

BEVRIJD JEZELF VAN JE ANGSTEN

PHILIPPE PRESLES

**BEVRIJD
JEZELF VAN
JE ANGSTEN**

**De internationaal bewezen
ZES-STAPPENMETHODE**

Fontaine Uitgevers

Oorspronkelijke titel *Guérir de vos angoisses, En 6 séances*

Éditions Robert Laffont, Parijs, imprint van Versilio, Paris

© 2026 Philippe Presles

© 2026 Nederlandse vertaling Henriëtte Gorthuis / Fontaine Uitgevers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch
of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave
is uitdrukkelijk niet toegestaan.

*All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.*

Omslagontwerp Margo Togni

NUR 860

ISBN 9789464044430

www.fontaineuitgevers.nl

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



Philippe Presles is arts en psychotherapeut (CGT, ACT, PCT, EMDR, Ericksoniaanse hypnotherapie en de Compassionate Inquiry-benadering).

- CGT: cognitieve gedragstherapieën zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek;
- ACT: acceptatie- en commitmenttherapie, derde generatie gedragstherapieën;
- PCT: procesgerichte cognitieve therapie, derde generatie cognitieve therapieën;
- EMDR: psychotherapie voor het herprogrammeren van traumatische emoties door middel van afwisselende bilaterale bewegingen, waaronder oogbewegingen. Standaardtherapie bij de behandeling van trauma's;
- Ericksoniaanse hypnotherapie: een milde vorm van hypnose, ontwikkeld door de psychiater Milton Erickson;
- Compassionate Inquiry-benadering: het onderzoeken van innerlijke patronen die door overlevingsmechanismen uit de kindertijd zijn verdrongen, om een diepe innerlijke herverbinding mogelijk te maken en blokkades en trauma's op te lossen.

Met dank aan alle cliënten die de methode 'Bevrijd jezelf van je angsten' hebben getest en aan mijn partner Ran Zhang-Presles, die het programma met de deelnemers heeft uitgevoerd en een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de verdere ontwikkeling van deze therapie.

Inhoud

Waarom ik deze methode aanraad	13
Waar gaat het precies om?	14
De basis van mijn methode 'Bevrijd jezelf van je angsten'	17
En mijn verleden dan?	20
Vooraf	25
Als je psychotrope medicijnen gebruikt (kalmeringsmiddelen, antidepressiva en dergelijke)	25
Als je een depressieve periode doormaakt	26
 SESSIE 1	
BEGRIJPEN HOE JE ANGSTEN WERKEN	29
De angstbug	29
Het model van de paniekstoornis	33
En hoe zit het met andere fobieën, sociale angst, OCD en GAD?	38
<i>Oefeningen</i>	43
De metafoor van homo sapiens	47

SESSIE 2

JE STRESSNIVEAU VERLAGEN **48**

Het ideale ademhalingsritme	50
Hartcoherentie om adrenaline af te voeren	53
Andere manieren om je stressniveau te verlagen	57
Activiteiten die je volledig in beslag nemen (flow)	60
De valkuil van kortstondige verlichting	61
<i>Oefeningen</i>	66
De metafoor van de smartwatch	70

SESSIE 3

ONTKOPPELEN EN ACCEPTEREN **72**

Het vermogen om in je ervaringen op te gaan	73
De montagestudio van je innerlijke wereld (waar je angsten worden geproduceerd)	74
Versmelten of vermijden: de angstbug in actie	77
Hoe kun je je angsten een halt toeroepen?	79
Ontkoppelen en accepteren in de praktijk	80
Hoe kun je het best ontkoppelen?	86
Van ontkoppelen naar accepteren	94
<i>Oefeningen</i>	100
De metafoor van de berg	105

SESSIE 4

JE PSYCHOLOGISCH LEREN BEHEERSEN **106**

Wat is psychologische beheersing?	107
Drie obstakels voor een goede psychologische beheersing	113
Verwaarlozing van je wezenlijke behoeften	122
Afstand nemen om je psychologische beheersing te vergroten	123
Trainen op het moment dat je geen last van angsten hebt	131
<i>Oefeningen</i>	133
De metafoor van het gat in de weg	141

SESSIE 5

ZELFVERTROUWEN KWEKEN **143**

Ontwikkel je zelfvertrouwen	144
Ontwikkel je zelfcompassie	147
Hoe angsten je positieve zelfbeeld ondermijnen	149
Verander je model van zelfontplooiing	152
De moed om de sprong te wagen	156
Denk positief over jezelf	158
Zet je in voor wat je belangrijk vindt	167
<i>Oefeningen</i>	168
De metafoor van de danseres en de zwemkampioen	180

SESSIE 6

NADENKEN OVER DE ZIN VAN JE LEVEN **181**

Een kans om een andere weg in te slaan?	182
Hoe kom je dichterbij wat voor jou belangrijk is?	184
Het belang van langetermijnplannen	192
Gebruik je psychologische vaardigheden	
in de omgang met anderen	194
Waardeer de rijkdom van iemands innerlijke wereld	195
Houd rekening met wat je voor elkaar betekent	197
<i>Oefeningen</i>	200
De metafoor van de twee ikken	203

TOT SLOT

VERZACHT JE BLIK OP DE WERELD **204**

Bijlage	209
Dank	213
Bronnen	215

Waarom ik deze methode aanraad

Net als mijn cliënten heb ik angst- en paniekaanvallen gehad. Het lukte maar niet om ervan af te komen, ook al was ik arts. Achteraf gezien ben ik jarenlang verkeerd begeleid en heb ik onnodig veel ellende meegemaakt. Vijf jaar analyse waar ik niets mee opschoot – gevolgd door een therapie van slechts drie sessies die me weer op de been heeft geholpen. Toen ik genezen was, heb ik uitgebreid onderzoek gedaan om me te specialiseren en te begrijpen hoe ik anderen kan helpen. Daarover heb ik een aantal essays¹ gepubliceerd. Zo gezien waren mijn angsten een zegen, een introductie in de boeiende wereld van de cognitieve gedragstherapieën (CGT, vooral de meest recente, de zogenaamde derde generatie), EMDR, hypnose, de Compassionate Inquiry-benadering. Met andere woorden, dankzij mijn kwellingen ben ik me in de nieuwste inzichten van dit prachtige vak gaan verdiepen.

Ik ben dus niet alleen therapeut, maar ook ervaringsdeskundige; ik ken het onderwerp vanbinnen en vanbuiten.

Ik ben ook een uitgesproken voorstander van ultrakorte behandelplannen,* om mijn cliënten te helpen zo snel mogelijk uit de problemen te komen en hun angsten achter zich te laten.

Waar gaat het precies om?

Voordat je dit avontuur aangaat, wil ik definiëren over welke angsten we het hebben. Kort gezegd gaat het in dit boek over nutteloze angsten, die uit je innerlijke (fantasie)wereld voortkomen en ondraaglijk zijn geworden; je gedachten, emoties en gevoelens vormen een zware psychologische last die je leven kan vergallen. Ik geef twee veelvoorkomende voorbeelden om dat te verduidelijken.

Je bent bang om een examen (wedstrijd, toespraak, optreden) te verprutsen. Die angst is:

- nuttig als je daardoor harder gaat werken en je beter voorbereidt;
- nutteloos maar acceptabel als je die kunt hanteren of zelfs in positieve spanning kunt omzetten;
- nutteloos en ondraaglijk als die belemmerend of zelfs verlammend werkt. Je wilt elke beproeving, elke situatie waarbij je in de schijnwerpers staat, het

* In dit verband wil ik hulde brengen aan Kirk Strosahl, een van de ontwikkelaars van de ACT-therapieën, die me tijdens een seminar in Parijs heeft laten zien dat je bepaalde cliënten in één sessie kunt deblokken, wat de weg opent naar een snel herstel. Het gaat hier om de *FACT*-methode (*Focused Acceptance and Commitment Therapy*).

liefst vermijden, omdat de film die je in je fantasie ziet, afschuwelijk is en totaal verkeerd afloopt.

Je bent bang voor spinnen. Die angst is :

- nuttig in landen waar bepaalde spinnen gevaarlijk zijn;
- nutteloos maar acceptabel als je kunt bedenken dat ze op zolder zitten (en niet bij jou in de buurt) en zich voeden met muggen, kakkerlakken en ander ongedierte (en dat ze je dus een dienst bewijzen);
- nutteloos en ondraaglijk als je al begint te gillen zodra je er eentje ziet, want dat verlamt je en belemmert je in je dagelijks leven. Of als je je inbeeldt dat ze in je bed of in je tas zitten. Dan z*í*e je geen spin, maar vertoont je brein een horrorfilm waarin ze overal om je heen krioelen! Die film is de bron van allerlei irrationele angsten, die je op den duur niet meer kunt verdragen en waardoor je elke risicovolle situatie wilt vermijden, zoals een weekendje op het platteland.

We hebben allemaal onze nuttige angsten, die ons alert houden, bijvoorbeeld voor auto's (omdat je niet aangere-den wilt worden), muggen en schaduwen in de nacht. En we hebben onze nutteloze maar acceptabele angsten, bijvoorbeeld onder een ladder door lopen, een ziekenhuis binnengaan of een weekendje op het platteland doorbrengen, ondanks de spinnen. In die gevallen slagen we erin onze angsten te beheersen, ook al vinden we de situatie niet altijd prettig. Onze verbeelding slaat in dit stadium

nog niet op hol, alles gaat goed, maar dat kan ook veranderen...

Voordat ik verderga, wil ik even stilstaan bij het begrip ‘ingebeelde angst’, want daar draait het in dit boek om. Je hoeft geen echte spinnen te zien om ze je te kunnen voorstellen, in allerlei scenario’s die je bang maken. Je fantasie is in staat de werkelijkheid te vervangen en je dat spookbeeld écht te laten beleven, met échte symptomen. Met andere woorden, je wordt niet gekweld door de spinnen op zolder, maar door de spinnen in je hoofd... en dat is belangrijk om te onthouden, want dan begrijp je je irrationele angsten ook beter, bijvoorbeeld je angst om een paniekaanval te krijgen of aan een vreselijke ziekte te overlijden; je angst dat je ergste gedachten werkelijkheid zullen worden; je angst voor onbeschrijflijke dwanggedachten of obsessies; je angst om iets in het openbaar te zeggen; je angst voor het oordeel van anderen; je angst voor de toekomst; allerlei soorten fobieën – en dat alles gevoed door je grenzeloze verbeelding.

Het leed dat daaruit voortvloeit, kan zich op verschillende manieren manifesteren (de bijbehorende diagnose staat tussen haakjes):

- pure paniek (paniekaanvallen en paniekstoornis);
- allerlei soorten fobieën, zoals hoogtevrees of vlieg-angst (specifieke fobieën);
- angst voor van alles en nog wat, maar niets in het bijzonder, waarbij je je altijd het ergste voorstelt (gegeneraliseerde angststoornis);
- angst om bij anderen te zijn (sociale angststoornis);

- obsessies of dwanghandelingen (obsessief-compulsieve stoornis of OCD^{*}).

Of combinaties hiervan!

Ik heb de diagnoses bewust tussen haakjes gezet, want hoewel ze essentieel zijn voor wetenschappelijk onderzoek, zijn ze veel minder belangrijk voor de behandeling. Uit recente klinische studies blijkt namelijk dat de nieuwste therapieën, ACT en PCT,^{**} bij alle angststoornissen werken.^{***2-3} Bij de ontwikkeling van mijn methode heb ik me dan ook grotendeels op deze therapieën gebaseerd.

De basis van mijn methode ‘Bevrijd jezelf van je angsten’

Mijn methode is een vorm van zelftherapie, zodat je die thuis kunt toepassen. In eerste instantie heb ik deze aangeboden aan mensen die vanwege hun angststoornis bij mijn praktijk aanklopten. Voordat ze bij mij in de spreekkamer kwamen, volgden deze ‘testers’ sessies met Ran,

* Obsessief-compulsieve stoornissen of OCD worden in de DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, vijfde editie, standaardwerk voor de classificatie van psychische stoornissen) gescheiden van angststoornissen. Het is een goede zaak dat OCD apart wordt beschreven, maar angst blijft de drijvende kracht achter OCD en in dit boek zal ik deze aandoening daarom samenvoegen met de andere angststoornissen, net als in de oudere DSM-4.

** ACT: Acceptance and Commitment Therapy, derde generatie gedragstherapieën. PCT: Process-oriented Cognitive Therapy, derde generatie cognitieve therapieën.

*** De bibliografische referenties waarop mijn werk is gebaseerd, zijn te vinden in het hoofdstuk ‘Bronnen’ aan het einde van het boek.

mijn partner, die het hele programma met hen doornam en de stappen nauwgezet volgde. Let wel: Ran wist niets van hun achtergrond en het programma was voor iedereen exact hetzelfde. Dankzij Rans feedback en de meer dan honderd ‘testcliënten’ heb ik mijn uiteindelijke aanpak in zes sessies kunnen ontwikkelen. En die wil ik graag met je delen.

De methode werkt bij alle angststoornissen. Daarom zal ik in dit boek allerlei verschillende angsten aanhalen: paniekaanvallen, specifieke fobieën, sociale fobieën, OCD, enzovoort. Ik heb heel uitgesproken voorbeelden uit mijn praktijk gekozen, met name op het gebied van OCD, maar ook de meer ‘alledaagse’ angsten, die je op den duur toch uit balans kunnen brengen. Het doel is dat je concreet kunt zien hoe de voorgestelde tools gebruikt kunnen worden, zodat je ze eenvoudig aan je eigen situatie kunt aanpassen.

Maar het is tijd om tot de kern te komen. Je therapie bestaat uit zes sessies.

Sessie 1: Begrijpen hoe je angsten werken

Om te kunnen genezen, moet je goed begrijpen wat er met je gebeurt. In deze eerste sessie leer je wat adrenaline met je doet en welke rol twee kleine hersengebieden spelen: je amygdalae, die tot taak hebben bedreigingen te detecteren, zowel om je heen als in jezelf. Stel je een rookmelder voor die bij het kleinste rookwolkje afgaat: het schrille alarm doet pijn aan je oren en de geactiveerde brandblusser zet je kamer onder water! Op diezelfde manier wordt je innerlijke wereld door je angsten verstoord.

Sessie 2: Je stressniveau verlagen

Het goede nieuws is dat je die rookmelder kunt reguleren! Hoe lager je stressniveau, hoe minder vaak hij afgaat en hoe minder paniekaanvallen of angstmomenten je ervaart. Ik zal je leren hoe je dit met behulp van beproefde technieken kunt bereiken. Wetenschappelijk onderzoek helpt je te begrijpen hoe je je ademhaling kunt verbeteren en die inzichten ga je in de tweede sessie in praktijk brengen.

Sessie 3: Ontkoppelen en accepteren

Nu komen we bij een cruciale stap, de kern van je zelftherapie. In plaats van je vast te klampen aan de ‘films’ van je angsten, waarin je verstrikt raakt, leer je hoe je die volledig kunt veranderen. Zodoende ben je niet langer met je angsten versmolten, maar ‘ontkoppel’ je ze en hoeft je er niet meer tegen te vechten (wat de basis is van acceptatie). Door afstand te nemen kun je je vrijheid terugwinnen! Ik zal je concrete voorbeelden geven om dat te bereiken.

Sessie 4: Je psychologisch leren beheersen

In dit stadium heb je geleerd om afstand te nemen, zodat je momentopnames kunt maken en uit je reactiemodus kunt stappen. Dat is essentieel om de strategieën te kiezen die je wilt volgen om niet meer in de val van je angsten te trappen. Je leert je psychologisch te beheersen, waardoor je je angsten achter je kunt laten.

Sessie 5: Zelfvertrouwen kweken

Omdat je inmiddels weet dat je angsten niet meer dan psychische constructies zijn, waarvan je je kunt losmaken

(ontkoppelen), kun je je openstellen voor een nieuw perspectief: het corrigeren van de slechte gewoonten die uit je systematische vermijdingsgedrag voortkomen. Daarvoor bekijken we onder meer hoe je zelfvertrouwen kunt kweken, zodat je niet langer aan je beperkende overtuigingen bent uitgeleverd.

Sessie 6: Nadenken over de zin van je leven

Genezing biedt vaak de mogelijkheid om diep in jezelf te kijken. Ga je je oude leven weer oppakken, maar dan beter? Of kies je voor grote veranderingen? Bij deze reflectie gaat het erom dat je je nieuwe psychologische kennis en vaardigheden gebruikt en op zoek gaat naar je diepste waarden, naar wat echt belangrijk voor je is. Daarna zul je in staat zijn om een nieuw levensscenario te schrijven, waarin de hoofdpersoon voorop staat: jijzelf!

En mijn verleden dan?

Op dit punt zou je me terecht kunnen vragen: ‘Hoe kun je me helpen beter te worden zonder dat je mijn verleden kent?’ Achter die vraag schuilt een misvatting. Vroeger dacht ik ook dat mijn angsten uit mijn jeugd voortkwamen. Zoals ik eerder al zei, heb ik vijf jaar lang therapie gevolgd, vijf jaar lang in mijn verleden gegraven, zonder dat het enig effect op mijn angsten had. En ik ken heel veel andere angstige mensen die jaren aan zo’n zoektocht hebben besteed zonder dat het iets opleverde. Maar ook als ze zeker wisten dat hun kwellingen uit het verleden voortkwamen, uit hun jeugd of familie, voelden ze zich daardoor niet per se min-