Angsten als grootste sta-in-de-weg van vrijheid

Het nut van ‘uitbangen’

Vrijheid is een breed begrip. Daar kun je op veel verschillende manieren van alles over schrijven. Auteurs en coaches Anja Jongkind en Greet Vonk hebben ervoor gekozen om dieper in te gaan op hoe we ons laten beperken en zelf beperken door allerlei (h)erkende en ontkende angsten. En op hoe je daarmee om kunt gaan om je echt vrij te voelen en te leven in vrije wil.

Een mens die in vrije wil leeft, kan kiezen of hij of zij reageert op wat er op dat moment in zijn of haar leven gebeurt en kan ook kiezen welke eigen kwaliteit of mogelijkheid wanneer gebruikt wordt. Dat kan een gevoel van vrijheid opleveren. Maar waarom ervaren zo weinig mensen dat? En hoe kun je dichter in de buurt van dat gevoel komen? Vaak heeft dat met angsten te maken en met negatieve emoties in z’n algemeenheid. Graag diepen we dit verder uit in dit artikel.

‘Vies eten’

Negatieve emoties is net zoiets als een bord met ‘vies eten’. Je zou ze kunnen vergelijken met voedsel dat jij niet lust of zelfs ‘vies’ vindt. Het leven dient regelmatig iets op waar je absoluut geen zin in hebt. Alsof je, volledig tegen je zin, een vol bord met ‘vies eten’ per se leeg moet eten. Als jij een bord met voedsel dat jij niet wilt eten, omdat je ‘het niet lust’, voor je hebt staan en je weigert om dat leeg te eten, of sterker nog, je ontkent dat dat voedsel er staat, dan kun je dat desbetreffende voedsel nooit verteren. Een bord ‘vies eten’ kun je leeggooien. Echter, emoties zitten al in je lijf, dus weggooien is geen optie. Door die emoties wel te erkennen en te aanvaarden, breng je een soort van ‘verteringsproces’ op gang, waardoor je je lichaam en psyche ‘verlost’ van de desbetreffende belasting van je totale systeem.

Angst als zinvolle emotie

Angst is een negatieve emotie die regelmatig anders gelabeld wordt en daardoor vaak te weinig herkend wordt. Angst kan, zowel herkend als ontkend, veel negatieve invloed hebben en bijzonder indrukwekkend zijn met alle gevolgen van dien. Het is een emotie die er regelmatig eigenlijk niet mag zijn of die zich ‘verkleed als realiteitsbesef’ presenteert. Deze emotie wordt vaak gezien als onwenselijk of zelfs bekeken als ziekte en zou moeten ‘genezen’. Deze benadering klopt niet. Angst is eigenlijk een heel zinvolle emotie. Het is een waarschuwingssignaal en zorgt er-

Door: Anja Jongkind

en Greet Vonk

Dit artikel bevat veel teksten uit het nieuwe, derde boek van Anja Jongkind en Greet Vonk: *Cadeautje verpakt in prikkeldraad -Van klacht naar Kracht*. Het kwam op 17 augustus 2023 uit en het stond in de voorverkoop al op nummer 1 van de top 100 van Managementboek.nl. Anja (NLP Master Practitioner) en Greet werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo. Ze hebben PTG-Coaching ontwikkeld en zijn gespecialiseerd in bewustzijnsontwikkeling. Ze maken de podcast Cadeautje verpakt in prikkeldraad, schrijven boeken en artikelen, ontwikkelden een e-learning en geven opleidingen, workshops, lezingen en inspiratiesessies op het gebied van PostTraumatische Groei (PTG). Hun eerste boek *PostTraumatische Groei – Sterker door ellende* kwam in 2020 uit en stond meer dan twee weken op nummer 1 van de top 100 van Managementboek.nl.

voor dat je alert moet zijn of snel in actie kunt komen.
In onze tijd echter, waar we meer met psychische angsten dan met fysieke angsten worden geconfronteerd, wordt angst vaak niet begrepen en daardoor gebagatelliseerd of opgeblazen.
Het herkennen, eerlijk erkennen en zinvol hanteren van angst, lijkt vaak heel moeilijk of zelfs niet mogelijk. Omdat dat wel dringend nodig is, is aandacht eraan besteden goed, zodat er zich met behulp van deze inzichten meer gevoel van vrijheid kan ontwikkelen.

Bloedeerlijk

Door angst te herkennen en te erkennen, leer je ook angst hanteren. Net zoals bij alle andere emoties geldt ook voor angst: iets wat je niet aanvaardt, kun je niet realistisch herkennen en dus ook niet effectief hanteren. Als jij voor een dichte deur staat en je aanvaardt de deurkruk niet, dan kom je die deur echt niet op een makkelijke manier door. Dit lijkt misschien een te simplistische benadering, maar als in figuurlijke zin iets moeilijk lijkt te zijn, maak er dan eens een letterlijke dagelijkse vergelijking mee. Dat ontnuchtert, waardoor het helderder en logischer wordt. Wees dus altijd bloedeerlijk naar jezelf in alles, ook in je angsten. Als je je angst eerlijk herkent en daardoor erkent, kun je die gaan hanteren waardoor de angst verteert, de situatie daardoor sterk verheldert en je effectiever kunt kiezen, beslissen en handelen. Zodra we positieve emoties ervaren, gaan we daar over het algemeen relaxed mee om. We genieten ervan (verteren het dus) en als het 'leuke' weer voorbij is, is de positieve emotie ook weer gewoon onopvallend voorbij. Het is wel fijn om je de 'leuke dingen' te herinneren, want dan krijg je even een soort aftreksel van dat fijne gevoel en vervolgens laat je dat weer tevreden wegvloeien. Maar als iets naar of eng is, angstig voelt, dan gaan we er opeens heel anders mee om. Dan besteden we er veel meer bewuste aandacht aan. Iets is dan akelig. Dat onthouden we ook heel veel intenser en langer. Negatieve emoties maken veel meer indruk dan positieve, maar eigenlijk moet je met een negatieve emotie zoals angst, omgaan zoals je met blijdschap omgaat. Van blijdschap geniet je, dus 'geniet' ook van je angst. Door ergens van te genieten, verteer je dat ook; dus als het ware: 'Maak je het tot niet'.

Erkennen en toestaan

Door angst te erkennen en het toe te staan op het moment dat het aanwezig is, voel je het even heel sterk waardoor het kan verteren. Daardoor vermindert of verdwijnt het zelfs, dus het wordt dan 'tot niet'. Dat klinkt heel raar, maar dan neem je jouw angst wel in vol ornaat tot je en kun je vervolgens gaan zitten 'uitbangen'. Ja, inderdaad: 'Uitbangen'! Ons eigengebakken woord en het houdt in: je angst even laten uitrazen en vervolgens datgene wat angst veroorzaakte, nuchter en observerend beschouwen. Je gaat daarmee de angst (h)erkennen én verteren, waardoor je bewust kunt handelen in de situatie en de angst z'n verwarrende grip op jou verliest en zich effectief laat hanteren. En dan blijkt dat die angst heel heftig kan zijn, maar achteraf ook reuze mee kan vallen. Dus je verliest uiteindelijk je 'angst voor de angst' en dat is een gigantisch verhelderende bevrijding én zorgt voor emotionele groei. Het is zowel adequaat gebruik maken van een emotie, alsook je verstand via de observatie adequaat benutten. Er is dan een complete waarneming, die veel sneller, punctueler en effectiever werkt.

Creatief talent

Als je dit niet wilt of durft te geloven, probeer dan maar eens vijf minuten achter elkaar continu bang voor iets te zijn. Dat krijg je niet voor elkaar en dat is echt zo. Ook een angst moet je steeds opnieuw van voedsel voorzien en dat kan gemakkelijk door het activeren van zich steeds herhalende en door angst beperkte gedachten. Zo kan de indruk ontstaan dat die gedachten realistisch zijn. De creatieve vermogens van iemand worden dan negatief ingezet en er ontstaat dan een tredmolen van een zich steeds herhalend negatief patroon genaamd 'piekeren'. Dat piekeren is een creatief negatief proces. Advies: ga datzelfde creatieve talent positief gebruiken!
Het kan in sommige situaties nodig zijn om een angst vaker recht in de ogen te kijken. Dan is de angst zo groot of al zo lang bestaand, dat het niet in één keer lukt om 'uit te bangen'. Vergelijk het met het bekijken van een thriller of griezelfilm. Als er plotseling iets heel engs gebeurt in zo'n film, schrik je enorm en ervaar je dat als heel heftig. Maar als je die film een tweede keer bekijkt, is de schrik al heel wat minder. Bij de derde keer schrik je nauwelijks meer. Als je de film voor de vierde keer bekijkt, kun je misschien zelfs grijnzen als het desbetreffende fragment weer voorbijkomt. Dan ben je er dus totaal niet meer van onder de indruk, hoewel je er op zich wel een afkeer van kunt houden als het iets akeligs, walgelijks, of iets dergelijks is. Dat staat los van elkaar. De angst ervoor en schrik erover zijn dan verteerd.

> *"Het verliezen van de angst voor de angst, is een gigantisch verhelderende bevrijding"*

Niet erkende angsten

Angsten kun je bewust en onderbewust meemaken. In het eerste geval ben jij je er bewust van dat jij je (voor een onderdeel van je leven) laat regeren door angst. Je bent dan wel eerlijk naar jezelf, maar weet (nog) niet hoe je met zo'n angst om kunt gaan. Het komt echter zeer vaak voor dat je níet bloedeerlijk met de eigen angsten omgaat. Als je die dus niet herkent en erkent. Je bent dan bijvoorbeeld achter je eigen rug om bang om je baan te verliezen, bang om niet gezien te worden, bang om niet goed genoeg te zijn, bang over je financiële situatie, bang om verlaten te worden, bang om... Die níet erkende angsten hebben veel meer invloed dan je denkt en het is belangrijk om je daarin te verdiepen. Veel mensen kijken vaak naar de angst, maar je moet niet naar het verschijnsel kijken, maar naar wat eronder ligt. Die kern moet je pakken en je daarin dus verdiepen. Laat je niet door 'veel drukte' en vaak 'te weinig tijd' tegenhouden om je in je angsten te verdiepen. Angst kan, juist bij drukte of gebrek aan tijd, een eigen leven gaan leiden. Zeker als mensen in een bepaalde situatie zitten die ze eigenlijk niet goed kunnen hanteren door gebrek aan ervaring, slechte ervaringen, onhandige gewoontes, gebrek aan zelfvertrouwen, enzovoort. Doordat ze vluchten voor de negatieve emotie, de angst, dus door alles te ontkennen en weg te stoppen, verteert het niet. En wordt wat er gebeurt niet doorleefd en verwerkt.

Vermommingen

Als onderliggend verschijnsel bereik je dan dat er allerlei andere fictieve angsten ontstaan. De angst – lees: het waarschuwingssignaal – werd genegeerd, dus de emotie trekt vervolgens een ander pak aan om zich duidelijker te presenteren. Dit proces gaat door naar een steeds overtreffender trap, net zolang totdat er eindelijk aandacht voor is. Betreurenswaardig is echter, dat door de vermommingen het steeds onduidelijker wordt wat er werkelijk aan de hand is. Zeker als er inmiddels de nodige 'zwaailichten' en 'alarmbellen' zijn geactiveerd in de vorm van allerlei klachten en gedragingen die niet duidelijk leiden naar de kern van het probleem. De angst gaat dan als het ware onherkend 'undercover' een eigen leven leiden, waardoor die angst eigenlijk de leiding heeft. Met alle negatieve gevolgen van dien.

Groeiende vrijheid

Angst wordt vaak gezien als één van de meest heftige negatieve emoties. Als je daar bloedeerlijk mee om durft te gaan, groeit het gevoel van vrijheid, omdat je jezelf dan sowieso enorm veel 'lijdenstijd' bespaart. Probeer je maar eens voor te stellen hoe dat is. Je laat je niet meer beperken door fictieve angsten over je financiën, je relatie, je baan, of je wel gezien wordt, etc. Hoe zou dat voelen?
Veel vrijer, dat kan niet anders. En dat is dus eigenlijk best goed te realiseren. Wees bloedeerlijk naar jezelf, laat je angsten toe en verteer ze daardoor effectiever. ■