



ANGST VOOR DE ANGST

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLU

We hebben allemaal wel eens angst.

Toch? Bijvoorbeeld voor een presentatie, offertegesprek of examen. Niks mis mee.

Zo'n portie gezonde angst hebben we nodig om te kunnen presteren. En soms om te overleven.

Want als we argeloos door de jungle lopen, alsof we in de Heuvelgalerie zijn, zouden we maar onnodig risico's nemen.

Angst wordt een probleem als we ons, zonder directe aanleiding, van alles gaan inbeelden.

Bijvoorbeeld dat een optreden gedoemd is te falen, de nieuwe baan teleur gaat stellen, een ongeluk niet kan uitblijven of het in de toekomst sowieso slechter gaat. Tja, een mens lijdt dan het meest door het lijden dat hij vreest. Deze bangheid voelt zeer onaangenaam. We willen er dan ook zo snel mogelijk vanaf en hebben zelfs een soort angst voor de angst ontwikkeld.

Je kunt dergelijke angst op allerlei manieren wegdrücken. Zo gebruiken artiesten vaak voor hun optreden drank en drugs. Sommige mensen ontkennen hun angst gewoon. Tegelijkertijd roken ze twee pakjes per dag en kunnen ze niet zonder slaapmiddelen. Ze gebruiken dan een destructieve manier, als een soort noodventiel, om hun angst en stress te onderdrukken. Angst heeft hun bewustzijn dan nog niet bereikt.

Voor wie dit herkent, is het de hoogste tijd om actie te ondernemen. Want angst wordt anders maar groter en groter, om uiteindelijk te zorgen voor psychische crises en psychosomatische ziektes. Jij hebt dan geen angst meer, maar de angst heeft jou.

ANGST ERKENNEN

De enige manier om angst te overwinnen is door deze eerst toe te laten. Door deze te erkennen, je ervan bewust te worden en ermee te leren omgaan.

Dat heeft Jeroen gedaan. Hij had en heeft last van depressies. Al jarenlang liep hij bij psychologen, zonder aantoonbaar resultaat. Het enige wat hij had ontwikkeld was angst voor zijn depressies. Dat voelde als een hel.

Jeroen heeft tools gekregen voor als hij een depressie voelt aankomen. Hij hoeft er niet meer bang voor te zijn, want hij weet wat hij eraan kan doen. En mocht Jeroen toch in een depressie terecht komen, dan komt hij er sneller uit dan voorheen.

De tweede stap om angst de baas te worden, is juist die dingen te doen waar je bang voor bent. Dus ga eens de confrontatie aan met je chef. Of laat een presentatie niet steeds aan een ander over. Of doorleef die depressie. Duw zelf opgeworpen barricades omver en ontwikkel zo steeds meer zelfvertrouwen. Het oeververtrouwen dat alles goed komt.

En Jeroen? Zijn angst is grotendeels verdwenen. Hij aanvaardt zijn depressies, die steeds lichter worden en waarmee hij steeds beter kan omgaan. Hij geniet van het dagelijkse leven, in plaats van er bang voor te zijn.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental coach en trainer.

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu