contact met je hoofd, en kijk eens goed naar je lijf, naar dat vehikel waar je in zit. Misschien beginnen je gedachten gelijk al te zeuren dat je dik of lelijk bent. Dus als dit gebeurt, merk dat dan even op (dat negatieve hoofd van jou krijgt het nog zwaar straks, geloof me ☺). Kijk vervolgens om je heen en merk op waar je bent. Denk aan het leven dat je leidt, en aan de mensen om je heen die dat leven vorm geven. Welke mensen zijn daarin echt belangrijk voor je?

En kijk vervolgens ook naar de dingen die je doet, of het nu je werk is, je hobby's, je zorg voor je kinderen, of het reizen naar verre landen. Er kunnen dingen bij zitten die heel fijn voelen, of dingen die heel pijnlijk zijn. Wat het ook is: probeer er even contact mee te maken.



Je ziet dat je op deze manier, binnen twee minuten, heel gemakkelijk een overzicht krijgt van de dingen die je leven maken tot wat het is. Vaak rennen we de hele tijd van hot naar her, en vergeten we hoe belangrijk het is om af en toe stil te staan. Want als je dat doet, kun je zien waar je bent, waar je staat, en waar je naartoe wilt met je leven.

Zelf merk ik dat ik me erg dankbaar voel als ik deze oefening doe, maar dat ik ook verdrietig word, boos en onzeker. Als ik stilsta, dan besef ik bijvoorbeeld dat ik vorige week 40 ben geworden, en dat mijn hoofd zegt dat ik oud, lelijk en afgeschreven ben. Tegelijkertijd ben ik dankbaar voor alles wat ik mag delen, ook hier in dit boek, met jou. Ik heb een vrouw die regelrecht uit de hemel is komen kletteren, en vrienden die me als een warme deken omarmen. Ik heb een hond die zo cool is, dat hij inmiddels zijn eigen Instagram-account heeft (volg Sirfinneas en je ziet waarom). Ik heb een fijn huis, en superleuke collega's.

Maar ik heb ook veel pijn. Fysiek gaat het regelmatig mis, ik heb een verleden van kanker, chronische gewrichtsproblemen, enzovoort. Mijn jeugd was verschrikkelijk, en ik maak me regelmatig zorgen, met name over mijn gezondheid in de toekomst. Ik heb een hele moeizame relatie met mijn moeder en zus, en mijn vader is inmiddels overleden.

Dit is wat er bij mij 'aangaat' als ik deze oefening zelf doe. Want zoals ik al zei: we doen dit samen, dus dan ga ik zelf ook met de billen bloot. Ik hoop dat dit jou helpt om zelf nu ook te bedenken wie en wat er allemaal speelt in jouw leven. Het helpt mij altijd heel erg om dit soort dingen ook letterlijk op te schrijven en ik hoop dat jij bereid bent dit ook te doen.

WAT KOMT ER IN JOU OP ALS JE EVEN STILSTAAT, EN NAAR JE LEVEN KIJKT?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stil blijven staan is vaak niet zo aantrekkelijk voor mensen. We willen dan al snel door, zodat we een oplossing kunnen zoeken voor onze problemen. Geconfronteerd worden met de realiteit voelt niet altijd prettig, en toch is dit wel een noodzakelijk begin van onze reis samen.

## 1.2 DOELEN STELLEN

Vervolgens kun je uiteraard wel degelijk gaan kijken naar hoe het leuker en beter kan. Maar ik hoop nu vooral dat je echt even de tijd neemt om naar je leven te kijken, in plaats van dat je je weer laat meevoeren door de waan van de dag. *Bewustwording* is hier het toverwoord: als je ziet en voelt wat jouw leven zowel waardevol als pijnlijk maakt, dan kunnen we bewust gaan ingrijpen, daar waar jij dat nodig hebt.

Want wees eerlijk: je leest dit boek niet voor de lol. Je doet dit hopelijk niet omdat je verwacht dat ik straks met een hele spannende verhaallijn kom, over een psycholoog die eigenlijk een geheim agent is, en waarbij dit hele boek in code blijkt te zijn geschreven om een groot internationaal schandaal te onthullen van politici die via een terroristische cel ons drinkwater dreigen te vergiften met het accuzuur van elektrische auto's, om zo uiteindelijk de milieumaatregelen voor schonere auto's te saboteren (sorry, ik liet me even meeslepen).

Nee joh! Je leest dit omdat het niet goed met je gaat, of omdat je voelt dat er veel meer in je leven zit dan je er nu uit haalt, of allebei. Toch? In dat geval is het denk ik heel goed als we gewoon gelijk keihard gaan kijken naar wat jij dan precies nodig hebt en wilt bereiken.

Ik kan je die vraag open stellen, maar ik kan je ook een lekker lui invullijstje geven, waar je wellicht al wat wijzer van wordt. Jij mag kiezen.

Lui invullijstje? Nou, vooruit dan, omdat jij het bent. Dit is een lijstje van de doelen waar de meesten van mijn cliënten mee komen. Vink maar aan wat ook op jou van toepassing is:

DINGEN DIE IK GRAAG MET DIT BOEK ZOU WILLEN BEREIKEN		
Minder piekeren	Ontdekken wat ik werkelijk wil met m'n leven	Minder stress
Beter leren omgaan met pijn	Het verleden kunnen laten rusten	Meer voor mezelf opkomen
Minder streng zijn voor mezelf	Beter slapen/meer rust nemen	Minder somber zijn

Leren omgaan met de moeilijke mensen in mijn leven	Minder angstig zijn	Aardiger voor mezelf zijn
Meer sociale contacten	Meer leuke dingen gaan doen	Lastige situaties niet langer vermijden
Mezelf accepteren zoals ik ben	Meer uit het leven halen	Weer wat vrolijker en meer onbevangen in het leven staan
Leren omgaan met verlies	Stoppen of minderen met roken/drinken/drugs	Dromen niet langer uitstellen
<p>Anders, namelijk</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

Kijk even naar wat je hebt aangevinkt en eventueel nog extra hebt opgeschreven. Sta wederom even stil. Dit is belangrijk, want dit gaat over jou, en over hoe jij je leven (anders) zou willen gaan invullen.

### 1.3 HET DOEL VAN DIT BOEK

Zoals ik in de inleiding al zei, zal de focus in dit boek vooral liggen op hoe je met moeilijke dingen omgaat. Vaak willen mensen heel graag vrij zijn van angst, somberheid en pijn. Je ziet dat ook terug bij de doelen die mensen stellen, zoals minder piekeren, minder stress, minder angst, enzovoort. Het is ook prima om dat soort doelen te hebben. Maar naarmate je verder komt in dit boek, zul je ontdekken dat het mij niet zoveel uitmaakt of je bang bent. Het gaat mij erom wat je relatie is met die angst, oftewel: wat is de rol van angst in je leven?

Dit is zo belangrijk om te benoemen omdat ACT hierin heel erg verschilt van andere therapievormen. Bij de meeste therapie-instellingen krijg je, als je je aanmeldt, een klachtgerichte behandeling. Er wordt dan gekeken hoe je minder angstig kunt worden, hoe je beter kunt slapen, en hoe je van je depressie af kunt komen. En we weten dat dit helaas (vooral op de lange termijn) meestal niet, of zelfs averechts werkt.

Het grote verschil is dat wij, in plaats van een *feel good agenda*, een *live well agenda* hebben. *Dit betekent dat ik je wil leren hoe je zo slim mogelijk kunt omgaan met al die lastige gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je op weg gaat om je doelen en dromen te verwezenlijken.*

Hiermee zeg ik dus (jawel) dat je best bang en onzeker mag zijn als je nieuwe dingen gaat uitproberen. Je hoeft niet vrij te zijn van angst en pijn om te kunnen doen wat je eigenlijk zou willen doen. Dus in plaats van dat we gaan proberen om symptoomvrije supermensen te zijn, kunnen we veel beter onze menselijkheid omhelzen.

Ik hoop dat je dit proces een kans wilt geven. Symptoomgerichte benaderingen beloven vaak gouden bergen, en gaan daardoor als zoete broodjes over de toonbank. Als ik nu zeg dat je waarschijnlijk nooit van je angst af zult komen, dan denk je waarschijnlijk niet: hé wat leuk, ik lees gauw verder! Maar het fijne aan ACT is dus dat het straks niet meer uitmaakt of je bang bent, en dat je je angst zelfs kunt gaan gebruiken als gids naar je waarden toe (ja, nu wil je zeker weer wél gauw verder lezen? 😊).

## 1.4 PIJN EN LIJDEN

Hoe we met dingen omgaan, bepaalt voor een groot deel of iets ons in de weg gaat staan (deze zin nog een keer lezen). We maken dingen mee, en vervolgens reageren we hier op een bepaalde manier op. De pijn van het leven kan hierdoor zorgen voor (onnodig) lijden. En het is precies op dat punt waar we met ACT proberen in te grijpen.

Want het leven is voor veel mensen nou niet bepaald makkelijk, en vaak is daar een hele goede reden voor. Als ik met mensen praat die hun kind verloren hebben, of worstelen met een chronische ziekte, dan snap ik eigenlijk gelijk waarom ze het moeilijk hebben. *We hebben het soms moeilijk omdat het leven soms moeilijk is.*

Pijn kun je zien als de directe, vervelende dingen die we meemaken. Het begrip is breder dan alleen fysieke pijn. Ik bedoel hiermee bijvoorbeeld ook de angst die ik voel als ik voor een groep sta te spreken, of het gevoel van verveling als je lang moet wachten op de trein. Het zijn alle directe ongemakken, van klein tot groot, die we in het leven tegenkomen. Dus ja, ook die kleine dingetjes waar je van je hoofd niet over mag zeuren. Hou dus in je achterhoofd: we maken dingen mee, en vervolgens gaan we hier op een bepaalde manier mee om. Dat is een cruciaal onderscheid in dit boek.

Bijvoorbeeld: vorig jaar kreeg ik de diagnose ‘melanoom’. Dat is iets wat je meemaakt en wat voor niemand leuk is, toch? Sommige dingen zijn gewoon klote en daar is dit er een van, mee eens?

## 2 VERMIJDING EN CONTROLE

Laten we eens onderzoeken hoe vermijden en bestrijden werkt, zodat je vervolgens zelf kunt beslissen of je ermee door wilt gaan of niet. Ik ga je in dit boek niet vertellen wat je wel en niet moet doen. Ik wil vooral je eigen ervaringen boekdelen laten spreken.

### 2.1 VERMIJDING

Als we in een bepaalde situatie iets vervelends meemaken, dan is onze natuurlijke neiging om die situatie in het vervolg te vermijden. Als je ooit een keer ziek bent geworden van het eten in een restaurant, dan kan ik me voorstellen dat je die tent daarna een tijdlang vermeden hebt, of dat je er helemaal niet meer komt. Vaak stellen we onze afspraak met de tandarts uit, of gaan we niet naar het zwembad als het regent.

25

Soms leren we heel direct dat iets niet leuk is, bijvoorbeeld wanneer je met een hamer per ongeluk op je duim slaat. De pijn die je dan voelt, zorgt ervoor dat je de volgende keer waarschijnlijk wat voorzichtiger te werk gaat. Wat je doet heeft in dit geval een directe, vervelende consequentie.

Maar we doen ook heel veel dingen niet omdat we *gehoord hebben* dat het stom, vervelend, onverstandig of zelfs gevaarlijk is. Zo heb ik ooit een verhaal gelezen over de verkeerschaos in Parijs, en dat je maar beter de TGV kunt pakken als je daarnaartoe gaat. Hierdoor zal ik niet zo snel met de auto naar Parijs gaan, en dat terwijl ik er nog nooit zelf gereden heb! Hier zie je hoe vermijding ontstaat op basis van horen zeggen.

Nu is het niet zo dat vermijden per se slecht is. We vermijden immers ook bewust auto-ongelukken door te stoppen voor een rood licht, en we vermijden ziektes door medicijnen in te nemen. Vermijding kan dus iets heel goeds zijn. Maar we weten ook dat we sommige dingen jammer genoeg niet kunnen vermijden. Een ziekte kun je soms (als

je geluk hebt) oplossen met medicijnen, maar vaak is een ziekte helemaal niet oplosbaar, en dus onvermijdelijk. En zo werkt het helaas met meer dingen: ze zijn er, en hoe hard je ook je best doet om ze weg te poetsen, drie seconden later zitten ze er weer. Ik heb het dan over lastige gedachten, gevoelens en omstandigheden waar je maar niet vanaf komt.

*De belangrijkste vraag is of het vermijden van deze lastige gedachten, gevoelens en omstandigheden je oplevert wat je wilt hebben, en of het vermijden ervan een bewuste keuze is.*

## 2.2 (HOE) WERKT VERMIJDING?

Voor mij persoonlijk ontstond mijn probleem met vermijding door iets heel kleins. Ik merkte een keer toen ik me fysiek wat gespannen voelde, dat het me afleiding gaf als ik naar muziek ging luisteren. Vervolgens ontdekte ik dat ik me vooral in openbare gelegenheden niet zo lekker voelde, en dus zat ik standaard met muziek op in de bus, de trein en in het park.

Maar naar muziek luisteren kan niet in de bioscoop, of tijdens het volgen van colleges. En dus kneep ik in die situaties in een stressbal, zorgde ik dat ik altijd een flesje water bij me had voor het geval mijn keel te droog werd, en ging ik steeds vaker achter in de zaal zitten, het liefst ook in de hoek, zodat ik snel weg zou kunnen als ik niet goed zou worden.

Langzaam groeide de vermijding, en daarmee ook de angst. Ik werd bang voor het geven van presentaties, omdat je dan je gevoelens eigenlijk helemaal niet kunt vermijden. Ik wilde controle over die gevoelens, en niet voor het blok gezet worden. Ik bedacht allerlei maatregelen die ervoor moesten zorgen dat mijn angst onder controle kwam. Ik probeerde vooral afleiding te zoeken van de onrust die ik op dat moment voelde. Ik was een angstmanager geworden, en nog een hele slechte ook.



Naam:	Gijs Jansen
Functie:	Angstmanager
Aantal uren per week:	Fulltime
Resultaat:	Nog steeds bang

In het begin ging ik nog wel naar de bioscoop en vermeed ik de gevoelens ter plekke met bovengenoemde maatregelen. Maar op den duur gaf ik het op en bleef ik liever thuis. Niet omdat ik niet met vrienden naar de film wilde, maar omdat ik er door de angst toch niet meer van kon genieten.

Wat doe jij allemaal om je gedachten, gevoelens en omstandigheden te managen? Weer een lui invuloefeningetje? Vooruit dan. Best relaxed zo, toch? Vink maar aan, en vul maar aan als jouw manier er niet bij staat:

HOE IK MIJN GEDACHTEN, GEVOELENS EN OMSTANDIGHEDEN PROBEER TE MANAGEN		
<input type="checkbox"/> Situaties vermijden	<input type="checkbox"/> Proberen er niet aan te denken	<input type="checkbox"/> Ademhalingsoefeningen
<input type="checkbox"/> Achter in de zaal gaan zitten	<input type="checkbox"/> Op rustige tijden naar de supermarkt gaan	<input type="checkbox"/> Moeilijke gesprekken vermijden
<input type="checkbox"/> Stressballen, flesjes water, een zakje voor het hyperventileren of overgeven meenemen, enzovoort	<input type="checkbox"/> Naar muziek luisteren of klooiën op je telefoon, om zo afgeleid te worden van moeilijke gedachten en gevoelens	<input type="checkbox"/> Feestjes of verjaardagen afzeggen met een excuus
<input type="checkbox"/> Middeltjes nemen die het scherpe randje van je angst af moeten halen, zoals valeriaan	<input type="checkbox"/> De confrontatie met iemand uit de weg gaan	<input type="checkbox"/> Niet op de weegschaal gaan staan, vermijden om bij te houden wat je precies eet en drinkt
<input type="checkbox"/> Doen alsof je iets niet leuk vindt omdat je het eigenlijk gewoon eng vindt ('Nee joh, zo'n concert is niks voor mij')	<input type="checkbox"/> Niet in de spiegel kijken	<input type="checkbox"/> Je werk niet leuk vinden, maar dat afdoen als 'Het is nu eenmaal m'n werk'
<input type="checkbox"/> Relatieproblemen afdoen met 'Er is overal wel wat, geen enkele relatie is perfect'	<input type="checkbox"/> Vuile was in een kast stoppen, deur dicht, en doen alsof het niet bestaat (of een variant hierop)	<input type="checkbox"/> Altijd maar weer positief moeten denken van jezelf, om zo het negatieve te overschreeuwen
<input type="checkbox"/> Niet naar de huisarts gaan met (bijvoorbeeld) een verdachte moedervlek	<input type="checkbox"/> Uitstellen: zeggen dat je dit probleem binnenkort gaat aanpakken, of dat je volgend jaar gaat stoppen met roken	<input type="checkbox"/> Geen moment stil kunnen zitten en altijd iets vinden om in beweging te kunnen blijven



Een ander voorbeeld van hoe vermijding op den duur een groot monster kan worden, is dat je na de zoveelste rekening de post niet meer openmaakt. De rekeningen stapelen zich op, maar je doet gewoon alsof ze niet bestaan. Dat kun je lang volhouden, tot je op een dag uit je huis wordt gezet.

## 2.4 VERMIJDEN MAG, MAAR HEEFT VAAK EEN PRIJS

Ik ken zat mensen die nooit in een vliegtuig zullen stappen, omdat ze daar gewoon geen zin in hebben. Dat ze als gevolg daarvan ook nooit naar Australië zullen gaan, zal ze waarschijnlijk aan hun reet roesten. Vaak maken mensen bewuste keuzes, en dragen ze dus ook bewust de gevolgen van die keuzes. Vermijden is dus prima, zolang je ook bereid bent de prijs van je vermijding te betalen.

Want in mijn geval was die prijs

- sociale isolatie,
- geen leuke dingen meer doen,
- carrièreambities (publiceren, lezingen geven) laten liggen, en
- niet vrij zijn.

Die laatste was misschien nog wel het heftigste, dat ik voelde dat mijn angst bepaalde wat ik wel en niet mocht doen. Kun jij zelf een prijs bedenken voor je vermijding?