

ROB HERMSEN & PEGGY BOUCHOMS



BANG OMDAT HET KAN!

Hoe je
groots
kunt zijn
mét
angst!

Boom

ROB HERMSEN & PEGGY BOUCHOMS

BANG OMDAT HET KAN!

Hoe je **groots** kunt zijn
mét angst!

Boom

VOORWOORD

Dit boek gaat over angst. Is dat nou handig, een boek schrijven over angst? Wordt dat wel gelezen? Want we hebben de neiging om angst uit de weg te gaan. Het is niet erg sexy om in een vergadering of teambijeenkomst te zeggen dat je ergens bang voor bent. Daar zwijgen we over of we verpakken de term. En als we het er dan toch over hebben noemen we het 'ongemak' of 'zorg'.

Het boek *De kracht van kwetsbaarheid* van Brené Brown is nog steeds een bestseller omdat het uitnodigt tot openheid over kwetsbaarheden. Maar in trainingen en (team)coaching blijkt het nog steeds lastig om het echt over kwetsbaarheden te hebben. En hoe moeilijk is het niet om thuis, in het eigen gezin of met je partner of in je vriendenkring te praten over waar je bang voor bent? Nee, onze sociale omgeving maakt dat ons niet gemakkelijk. Maar wij maken het onszelf ook niet gemakkelijk. Want we hebben allemaal zo onze manieren om met sociale angsten om te gaan, of beter gezegd: om ze uit de weg te gaan.

We willen ze niet onder ogen zien. Alleen, dat is meestal geen effectieve strategie. Want dan kloppen ze bijvoorbeeld, als ongenode gasten, 's nachts op onze bewustzijnsdeur. Ook kunnen ze ons overvallen op momenten dat we ze echt niet kunnen gebruiken.

Of we vechten ertegen, verzinnen allerlei strategieën om ze te lijf te gaan. Dan roepen we bijvoorbeeld iedere ochtend tijdens het tandenpoetsen tegen ons spiegelbeeld: 'Je bent goed zoals je bent!'

Onze sociale omgeving en wijzelf maken het al met al dus niet gemakkelijk om goed om te gaan met angst. Hoe plezierig is het dan dat er een boek verschijnt met de titel *Bang omdat het kan!* Rob en Peggy beschrijven helder hoe wij vanzelfsprekende manieren hebben om met onze angsten om te gaan. Zij beschrijven hoe wij ze meestal mijden. Menselijk, begrijpelijk, maar niet effectief. Zij leggen uit hoe je in plaats daarvan angst kunt open-

vouwen. Ik vind ‘openvouwen’, een term die zij in dit boek gebruiken, een mooie verwoording voor de uitnodiging die zij doen onze angsten anders te benaderen. Een lichte term. Deze lichtvoetige benadering kan zeker helpen de schroom te verminderen die er is in onszelf en in het sociale verkeer om met angst op een reële manier te dealen.

Lichtvoetig? Ja, hoewel de schrijvers beiden ervaren psychologen zijn en hun visie op angst gevoed is door professionele deskundigheid, benaderen zij het onderwerp op een bewonderenswaardig lichte manier. Zij beschrijven onze huis-tuin-en-keukenangsten heel toegankelijk, zodat ze gemakkelijk herkend worden. Ze slagen erin om ons te leren dat ergens bang voor zijn niet gek of bijzonder is. De liedteksten, waarmee ieder hoofdstuk begint verwoorden poëtisch de essentie ervan.

Het boek is geschreven voor iedereen. Het kan je helpen in je werk, als leidinggevende of als lid van een team. Of als je coach of trainer bent. Je kunt het ook lezen als zelfhulpboek. En ook kan het GGZ-hulpverleners handvatten geven als aanvulling op de vigerende protocollen voor angstbehandeling. Tegelijk wordt er een album met de liedjes uit dit boek, een podcastserie en een toneelvoorstelling gelanceerd. Dus: pak wat je pakken kunt van *Bang omdat het kan!*

Lex Mulder

(Team)coach, opleider, psychotherapeut NP, auteur

INHOUD

Inleiding	9
Hoe dit boek te lezen	11
DEEL I – HUIS-TUIN-EN-KEUKENANGSTEN	16
1 Ben jij ook weleens bang? <i>Over angst als normaal vertrekpunt</i>	19
2 Apenzaken <i>Over de angst om 'nee' te zeggen en er niet meer bij te horen</i>	31
3 Circus freakshow <i>Over de invloed van social media en de angst om niet gezien te worden, en over 'fomo'</i>	47
4 Als het stil zou zijn in mij <i>Over keuzestress, twijfel als angstmanager en het lawaai in je hoofd</i>	59
5 Spel <i>Over angst om iemand aan te spreken, om feedback te geven of iemand te kwetsen</i>	79

DEEL II – VERDIEPING EN OPENVOUWEN	88
6 Veldslag vanbinnen	91
<i>Over ons brein, de fysiologie van angst uit de weg gaan</i>	
7 Achteropraken	103
<i>Over waarden en leven naar wat moet in plaats van naar wat klopt</i>	
8 Bang omdat het kan!	121
<i>Over moed, actie en samenleven mét angst</i>	
DEEL III – PSYCHOLOGISCHE FUNDAMENTEN	144
9 ACT	146
10 Voice Dialogue	154
Nawoord	169
Aan de slag?	171
Over de makers	172
Bronnen	173

INLEIDING

Angst is een gek ding. Het duwt je alle kanten op. Het kan je dingen laten doen die je eigenlijk helemaal niet wilt. Het jaagt je op, terwijl je misschien juist wilt vertragen. Het fluistert je toe dat je moet wegblijven bij dat wat belangrijk voor je is. Of het zet je in vechstand, terwijl je eigenlijk wilt samenwerken: val aan, wees sterk, wijs naar anderen en win. Het zegt: pas op, stel uit, vermijd en houd je in. Terwijl er diep vanbinnen iets in je fluistert: 'Ik wil dit eigenlijk gewoon doen.'

'Ik wil dit eigenlijk gewoon doen.'

Hoewel vechten, vluchten en bevriezen ons helemaal niet vreemd is, hebben wij geleerd dat het vaak goed is om naar die stem te luisteren als die roept. Sterker nog, om ons erdoor te laten leiden. Dit boek was er bijvoorbeeld niet geweest als we ons hadden laten leiden door onze natuurlijke angstreacties. Onze eigen favoriete angstmanagers. Robs hoofd zei: straks blijkt toch dat het niks is, iedereen heeft door dat het eigenlijk maar lucht is. En Peggy's gedachten riepen: wat als mensen afhaken? Ze zien me straks niet meer staan.

Maar, onze werkelijke waarde is: we willen het eigenlijk gewoon doen, dit boek schrijven, omdat we het belangrijk vinden. En dus is dit boek er gekomen.

Niet omdat we onze angsten overwonnen, dat is een vruchteloze onderneming. Maar omdat we besloten om ernaast te gaan staan. Ernaast te leven. We zagen onze angst, 'brr', maar we zagen ook wat daaronder lag. Wat voor ons telt. Onze waarden. Wat ons in het hart raakt. We willen muziek maken, schrijven en spelen, om wat het mogelijk maakt: beweging aanzwengelen en in verbinding staan met mensen. We willen dat mensen geraakt worden, iets nieuws zien. Misschien zelfs naast hun eigen bangigheid durven te gaan staan. En zich niet meer zo alleen voelen staan in hun angsten.

En niet in het minst willen we ook graag onszelf uitdagen.

Bang omdat het kan! is een vierluik: een muziekalbum, een theatervoorstelling, een podcastserie en dit boek. Alle luiken zijn los te bekijken en te beluisteren, en samen vormen de luiken ook één geheel. Bij alle vier is dezelfde missie ons vertrekpunt geweest: hoe je groots kunt zijn mét angst. Want bang zijn betekent dat je op het spoor zit van iets dat ertoe doet. Iets dat zó belangrijk voor je is dát je er bang voor bent. Angst wijst dus op waarde. Angst en waarde horen bij elkaar, het zijn twee kanten van dezelfde medaille. En precies daarom geloven we dat je niet klein wordt van angst. Angst hoort er gewoon bij. Je wordt klein van het *worstelen* met angst, door te gaan vermijden, te bevriezen of ertegen te vechten. Maar als je in je angstige ongemak kunt blijven, en tóch durft te doen wat je belangrijk vindt, dan ben je niet klein. Dan ben je groots. Groots mét angst!

Alles wat in dit boek staat, is uit het ware leven gegrepen. Het komt rechtstreeks uit de levenswandel van de mensen met wie wij werken. Als psychologen zien wij dagelijks de menselijke worstelingen die in dit boek staan. En we worstelen zelf net zo hard mee. Met vallen en opstaan. Met kleine stapjes.

Dit boek is geen handboek ‘controle over angst’. Controle werkt uiteindelijk niet echt lekker bij angst. Omdat angst bij het leven hoort. We willen je uitnodigen om op te merken waar je in je leven vecht, mijdt of bevriest. Om dan stil te staan bij waar je dan zoal bang voor bent. En om daarna de afslag te nemen naar je pad van waarden: een pad van moed en verbondenheid met jezelf.

We hopen dat dit boek je aanmoedigt om te onderzoeken in jezelf wat belangrijk voor je is. Om je *eigen* vleugels te ontdekken. Je eigen vleugels zijn voor jou uiteindelijk toch de belangrijkste. En om ze uit te slaan, te vliegen. Misschien wel bang, maar vrij.

Bang omdat het kan!

Rob Hermsen & Peggy Bouchoms

HOE DIT BOEK TE LEZEN

Dit boek is voor iedereen die interesse heeft om te lezen over hoe angst op mensen inwerkt en hoe je daar op verschillende manieren mee om kunt gaan.

Dit boek maakt deel uit van het vierluik *Bang omdat het kan!* Een combinatie van muziek, theater, een podcast en dit boek over de psychologie van angst. Het boek is het hart van het geheel. Je vindt hier uitleg, voorbeelden en onderbouwing. In de theatervoorstelling zie en hoor je letterlijk vóór je afspelen wat in het boek staat. Het blaast leven in groots zijn mét angst. Net als het muziekalbum en de liedteksten. En in de podcast zijn wij losjes in gesprek met elkaar over alle thema's die hier voorbijkomen. Alle luiken volgen precies dezelfde indeling. Alle hoofdstukken sluiten heel overzichtelijk op elkaar aan. En in dit boek tref je steeds QR-codes aan naar de muziek en naar de podcast die horen bij het deel van het boek dat je aan het lezen bent. Het luisteren naar de muziek kan een grote aanvulling zijn bij wat je op dat moment aan het lezen bent.

Alle luiken bij elkaar vormen een oprechte uitnodiging om met een open blik te kijken naar hoe angst werkt in ons leven, en wat er mogelijk is als je angst aankijkt.

Opbouw in drie delen

In deel 1 van dit boek (hoofdstuk 1 tot en met 5) bekijken we veelvoorkomende angsten en hoe onze angstmanagementsystemen ons ver van situaties willen houden die angst oproepen. Nadat we in hoofdstuk 1 een algemeen inzicht geven over welke rol angst in ons leven speelt, gaan we over naar de huis-tuin-en-keukenangsten. Zo noemen we ze omdat ze zo vaak voorkomen en omdat ze zo gewoon zijn. In elk hoofdstuk behandelen we

een specifieke angst en ons angstmanagement daarbij, en we hebben dit aangevuld met psychologische inzichten en concrete oefeningen. Elk hoofdstuk begint met een liedtekst van het bijbehorende lied. In die liedjes komt de angst of het onderwerp tot uiting waar het hoofdstuk over gaat. De hoofdstukken zijn onafhankelijk van elkaar te lezen. Je kunt van het begin tot het eind gaan, maar dat hoeft niet. Lees het als geheel, maar blader gerust ook naar het hoofdstuk dat het meeste bij je oproept, of schuurt, of dat gaat over een onderwerp waar je juist ver vandaan wilt blijven en dat daarom misschien juist het lezen waard is.

In deel II (hoofdstuk 6 tot en met 8) verdiepen we en werken we toe naar het kernpunt van dit boek: angst openvouwen en groots zijn met je angst. Het gaat dan over hoe angst fysiologisch werkt: hoe je lijf snel en effectief overgaat tot stevig angstmanagement zodra het ook maar een pufje gevaar detecteert (hoofdstuk 6). Hoofdstuk 7 gaat over het leren kennen van je waarden: je belangrijkste gidsen bij het vinden van de weg naar wat je wilt in je leven, en waarbij angst een niet weg te denken metgezel is. En in hoofdstuk 8 geven we inzichten en handreikingen over hoe je angst als superkracht kunt gebruiken, hoe je bang kunt zijn omdat het kan!

In deel III (hoofdstuk 9 en 10) geven we meer achtergrondinformatie over de twee belangrijkste psychologische stromingen die we als fundering van dit boek hebben gebruikt. ACT (Acceptance & Commitment Therapy), met de Relational Frame Theory (RFT) als onderligger, en Voice Dialogue, met haar onderliggende theorie van de *Psychology of Selves*. Die hoofdstukken zijn informerend en verdiepend.

De thema's van deel I en II (hoofdstuk 1-8)

Hieronder vind je een overzicht van de hoofdthema's en angsten die in deel I en II per hoofdstuk centraal staan:

DEEL I – Huis-tuin-en-keukenangsten

- 1 *Ben jij ook weleens bang? Over angst als normaal vertrekpunt.*
Een eerste verkenning van de rol van angst in het leven. Hoe we die proberen onder controle te krijgen. En hoe dat ten koste van onszelf kan gaan.
- 2 *Apenzaken. Over de angst om 'nee' te zeggen en er niet meer bij te horen.*
'Nee' zeggen is vaak moeilijker dan 'ja' zeggen. Uit angst voor negatieve oordelen of buitensluiting zeggen we soms 'ja' tegen dingen die we eigenlijk niet willen of niet aankunnen. Deze angst kan leiden tot overbelasting. In dit hoofdstuk laten we zien waarom 'nee' zeggen zoveel moed vraagt.
- 3 *Circus freakshow. Over de invloed van social media en de angst om niet gezien te worden, en over de 'fear of missing out'.*
Een confronterend kijkje in de invloed van social media en onze diepge wortelde behoefte om erbij te horen. Onder de oppervlakte schuilt een angst om overgeslagen te worden, om iets te missen, en dat kan ons zelfvertrouwen behoorlijk onderuit schoffelen.
- 4 *Als het stil zou zijn in mij. Over keuzestress, twijfel als angstmanager en het lawaai in je hoofd.*
In dit hoofdstuk verkennen we twijfel als deel van ons en hoe die allerlei andere delen in ons aanzet om zoveel lawaai te maken in ons hoofd dat we lastige keuzes uitstellen, erbij stilvallen en zelfs verlammen. Dit hoofdstuk brengt dat innerlijke toneel tot leven.
- 5 *Spel. Over de angst om aan te spreken, om feedback te geven of iemand te kwetsen.*
Uit angst voor conflict of het verliezen van verbinding draaien we soms om de hete brij heen. Zo ontstaan communicatiepatronen die niet bijdragen aan volwassen samenwerking. In dit hoofdstuk onderzoeken we hoe je uit het spel kunt stappen en echte uitwisseling mogelijk maakt.

DEEL II – Verdieping en openvouwen

6 *Veldslag vanbinnen. Over ons brein, de fysiologie van angst uit de weg gaan.*

Je staat voor iets dat spannend is, iets nieuws proberen, iets moois aangaan. Maar je brein wil je beschermen tegen de spanning die daarbij hoort. En dus komt je sympathische zenuwstelsel in actie met allerlei overlevingsstrategieën om je zo snel mogelijk van het gevaar weg te krijgen. Je gaat vluchten, bevriezen, vechten. Dat lijkt helpend, maar kan je leven verkleinen. Dit hoofdstuk geeft inzicht in wat er gebeurt onder je schedeldak en in je lijf als je bang bent.

7 *Achteropraken. Over waarden en leven naar wat moet in plaats van naar wat klopt.*

Dit hoofdstuk gaat over keuzes maken vanuit je waarden, ook als het spannend is. Onze mijdende reactie op angst leidt er soms toe dat we dingen niet doen die we wél belangrijk vinden. Als we te veel leven vanuit angstvermijding, raken we uit balans. Dan ligt overbelasting op de loer. In dit hoofdstuk kun je ontdekken wat je waarden zijn en wat het betekent om die als gids te gebruiken.

8 *Bang omdat het kan! Over moed, actie en samenleven mét angst.*

Dit hoofdstuk vormt de kern van het boek, en gaat over de psychologie van angst. En de uitnodiging om angst open te vouwen. Niemand is angstvrij. Dat gaat helemaal niet. We kunnen wel leren leven mét onze angst. En dat is groots.

Voor wie is welk hoofdstuk?

Je kunt in dit boek inzichten vinden over angsten waar jij mee worstelt en concrete aanpakken hoe je daarmee om kunt gaan. Niet elk thema zal evenveel van toepassing zijn op jouw leven. Misschien worstel jij vooral met pleasegedrag (behagen, veel 'ja' zeggen) of verlamvend denken, en zit je verder helemaal niet in je maag met iemand aanspreken of met de angst er niet bij te horen. Misschien herken je jezelf erin dat je angst zó sterk wilt controleren dat het je overbelast, en herken je je minder in het jezelf kleiner maken dan je bent omdat je bang bent dat een ander je raar vindt. Het kan ook zijn

dat je graag meer wilt weten over waarden en wat die voor je kunnen betekenen, omdat je behoefte hebt aan meer richting in je leven. Of misschien wil je meer te weten komen over hoe ons lichaam en brein werken als angst op ons pad komt.

Gebruik de hoofdstukken als spiegels. Als je ergens een gevoel van ongemak, irritatie, of juist herkenning of aantrekkingskracht voelt opkomen, dan is dat misschien het hoofdstuk dat je wat te zeggen heeft.

Praktisch gebruik

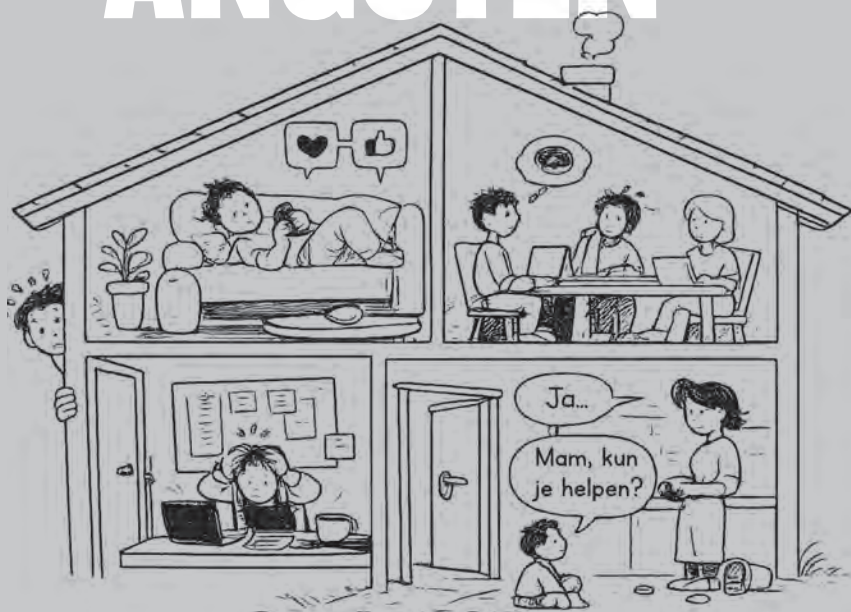
- Ieder hoofdstuk bevat een of meerdere oefeningen. Daar kun je van leren en we moedigen je aan ze te doen. De ene zal beter bij je passen dan de andere.
- De teksten zijn kort en lopen als een trein. Ze zijn bedoeld om te herlezen. Soms heeft iets pas impact als je er nog eens (een paar keer) naar terugkeert.
- Bij dit boek horen, zoals gezegd, ook een muziekalbum, theatervoorstelling en een podcastserie. De eerste acht hoofdstukken volgen de scènes uit de theatervoorstelling. Deze hoofdstukken beginnen met het lied dat hoort bij de scène. Op deze manier kun je de theatervoorstelling en de muziek ook via dit boek al een beetje beleven. Er staan steeds QR-codes bij de hoofdstukken. Als je die scant met je telefoon, dan kun je naar de bijhorende muziek en podcast gaan.

Uitnodiging

We hopen dat je dit boek leest zoals het bedoeld is: als een uitnodiging om angst open te vouwen. Angst hoort erbij. Met dit boek nodigen we je uit jezelf en je angsten te ontmoeten en samen te gaan leven met angst. Zo kun je ruimte maken om de dingen te doen die je belangrijk vindt, ook al hoort daar angst bij. En zo kun jij zijn wie je bent: groots.

DEEL I

HUIS- TUIN- EN- KEUKEN- ANGSTEN



In dit eerste deel beginnen we precies daar waar angst het vaakst opduikt: in het gewone leven. Thuis. Op je werk. In een vergadering. Op social media. In gesprekken waarin je eigenlijk iets wilt zeggen, maar blijft hangen in voorzichtigheid. In de momenten waarop je 'ja' zegt terwijl je 'nee' voelt. In je hoofd dat volloopt, in je lijf dat aanspant, in dat kleine ongemak dat groter wordt zodra je het probeert weg te duwen.

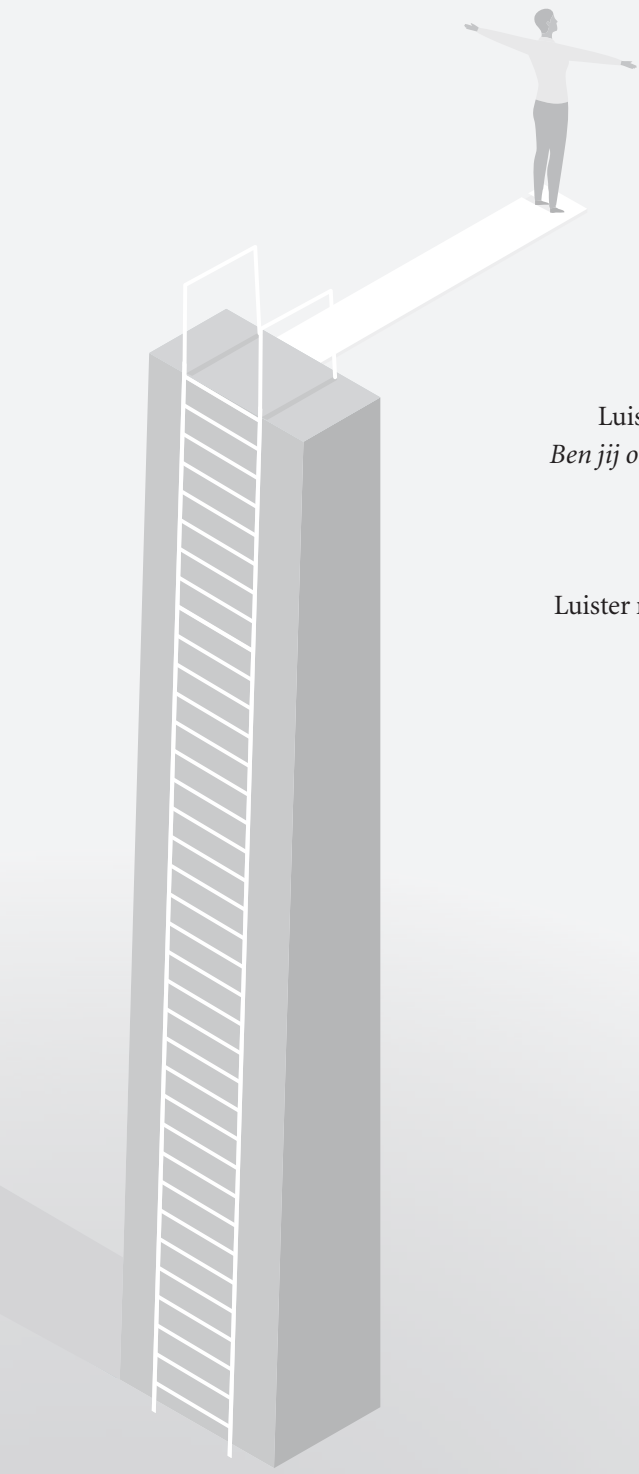
De angsten die hier langskomen, noemen we huis-tuin-en-keukenangsten. Niet omdat ze klein zijn, maar omdat ze zo menselijk gewoon zijn. Iedereen kent ze. Iedereen verstopt ze. En juist daardoor hebben ze veel invloed op ons, zonder dat we het doorhebben.

In elk hoofdstuk bekijken we één zo'n thema. We laten zien hoe angst ons stil kan regisseren. We onderzoeken hoe we angst uit de weg gaan, hoe ons angstmanagement werkt.

De hoofdstukken in dit deel zijn als losse kamers in hetzelfde huis. Je kunt beginnen waar je aandacht je het meeste naartoe trekt, of misschien waar je het hardst van weg wilt rennen. Of je leest ze rustig van begin tot eind.

Wat je hier vooral zult ontdekken, is dat angst niet iets uitzonderlijks is, maar iets alledaags, en dat de manieren waarop we ermee omgaan tegelijkertijd begrijpelijk en soms onnodig belastend zijn.

Deel I is een uitnodiging om te herkennen, om te normaliseren, om te lachen om jezelf, en om op te merken: hé ... ik ben niet de enige die dit heeft.



Luister naar het lied
Ben jij ook wel eens bang
(Bang!, Pt. 1):



Luister naar de podcast:



1 BEN JIJ OOK WELEENS BANG?

OVER ANGST ALS NORMAAL VERTREKPUNT

Moet je 's kijken. Kom 's kijken. Het is er weer met grote stuipen. Binnenkruipen. Het komt eraan, ik voel het stijgen. Niet bezwijken. Keer op keer moet ik het winnen. Diep vanbinnen, ben ik zo ...

*Bang, bang, bang. Ben jij ook weleens bang, bang, bang?
En hoe voelt dat dan bang, bang. Ben jij ook weleens ...?*

Niet laten zien, niet vertellen. Ik kan hier toch geen kleur bekennen, pas op je tellen.

*Dit is niet iets om toe te geven, blijf maar beven.
Keer op keer moet ik het winnen. Diep vanbinnen, ben ik zo ... bang.*

Iedereen is bang. Echt iedereen

Iedereen is bang. Echt iedereen. Alleen, weinigen laten het zien. En nog minder mensen praten er openlijk over. En er zijn er ook die zeggen: 'Bang? Ik? Nooit!' Mensen vouwen angst vaak dicht.

Dat maakt angst niet zeldzaam, maar onzichtbaar. En juist dat maakt het lastig. We kunnen ons daarom eenzaam voelen in iets dat werkelijk universeel is. Alsof we alleen staan met twijfels, blokkades, piekeren, je verlamd voelen, wat dan ook. Terwijl we weten, en dagelijks zien, dat angst een kernervaring is van mens-zijn. Van alle mensen. De een staat er misschien meer mee in contact dan de ander, maar het hoort er voor iedereen bij.

In dit boek geven we angst een plek. Geen dominante, allesoverheersende plek, maar een zichtbare. Je kunt met angst omgaan door deze weg te redeneren, weg te lachen, of proberen deze te overwinnen. Dat zijn allemaal vor-

men van dichtvrouwen. Wij pleiten voor angst openvrouwen, zodat je hem kunt bekijken en herkennen, en er geen gevecht mee aan hoeft te gaan.

Het lied *Ben jij ook wel eens bang* (Bang! Pt. 1) markeert het begin, een gevoel van angst. Een gebeurtenis, een situatie in het leven, opeens is het er: angst. Het lied brengt het naar voren met ritme, woorden, spanning en kwetsbaarheid. Het lied laat horen wat we allemaal kennen: *‘Diep vanbinnen ben ik zo ... bang.’*

Alleen klinkt het meestal niet zo luid.

Maar nu wel.

En dat maakt dit het juiste begin.

Wat is angst eigenlijk?

Angst is een signaal. Een waarschuwingssysteem. Het is diep biologisch verankerd in ons zenuwstelsel. Als er iets dreigt, fysiek of psychologisch, treedt er direct een intern alarmsysteem in werking. Je hartslag versnelt, je ademhaling verandert, je spieren spannen aan, je focus vernauwt. Alles in jou bereidt zich voor op actie: vechten, vluchten of bevriezen.

Dat systeem is krachtig en normaal. Gezond zelfs. Maar het kent weinig nuance. Het is heel grof. Het maakt geen onderscheid tussen fysieke dreiging (brand, gevaar, geweld) en sociale of psychologische dreiging (kritiek, schaamte, afwijzing, onzekerheid). Voor je brein is een boze blik of een pijnlijke stilte in een vergadering soms net zo bedreigend als een wild dier op je pad.

Daarom voelen we soms intense angst in ogenschijnlijk gewone situaties. Een gesprek aangaan. Iemand aanspreken. Een grens trekken. Je mening geven. Om hulp vragen. Feedback krijgen. Een fout maken waar iemand bij is. Daar kunnen allemaal best wel risicotjes aan vastzitten. Dus ons angststelsel gaat aan. En dat voelt als schrikken. Ons angststelsel bekijkt het dan heel simpel, want het moet snel kunnen bepalen: wegwezen hier of vol in gevecht gaan. En dat gaat gepaard met een heleboel haastige spoed in ons hoofd en in ons lichaam.

Dat is onze automatische reactie als angst op ons pad komt. Maar die automatische reactie van ons is niet altijd helpend. Oké, een angstgevoel is vervelend, soms zelfs erg vervelend, maar vaak ook gewoon normaal. Het wordt pas belastend wanneer we eraan voorbij gaan dat dit simpelweg *angst* is die normaal bij de situatie hoort. We leggen er een vergrootglas op als we er automatisch tegen gaan vechten omdat we dat vervelende gevoel niet willen voelen. Het zal ons helpen als we inzien dat pas echt gevaar ontstaat als we op die manier gaan vechten tegen onze angst.

De verschillende gezichten van angst

Angst kan de vorm aannemen van paniek of schrikken. En er zijn veel meer vormen, zoals:

- **schaamte:** de angst dat er iets mis met je is;
- **twijfel:** de angst dat je de verkeerde keuze maakt;
- **zorgelijkheid:** de angst dat er iets mis zal gaan;
- **sociale angst:** de angst dat anderen je raar of gek vinden, of dat je er niet bij hoort;
- **faalangst:** de angst om iets verkeerd te doen, of om niet te voldoen aan verwachtingen;
- **verlatingsangst:** angst om verlaten of afgewezen te worden;
- **impostersyndroom:** angst om niets waard te zijn, ontmaskerd te worden;
- **controleverlies:** de angst dat je invloed op een situatie verliest, geen grip of overzicht meer hebt;
- **onbekendheidsangst:** angst voor iets omdat je vooraf niet weet wat het inhoudt;
- **existentiële angst:** angst voor de dood of niet-bestaan.

We geven angst vaak andere namen. We zeggen dat iets ‘ongemakkelijk’ is, of dat we ‘druk’ zijn, of ‘moe’, of ‘in ons hoofd zitten’, of dat ‘het gewoon even niet lukt’. Dat is begrijpelijk. Want angst heeft geen goede reputatie. Zeker niet in professionele of sociale omgevingen. Het voelt zwak, onvolwassen, onprofessioneel. Zoals verwoord in de tekst van het lied *Ben jij ook wel eens bang* (*Bang!* Pt. 1) (zie kader aan het begin van dit hoofdstuk): *‘Niet laten zien, niet vertellen. Ik kan hier toch geen kleur bekennen, pas op je tellen. Dit is niet iets om toe te geven.’*

En dus verpakken we hem.

Maar hoe meer we angst verpakken, hoe meer we ons automatische angst-managementsysteem voorrang geven. Angst verpakken is een poging hem weg te duwen. Wegduwen van angst is als proberen om de zon weg te duwen als die 's ochtends opkomt, omdat je het nog even donker wilt hebben om uit te slapen. Je hebt misschien last van het licht, maar de zon komt onvermijdelijk op, dat kun je maar beter accepteren. Dit voorbeeld vind je misschien een beetje raar: natuurlijk accepteer ik dat de zon opkomt. Maar, in situaties dat angst erbij hoort, net zo natuurlijk als dat de zon opkomt, gaan wij mensen toch opmerkelijk vaak het gevecht ermee aan. En omdat angst nu eenmaal bij vele situaties in ons leven hoort, is daarvan het effect dat we dan bang zijn ÉN ertegen aan het vechten zijn. Dan wordt de angst groter. Hoe meer we ertegen vechten, hoe meer last we ervan kunnen krijgen.

Wij kijken daar vrij praktisch naar. Wij stellen voor dat het beter is om gewoon alleen maar bang te zijn. En de worsteling ermee te laten voor wat het is. Daarom beginnen we hier met het openleggen van onze angstige binnekant, oftewel het openvouwen van angst.

Wat doen we als we bang zijn?

In de theatervoorstelling die bij dit boek hoort, maken we ons aan het begin van de eerste scène groot en stoer, we proberen onze angst niet te laten zien. We doen daar net alsof we vol vertrouwen op het podium staan, terwijl we in werkelijkheid zeven kleuren stront schijten. Herkenbaar voor jou, net doen alsof? Dat is een 'angstmanagementstrategie'.

Iedereen ontwikkelt van jongs af aan eigen strategieën om met angst om te gaan. Die strategieën zijn meestal heel begrijpelijk en logisch vanuit het perspectief van directe overleving in het moment. Maar ze zijn niet altijd helpend op de lange termijn. Een paar veelvoorkomende strategieën nemen we door.

1 Vermijden

We stellen uit, zeggen af, trekken ons terug, veroordelen de hele boel. Alles om het ongemak niet te hoeven voelen.

Voorbeelden:

- niet beginnen aan die taak;
- een moeilijk gesprek niet aangaan;
- sociale situaties ontwijken;
- (nieuwe) activiteiten uitstellen;
- niet solliciteren naar die leuke baan.

En bij dit alles komen vaak 'ik praat mijn vermijding goed'-gedachten met fikse oordelen erin: stelt toch niks voor; ik heb er toch niks aan; dat is toch tijdverspilling; die mensen zijn toch allemaal saai; enzovoort.

Indra (33) wordt altijd meegevraagd voor borrels van de collega's, maar ze zegt bijna altijd af. Ze is bang voor het scenario dat ze zich ongemakkelijk zal gaan voelen omdat ze niets weet te zeggen en dat mensen haar saai vinden. Ze voelt spanning, alleen al bij de gedachte dat ze erheen zou gaan, en kiest daarom liever voor de veiligheid van thuisblijven. Haar verstand praat het goed: die borrels horen eigenlijk niet bij het werk en zo gezellig zijn mijn collega's helemaal niet. Op de korte termijn lucht dat haar op, maar op de lange termijn voelt ze zich steeds meer buiten de groep staan.

2 Controleren

We proberen de wereld voorspelbaar te maken. We nemen alles op onze schouders, plannen strak, bereiden voor, bereiden nog meer voor, herhalen, analyseren. Zodat de kans dat we stuiten op een onverwachte situatie minimaal is, inclusief de mogelijke schrik die daarbij kan horen.

Voorbeelden:

- eindeloos blijven analyseren en voorbereiden;
- scenario's uitdenken;
- alles checken en dubbelchecken;
- alles willen snappen;
- grip houden op de uitkomst door het gedrag van anderen proberen te sturen of te beheersen.

Harald (44) is bang dat hij niet goed genoeg presteert in zijn nieuwe baan. Daarom werkt hij avonden door, controleert alles drie keer en kan hij geen rust vinden totdat elk detail klopt. Zijn collega's prijzen hem vaak om zijn toewijding, maar vanbinnen voelt hij zich opgejaagd. Hij weet dat hij zichzelf uitput, maar de gedachte om iets fout te doen en daardoor door de mand te vallen, jaagt hem zo op dat hij blijft doorgaan.

3 *Piekeren, malen*

We gaan ‘in ons hoofd zitten’ als we in een situatie terechtkomen waar angst bij hoort. We denken, analyseren, herkauwen, malen, tobben tot we een ons wegen. In een poging dat ene scenario te vinden waarin dat vreselijke rotgevoel niet bij deze situatie hoeft te horen. Het lijkt actief, maar het houdt ons stil. Het leidt namelijk niet tot nieuwe inzichten of oplossingen, want de angst hoort erbij. En zolang je dat niet inziet, kan het eindeloos doorgaan. Voorbeelden:

- blijven nadenken over een gesprek of een gebeurtenis die al voorbij is;
- spijt blijven houden of vaak denken aan gemaakte fouten;
- proberen te begrijpen of te analyseren wat er misging;
- blijven denken aan wat er kan misgaan (‘wat als ...’-gedachten);
- zorgen maken over de toekomst.

Marieke (38) ligt 's nachts wakker na een werkdag waarin haar leidinggevende kortaf reageerde op haar voorstel. Ze blijft in haar hoofd het gesprek opnieuw afspelen en analyseert elk detail: haar toon, haar woorden, de blik van haar leidinggevende. ‘Had ik het anders moeten zeggen? Vindt hij me incompetent? Wat als dit invloed heeft op mijn beoordeling?’ Terwijl ze steeds verder verstrikt raakt in haar gedachten, neemt haar hartslag toe en ze komt steeds minder in slaap. De volgende ochtend voelt ze zich uitgeput, nog voor de dag is begonnen.

4 *Aanhouden van gedrag dat je niet verder helpt*

We houden onszelf klein, of we maken onszelf groter dan nodig. Dat doen we om onder de radar van het aanwezige angstrisico te blijven of we schreeuwen er juist vol overheen. We worden stiller of drukker, of sneller geïrriteerd. Voorbeelden:

- jezelf wegcijferen;
- overall op reageren, jezelf verklaren (defensief reageren);
- alles willen oplossen voor anderen;
- je eigen aandeel niet willen nemen, anderen veroordelen;
- arrogant gedrag, zelfingenomenheid;
- overmoed, overschatting.

Erick (54) merkt dat hij op zijn werk vaak defensief reageert wanneer iemand hem feedback geeft. Zodra een collega een kritische opmerking maakt, voelt hij een steek in zijn maag en begint hij zichzelf uitgebreid te verklaren en te verdedigen, ook als niemand daarom heeft gevraagd. Hij praat snel en vult stiltes met argumenten om maar niet zwak over te komen. Achteraf baalt hij, want hij weet dat zijn reactie afstand scheidt en dat hij zichzelf kleiner maakt dan hij is. Toch blijft hij dit patroon herhalen, gedreven door de angst om incompetent gevonden te worden.

Deze strategieën zijn begrijpelijk, ze brengen vaak tijdelijke verlichting. Maar ze lossen het probleem van de onderliggende aanwezigheid van een of andere angst zelden op. En hoe meer we proberen te voorkomen dat we angst voelen, hoe sterker onze worsteling uiteindelijk wordt. Het gevecht maakt het groter. Ons lijden groeit. We hangen er zelf een vergrootglas boven.

Ruimte maken voor wat er leeft

We zijn er een groot voorstander van dat mensen hun angsten aan durven te kijken. Op die manier hoef je niet meer te vechten tegen je soms ongemakkelijke binnenwereld, maar leer je ermee samen te leven. Er *náást* te leven. Of ernaast te *léven*. Hiermee vergroot je je psychologische flexibiliteit: je merkt je gevoelens en gedachten op, zonder dat je er iets aan hoeft te veranderen. En tegelijkertijd doe je wat je op dat moment belangrijk vindt om te doen, in lijn met je waarden.

Lia (17) staat op het punt een begrafenis van een dierbare vriendin bij te wonen. Alleen al het idee om het crematorium binnen te lopen, geeft haar een beklemmend gevoel. Haar hart klopt sneller, haar keel knijpt dicht. Ze weet dat er geen manier is om dit verdriet of de spanning 'op te lossen'. De gebeurtenis zélf is aangrijpend, en dat blijft zo. Ze haalt een keer diep adem en loopt dan mét dit gevoel naar binnen.

Leven met spanning of angst vraagt niet dat je alles oplost. Soms zijn levensgebeurtenissen nu eenmaal onoplosbaar angstaanjagend. Het gaat erom dat je een houding ontwikkelt waarin je ruimte maakt voor wat lastig is, zodat

je ruimte overhoudt om tegelijkertijd trouw te blijven aan wat je belangrijk vindt.

Daarbij spelen drie hoofdelementen een rol:¹

- **Acceptatie:** je hoeft vervelende gevoelens niet op te lossen of weg te nemen om ermee te kunnen leven. Ze horen er gewoon bij. Je kunt ze verdragen en er ruimte voor maken.
- **Bewuste aandacht:** leven met aandacht voor het moment en jezelf kunnen zien als iemand die gedachten en gevoelens hééft, in plaats van iemand die er helemaal door bepaald wordt.
- **Toegewijde actie:** handelen in lijn met wat voor jou belangrijk is, met je waarden. In actie komen in de richting die jij wilt, ook al is dat spannend of lastig.

Proberen je angst aan te kijken en te verdragen: het gaat dus niet over angst weggagen door positief te denken of angst mijden door comfort te zoeken en situaties uit de weg te gaan. En ook niet over het wegduwen van angst door er hard overheen te schreeuwen. En ook niet over jezelf dwingen om angst weg te relativieren ('Je zult zien, het valt allemaal best wel mee.'). Dat zien we juist allemaal als vormen van verzet tegen angst.

Het gaat over toelaten wat er is en toch kiezen voor wat voor jou betekenisvol is.

mijn eeling

*Het gaat niet over positief denken
Niet over het wegduwen van angst
Niet over comfort zoeken*

Het gaat over het toelaten van angst

*En vanuit die toelatende houding, toch dingen doen
die werkelijk betekenis voor jou hebben*

1 Dit boek leunt sterk op de inzichten uit ACT (Acceptance & Commitment Therapy). Dat is een aanpak waarmee mensen kunnen leren om ruimte te maken rondom hun ongemakkelijke gevoelens en gedachten. Deze drie hoofdelementen komen daaruit voort. In dit boek zullen we vaker inzichten uit ACT gebruiken. In hoofdstuk 9 geven we meer uitleg over ACT.

Wat vertelt angst je?

Vaak ligt er onder angst iets kostbaars. Je voelt angst, omdat je ergens om geeft. Omdat er iets op het spel staat. Omdat er iets is dat er voor jou heel erg toe doet.

Angst wijst je soms precies op wat belangrijk voor je is. Enkele voorbeelden:

- Als je angst voelt voor een beladen, persoonlijk gesprek, dan zou het kunnen zijn dat je eerlijkheid heel erg waardevol vindt, maar bang bent dat je daardoor te direct overkomt.
- Als je angst voelt voor een presentatie, sta je misschien zo sterk achter de inhoud ervan dat je bang bent voor de kritiek van anderen of dat die jouw inhoud afwijzen.
- Als je angst voelt om 'nee' te zeggen, dan hecht je misschien heel veel waarde aan een fijne en warme verbinding met anderen en ben je bang voor een deuk daarin door jouw 'nee'.

Aylin (27) staat op het punt een gesprek aan te gaan met haar beste vriendin, die de laatste tijd amper nog contact met haar heeft. Die beantwoordt tekstberichtjes niet of een stuk later dan normaal en ze reageert ontwijkend op voorstellen om een keer samen te gaan eten. Aylin voelt een knoop in haar maag en haar handen zijn klam. Het liefst zou ze het gesprek vermijden uit angst dat de vriendschap stukloopt. Toch weet Aylin dat eerlijkheid en verbinding voor haar belangrijk zijn. Precies dáárom voelt ze zo'n spanning: de vriendschap betekent veel voor haar. Die angst maakt haar duidelijk dat dit gesprek er echt toe doet.

Angst zegt eigenlijk: 'Hier is iets dat telt.' Je kunt ervan weglopen, maar misschien kun je er ook naar luisteren. Het geeft je inzicht in wat voor jou waardevol is. Angst is een motor, het drijft ons aan.

OVER DE MAKERS

Rob Hermsen en Peggy Bouchoms zijn beiden Registerpsycholoog NIP, specialisatie Arbeid & Organisatie. In hun werk staat één ding centraal: de ontwikkeling van mensen. Ze werken met mensen aan individuele ontwikkeling. En daarnaast geven ze ook trainingen aan groepen en werken ze met teams aan de ontwikkeling van samenwerking en teameffectiviteit.

Sinds 2006 bundelen Peggy en Rob hun krachten binnen HRM visie (wordt binnenkort Pelys, psychologie voor mens & organisatie), hun psychologiepraktijk is gericht op de begeleiding van individuen, groepen en teams. Ze begeleiden menselijke verandering, met oog voor wat mensen beweegt.

Rob en Peggy zijn ook makers. Makers van dit boek. Muzikanten, muziekproducenten. Ze spelen op de toneelplanken en zijn scriptschrijvers. Ze werken met voor hen natuurlijke vormen van expressie, waarin woorden, toonklanken en emoties samenkomen. Steeds vaker ontmoeten hun psychologische werk en makerswerk elkaar. Dat leidde onder meer tot het vierluik *Bang omdat het kan! Hoe je groots kunt zijn mét angst!*: een muziekalbum, een cabaretvoorstelling, een podcastserie en dit boek.

Met dit vierluik brengen zij hun grootste drijfveren samen: psychologie, muziek, creatief maken, en de wens om via het podium verbinding te maken met mensen. Ze willen raken en openen, in taal, in klank, in contact. Niet als acteurs die doen alsof, maar als mensen die iets willen vertellen: over wat het betekent om moedig te leven mét angst. Ze verbinden wetenschap, ervaring en kunst om één boodschap over te brengen: je bent niet alleen in je angst en je bent tot meer in staat dan je denkt. Je kunt er groots mee zijn.

Peggy en Rob zijn ook liefdespartners en hebben twee zoons.



Iedereen is bang, werkelijk iedereen. Bibberen, onzekerheid, zorgelijkheid, ongemak, in de rats zitten – het hoort bij het leven. Op je werk. In relaties. In keuzes die ertoe doen. Maar ook al is angst onvermijdelijk, we rennen er vaak zo hard van weg dat we ook wegrennen van wat we belangrijk vinden.

Dit boek laat zien dat lastige gevoelens en gedachten juist richtingaanwijzers zijn naar wat voor jou belangrijk is. Angst is een route naar je persoonlijke waarden.

Bang omdat het kan! is een uitnodiging om je angst niet te vermijden of te bevechten, maar open te vouwen. Om te ontdekken hoe je, mét spanning in je lijf en twijfel in je hoofd, tóch kunt bewegen in de richting van wat voor jou betekenisvol is. Niet door weg te rennen van je angst. Maar door groots te zijn mét je angst.



Rob Hermesen en Peggy Bouchoms zijn Registerpsychologen NIP en werken al jarenlang aan menselijke ontwikkeling in hun psychologiepraktijk voor mens & organisatie. Zij zijn ook creatieve

makers. Met het vierluik *Bang omdat het kan!*, podcastserie, muziekalbum, cabaretvoorstelling en dit boek, brengen zij hun vak en hun creatieve drijfveren samen.

‘Door te ontdekken wat echt belangrijk is voor mij heb ik geleerd keuzes te maken die mij écht passen. Nu zeg ik met volle overtuiging ja (of nee) tegen mijn eigen pad, ook als het spannend is.’

– **Imke Bertrams**,
medisch specialist Máxima
Medisch Centrum

‘Onze professionals remmen zichzelf weleens af door angst ”het niet goed genoeg” te doen. Zij leren dat bewust aan te kijken en toch vol hun kwaliteiten in te zetten. Dit boek is warm, scherp en bovenal praktisch met een vleugje humor, een aanrader voor iedereen die wil groeien zonder zichzelf kwijt te raken.’

– **Stefan Suy**, partner
Joanknecht

