

ANGST, DEPRESSIE EN CONTROLE
Antwoorden maken je Sterk

ANGST, DEPRESSIE EN CONTROLE

Jan Strik

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

Copyright © 2022 J. Strik
Auteur: J. Strik
Concept Gevaar-Risico-Angst © J. Strik

Uitgever: Brave New Books
Omslagontwerp: J. Strik
Vormgeving binnenwerk: J. Strik

1^e editie 2022

ISBN: 9789464656688
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.angstdepressieencontrole.nl
info@angstdepressieencontrole.nl

1 PROLOOG

In dit boek deel ik mijn ervaringen met overmatige angsten. Na oneindig piekeren, lezen en gesprekken ben ik tot ontdekkingen gekomen die ik heb uitgewerkt in een theorie. Ontdekkingen die mij de antwoorden hebben gebracht die zijn gebaseerd op de oorzaak van overmatige angsten. Een theorie die, naar aanleiding van eerdere publicaties, al voor velen een adequate aanpak bleken. Ik ben ervan overtuigd dat het voor jou ook meer geluk brengt.

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 en duurzaam is.

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, zelfhulpboeken tot en met NLP (neuro linguïstisch programmeren). Mijn honger naar antwoorden was onverzadigbaar.

Ik wist me geen raad met die plotselinge sterke angstmotie 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.

Ik ben geen gedragswetenschapper. Wat ik wel ben, is een persoon die altijd op zoek is naar de kern van zaken, het wezenlijke. Een van mijn motto's is: **"ingewikkeldheid verbergt onwetendheid"**. De drive om te zoeken naar het wezenlijke blijkt ook uit mijn interesses voor natuurkunde en veiligheidskunde plus een behoorlijk gehalte aan filosofische neigingen. Abstractie is mijn valkuil, maar tegelijkertijd vind ik abstract denken belangrijk, omdat je daarmee het geheel kunt overzien en verbanden kunt leggen. Beschouw me als een ervaringsdeskundige die vrij is van overmatige angsten. De angsten die ik heb, koester ik. Ze zijn altijd zuiver en ik kan erop vertrouwen. Angst is eigenlijk nooit een slechte raadgever, zelfs niet bij overmatige angsten. De angst blijkt altijd te kloppen. In mijn theorie zal duidelijk worden dat jouw overmatige angst je terecht heeft gewaarschuwd. Je doet iets niet goed. Waarschuwen is namelijk de functie van angst. Wat ik op mijn conto kan schrijven is dat ik deze theorie al eerder op mijn website heb gedeeld. Met het schrijven van dit boek heb ik deze website uit de lucht gehaald, omdat mijn theorie als te beknopt en te abstract beoordeeld werd. Ondanks dat waren er vele lezers en vele dankbare reacties. Mensen die soms al jaren afhankelijk waren van de reguliere hulpverlening en nog steeds op zoek waren naar antwoorden. Nimmer is mijn theorie ter discussie gesteld. Met het voortschrijdend inzicht en de vele reacties heb ik mijn theorieën weten te perfectioneren. Dit en het feit dat lezers de website te abstract vonden, is een reden geweest om dit boek te schrijven. Een boek met een meer logische structuur en onderbouwd met veel meer toelichting en ervaringen. Ik heb geen wetenschappelijke bewijzen voor mijn theorieën, alleen maar vele positieve ervaringen. Me dunkt dat dit meer dan voldoende motivatie is om mijn aanpak te delen, zeker gezien de maatschappelijke behoefte die er is.

Ik heb dit boek geschreven voor mensen die last hebben van hun sterke emoties en dan specifiek angst en boosheid. Het zijn de sterke emoties die tot een depressie kunnen leiden. Dit betekent dat ik voorbeelden heb gekozen, afgestemd op die doelgroep. Vaak heftig en puur emotioneel. Je zou kunnen zeggen dat de voorbeelden zijn

gedramatiseerd. Voor anderen zullen deze voorbeelden minder spreken, omdat ze er minder ervaring mee hebben gehad. Hun gevoelens waren er wel, maar minder sterk en daarom meer op de achtergrond. Maar ook minder sterke angsten kunnen een belemmering vormen om iets te ondernemen, ook al ben je hier niet altijd bewust van. Angst is een realiteit, het is een basisemotie waar iedereen mee geconfronteerd wordt.

Dit boek is geen wetenschappelijke verhandeling met onderbouwingen uit hersenonderzoek en psychologische studies. Het boek gaat puur over menselijke ervaringen in het denken, het voelen en het gedrag. Iedereen kan zich hierin inleven. Daarmee is het boek ook zeer toegankelijk voor iedereen die geïnteresseerd is in de mens en haar functioneren. Het functioneren zoals ik het zie en heb ervaren.

De indeling van de hoofdstukken heb ik zo gekozen dat ze overeenkomen met het proces zoals ik dit in de bijlage als schema heb toegevoegd. Te beginnen met het hoofdstuk teleurstellingen en eindigend met het hoofdstuk depressie. De hoofdstukken hierna dienen puur als voorbeelden voor mijn theorie. Voorbeelden om je nog meer te overtuigen.

In elk hoofdstuk start ik met het doel van het hoofdstuk direct gevolgd door mijn persoonlijke ervaringen. Hierna behandel ik mijn theorie en eindig met aanbevelingen om de theorie toe te passen.

2 MIJN ZOEKTOCHT

In dit hoofdstuk vertel ik mijn zoektocht naar de kernoorzaak van overmatige angsten. Ik had geen behoefte aan gekunsteldheid en ingewikkeldheid. Ik was op zoek naar antwoorden die me volledig konden verlossen van mijn verlamdende angsten. Ook geef ik mijn mening en onderbouw dit met argumenten waarom ik niet heb gekozen voor een bepaalde aanpak. Met dit boek geef ik een antwoord op jouw zoektocht.

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 het gevoel hebt dat**

je je niet meer kunt beschermen tegen gevaar. Op dat moment nemen de emoties het over van je verstand. Je kunt je niet meer beheersen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het spraakgebruik hij heeft zijn verstand 'verloren' en het voorschrift 'raak niet in paniek' op de alarmkaarten die instructies omvatten in geval van brand. Sterke emoties uiteten zich ook lichamelijk, waardoor het gevoel dat je controle dreigt te verliezen nog eens wordt versterkt. Het gevoel in je lijf van een angst die verlamd en een angst die de kracht uit je benen haalt. De adrenaline die je voelt als je boos bent. Zo zijn er ontelbare voorbeelden uit de praktijk die feitelijk gaan over een verlies aan controle. Controleverlies kan ook van toepassing zijn als je controle uit handen moet geven. Denk bijvoorbeeld aan vliegen. Je moet je volledig vertrouwen op de kwaliteit van de piloten en het vliegtuig. Controleverlies hoeft overigens niet altijd negatief te zijn. Ongeremd je verdriet uiteten brengt juist verlichting. In mijn boek kom ik uitgebreid terug op controleverlies.

Het ontstaan van emoties is een proces dat begint met zintuiglijke 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 vergezocht, 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