

GEVAAR EN RISICO

A large, solid red square is centered on the page. Inside the square, the text 'de kern van angst' is written in white, lowercase letters.

de kern van angst

OVERMATIGE ANGST EN SCHAAMTE

J. Strik

GEVAAR EN RISICO, DE KERN VAN ANGST
OVERMATIGE ANGST EN SCHAAMTE

JFMSCRIPT, J. Strik, 2013

“Eindelijk voel ik mijn verdriet en mijn liefde”.

© COPYRIGHT JFMSCRIPT

ISBN : 978-90-820820-2-9

NUR : 770

www.gevaar-risico-angst.nl

info@gevaar-risico-angst.nl

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Omdat ik dit boekje in eigen beheer uitgeef, heeft geen beoordeling plaatsgevonden door een redacteur. Ik heb mijn best gedaan op taalgebruik. Fouten kan ik echter niet uitsluiten.

11.0^e Druk.

INHOUDSOPGAVE

1	Voorwoord	6
2	Inleiding	11
3	Pijn en verdriet	24
4	Gevaar en risico	29
5	Stress	57
6	Boosheid	66
7	Schuld en schaamte	75
8	Medelijden	85
9	Oorzaken	92
10	Tot slot	97

VOORWOORD

In dit boekje beschrijf ik mijn ervaringen en ontdekkingen met angst. Angst is een emotie, waar je normaal gesproken blij mee bent. Angst waarschuwt je voor gevaar. Als je last hebt van overmatige angst, ben je minder blij. Overmatige angst is een ongewenste angst. Het kan het leven behoorlijk zuur maken.

In dit ‘voorwoord’ beschrijf ik mijn overwegingen om een boekje over angst te schrijven. In hoofdstuk twee, ‘inleiding’, beschouw ik op een kritische wijze bestaande opvattingen over angst en andere levenswijsheden.

Vanaf hoofdstuk 3 ‘pijn en verdriet’ begin ik met mijn feitelijke verhaal. Ik beschrijf niet alleen mijn ervaringen met angst maar vooral ook de ontdekkingen die ik heb gedaan over angst. Daarnaast beschrijf ik ook andere gevoelens. Dit doe ik om de rode draad van mijn verhaal goed te laten nestelen. De rode draad die nodig is om te overtuigen.

Er bestaan al heel veel boeken en publicaties over angst. Ik heb er van geleerd, maar de angst bleef. Ik ben verder gaan analyseren, of beter gezegd, ik ging verder met piekeren. Nu lijkt het alsof dit een keuze was, het wel of niet piekeren, maar dat was het niet. Je hebt een probleem, dat je moet oplossen. Koste wat kost. Angsthazen herkennen dit. Een verdere uitleg is daarom niet nodig.

In dit boekje tracht ik je te overtuigen van 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 nooit veranderen in je denken, voelen en 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 overtuiging.

Een van mijn motto's is, als er een goede oplossing is voor een willekeurig probleem, bestaat dat probleem niet meer. En laten we wel wezen, een overmatige angst is nog steeds een groot probleem in onze maatschappij. Niet altijd expliciet angst genoemd, maar wel aanwezig onder diverse andere etiketten en labels. Ik denk echt, dat er nog geen afdoende

antwoord is, om overmatig angst bij de bron aan te pakken. Dit baseer ik op het feit, dat er heel veel mensen thuis zitten met psychische problemen, overgeleverd aan de medicijnen en hulpverlening.

Ik heb altijd geloofd, dat er een rode draad in de angstbeleving moest zijn. Faalangst, bindingsangst, verlatingsangst, smetvrees, alle angsten hebben in mijn beleving een gemeenschappelijke oorzaak. Alleen, de situatie kan voor elke persoon verschillend zijn. Ik heb nooit geloofd in een ingewikkelde oplossing.

Langdurige angst roept veel stress op. Dat weten mensen die last hebben van overmatige angst. Nu, van de stress is inmiddels wel aangetoond, dat dit kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen. Je kunt er ziek van worden.

Dit alles in ogenschouw nemende, heeft me doen besluiten mijn kijk op angst op te schrijven. Ik kan je verzekeren, dat het mij sterk heeft geholpen. Ik ben bevrijd van overmatige angst. Ik ga ervan uit, dat het jou ook verder helpt.

Beschouw mij als ervaringsdeskundige, niet meer en niet minder. Alles wat ik beschrijf is niet wetenschappelijk onderbouwd, maar daarom niet minder waar.

Dit boekje omvat veel tekst. Het dient alleen ter toelichting. Om overmatige angst te bestrijden, zoals ik dat zie, hoef je uiteindelijk maar heel weinig te onthouden. Dit boekje gaat niet primair over het anders denken, maar over het waarom van emoties. Het anders denken is niet meer dan een logisch gevolg.

In dit boekje ben ik ook zeer kritisch en soms cynisch. De situaties zijn sterk overdreven. Om verandering teweeg te brengen, moet je de boodschap immers scherp brengen en dat is wat ik doe. Ik draai er niet omheen. Ik schrijf op wat ik denk. In de praktijk is het gelukkig allemaal wat genuanceerder.

Dit boekje heb ik niet bedoeld voor mensen die lekker in hun vel zitten of af en toe wat minder. De doelgroep voor dit boekje zijn mensen die last hebben van angststoornissen. Klinkt klinisch, terwijl ik geen professional ben, maar ik wist even niet hoe ik dit anders en toch nog duidelijk moest formuleren.

Iedereen, die geïnteresseerd is in angst, nodig ik ook uit om dit boekje te lezen.

Het is niet mijn bedoeling om je zekerheden ter discussie te stellen, maar naar mijn (bescheiden) mening er een nieuwe voor terug te geven.

INLEIDING

In dit hoofdstuk ben ik zeer kritisch over de wetenschap. Ik hoop niet dat het je afschrikt. Aan de hand van uiteenlopende voorbeelden geef ik kritiek. Ik maak duidelijk, dat de wetenschap niet altijd alle antwoorden heeft, terwijl ze dat soms wel pretenderen.

Met deze kritiek wil ik de angsthazen een hart onder de riem steken. Oplossingen hoeven niet per se ingewikkeld te zijn.

Angst heeft in mijn visie twee aspecten. Een angst die je wilt blootgeven en een angst die je niet wil blootgeven. Een uiterste is een angst, die je absoluut nooit wil blootgeven. Hoe dan ook, het blijft overigens wel hetzelfde angstgevoel. Het verschilt alleen van sterkte. Je zult het nooit als een probleem ervaren, als je durft te bekennen, dat je bang bent voor een leeuw. De leeuw, volgens mij het meest gebruikte voorbeeld in de literatuur over angst. Wellicht is dat in andere culturen niet het geval. Een ervaren jager van een stam mag niet bang zijn voor een leeuw en is het misschien ook niet. De sterkte

van de angst en de grens tussen de angst, die je wel of niet wil blootgeven, is zeer persoonlijk.

De leer van Boeddha zegt, angst overwin je met eerlijkheid. Dat kan dan wel zo zijn, maar het eerlijk zijn is nu juist het probleem. Overmatige angst bestrijd je mijns inziens niet door eenvoudig te stellen: “wees eerlijk”. In mijn opinie bestrijd je overmatige angst, door uit te leggen waarom je niet eerlijk kunt zijn.

Met angst loop je niet te koop. Je laat het bij voorkeur niet merken. Het maakt je immers kwetsbaar. Tenminste, dat denk je al bij voorbaat. Angst is ook lang niet altijd te zien voor een ander. Iedereen kent de verhalen, als er op het nieuws weer eens iets gruwelijks wordt getoond. De dader was zo aardig. Hij deed geen vlieg kwaad. Het is onbegrijpelijk dat zoiets kan gebeuren. Het boek in de spreekkamer van de psychiater beschrijft deze situaties. Meer dan waarschijnlijk zijn psychologische problemen de oorzaak. In mijn overtuiging speelt angst altijd een rol in geval van psychologische problemen. Wie ben ik, die dat zegt, zo vraag ik me af. Ik wil me echter niet laten afremmen door deze vraag.

Overmatige angst is een probleem waar veel mensen mee kampen. Als je er zelf last van hebt gehad, ben je heel nieuwsgierig naar dit onderwerp. Je leest en waar mogelijk praat je er over. Omdat je er niet mee naar buiten treedt, weet je nooit zeker, wie er wel of niet last van hebben. Geofende kijkers zien het wellicht wel aan het gedrag, de mimiek, de gebaren, de oogopslag, de intonatie, de klamme handen, etc. Hoe sterker het angstgevoel, hoe groter het probleem om de angst te verbergen. Anoniem en in een zeer vertrouwde omgeving, kun je er over spreken en je angsten bloot geven. Maar, een angstige persoon heeft niet zo veel vertrouwen meer in zijn omgeving.

Overmatige angst houdt je vierentwintig uur per dag bezig. Je hebt het sterke gevoel dat er iets niet klopt, maar je kunt er de vinger niet opleggen. Het bezorgt je slapeloze nachten. Je vermijdt meer en meer de situaties die angst oproepen. Mensen die last hebben van angst weten dit. Ze zijn niet voor niets geïnteresseerd in dit boekje. Alles aangaande angst wordt gelezen. Professionele hulp wordt gezocht. Ze zijn continu bezig met het maken van analyses op zoek naar die ene oorzaak die alles omvattend is. Als je die vindt, ben je eeuwig verlost van die vervloekte

angst. Op een gegeven moment houdt ook het vertrouwen in de goed bedoelde hulpverlening op. Je komt tot de conclusie, dat je niet veel verder meer komt. Het betekent echter niet, dat je niet geïnteresseerd bent in nieuwe ontwikkelingen. Ik hoop dat dit boekje een nieuwe ontwikkeling voor je is.

Als je na al het piekeren dan eindelijk het eureka gevoel hebt (jouw ultieme oplossing van je angst), word je de volgende dag wakker met weer andere ingevingen. Het krachtige onderbewustzijn heeft zijn werk weer eens gedaan. Helaas kloppen jouw analyses niet meer en je strijd gaat weer intensief verder. Je laat het er niet bij zitten. Op een gegeven moment ken je de kracht van dit onderbewustzijn en ga je er gebruik van maken. Bijvoorbeeld, voor het slapen gaan, of voor het werken, geef je het onderbewustzijn een opdracht mee. Ik liet me er door verrassen, nadat ik erop ging vertrouwen.

Angst is er in verschillende verschijningsvormen. Hoe angst zich openbaart is afhankelijk van de sterkte. Voorbeelden van mijn ervaringen zijn: zweten, paniek, slap op je benen, agressie, boosheid maar ook nervositeit, verlegenheid, gespannen

voelen tot en met onverklaarbaar gedrag. Angst maakt onzeker. Je durft geen besluiten meer te nemen. Je wordt faalangstig, bang om fouten te maken.

Met name als het gevoel niet erg sterk is, leggen mensen niet meteen de relatie met angst. Of men neemt het woord angst niet graag in de mond. Je zegt liever, dat je gespannen bent voor een presentatie aan een volle zaal, dan dat je bang bent. Je zegt liever, dat je geen zin hebt of dat het je niet boeit. Bang zijn is immers niet sterk. Je laat liever zien dat je vol zelfvertrouwen bent en ook nog geniet van het leven. Jij wilt uitstralen dat je gelukkig bent zonder problemen. Jij hebt het goed voor elkaar. Jij hebt succes, een voorbeeld voor anderen. Als je humoristisch bent heb je geluk. Het in stand houden van het masker dat je opzet, kost jou dan minder energie dan een ander. Gedrag typeert mensen. Voordat je het weet, word je vreemde gedrag toegerekend aan je karakter. En dan leggen we er ons bij neer. Een karakter is immers een vast, een onveranderbaar gegeven. Laat je overmatige angst nooit je karakter worden.

Hoeveel boeken zijn er wel niet geschreven over angst. Het ene boek nog ingewikkelder en dikker dan het andere en achterin lege pagina's, voor aantekeningen. Met schema's en oefeningen en vooral niet te vergeten het stellen van doelen. Nog beter het stellen van SMART doelen. Hoeveel workshops worden er wel niet gegeven. Hoeveel plannen van aanpak, therapieën zijn er wel niet. Enfin, zo kan ik nog wel even doorgaan.

Cognitieve gedragstherapie, neuro linguïstisch programming (NLP), mind mapping, Dale Carnegie, etc. Noem het maar op. De leer van Boeddha vond ik nog de meest praktische.

Met al deze theorieën kreeg ik steeds het gevoel, dat er iets niet klopt. Het is mij te kunstmatig of te ingewikkeld. Vooral sommige ambassadeurs van NLP spannen de kroon. Lachen terwijl je verdriet hebt. Of, zijn het de verkeerde ambassadeurs? Ik weet het niet. Het is natuurlijk wel zo, dat je gevoel en denken congruent dienen te zijn, maar dat is niet altijd even eenvoudig.

Deze theorieën gaan uit van de gedachte, dat je met je denken je gevoel kunt sturen. Denk sterk en

herhaal vaak (bijna een mantra) dat je ziek bent en je wordt ziek. Relatieveer je teleurstelling en je voelt je beter. Denk sterk dat er een lieve God is en je ontvangt liefde. Wat moet je trouwens een hele dag in de hemel doen als je nooit hoeft te werken, nooit ziek bent en altijd goed weer hebt? God zal wel een antwoord hebben, om te voorkomen dat jij je dood verveelt. Trouwens dood vervelen is een gezegde, wat je in de hemel niet meer kunt gebruiken. Daar geldt immers het eeuwige leven. Met je denken kun je inderdaad je gevoel sturen, maar daarmee kom je niet tot de kern van het probleem. Ik was in ieder geval niet overtuigd van alle denk- en gedragsvoorschriften. Ik bleef met een gevoel zitten, dat ik mezelf voor de gek hield.

Geloofsboeken zijn volgens mij de allereerste voorbeelden van cognitieve gedragstherapie, al wordt dit graag anders uitgelegd (zou angst hier ook een rol spelen?). Het beste bewijs hiervoor is, volgens mij, het feit dat er nimmer een God is “gecreëerd” waarbij het leven ophoudt na de dood. Er is geen enkel voordeel te halen uit alleen het bestaan van een schepper. Als dit geen voorbeeld is van positief denken, weet ik het niet meer.

Ik heb altijd geloofd in het feit dat gelukkig worden geen wetenschap moet zijn, geen ingewikkelde theorie. Zou dit wel zo zijn, dan leven we in een treurige wereld, omdat nu eenmaal niet iedereen dezelfde verstandelijke vermogens heeft meegekregen, terwijl het spreekwoord zegt geluk is met de dommen.

Steeds meer kom ik tot de overtuiging, dat we slechts een biologisch wezen zijn. Het klinkt teleurstellend en fatalistisch, maar het is volgens mij niet anders. We moeten geen te hoge verwachtingen van het leven hebben.

Het leven is niet ingewikkeld, we maken het ingewikkeld. Ooit ben ik ergens de spreuk tegen gekomen: “Gelukkig worden is sterven voor je dood gaat”. Deze spreuk staat me altijd bij en raakt volgens mij de essentie.

Soms valt me de arrogantie van hulpverleners, leraren, geestelijken en andere gedragswetenschappers op, alsof zij de enigen zijn, die verstand van mensen hebben. Het moet hun een goed gevoel opleveren, denk ik dan.

Kijk om je heen. Je kunt toch niet echt spreken van succes. Psychoten, paranoïden, schizofrenen, depressieven, adhd-ers, mensen met het syndroom van asperger, borderliners, overspannen mensen, de burn-outs, de autisten, de persoonlijkheidsstoornissen, het post traumatisch stress syndroom, angststoornissen, etc., etc. Wie is er eigenlijk nog gezond? Het laatste redmiddel, in de ergste gevallen, zijn altijd medicijnen en je kunt dan toch echt niet zeggen, dat dit een succes is van de gedragsdeskundigen.

De hulpverlening concentreert zich vooral op de diagnose, zo lijkt wel. Veel energie wordt gestoken in de analyse en het classificeren van het afwijkend gedrag. Wanneer komt er nu een afdoende oplossing, in plaats van al dat geëtiketteer. We snakken ernaar.

In mijn overtuiging, dat niet alles ontdekt is over angst, vind ik het ook gevaarlijk als besluiten worden genomen op basis van deze “kloppende” theorieën.

Hoeveel miljoenenverslindende projecten zijn er wel niet geweest om problemen in achterstandswijken of bij speciale groeperingen aan te pakken, zonder enig resultaat of slechts met weinig resultaat. Natuurlijk

doet iedereen zijn best, maar je mag best kritisch blijven.

Het voorbeeld dat ik altijd gebruik, om mijn standpunt over kloppende theorieën duidelijk te maken, zijn de onderzoeken, waarbij is vastgesteld, dat een kind geen schade ondervindt als de moeder werkt en het kind wordt verzorgd op een kinderdagverblijf. Deze conclusie, kan mijns inziens, alleen maar betrouwbaar zijn, als alle ins en outs van emoties bekend zijn. En, als die bekend zouden zijn, waarom bestaat overmatige angst dan nog steeds?

Het CBS onderzoekt regelmatig of Nederlanders gelukkig zijn. Ik ben benieuwd, welke definitie voor gelukkig zijn wordt gehanteerd en of die wel klopt. Het kost wat, maar dan heb je ook wat.

Ik begin me soms sterk af te vragen, wat de toegevoegde waarde is van wetenschap met een gedragscomponent. En die wetenschap groeit met de dag. Hoogleraren in alle soorten en maten. Zijn er nu echt afdoende oplossingen voor bijvoorbeeld drugsgebruik, vandalisme, agressie, criminaliteit, terrorisme, integratie, obesitas, etc.?

Kijk alleen al naar de ontelbare discussies over straf. Hier gelden heel veel opvattingen van allerlei deskundigen. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat straf niet per se helpt. Het is maar net welke doelstelling je voor straf hanteert, zo redeneer ik. Als de doelstelling van straf genezing zou zijn, helpt straf inderdaad niet, maar daar hoeft je toch geen onderzoek voor te doen? Straf heeft volgens mij een ander doel, namelijk het verhogen van het normbesef in de maatschappij en het voorkomen van herhaling. Als je geluk hebt, komt de gevangene met alleen straf wel tot inkeer, maar helaas vallen de meeste in herhaling. Het zijn onze recidivisten.

De bron van angst zou een gebrek of een teveel van een stofje in je lijf kunnen zijn. Maar is het niet belangrijk, om te onderzoeken of dat stofje nu een oorzaak of het gevolg van angst is? Als het stofje een gevolg is, dan is dat stofje niet meer dan een chemische bevestiging van het feit dat iemand bang is. We gaan toch geen chemische behandeling inzetten, puur gericht op een stofje, dat na de angst ontbreekt of ontstaat? Dan bestrijden we slechts symptomen en dat willen we niet. En trouwens, hoe zou je moeten onderzoeken of het stofje er voor of na

de angst is? Proefkonijn, zeg het maar, ben je nu bang, ja, dan nemen we nu een tweede vergelijkingsmonster. Het is om deze reden dat ik nooit heb geloofd in het langdurig gebruik van medicijnen. Medicijnen pakken de bron niet aan. Ze stellen de oplossing van het probleem uit. Dat behoeft wat mij betreft geen betoog. Maar ja, als er geen alternatief is, wat moet je dan?

Er wordt geschreven, dat het verliezen van controle de angst veroorzaakt. Als ik TV zit te kijken en men heeft het over dit onderwerp, ben ik altijd benieuwd of ook wordt verteld, waarover die controle dan wordt verloren. Dit komt zelden ter sprake. Nee, dit komt eigenlijk nooit ter sprake.

Voor mij betekent controle verliezen, het moment waarop de emotie het overneemt van het verstand en dan vooral de emotie angst.

Kortom, een zeer kritisch hoofdstuk over het succes van de soms zeer ingewikkelde hulpverlening. Ook al gebeurt het met oprechte goede bedoelingen, mijn overtuiging is, dat er wèl een eenvoudige verklaring is voor angst. Het is niet nodig om het ingewikkeld te maken. Je kunt je overmatige angst echt zelf te lijf

gaan. Zoals ik al bij het voorwoord zei, een grote uitspraak. Nu moet ik het nog waarmaken. Ik ga mijn best doen.

PIJN EN VERDRIET

Ik heb nooit onderzocht, wat de gangbare definities zijn van pijn en genieten, dus begeef ik me op zeer glad ijs, als ik mijn kijk op pijn beschrijf. Misschien is het wel zo, dat deze overeenkomt met de gangbare definitie. Ik weet het niet en eigenlijk hoef ik dit ook niet te weten. Mijn uitgangspunt voor dit boek blijft, dat ik er goed mee geholpen ben en waarom zou dit voor een ander ook niet gelden? Ik heb me dus voorgenomen om gewoon door te gaan met het opschrijven van mijn gedachtegoed.

Gelukkig hoef ik geen verantwoording af te leggen voor wat ik vertel. Het is mijn mening en ik kwets er niemand mee. Op zijn hoogst ben ik soms wat cynisch, maar ik kan dat motiveren, anders zou het alleen maar mijn frustratie zijn.

Het begrip pijn is belangrijk. Met pijn kan ik betekenis geven aan het woord risico. Risico is een onderwerp van het volgende hoofdstuk.

Als ik praat over pijn, dan bedoel ik niet alleen de fysieke pijn maar ook de psychische pijn. Het tegenovergestelde van pijn is fysiek genot en psychisch genot.

Voorbeelden van fysieke pijnen zijn stoten, vallen, ziekte, verwonding en verminking.

Voorbeelden van psychische pijnen zijn teleurstellingen, tegenvallers, kritiek en afwijzing.

Voorbeelden van fysisch genot zijn seks, zon en sport.

Voorbeelden van psychisch genot zijn vriendschap, liefde en succes.

In mijn beleving is pijn ook een vreselijke stank, een vreselijk aanzicht, een vreselijke smaak, een vreselijk en hard geluid. Kortom, niet alleen de negatieve prikkels van het gevoelszintuig, maar ook de negatieve prikkels van de andere zintuigen. Met andere woorden, ook voorbeelden van fysieke (lichamelijke) pijnen.

Uiteindelijk maak ik ook geen onderscheid meer tussen fysieke en psychische pijn, omdat beide rechtstreeks een gevolg zijn van zintuiglijke (lichamelijke) prikkels. Ik baseer dit op de volgende gedachte.

Zonder een verwachting (hoop) is er geen teleurstelling. Zonder een verwachting is er geen succes. Respectievelijk een psychische pijn en een psychisch genot. Maar een verwachting is niet meer en niet minder dan een beleving (een interne waarneming), gebaseerd op een combinatie van al onze zintuiglijke (lichamelijke) prikkels samen. Positieve of negatieve prikkels. Omdat alle pijnen het gevolg zijn van lichamelijke prikkels maak ik het onderscheid niet meer.

Een wens voor de prins (of prinses) op het witte paard. Wie wil het niet? Een mooi voorbeeld van een verwachting met verschillende positieve zintuiglijke prikkels. Wordt er niet gezegd, dat geur sterk bepalend is voor je partnerkeuze, samen met het uiterlijk, de klank van de stem, zijn lijf, haar lijf.

Voor genieten geldt dezelfde motivatie. Genieten van een succes is een positief resultaat van onze

verwachting (hoop). Ook een combinatie van positieve prikkelingen van al onze zintuigen. Afhankelijk van het voorbeeld, is de prikkel van het ene zintuig sterker dan het andere. Je verwachtingen zijn mede gebaseerd op normen en waarden, van je streek en je land. Normen en waarden, waarmee je bent opgevoed.

Je belangrijkste bron voor je (hoge) verwachtingen en hoop, zijn je medemensen.

We hebben vijf zintuigen en spirituelen hebben er zes of meer. Zij zijn de mensen met de bijzondere gaven. Een hele eer. Als je spiritueel bent hoef je niets meer te verklaren. Een zesde macht is in het spel waar je nimmer controle over hebt en ook geen controle over mag hebben. De zesde macht beïnvloeden is gevaarlijk. Het mysterie kan wraak op je nemen. God straft onmiddellijk, wie kent dit gezegde niet. Het zal duidelijk zijn dat ik niet voor deze weg heb gekozen. Te kunstmatig voor mij.

Voor mij is het begrip pijn en genieten belangrijk om angst te begrijpen. De constatering dat je bang bent voor pijn, is voor mij echter niet voldoende geweest. Dat is oud nieuws en het bracht me niet verder. Ik

kwam tot de ontdekking dat ik een andere vraag moest stellen.

Ik heb altijd gedacht dat verdriet alleen maar een groot missen is. Dat is het ook, alleen dekt het mijns inziens niet de hele lading.

Een omvattende definitie van verdriet is nodig om alle facetten van pijn te kunnen begrijpen.

Mijn definitie voor verdriet is, een emotie als gevolg van een teleurstelling.

Met deze definitie kan ik uit de voeten en kan ik tevens de relatie leggen tussen pijn en verdriet.

Het verdriet van het missen past ook in deze definitie, omdat je op liefde had gehoopt, die er nu niet meer is, en dat is teleurstellend.

Teleurstellingen spelen een grote rol in ons leven. Ruzies zijn teleurstellingen. Als je niet in staat bent je overmatige angst op te lossen is dat een hele grote teleurstelling. Je raakt in een depressie.

Pijn is het gevoel en verdriet is de emotie, een gevolg van teleurstellingen.

GEVAAR EN RISICO

Het onderwerp van dit hoofdstuk was voor mij de eye opener.

Je kunt alleen overmatige angst oplossen als je deze gevoelens erkent. Zowel de sterkere als de zwakkere variaties. Erkenning van sterke gevoelens vormt geen probleem. Het gaat juist om de erkenning van de zwakkere varianten. Is bijvoorbeeld geen zin hebben puur of gebaseerd op angst. Is onrust in je lijf een vorm van angst of zijn er andere oorzaken. In ieder geval is erkenning van angstgevoelens een voorwaarde voor verandering.

Als je met angst bezig bent, vraag je jezelf continu af waar komt de angst vandaan? Waarvoor ben ik bang? Zoals al eerder gezegd, piekeren, piekeren en nog eens piekeren. Je krijgt er hoofdpijn van. Spanningshoofdpijn achter in je nek of boven in je kop. Bang zijn voor pijn is bekend, maar daarmee los je nog niet dat rottige angstgevoel op. De oplossing om voor ieder pijntje een positief scenario te bedenken is mij te ingewikkeld en te kunstmatig. Dit was niet het antwoord waarnaar ik zocht.

Overigens kan pijn nooit de oorzaak van het angstgevoel zijn, omdat de pijn nog niet is gebeurd. De pijn voel je nog niet, terwijl het angstgevoel er wel is. Je kunt op zijn hoogst een voorstelling maken van een pijn. Helemaal zeker ben je niet, want het gaat om een pijn die mogelijk kan optreden. Een pijn in de toekomst.

Op de momenten dat mijn onderbewustzijn weer eens naar boven kwam, besepte ik, dat ik een andere vraag moest stellen. In plaats van mij af te vragen waarvoor ik bang was, stelde ik de vraag wanneer word ik bang? Dit was voor mij een hele vreemde ervaring. De ervaring dat door het stellen van een andere vraag, de oplossing ook nabij komt.

En wat blijkt, het sterke angstgevoel komt alleen opzetten in bedreigende situaties. Bedreigende situaties zijn gevaarlijke situaties. Het angstgevoel komt helemaal niet opzetten als je aan pijn denkt maar als je aan gevaar denkt.

Er is al lang een relatie gelegd tussen angst, gevaar en pijn. Niets nieuws onder de zon. In dit hoofdstuk maak ik juist een onderscheid tussen gevaar en pijn.

Dat is vernieuwend en het brengt me tot de kernoorzaak van het angstgevoel. Nog even geduld.

Ik dien zeer precies antwoord te geven op het begrip gevaar, omdat dit de bron is van je angsten. Mijn doelstelling is om je te overtuigen en daarom mag er geen enkele twijfel meer bestaan over mijn boodschap. Eerst begin ik met een stukje theorie en daarna zal ik diverse voorbeelden geven om mijn stellingen te onderbouwen. Jij mag er geen speld meer tussen krijgen.

In de veiligheidskunde maken ze het onderscheid tussen gevaar en risico. Om angst goed te begrijpen zijn de begrippen gevaar en risico zeer essentieel. Een risico is in de veiligheidskunde gedefinieerd als een kans op een bepaald effect. In ons angstverhaal is het risico een kans op pijn. Pijn is het effect, het mogelijke gevolg van gevaar. Pijn in de breedste zin van het woord, zowel de fysieke als de psychische pijn. Er is pas een kans op pijn, er is pas een risico, als er gevaar dreigt. Zonder gevaar is er geen risico. We definiëren gevaar als een gebeurtenis met een risico. Een gebeurtenis van jezelf, een ander of de omgeving. Een voorbeeld van een omgevingsgebeurtenis met een risico is bliksem.

Het begrijpen van de begrippen gevaar en risico is essentieel. De bedoeling is dat jij jouw angstsituaties gaat analyseren. Je dient zuiver te krijgen wat het gevaar is en wat het risico is in jouw situatie. Dit kost tijd. Dat ga je merken, echter tijd is geen belemmering meer. Als je eenmaal gegrepen wordt door mijn boodschap laat je toch niet meer los.

Maak in je situatie het onderscheid tussen oorzaak en gevolg. Dat helpt je bij het zuiver bepalen van gevaar en risico.

Stel niet alleen de vraag wat het gevaar is maar stel ook de vraag waarom een gebeurtenis gevaarlijk is. Ook dit helpt je bij het zuiver bepalen van het gevaar en het risico.

De begrippen gevaar en risico zijn complementaire begrippen. Dat wil zeggen dat de termen niet los van elkaar gezien kunnen worden maar toch verschillend zijn. Dat maakt het enigszins complex. Aan de hand van mijn voorbeelden zal het zeker duidelijk worden.

Lees dit hoofdstuk enkele malen door en laat het op je inwerken.

Op voorhand vast een voorbeeld ter verduidelijking van de begrippen gevaar en risico. Verderop volgen nog meer voorbeelden.

Je loopt op een smalle bergriggel. Een van de gevaren is dat jij je niet staande kunt houden. Het gevaar is dat je kunt vallen. Het risico is een kans op pijn. Het vallen zelf is niet pijnlijk, maar het gevolg (effect) van vallen kan pijnlijk zijn.

Gevaar is niet pijnlijk maar het gevolg.

In een willekeurige situatie kan er van alles gebeuren. Je wilt pijn voorkomen, dus je onderzoekt in hoeverre er gevaren zijn, gebeurtenissen met een kans op pijn. In een nieuwe omgeving zul je dit vaker doen dan in een vertrouwde, veilige omgeving. Er zijn vele pijnen en dus zijn er vele gevaren te bedenken. Hoe meer fantasie je hebt, des te meer gevaren je ziet. Alleen die gevaren, waarvan je denkt dat de kans groot is, dat die ook werkelijk gebeuren en waarvan je denkt dat de kans groot is, dat je deze niet kunt stoppen, kwalificeer je als gevaarlijk.

Als jij in staat bent de gevaarlijke gebeurtenis te kunnen stoppen of te ontwijken is er immers geen gevaar meer.

Je acht de kans dat jij je niet kunt beschermen tegen gevaar dan pas groot, als je weet dat je niet goed genoeg bent, of als je denkt dat je niet goed genoeg bent. Hoe meer gevaren en hoe groter het gevaar, des te sterker is je angstgevoel.

Er is alleen gevaar als jij niet goed genoeg bent of als jij je niet goed genoeg voelt om je tegen dit gevaar te verweren.

Een beleving van gevaar is dus heel persoonlijk. Het is maar net waar je goed in bent en waar je niet goed in bent. De ene persoon ziet dus sneller gevaar dan de andere.

Dit proces van gevaar kwalificeren, geldt voor alle mensen, niet alleen voor de angsthazen. Ik noem dit daarom een biologisch gegeven, een biologisch proces. Het staat los van karakters, ziektes, afwijkingen of wat dan ook. Ik durf zelfs te beweren dat dit ook voor dieren zal gelden.

Angst is een rotgevoel. Angst moet ook een rotgevoel zijn anders werkt het niet als waarschuwing. Ben blij dat het een rotgevoel is, want anders doe je niets met een waarschuwing met alle gevolgen van dien. Op het moment, dat jij je angstgevoel begrijpt, zul je zien dat je terecht gewaarschuwd bent. Je hebt geen afwijking of ziekte omdat jij sterke angst voelt. Werkelijk, je deed iets niet goed. Je komt tot de ontdekking dat je angst je waarachtig niet in de steek heeft gelaten.

Het angstgevoel dwingt je om tot actie over te gaan. Maar je hebt al van alles geprobeerd om die angst te lijf te gaan, maar niets werkt. Het angstgevoel blijft. Wat doe je fout. Je voelt je machteloos (niet goed genoeg). De angst zet je enorm onder druk. Je moet iets doen want anders volgt er pijn en dat wil je juist voorkomen. De angst maakt je heel onzeker. Het liefst wil je vluchten, maar dat kan niet altijd. Je raakt in paniek. De emotie neemt het over van je verstand. Je wilt vluchten voor je angst. Dat lukt niet en je raakt in een psychose.

De allerbelangrijkste vraag is nu, waarom heeft de ene persoon veel meer last van angst dan de andere. Het antwoord is feitelijk al gegeven. Jij ziet meer

gevaar dan een ander. Jouw kansberekeningen vallen negatiever uit dan die van een ander.

Is hiermee de overmatige angst opgelost? Nee, want je moet jezelf nog ervan overtuigen waarom je vaker aan gevaar denkt dan een ander. Diep van binnen weet je dat het bij jezelf ligt. Je kunt er alleen de vinger (nog) niet opleggen.

Een en ander vindt zijn oorsprong in je heftige pijnervaringen (je traumatische ervaringen), een groot schuldgevoel, een ziekte, gezondheid, een ongeval, een opeenstapeling van teleurstellingen, etc. Ervaringen van jezelf, van je dierbaren of die je van nabij hebt meegemaakt. Je zoekt verklaringen voor de pijn. Je wilt immers alle pijn voorkomen. Gewoon een biologische reactie. We willen allemaal pijn voorkomen. Je wilt antwoorden op de vragen waarom heb ik altijd pech en had ik de pijn niet kunnen voorkomen? De verklaring dat het puur toeval was is geen optie. Die vind je niet goed genoeg, omdat er dan geen preventieve actie meer mogelijk is. Pijn kan dan zomaar weer gebeuren, zonder dat jij er iets aan kan doen. Dan blijft er nog maar één verklaring over. Je was niet goed genoeg om het gevaar te voorkomen. Jij bent niet goed

genoeg om bespaard te blijven. Jij bent een gewild slachtoffer. Hoe meer je teleurstellingen op deze wijze interpreteert des te vaker ga je twijfelen aan jezelf en uiteindelijk voel jij je als persoon niet goed genoeg. Deze interpretatie is zeer verwoestend. Je als persoon niet goed genoeg voelen betekent, dat je gaat twijfelen aan jezelf, je gaat twijfelen of je überhaupt wel iets goeds kan doen. Je bent nog niet eens in staat om je eigen angsten op te lossen. Je bent een grote loser. Jij bent ongewenst. Jij kunt gemist worden. Je gaat je schamen voor jezelf. Je gelooft niet meer in jezelf.

Je vertrouwt jezelf en niemand anders meer. Je waarnemingen kloppen niet, je oordeel en analyses (je gedachten) kloppen niet en je maakt altijd de verkeerde keuzes.

Er rest nog maar een oplossing. Vluchten.

We hadden al gesteld dat niet alle gebeurtenissen met een risico door jou als gevaarlijk worden gekwalificeerd. Voor de duidelijkheid herhaal ik dit nogmaals. Er is pas gevaar als er een gevaarlijke gebeurtenis is die je niet kunt stoppen. Een gevaarlijke gebeurtenis is een gebeurtenis met een

risico. Je kunt het gevaar niet stoppen omdat je werkelijk niet goed genoeg bent of omdat je denkt dat je niet goed genoeg bent.

Als jij nu de persoon bent, die zichzelf niet goed genoeg vindt, is het toch niet meer dan logisch dat jij meer en vaker gevaar ziet dan een ander.

Deze waarheid kun jij niet ontkrachten, ik daag je uit. Met deze waarheid is er ook maar een oplossing. Niet meer negatief over jezelf als persoon denken. Als je negatief over jezelf blijft denken, ben je zelf de oorzaak van je angsten. Je blijft bang voor jezelf. Je kunt niemand iets verwijten. Kies maar, of ben je nog niet overtuigd?

Overmatige angst voelen is een keuze. Ben jij bereid om jezelf goed genoeg te vinden? Wat is het risico om jezelf wel goed genoeg te vinden?

Dit is de kernboodschap die ik je wil meegeven. Het is al lang bekend dat gevaar, het niet goed genoeg zijn, een relatie heeft met angst. Het vernieuwende is, om die relaties zuiver te verklaren door het onderscheid te maken tussen gevaar en risico. Alleen met deze volledige “bewijsvoering” kunnen we

angsthazen overtuigen dat zij zelf de oorzaak zijn van de overmatige angst.

Enkele voorbeelden. Probeer deze voorbeelden steeds te begrijpen in termen van gevaar en risico. Om het onderscheid zuiver te krijgen, denk ook in termen van oorzaak en gevolg. Denk niet alleen aan wat het gevaar is maar ook waarom het gevaarlijk is.

Rotzooi op het dak. Als er een sterke wind staat, is er een gevaar dat er rotzooi van het dak waait en op je hoofd valt. Als jij dit niet op tijd ziet, is het risico pijn. Of, als jij hier niet voor kunt vluchten, is het risico pijn.

Jij dient direct te komen van je baas. Plotseling komt er een belangrijke klant op bezoek. Ben jij in staat om in korte tijd jezelf te verkleeden en op te maken. En als het je niet lukt wat dan.

Je staat op een gammel trapje te schilderen. Dat is gevaarlijk omdat er een kans is dat jij je niet staande kunt houden. Je kunt vallen en het risico is pijn.

Als je onder druk wordt gezet, om dat te doen, waarvan jij twijfelt of je dat wel kan, kun je

behoorlijk bang worden en in de stress schieten, want er is een kans dat het fout gaat.

Ziek worden is gevaarlijk. Je weet niet of je jezelf kan beschermen tegen die ziekte en dat is gevaarlijk. Het risico is pijn. Je denkt dat je lijf niet goed genoeg is om je te beschermen tegen ziektes. Denk aan de hypochonders.

Oud worden is gevaarlijk. Je bent niet in staat om het oud worden met al haar gebreken te stoppen en het risico is pijn. Je zult steeds meer moeten missen. Je mag nergens meer op hopen. Steeds minder tijd voor nieuwe uitdagingen. Oudere mensen zijn niet interessant meer en alleen maar lastig.

Je moet iets doen wat je nog nooit hebt gedaan. Je twijfelt of je fouten kan voorkomen en dat is gevaarlijk. Het risico is pijn. Want, hadden we pijn niet gedefinieerd als zowel fysieke als psychische pijn. Je hoopt op een succes en niet op een teleurstelling. Een teleurstelling kan bijvoorbeeld een afwijzing zijn.

En wat te denken van afhankelijk zijn van een ander, bijvoorbeeld hulp. Ben jij in staat om de ander te vertrouwen. Is dat niet heel erg gevaarlijk?

Alleen zijn is gevaarlijk. Ben jij in staat om voor jezelf te zorgen?

Geen geld hebben is gevaarlijk. Ben jij in staat om voor een onderdak en eten te zorgen?

Initiatieven nemen is gevaarlijk. Ook in de politiek zien we voorbeelden, waarbij dit gevaar een grote rol speelt. Wie durft verantwoordelijkheid te nemen en wie de initiatieven? Het is veel veiliger regels te verzinnen, te handhaven, dan initiatieven te nemen. Deze twee uitersten van gedrag, zijn misschien wel vertegenwoordigd in de karakters van de ambtenaar en de ondernemer.

Je niet aan de wetten van God houden is gevaarlijk.

Als je ziekte niet wordt erkend is dat gevaarlijk.

Een probleem niet kunnen oplossen is gevaarlijk. Er is een risico voor pijn.

Niets doen is gevaarlijk. Niets doen in de zin van roken, drankgebruik, eten, drugs, bewegen, gamen, gokken, druk praten, etc. Je wordt niet meer afgeleid en je wordt geconfronteerd met je gedachten, je problemen waar je niet uit komt. Er is een risico dat je controle verliest en in het ergste geval misschien wel krankzinnig wordt. Mensen lopen dan met een grote boog om je heen, omdat je gekte hun zekerheden kan aantasten. De gekte wordt niet begrepen en dat is gevaarlijk. “Gekke” mensen kunnen misschien ook wel agressief worden.

Twijfelen aan je zekerheden is gevaarlijk. Kloppen je overtuigingen nog wel? Kan ik nog wel op mijzelf vertrouwen? Zijn je keuzes wel goed? Zeer gevaarlijk. Er is een risico voor pijn.

Overigens is dit hele boekje mijn zekerheid. Het niet waar zijn van mijn stellingen, is ook bedreigend voor mij. Ik wil immers niet meer gestrest door het leven. Ik wil lekker een biertje drinken met mijn vrouw op een zonnig terras. Och, denk ik maar, alle kritiek kan ook leiden tot nog meer zuiverheid van mijn beweringen.

Keuzes maken is gevaarlijk. Ben jij wel goed genoeg om in geval van teleurstellingen opnieuw te beginnen? (angsthazen zijn besluiteloos)

Twijfelen of jij wel goed genoeg bent in de ogen van een ander. Niet goed genoeg zijn is gevaarlijk. Het risico is een afwijzing. Een afwijzing in relaties, vriendschap of een sollicitatie.

Twijfelen of jij in staat bent om je schaamtes te verbergen. Schaamtes blootgeven is gevaarlijk.

Je emoties blootgeven is gevaarlijk omdat jij je schaamt voor je emoties.

Je angstgevoel zelf is gevaarlijk omdat jij je schaamt voor je angst. Je kunt dit niet verbergen met alle risico's van dien. Je angstgevoel is gevaarlijk en veroorzaakt daarom nog meer angst. Je angst excelleert. Je wordt bang van jezelf.

Omdat er bij elk gevaar een angstgevoel optreedt, is dit een valkuil voor je analyses en jij mag je hierdoor niet laten misleiden. Onderzoek daarom altijd het eerste gevaar en ervaar, dat dit alles te maken heeft

met je niet goed genoeg voelen. Je krijgt controle over je emotie en er is geen 'tweede' gevaar meer. Je gaat je angsten begrijpen.

Fouten die gemaakt zijn, of een resultaat dat niet goed genoeg is, interpreteer je persoonlijk. Teleurstellingen en kritiek interpreteer je persoonlijk. Het begint met twijfelen aan jezelf, maar voordat je het in de gaten hebt, vind jij jezelf als persoon niet goed genoeg. Deze verwoestende interpretatie blijf ik herhalen.

Het niet goed genoeg voelen, betekent niet altijd dat je niet goed genoeg bent. Het niet goed genoeg voelen is vaak jouw eigen interpretatie, jouw oordeel, jouw eigen beleving. Er zijn ook wel degelijk situaties, waarin je echt niet goed genoeg bent. In dit verband haal ik er mijn leeuw maar weer eens bij. Ga geen gevecht aan met de leeuw, tenzij je de held wilt uithangen. Als je voor die situaties wordt gewaarschuwd ben je blij met je angst. Ik noem het je blije angst.

Er is nog een situatie die vragen op kan roepen. Hoe ga je om met overmatige angsten terwijl je jezelf als persoon wel goed genoeg vindt. Wat is dan de

remedie. Tja, feitelijk is hier ook het antwoord al op gegeven. Zorgen dat je goed genoeg bent om een weloverwogen keuze te maken. Ontwikkel jezelf met kennis en vaardigheden en neem een beslissing.

Dat lijkt me ook de verklaring voor het ‘onbegrijpelijke’ feit dat mensen met een terminale ziekte op een gegeven moment niet meer bang zijn. Ze hebben zich berust in hun situatie. Ze hebben een keuze gemaakt. Angst heeft geen zin meer.

Angst kun je niet altijd ontlopen. Zolang je deze echter begrijpt en je er niet voor schaamt, excelleert deze ook niet. Het meest sprekende voorbeeld is de tandarts. Ik blijf er altijd een tikkeltje bang voor maar ik heb weloverwogen besloten om toch te gaan.

In dit boekje concentreer ik me op overmatige angsten die je leven dicteren.

Goed genoeg zijn in de breedste zin van het woord. Je uiterlijk, je vaardigheden, je kennis, je intelligentie, je mentale kracht, je creativiteit, je lijf, je figuur, je sexappeal, je lengte, je geheugen, je fantasie, etc.

Bij gevaar en risico hoort ook heel specifiek gedrag. Over gedrag hebben we nog niet gesproken. Met het begrijpen van angst en pijn kunnen we nu ook beter het gedrag verklaren.

Mijns inziens dient al het gedrag om pijn te voorkomen en om het genieten te bewerkstelligen. Je zou ook kunnen stellen dat uiteindelijk alle gedrag dient om te overleven.

Bij het voorkomen van pijn hoort een gedrag. Een gedrag dat erop gericht is gevaarlijke situaties te vermijden (vluchtgedrag), jezelf te verdedigen tegen gevaar of situaties op te zoeken waarbij je jezelf veilig voelt.

Het tegenovergestelde van vluchtgedrag is pronken, waarmee we succes willen behalen. Successen bieden je mogelijkheden, vrijheden om die dingen te doen die je graag wilt doen. Van succes kunnen we genieten. We voelen ons er goed bij en durven meer. Pronken, zoals we dit kennen bij de dieren.

Haantjesgedrag. Is het echt zo simpel, zo vraag ik me af. Ik hoop van wel. KISS (keep it short and simpel) is een term uit de bedrijfskunde, die ik graag hanteer.

Gedrag gericht op macht. Voorbeelden te over. Macht geeft je bovendien een surrogaat gevoel van succes. Jij bent een goed persoon zeg. Maar macht wordt ook aangewend ter bescherming tegen gevaar.

Schaf een hele grote hond aan en koop halsbanden met spijkerkoppen. Wel verchroomd natuurlijk, dan behandelen mensen jou met respect. Tenminste, dat wil je graag denken.

En wat te denken van gedrag, erop gericht om beroemd te worden. Wie wil dat niet? Wie wil niet in de schijnwerpers staan? Een mooier voorbeeld is er niet.

Hoeveel mensen zijn er niet, die panisch zijn voor verandering? Veranderingen kunnen gevaarlijk zijn. Ze kunnen niet inschatten of zij die nieuwe situatie aankunnen en gaan iedere verandering uit de weg.

Herken je de mensen die altijd voor zekerheid kiezen. Kom niet aan hun principes. Geen initiatieven nemen voor nieuwe zaken. Alles op een vaste plek, een vertrouwde omgeving, een standaard taak, een vaste structuur. Hiervan afwijken is gevaarlijk. Je weet nooit wat er komen gaat.

Van de ene opleiding naar de andere. Cursus op cursus volgen. Niets mis mee, zolang het om pure interesse gaat. Gaat het om je onzekerheid te bestrijden, gevoed door angst, dan is dat een minder goede reden. Onvoldoende kennis is gevaarlijk. Je wilt op alles voorbereid zijn.

Overmatig hamsteren van geld en eten. Alles wordt in touw gezet om de onverwachte en gevaarlijke situaties voor te zijn.

Een schrikreactie. Je wordt plotseling geconfronteerd met gevaar dat je niet zag aankomen. Onkunde, omdat je gevaar niet kunt voorspellen. Onkunde is gevaarlijk. Overigens zijn er ook positieve schrikreacties. Je had nooit verwacht dat mensen voor jou kozen. Je was toch niet goed genoeg.

Macht opzoeken in de politiek. Jij gaat in je eentje de wereld verbeteren. Je hebt aanzien. Je bent dus blijkbaar goed genoeg. Koste wat kost wordt deze macht gekoesterd. Politici nemen geen risico's, daarom heet het ook politiek. Risico's nemen in de politiek is gevaarlijk. Zeg veel, zeg weinig. Het is

niet voor niets, dat veel mensen politici beoordelen op eerlijkheid.

Waarom gaan advocaten, mijns inziens, vaak uit van een verkeerde doelstelling? De doelstelling om te winnen in plaats van de doelstelling om de waarheid te verdedigen. Het brengt hun prestige. Een crimineel vrijpleiten op basis van een procedurefout, dat willen we toch niet?

Waarom zou je niet tevreden zijn met een rol in de plaatselijke toneelvereniging? Nee, jij wilt zo nodig naar Hollywood.

Wie wil er niet het voorrecht hebben om de kunstenaar te zijn? Dan ben je pas echt bijzonder, mystiek, ongrijpbaar, excentriek.

En wat te denken van machogedrag. Een toelichting lijkt me niet nodig.

Pronken met je partner, je kinderen, je elektronische speeltjes, je baan, je salaris, je woning, je rijkdom, je maatschappelijk succes. Dient dit niet allemaal om respect af te dwingen? Jij bent goed genoeg. Als je dat ene superieure merk niet hebt tel je niet meer

mee. Pronken kun je ook toepassen als masker om aanvallen te voorkomen. Wie durft het nog op te nemen tegen een succesvol persoon?

Een bezoek aan een waarzegster of het raadplegen van de horoscoop, om je voor te bereiden op de toekomst. Bang voor de toekomst. Een onbestemd gevoel. Een dreigend gevaar zonder huis, baan, eten, relatie. En wat, als er een strenge winter komt? Kan jij de onzekere toekomst wel aan?

De manager die er alles aan doet om zijn status te behouden.

Je baas ontwijken, omdat je hem niet durft te vertellen, dat je een bepaalde taak niet aankan.

Pronken om bevestiging te zoeken. Jij bent goed genoeg.

Pronken ten koste van een ander. Leedvermaak.

Vluchtgedrag, omdat jij je schaamt voor je fouten.

Vluchtgedrag omdat jij denkt dat je niet goed genoeg bent in de ogen van een ander.

Vluchtgedrag, omdat jij je schaamt voor je lijf.

Vluchtgedrag, omdat jij je schaamt voor je emoties, die je niet begrijpt.

Vluchtgedrag, omdat jij je schaamt voor je emoties, die niet voldoen aan de maatschappelijke norm. Wat te denken van homofilie?

En zo kan ik nog wel even door gaan en jij ook. Natuurlijk heb ik het over uitersten en is de praktijk gelukkig veel genuanceerder. Angst mag. Pronken mag. Waardering heb je nodig. Waardering geeft je zelfvertrouwen. Waardering, omdat iemand zijn best doet. Iemand die zijn eigen talenten ontwikkelt, die per persoon verschillen. Iemand, die probeert voor zichzelf te zorgen. Je kunt niet van iedereen dezelfde prestatie verlangen. Je kunt alleen maar je best doen binnen je eigen vermogens. Echte waardering kun je verdienen door je best te doen.

Een beetje opscheppen mag best. Zie er de humor van in. De humor steekt in essentie ook de draak met het wel of niet goed genoeg zijn.

We weten dat je positief moet denken. Maar in mijn opinie moet je niet overdrijven. Verdriet mag je voelen, moet je voelen. Je mag ook best op zijn tijd chagrijnig zijn. Je hoeft je daar niet voor te schamen, het maakt je niets minder waard. Bij mij zijn de glazen soms half leeg. Positief denken, geldt wat mij betreft vooral voor je eigenwaarde.

Mensen die geen last van overmatige angst hebben, voelen zich wel goed genoeg. Deze mensen hebben zelfvertrouwen.

Het niet goed genoeg voelen, veroorzaakt nog meer pijn. Door de angst, ga je dingen uit de weg, die je feitelijk graag zou willen doen. Angst remt je af. Het heeft niets te maken met geen zin hebben.

Je wilt graag genieten van je relatie, maar angst kan dit belemmeren. Wat te denken van de durf om relaties aan te gaan. Wat te denken van het durven genieten van je eigen relatie. Je kunt je heel ongemakkelijk voelen in je eigen relatie, omdat je denkt dat de ander jou nooit goed genoeg vindt. Of, dat je denkt dat je geen goede keuzes hebt gemaakt, omdat je twijfelt aan je gevoel. Is jouw gevoel, wel

goed genoeg om erop te vertrouwen? De relatie verbreken is ook geen optie. Je wilt het risico niet lopen, om een ander te kwetsen en je twijfelt of je wel goed genoeg bent voor een nieuwe relatie.

Angst belemmert je in je liefde. Je broodnodige liefde. Vertrouw je de mensen niet meer, dan neem je toch huisdieren. Ja, voer er zelfs gesprekken mee, net al bij een mens. Wat, het zijn net mensen! Helemaal niets mis mee, tenzij het een compensatie van mensenliefde is. Je doet jezelf dan te kort. En soms is het niet anders omdat je geen keus of mogelijkheden hebt. Wie ben ik dan om hierover te oordelen? Wat ik wel wil zeggen is, als jij de kansen niet neemt, doe je jezelf te kort. Je doet niet de dingen die je wilt doen en dat mag ik toch zeggen.

Leer ook in jouw angstige situaties het onderscheid tussen gevaar en risico's te zien. Schrijf ze op. Nu heb ik zo de pest aan dit soort oefeningen en ik vraag je erom. Echt, het blijft bij deze ene oefening. Trouwens als je dit boekje leest, ga je volgens mij, toch nadenken over je eigen situatie. Ik hoef je dat niet op te dragen. Analyseren, testen en uitproberen was toch al je dagelijkse bezigheid.

Nog een mooi voorbeeld om de oorzaak van angst duidelijk te maken. Ik zag wit van de angst bij de beklimming van de Sagrada Familia. De kerk in Barcelona. De hoogtes van de leuning van de verbindingsbruggetjes tussen de hoge torens zijn heel erg laag. Ik denk, op Spaanse lengtes afgestemd. Mijn angstgevoel kwam naar boven, omdat ik het idee had dat ik me niet kon beschermen tegen de gevaren. Iemand kon mij duwen. Ik kon struikelen. De leuning konden kapot gaan. Allemaal gevaren waarvan ik dacht dat ik daar niet tegen opgewassen was. Of dit nu een realistische gedachte is, ja of nee, doet niet ter zake. Het risico in dit geval is dood.

Het angstgevoel komt helemaal niet naar boven omdat ik aan de dood dacht, maar aan het gevaar.

Om angst nog beter te begrijpen, en de overtuiging sterker te maken, beschrijf ik ook mijn zienswijze met betrekking tot stress, boosheid, schuld en medelijden.

Het bijzondere van deze thema's is, evenals bij angst, dat ook hier sprake is van twee aspecten, pijn en goed genoeg. In de hoofdstukken boosheid en medelijden, kom ik hier op terug.

Voordat ik het angstproces op mijn manier helemaal had doorgrond, gebeurde er in de tussentijd iets dat me feitelijk al een stuk sterker maakte. Niet, dat het de ultieme oplossing was, maar het hielp. Ik merkte dat ik kwaad op mezelf werd. De overtuiging dat ik mijn sterke angst mezelf aandeed, maakte me boos, heel boos. Ik gaf mij de schuld van de overmatige angst. Klootzak die ik ben, ik doe mezelf die pijn aan. Mijn reactie was, dat ik me niets meer zou aantrekken van wat mensen van mij vinden. Ik ging de strijd aan, omdat ik er steeds meer van overtuigd was, dat ik alle ellende mezelf aandeed. Nu, dat hielp me al een stuk verder op weg.

Als je steeds meer in jezelf gaat geloven ga je ook steeds meer een ander vertrouwen. Het begin van genieten.

Je wordt niet bang van pijn maar van gevaar.

Een gebeurtenis met een risico is dan pas gevaarlijk als jij deze niet kunt stoppen of als jij er niet voor kunt vluchten.

De enige oorzaak van je overmatige angst is dat jij jezelf niet goed genoeg vindt. Er is geen andere oorzaak.

STRESS

De definitie die ik hanteer voor een probleem is de volgende. Een probleem is een bedreiging van je belangen en een obstakel voor je wil. Een bedreiging gericht op wat je al hebt en een bedreiging gericht op wat je wilt hebben. In beide gevallen is er dus sprake van een bedreiging. Een mogelijk gevaar dus. Heb je een probleem dan voel je altijd angst. Als je geen angst voelt (in verschillende sterkten) dan heb je ook geen probleem. Een probleem, waar je geen oplossing voor weet roept stress op (tenminste, dat doet het bij mij) en zoals gezegd, is dat niet bijster gezond. Dat blijkt echt objectief aangetoond.

In dit hoofdstuk heb ik het over grote problemen. Voor kleine problemen bestaan de afleidingen.

Angst waarschuwt je. Er is iets niet goed. Als jij niet weet wat te doen met die waarschuwing, roept angst veel stress op. Je smeekt dat de angst ophoudt, maar dat werkt niet. Jij moet iets doen, anders gaat het echt helemaal fout met je. Je bloedeigen lijf waarschuwt je toch, doe er dan iets mee! Ja, op een gegeven moment, raak je er zelfs van overtuigd, dat het altijd

fout met je gaat. Het wordt een onbewuste gewoonte, om altijd uit te gaan van een negatief scenario. Je hebt het niet meer in de gaten. De angst kan zo sterk worden, dat je last krijgt van wanen. Je ziet spoken. Je vertrouwt je eigen waarnemingen niet meer. Je kunt het probleem niet oplossen. Dat is gevaarlijk omdat er een risico voor pijn is. Het maakt je onrustig en in het ergste geval horendol, stapelgek. Het frustreert je mateloos.

We weten al dat angst een slechte raadgever is, maar we weten (wisten) nog niet helemaal hoe je ervan af komt. Zolang je dit niet weet houdt de stress aan.

De frustratie maakt je boos. Boos op jezelf en boos op alles en iedereen. Diep in je hart weet je, dat jij alleen de angst kunt oplossen, maar het lukt je niet. Waarom doe jij jezelf zoveel pijn aan? Waarom heeft een ander die pijn niet? Ben ik zoveel slechter? Ik zal wel ernstig ziek zijn. Laat die ander de pijn ook maar eens voelen. Kwaad worden helpt geen donder. Het maakt het probleem alleen maar groter. In het volgende hoofdstuk vertel ik mijn visie op boosheid.

Je kunt ook medelijden afdwingen voor jouw grote probleem. Ook hier heb ik een hoofdstuk aan gewijd.

Je strijdt niet alleen om de oorzaak van de angst te vinden, je vecht ook tegen de emotie zelf, de emotie, die bedreigend is voor je masker. Die emotie wil je stoppen, maar die strijd verlies je. Dat probleem kun je ook al niet oplossen, en dat veroorzaakt nog meer stress.

Van voortdurende stress heb je last. Stress is pijnlijk. Het voelt niet prettig, het maakt je zeer prikkelbaar. Letterlijk prikkelt het ook in je lijf. Een lichte verkramping. Het kost ook bergen met energie. Je wordt er zelfs slank van. Als je last hebt van slapeloosheid door stress put deze je behoorlijk uit. Het probleem wordt nog groter omdat je minder kunt presteren of denkt dat je minder kunt presteren. De bron van je angstgevoel. Misschien is stress ook wel mede de oorzaak van hoofdpijn, tinnitus, nervositeit, duizeligheid, en huiduitslag. Misschien komt daar het gezegde van lekker in je vel zitten vandaan. In ieder geval is aangetoond, dat stress tot ernstige gezondheidsklachten kan leiden.

De stress schreeuwt om actie maar je weet niet precies welke. Het liefst zou je willen vluchten. Vooral, als het gaat om stress die je niet bloot wilt

geven. Als vluchten niet lukt, is alles goed, zelfs ongezonde acties. Je gaat jezelf in het ergste geval zelfs pijn doen, al is het maar om de stress kwijt te raken. Het maakt toch geen donder uit. Je komt toch nooit van je angst af. Het loopt toch fout af. Je kunt toch niets en je deugt nergens voor. Ga maar lekker veel eten, of juist niet meer eten, zet het op een zuipen, gebruik drugs, ga gokken, koop alles wat los of vast zit, of, in het ergste geval kies je voor zelfdoding. Zeer verdrietig en volkomen eenzaam met je probleem. Je komt in een vicieuze cirkel. Je gaat je nog waardelozer voelen door je verkeerde gewoonten en de effecten ervan.

Medicijnen zijn dan toch uiteindelijk een betere optie, lijkt me. Veel wandelen en sporten zou ik aanraden. Ik kon door de stress niet stilzitten (is stress herkenbaar aan draaikonten). Ik heb wat kilometertjes afgefietst. Ik was nog nooit zo'n slanke den. Bewegen moet, wordt ons dagelijks verteld, maar als bewegen een obsessie wordt, is het een ander verhaal.

Eetproblemen komen steeds vaker voor in onze samenleving. Omdat er mijns inziens een relatie is met stress, wil ik hier meer over schrijven. Ik was

benieuwd, waarom mensen teveel of te weinig eten. Het lukte me echter niet, een geloofwaardige oorzaak te vinden. Allerlei scenario's passeerden de revue. Niet eten om jezelf of je ouders te pesten. Veel eten uit troost. Te veel of te weinig eten, heeft alleen maar nadelen. Intelligente mensen, die nog redelijk kunnen nadenken, hoeft je toch echt niet uit te leggen, dat dik zijn of te mager een gezondheidsrisico is en dat je er ook niets mee oplost. Los van de gezondheidsrisico's, mooier word je er ook niet op.

Al zou je te veel eten alleen uit troost, jezelf verwennen, waarom eet je dan zo snel en veel? Je krijgt last van je maag, je neemt nog eens niet de tijd om de smaak te proeven, je krijgt diabetes, een te hoog cholesterolgehalte of andere lichamelijke ongemakken. En is alles wat je eet eigenlijk wel zo lekker? En waarom eet je dan altijd anoniem? Is dat de schaamte voor je dikte en je onverantwoordelijkheid voor je eigen lijf? Waarom provoceer je met eten? Ik doe wat ik wil en bekijken jullie het maar! Je zit boordevol excuses, bijvoorbeeld eten uit gewoonte. Je weet heel goed wat je dik maakt en dat is geen gewoonte.

Mensen die willen helpen zouden eigenlijk moeten doorvragen over het emotie eten. Mensen doen dit niet, omdat het riskant is, of omdat ze met hun eigen probleem geconfronteerd worden. De vragers weten zelf het antwoord niet. Laat dat maar niet merken. Bovendien krijg je waarschijnlijk ook geen antwoord. Een antwoord hoeft ook niet. De vraag is al voldoende.

Het is bekend, dat als je kippen opsluit en je geeft ze meer te eten dan ze nodig hebben, ze puur vanwege de stress zichzelf dood eten. Echt, ik verzin het zelf niet.

Maar wat is dan de relatie tussen eten en stress? Wat is stress dan precies?

Benieuwd was ik ook naar mensen die te weinig eten. Hier heb ik geen ervaring mee en mijn inlevingsvermogen gaat niet zover. Ik kon het niet nalaten om er toch over na te denken en allerlei ideeën komen dan naar boven. Je lijf verzwakken totdat je niets meer voelt. Een pijnloze dood. De pijngrens voorbij. Eten als gevaar zien. Kwaad op jezelf om kracht bij te zetten voor het definitief oplossen van het probleem. Je zegt tegen jezelf, doe

me deze ellende nooit meer aan, want anders volgt er een gruwelijke straf. Boete doen. Een ultieme wraak tot de dood erop volgt. Hulp afdwingen. Vermageren en verlost worden van angstzweet. Alles is mogelijk, het is om gek van te worden. Als ik het onderwerp volg, bijvoorbeeld in de media, zeggen ze, dat ze zichzelf uithongeren om controle te verkrijgen, maar welke controle ze bedoelen, wordt niet gezegd. Glashard beweren ze, dat ze niet te mager zijn, zelfs al worden ze aangespoord om zichzelf in de spiegel te bekijken. Je hoort wel eens over deze groep mensen, dat ze over het algemeen zeer intelligent zijn. Geloof je ze dan, als ze beweren dat ze geen probleem hebben? Ik zou ze willen vragen: “Wat is jouw geheime grote teleurstelling?”. Als intelligente mensen, op sterven na dood, dit ontkennen, dan is dit misschien wel het grootste voorbeeld van schaamte (jezelf niet goed genoeg vinden). Zeg dat maar eens.

Intelligente mensen leggen de lat hoog. Ze denken werkelijk, dat anderen dat dan ook van hen verwachten. Het is de geldende norm en als jij die niet waarmaakt heb je een probleem.

Je vraagt je af, of wij mensen, ons nu echt zo bevoorrecht moeten voelen, omdat we kunnen

nadenken. De meest slimme mensen hebben soms ernstige psychische problemen. Ze willen te veel. Een garantie voor een teleurstelling. Gelukkig worden is een gevoel. Dat staat los van je intelligentie. Iedereen heeft gelijke kansen.

Ik hoor wel eens de kritiek op mensen met psychische klachten, dat ze hun probleem niet willen oplossen. Ik heb hier nimmer in geloofd. Waarom zouden anders mensen met psychische klachten, hier vierentwintig uur per dag mee bezig zijn? Omdat ze niet willen? Kom nou. Waarschijnlijk kunnen ze niets met het advies, of ze vertrouwen je niet en gaan het gesprek niet aan. Iedereen wil helpen, maar uiteindelijk heeft nog niemand verteld hoe je van je angst afkomt. Soms lijkt het alsof ze niet willen, maar dat is, omdat handhaving van de “ziekte” betekent, dat er voor hen wordt gezorgd. Enerzijds is dat gemakkelijk en anderzijds is er de angst om voor je zelf te zorgen. Ben ik wel goed genoeg voor een baan? Er is nog een reden om juist niet te werken aan je angsten. Een confrontatie met je angst kan je nog onzekerder maken dan dat je al was. Je ontwijkt het onderwerp angst. Het liefst heb je een panklare oplossing in plaats van al dat moeilijke gedoe over angst.

Stress ontstaat, als jij je probleem niet kunt oplossen. Dat is bedreigend omdat er een risico voor pijn is. Dat geldt voor iedereen. Hoe sterker de beleving van gevaar des te meer stress je voelt. Je probleem wordt nog groter als jij je angsten niet durft bloot te geven. Je voelt je gespannen. Je vel wordt de gevangenis van je emotie.

Gestreste mensen voelen zich bedreigd. Of de dreiging reëel of irreëel is doet niet ter zake.

Mensen met overmatige angst uiten hun verdriet niet.

Zolang je de stress niet begrijpt, ga je door met je slechte gewoonten.

Omdat niemand het exacte antwoord weet op jouw slechte gewoonten zijn al je excuses goed. Als je iemand tegenkomt die het wel weet, werkt je excuus niet meer.

BOOSHEID

Angst en boosheid zijn aan elkaar verbonden middels de term bedreigen. Je wordt bedreigd met gevaar waar jij niet tegen opgewassen bent, of denkt dat je er niet tegen opgewassen bent, en je wordt boos als iemand jou bedreigt. In dit hoofdstuk zal ik dit verder toelichten.

Mensen die jou bewust boos willen maken, weten jouw zwakke punten of zoeken ernaar. Deze punten worden ingezet voor het bedreigen. Als ik boos ben, zeg ik niet tegen een gespierde massa, zal ik je eens even tegen de grond aan smijten. Nee, ik zeg, dat ik die dikke spieren lelijk vind en loop dan keihard weg.

Boosheid heb je nodig om jezelf te verdedigen. Ben blij, als jij je boosheid op een beheerste manier kan inzetten voor je verdediging. Boosheid is dan geen probleem en daarom gaat dit hoofdstuk over de boosheid die wel een probleem vormt.

De emotie boosheid is misschien nog wel verwoestender dan angst. Niet alleen omdat boosheid tot agressie kan leiden, en dus fysiek gevaarlijk is,

maar ook, omdat het alle relaties kapot kan maken. Boosheid kan naast jezelf ook de ander schade berokkenen. Boosheid maakt dat je het contact met de anderen verbreekt, terwijl je dat niet echt wil. De boosheid richt zich vaak op de omgeving, in tegenstelling tot het vluchtgedrag, waarbij je juist de omgeving vermijdt. De emotie boosheid bevestigt mijn inziens goed mijn kijk op angst, omdat er een overeenkomst is in het proces.

Mijn verklaring voor boosheid is de volgende. Als iemand je pijn doet, in de breedste zin van het woord, dan interpreteer je dit, als dat die persoon geen enkel respect voor jou heeft. Lees, ze vinden mij niet goed genoeg. Ze houden geen rekening met mij. Populair gezegd, ze hebben blijkbaar schijt aan me, waarom doen ze me anders pijn. Zoals al eerder gezegd, een vernietigende interpretatie. Vernietigend, omdat de pijn niet altijd bedoeld is, terwijl jij al bij voorbaat denkt dat mensen geen respect voor je hebben. Pijn in allerlei variaties. Je hebt fouten gemaakt, je hebt je best niet gedaan, je bent niet eerlijk geweest, etc. Kritiek kan al pijnlijk zijn. De persoon kan je ook bedreigen met een pijnlijk scenario, als je niet doet wat hij zegt. Een scenario, waar je niet tegen opgewassen bent. Er dreigt straf en dat maakt je

bang. Iemand kan je ook bedreigen uit eigen frustratie. Met macht zijn respect afdwingen. Zij zijn immers ook boos en ze willen zich laten gelden.

De pijn die je wordt aangedaan, of deze nu bewust, per ongeluk of humoristisch bedoeld is, interpreteer je, als dat jij niet goed genoeg bent. Hier zit nu de overeenkomst met angst. Het is niet de pijn die je boos maakt. Het is het gebrek aan respect (niet goed genoeg voelen) dat je boos maakt. Want, zo stel ik, als het alleen om de pijn ging, heeft boos worden namelijk geen enkele zin, omdat de pijn immers al is geschied. Je kunt de pijn nooit meer terugdraaien. In tegenstelling tot angst, is de pijn bij boosheid een pijn van het heden en het verleden.

Bij pijn hoort de emotie verdriet. Bij niet goed genoeg, de emotie boosheid.

Je raakt niet gefrustreerd omdat je pijn hebt, maar je raakt gefrustreerd omdat je in het diepst van je hart bent getroffen. Je wordt geconfronteerd met je allergrootste gevaar, je niet goed genoeg zijn. Mijns inziens de essentie van boosheid.

Het gevoel van boosheid geeft je lichaamskracht. Kijk naar sport coaches, ze maken er bewust (of

onbewust) gebruik van. Ook hulpverleners in de psychiatrie, gevangeniswezen en politie weten hier over mee te praten. Met drie man sterk, moesten we de persoon vasthouden. Tja, en in het ergste geval worden ze vastgebonden. Je zult zelf ook wel situaties kennen waarbij je jezelf een stuk sterker voelde met je boosheid. Het zal de adrenaline wel zijn.

Er komt nog meer verwoesting bij boosheid, jouw boze reactie. Met je boosheid zijn verschillende reacties mogelijk. Je deelt een waarschuwing uit (een licht dreigend scenario als de ander niet luistert), tot en met vergelding. Als beide niet werken, de waarschuwing of de vergelding, voel je jezelf machteloos. Je wordt nog eens een keer bevestigd in je niet goed genoeg zijn. Als je niet geleerd hebt je boosheid te beheersen, is iedereen, inclusief jezelf, waardeloos. Je knokt je letterlijk en figuurlijk kapot. Je wilt nooit afgaan, tot je dood toe. Ik ga ervan uit dat iedereen wel voorbeelden kent.

Je machteloos voelen is jezelf niet goed genoeg voelen.

Boosheid kan zo excelleren dat je er spijt van krijgt. Achteraf heb je spijt van je onbeheerst gedrag en schaam je jezelf.

Schaamte speelt ook een rol om je boosheid juist te verbergen. Ook dit is vergelijkbaar met angst. Je beheersing verliezen wordt immers als fout betiteld en is dus gevaarlijk. Als je niet kunt winnen met woorden ga je af. Toch zou ik sterk willen zijn, maar ik ben het niet. Volgens mij, is dit de reden dat we met zijn allen graag naar actiefilms kijken, waar alles juist is toegestaan. We genieten als de dader wordt gestraft en het liefst zo hard mogelijk.

Over het kapot maken van relaties is scheidingen met kinderen een goed voorbeeld. Scheidingen kunnen een impact hebben van jaren. Kinderen kunnen worden gehersenspoeld door de ouders om in te zetten voor hun wraak, die in alle toonaarden wordt ontkend. Tja, de liefde van sommige gescheiden ouders gaat zo ver, dat het emotionele leven van het kind totaal wordt verwoest. Het kind beschermt zich en laat niets merken en ooit komt het eruit en met vaak heel vervelende consequenties. Het kind heeft geleerd zich te schamen. Het excuus van de ouders is dan, het is een kind met een bijzonder karakter.

Boosheid kan tot moord leiden. De uitspraak moord met voorbedachten rade, is in mijn opinie een onjuiste uitspraak. Er is altijd sprake van een enorme boosheid en stress, anders bega je die moord niet. Een enorme boosheid is nooit te rijmen met een voorbedachte rade. Neemt niet weg, dat er wel een norm gesteld moet worden voor fout gedrag. Mijn boosheid is, dat ik soms denk dat rechters de doelstelling hebben om de dader te genezen.

Als je een boodschap verkeerd interpreteert, kan zelfs een simpele waarschuwing pijnlijk zijn. Wie, wil nu immers horen dat hij of zij een fout heeft gemaakt? Een waarschuwing kan ook positief worden gewaardeerd. Je stelt het op prijs als iemand duidelijk is, maar dan ben je emotioneel al meer volwassen.

Voetbal is emotie, zegt de voorzitter van de Fifa en hij weigert elektronische hulpmiddelen in te zetten. Wat een vreemde gedachtegang. Dezelfde bond trekt miljoenen uit om voetbalvandalisme te bestrijden. Als de scheidsrechter in de ogen van het publiek fouten maakt, roept dit veel boosheid op, wat over kan gaan in agressie. De scheidsrechter heeft hen pijn gedaan met zijn foute beslissing. Als je deze agressie

wilt bestrijden, besteed het geld dan aan elektronische hulpmiddelen, of wil je wachten op de opvoeding van alle voetbalfans, eh, en de voetballers? Een nobele taak. Volgens mij ontbreekt het bij het bestuur aan kennis over boosheid.

Een andere uiterste reactie is nimmer boos worden. Kwaad worden op een ander kan gevaarlijk zijn. Je loopt risico's. Een relatie kan verbroken worden. Men ziet je niet meer zitten. Je bent niet meer goed genoeg. Wie kent er niet de pleasers? Altijd en alleen maar zorgen voor een ander. Door iedereen aardig gevonden worden. Hiermee wordt alle kritiek voorkomen. Gevaar geweken. Vergelijkbaar is de eeuwige grapjas. Onze gangmakers. De persoon brengt zoveel gezelligheid, welke gek durft hem of haar nog kritiek te geven.

It's the tone that makes the music. Als je iemand toch zult moeten vertellen, dat er fouten zijn gemaakt, of dat het resultaat beter moet, weten we dat we dit met tact moeten vertellen om de persoon niet te kwetsen. Zo veel mogelijk persoonlijke kritiek voorkomen en kritiek doseren uit respect of liefde voor de ander. Doseren, omdat de hele dag inhoudelijke kritiek

geven, uiteindelijk ook als persoonlijke kritiek wordt ervaren.

Arroganten en de dikdoeners roepen bij velen irritatie op. Irritatie is een vorm van boosheid. Het lijkt me nu wel duidelijk wat daar achter schuilt. Je kunt er van nu af aan doorheen prikken.

Jaloezie is een verbijzondering van boosheid. Een voorbeeld zie ik in de politieke verhoudingen. Boosheid en jaloezie zijn belangrijke drijfveren in de politiek. Toch lijkt het erop dat emoties worden afgedaan als eenvoudig. Het worden de niet ter zake doende onderbuik gevoelens genoemd. Het is niet in het algemene belang. In mijn opinie is rationaliteit altijd ondergeschikt aan emotie. Je leeft niet voor de rede maar voor je gevoel.

Het opkomen voor de zwakkeren en het beschermen van de individuele vrijheden van mensen, zijn mijns inziens beide gebaseerd op de emoties van politici zelf. Boosheid is er hier een van. Dit blijkt wel uit het veelvuldig gebruik van de term eerlijkheid. In het volgende hoofdstuk vertel ik meer over eerlijkheid. Er is dus niet zoiets als een algemeen belang, dat voor elke persoon gunstig is. Daarvoor verschillen de

emoties per individu te veel. Een nobele taak om de beste compromissen te sluiten.

Over eerlijkheid gaat het volgende hoofdstuk.

Je bent boos op jezelf, omdat jij teleurgesteld bent in jezelf.

Teleurstellingen maken je bang.

SCHULD EN SCHAAMTE

Je kunt je voor van alles schamen. Je lijf, je gevoelens, je gedrag, etc. Het zijn je tekortkomingen in de ogen van jezelf, of van een ander. Geloof het of niet, meestal alleen in de ogen van jezelf. Je niet goed genoeg voelen. Schamen betekent, dat je niet eerlijk durft te zijn over je teleurstellingen.

Met schaamte voor je oorspronkelijke lijf kan je weinig mee. Lijf in de breedste zin van het woord. Je bent geboren met je uiterlijk, je stem, je hersens, je intelligentie, je lengte, je fantasie, je gebreken, etc. Je kunt je ontwikkelen, je best doen, je laten opereren, maar de perfecte slimme, aardige, jonge schoonheid word je nooit. Toevallig ben ik een uitzondering. Met oorspronkelijk bedoel ik, het lijf bij je geboorte. Daar kan je weinig aan veranderen. Je kunt overigens wel je lijf om zeep helpen, maar daar hadden we al voorbeelden van gegeven.

Schaamte ontstaat alleen, als je jouw goed genoeg zijn vergelijkt met die van een ander.

Schuld is zowel een gevoel als een overtuiging, een oordeel. In mijn visie zijn gevoelens en overtuigingen een complementair begrip. Je gevoelens zijn niet alleen maar een vast gegeven die bij jou horen. Overtuigingen kunnen je gevoelens veranderen en andersom kunnen je gevoelens je denken veranderen.

Om schuld te begrijpen, dienen we ons af te vragen wat we verstaan onder eerlijkheid. Eerlijkheid heeft een dubbele betekenis. De ene betekenis is, de waarheid spreken, de andere betekenis is, dat je een ander geen pijn doet, wat je jezelf ook niet zou aandoen. Het zogenaamde wederkerigheidsbeginsel. De norm voor eerlijkheid is dus afgeleid van jouw gevoel van pijn en genieten. Dat is belangrijk, omdat dit betekent dat eerlijkheid iets persoonlijks is. Feitelijk zou je dan ook weer kunnen stellen, dat beide betekenissen van eerlijkheid weer gelijk zijn. Je vindt het vervelend als er tegen je wordt gelogen, de waarheid niet wordt gesproken. Dat wil jij ook niet naar de ander doen. Omdat het zo belangrijk is, herhaal ik, dat eerlijkheid een persoonlijke norm is afgeleid van jouw gevoel van pijn en genieten. Je norm voor eerlijkheid is zelfs een momentopname. Zoals eerder beschreven beschouw ik pijn en

genieten ruim. Pijn en genieten zijn dynamisch en daarmee ook jouw norm voor eerlijkheid.

In jouw ogen is iemand schuldig, als de persoon je bewust pijn heeft gedaan. Hij heeft letterlijk een fout gemaakt, zich niet aan de afspraken gehouden, zijn best niet gedaan, etc. Hij voldoet niet aan je verwachtingspatroon. Jouw norm, voor niet goed genoeg zijn.

De norm voor schuld, is jouw persoonlijke en dynamische norm voor eerlijkheid.

Schuld is altijd verbonden met de emoties angst en boosheid. Angst voor jezelf of voor een ander. Boos op jezelf of op een ander. De fouten die gemaakt zijn, de oneerlijkheid die heeft plaatsgevonden, roept boosheid op. De kans op consequenties roept angst op. Daarmee neemt schuld een heel bijzondere plaats in, juist omdat angst en boosheid altijd samen aanwezig zijn. Een voorbeeld. Als iemand je bedreigt is dat gevaarlijk. Dit roept angst op. Je wordt boos omdat je werd bedreigd. Schuld zadelt je dus op met twee emoties tegelijkertijd. Daarmee is het begrip schuld wel heel erg interessant, of niet?

Je wilt je nooit schuldig voelen. Je wilt daarvoor vluchten of ertegen knokken. Het slachtoffer tracht altijd de schuld bij een ander te leggen, maar dat lukt niet altijd. Ook al krijgt hij of zij, door Jan en alleman bevestigd dat de dader schuldig is, toch komt er een moment dat er getwijfeld wordt aan zichzelf. Had ik niet meer kunnen doen? Waarom overkomt het mij? Je blijft het jezelf kwalijk nemen. Lees, ben ik wel goed genoeg?

Schuld rechtvaardigt boosheid. Ben dus creatief in je argumenteringen. Dan mag je altijd boos zijn en je gelijk halen.

Het ontvangen van een spijtbetuiging, is een ultieme bevestiging, dat jij geen fouten hebt gemaakt. Lees, je bent echt goed genoeg. De ultieme spijtbetuiging is natuurlijk boete doen. De kerk weet hier meer van. Mea culpa, mea culpa.

Complimenten en bevestigingen geven je zelfvertrouwen, jij kunt de wereld aan. Jij maakt geen fouten. Jij bent niet schuldig aan foutief gedrag.

Je wilt de schuldigen straffen, wraak nemen, of op zijn minst duidelijk maken, dat je niet gediend bent van zijn gedrag. Een voorbeeld.

Een groot gevaar is, als iemand je zekerheden afneemt, of je laat twijfelen aan je zekerheden, je overtuigingen. Niets meer zeker weten kan gevaarlijk zijn. Je verliest controle en de emotie neemt het over van je verstand. Zijn je gedachten goed genoeg? Klopt het wat je denkt? Is je waarheid nog wel de juiste? Het beste komt dit tot uiting in de godsdienstoorlogen. Als mensen niet luisteren naar de wetten van je God doet dit je twijfelen. Is mijn God wel de ware? Bestaat mijn God wel? Het liefst sluit je jezelf aan bij die mensen die ook in je God geloven. Dat is lekker veilig. Twijfelen aan je God waar jij je hele leven op richt, is zeer bedreigend. Dit is volgens mij de basis van de godsdienstoorlogen. Ongelovigen, anders gelovigen, zijn schuldig aan het ontnemen van je zekerheden. De afschuwelijke agressie van deze wraakbeluste oorlogen, is toch nooit te rijmen met die liefhebbende God? Wat te denken van de soldaten, die volkomen getraumatiseerd terugkomen. Vol schuldgevoel, omdat zij misschien ook mee hebben gedaan aan die gruwelijkheden. Of, het niet konden voorkomen.

Spijt hebben dat ze voor het soldatenberoep hebben gekozen. Misschien zijn ze zelf verminkt geraakt. Een groot voorbeeld van niet goed genoeg zijn, van grote schaamte. Ga dan jezelf maar eens vergeven. Soldaten die hier geen last van hebben, moeten wel erg sterke argumenten hebben om een oorlog te rechtvaardigen. Misschien zijn dat juist de soldaten, die zich wel kunnen beheersen, of de soldaten, die achter het front werken. Alleen het soldatenvoer raakt immers getraumatiseerd.

Schuld speelt een grote rol in ons leven. Wie schuldig is, heeft een fout gemaakt, maar je interpretatie is dat je een persoon bent, die blijkbaar niet goed genoeg is. Hoe meer mensen overtuigd zijn van jouw schuld, hoe lastiger het is om hier van af te komen. Schuldgevoel maakt angstig. Jij voelt je immers niet goed genoeg en dat was toch de bron van het angstgevoel? En als je dan spijt wilt betuigen en je krijgt niet de kans, dan voel jij je pas echt ellendig. Je kunt het niet goedmaken. Het enige waar je vat op hebt, is vergeving van jezelf. Boos worden op jezelf of op een ander helpt niet. Sta jij jezelf toe dat je fouten maakt? Vind je jezelf goed genoeg dat je fouten mag maken? Ik mag het eigenlijk niet zeggen, maar je bent eigenlijk pas echt zielig, als je jezelf

nooit gunt om fouten te maken. Deze uitspraak ondermijnt mijn hele boekje, want hierin betoog ik juist, dat je nooit zielig bent. Vooruit gun mij deze ene uitzondering. Mijn excuus is, dat ik met deze uitspraak een doel heb. Altijd het tegenovergestelde beweren om een reactie uit te lokken.

Vaak hoor ik mensen zeggen, in geval van pijn, dat heb ik niet verdiend. Ik ben niet schuldig en voordat je het weet, tracht je de schuld bij een ander neer te leggen. Een foute interpretatie. Kan verdriet niet gewoon verdriet zijn? Pech hebben. Natuurlijk bestaat er ook terechte schuld, maar hoe langer je met de schuldvraag bezig blijft, hoe verder je van je verdriet komt en dan kan het leven zuur en bitter gaan worden. Mensen zeggen dan, dat die persoon in zijn verdriet blijft hangen. Mijn overtuiging is, dat je verdriet pas volledig kan beleven, als je angst en boosheid begrijpt.

Of het terecht is of niet, je tracht altijd de schuld bij een ander neer te leggen. Jij wilt geen fout persoon zijn, laat de ander dat maar zijn. Je wilt niet te snel verantwoordelijkheid nemen, laat een ander maar de risico's nemen. Dit doe je alleen maar, omdat je bang bent voor jezelf en het gekke is, je doet jezelf veel te

kort. Angsthazen zijn circusartiesten. Ze doen niet anders dan in figuurlijke cirkeltjes draaien.

Ik kom vaak mensen tegen, die alleen maar kritiek op een ander hebben en zelfs de maatschappij krijgt de schuld. De maatschappij deugt niet, ik hoor het dagelijks. Het is niet eerlijk. Je sluit je bij voorkeur aan, bij medestanders die hetzelfde denken. Het sterkt je in je gedachte. Wij maken geen fouten maar een ander. Ook ik maak me daar schuldig aan. Ik zet me dan af tegen anderen. Gelukkig ben ik geen perfect persoon. Perfectionisten zijn stress kippen. Ik denk, als het perfectionisme is ingegeven door een dwangmatige scoringsdrang, zij zichzelf niet goed genoeg vinden. Altijd op zoek naar bevestiging. Het steeds boven je macht werken leidt alleen maar tot een burn-out. Een burn-out waar je niets van begrijpt, omdat het boven je macht werken is ingegeven door je angst. De angst die je niet begreep. Ik wil in ieder geval geen stresskip meer zijn, want het is mooi weer buiten en het groen ruikt lekker.

Het schuldgevoel aflossen, is wat anders dan je van schuldgevoel te vrijwaren. Je schuldgevoel aflossen, is jezelf vergeven. Als jij je van je schuldgevoel wilt

vrijwaren, wil je helemaal niet stoppen met je foute gedrag.

Er zijn heel veel argumenten die worden gehanteerd, om je te vrijwaren van schuldgevoel. Enkele voorbeelden.

Stelen, profiteren, het is allemaal ok. Het is immers niet eerlijk, dat een ander het beter heeft. Het is niet eerlijk, dat een ander een te hoge prijs vraagt. Dat is immers ook diefstal. Van de rijke stelen is al helemaal geen taboe. Zij besodemieteren immers toch altijd de boel. Het is niet eerlijk, dat ik meer verantwoordelijkheid heb dan een ander. Daar mag best wat tegenover staan. Ze doen het allemaal, waarom zou ik het niet doen. Als ik het niet doe, vinden ze me een sufferd. Als ik het niet doe, kan dat als kritiek op mijn collega's worden opgepakt. Collega's die het wel doen. Ik mag best rijk zijn, want ik geef toch aan goede doelen en ik zet me in voor de zwakkeren. Ik wist het niet, want ik was dronken, ik ben verslaafd aan de drugs. Of, je kunt redeneren, ik ben toch al fout. Ik heb niets meer te verliezen. Ik doe alles wat God verboden heeft. Fouter dan fout kan niet meer. Enfin, een hele boel goede argumenten om je te vrijwaren van

schuldgevoel. Je kunt er ongetwijfeld nog meer verzinnen. Zou er met al die mooie argumenten toch nog iets knagen? Je eigen norm voor eerlijkheid bijvoorbeeld?

De ene persoon maakt meer verdriet mee dan de andere. Voor dat je het weet, wordt dit geïnterpreteerd als onrechtvaardigheid. Maar, wie moet je dan de schuld geven als er geen dader is?

Jij schaamt je voor je verdriet.

Jezelf vergeven is jezelf goed genoeg vinden.

MEDELIJDEN

In mijn opvatting, is er een belangrijk verschil tussen medelijden en troost. In de vorige hoofdstukken, heb ik angst en boosheid steeds beschreven, vanuit de gedachte, niet goed genoeg zijn en pijn. Ik heb me, met reden, gefocust op het niet goed genoeg zijn in plaats van op pijn.

De overtuiging van het niet goed genoeg zijn, is een alles omvattende belemmering van je gelukkig zijn. Het CBS zal toch zeker wel getoetst hebben, wat iemands eigenwaarde is. Kan je dat overigens wel toetsten, want daarvoor moet je eerlijk zijn. Ga jij ze vertellen dat je een mislukkeling bent? Tja, na het lezen van dit boekje, boeit je deze vraag nog eens niet meer.

Ook in geval van medelijden en troost spelen beide aspecten. Niet goed genoeg zijn en pijn. Je hebt medelijden met jezelf, of een ander, omdat je vindt dat iemand oneerlijk is geweest. Jij, of een ander, is onrechtvaardig behandeld volgens jouw norm van oneerlijkheid. Als je die persoon of een organisatie niet kunt aanwijzen, wordt het gewoon de

maatschappij die onrechtvaardig is. Nog erger, de wereld is zo vreselijk onrechtvaardig. Wat is het toch heerlijk, als dat je daarmee je verdriet kon wegnemen. Medelijden gaat over gekwetst worden in je eer, over je niet goed genoeg zijn.

Over troosten en helpen ben ik kort. Troosten en helpen doe je uit liefde. Liefde werkt genezend voor pijn en verdriet. Pijn is een gevoel en verdriet is de emotie.

Medelijden, troost en helpen kunnen overigens best samengaan.

Medelijden kun je vragen en tonen. Enkele voorbeelden.

De schuld bij een ander neerleggen, daar hoort gedrag bij. Een bijzonder voorbeeld van gedrag is het afdwingen van medelijden. Medelijden afdwingen, is in mijn opvatting, hetzelfde als je verdriet inzetten, voor het kopen van het beste excuus. Het excuus dat je nergens schuld aan hebt. Jij kon er niets aan doen. Jij kunt niet beter. Jij kunt niets meer fout doen. Je kent het wel, de uitspraken, je begrijpt me niet, je houdt geen rekening met me, je weet niet wat het is

om dik te zijn. Als je mij wel begreep, weet je, dat mijn verdriet groter is dan al het andere, niet mee te leven. Mijn verdriet is onhandelbaar, ik hoef me daar niet voor te schamen. Of, juist andersom geredeneerd. Zie mij, hoor mij, ik kan omgaan met mijn verschrikkelijk verdriet, dat is toch knap. Je zet dan juist je verdriet in om te pronken.

Het ultieme excuus is ziekte. Jij kunt je problemen niet oplossen omdat je ziek bent en daar heb jij geen schuld aan. Wat is het toch fijn als angst wordt bestempeld als een vage ziekte. Eureka, ik heb een label. Het vragen om medelijden wordt beloond. Ik hoef niet meer mijn best te doen, om voor mezelf te zorgen. Niemand kan mij iets kwalijk nemen, want ik ben erkend ziek. Wie wil er nu toch echt ziek zijn? Toch geen hond? Erkenning van de ziekte geeft je ook vaak privileges. Je hoeft je er niet voor te schamen, dat je niet (helemaal) voor jezelf kan zorgen.

Medelijden afdwingen (zielig zijn) om aandacht af te dwingen.

Mensen die medelijden met zichzelf hebben zijn dikwijls ook boos. Alleen die boosheid uiten ze niet

altijd. Ze vinden dat ze recht hebben op compensatie. Zij zijn immers nergens schuldig aan. Het is de ander die hun het verdriet heeft bezorgd. Ze gedragen zich alsof ze meer rechten hebben dan een ander. Ze willen hun zin doordrijven. Dit uit zich in de kleine machtspelletjes. Ze knokken om rechtvaardigheid. Ze vinden al snel iemand, die ook gekwetst en zielig is. Samen knokken ze tegen de onrechtvaardige wereld. Feitelijk komt hun boosheid voort uit de angst om voor zichzelf te knokken, om het heft in eigen hand te nemen. Het is veiliger om de schuld bij een ander te leggen.

Je altijd in de slachtofferrol opstellen (zielig zijn) kan bij een ander ook juist veel boosheid oproepen. Mensen vinden dan dat je niet voldoende je best doet terwijl zij dat wel moeten doen. Alle zorgen en lasten komen op hun schouders en dat vinden ze niet eerlijk. Ze vinden dat je te gemakkelijk gekwetst of ziek bent en dat je beter je best kan doen om een steentje bij te dragen.

Is het zo verkeerd om medelijden te voelen, zo vraag ik me af? Is het zo verkeerd om medelijden te vragen. Het voelt prettig als mensen met je meevoelen. Je wordt geaccepteerd, je krijgt aandacht,

troost, je ontvangt liefde. Toch schuilt er volgens mij een groot gevaar in medelijden. Als je geen raad weet met je verdriet (het is ook niet gemakkelijk) komt schuld, slachtoffer en dader weer om de hoek kijken. Je hebt dan niet afgerekend met je emoties angst en boosheid. Als dit blijft aanhouden, raak je verteerd door deze angst en boosheid.

Helpen uit medelijden, is echt wat anders dan helpen uit liefde of mededogenheid. Helpen uit medelijden, kan ook betekenen, dat de helper zich wil profileren als sociaal persoon, of wil voorkomen, dat hij of zij, asociaal of een egoïst wordt genoemd. Echt sociaal lijkt me als mensen een orgaan afstaan aan hun geliefden. Ik weet dit niet zeker.

De discussie over geld wordt verder vermeden. De discussie wordt als simpel afgedaan, want, in het leven draait het toch niet alleen maar om geld? Is dit feitelijk niet hetzelfde, als je vrijwaren van schuldgevoel? Schuld, omdat je een ander voor geld laat zorgen, terwijl je dat misschien zelf ook wel kan.

Als we al onze capaciteiten en energie, alleen in die mensen stoppen, die het echt nodig hebben, zijn er naar mijn mening minder geldproblemen in de zorg.

Er zal geen discussie zijn over geld. Er is dan wel een probleem met de beoordeling. Wie komt in aanmerking en wie niet. Je laten leiden door je eigen medelijden, of dat van een ander, is een hele dure valkuil. Het zegt overigens ook iets over de beoordelaar. Wie heeft de kracht om eerlijk te zijn, risico's te nemen? Een andere, niet te onderschatten reden, is het eigen belang van de hulpverleners en de hulpvragers. Ik heb geen cijfers en feiten, maar uit de verhalen die ik hoor, durf ik bijna te stellen dat deze laatste reden ook een hele dure is. In ieder geval is het niet gemakkelijk om eenduidige criteria vast te stellen. Criteria, die passend zijn voor elk individu. Mijns inziens zou de ultieme toets moeten zijn: "Wat kan je nog wel in plaats van wat kan je niet of niet meer".

Als je doorschiet, met het medelijden tonen aan het slachtoffer, kom je niet bij de kern van de zaak. Je houdt de discussie over schuld in stand en dat lost uiteindelijk helemaal niets op. Het schermt het slachtoffer af van zijn verdriet. Zijn boosheid blijft duren. Het verdriet blijft verborgen.

Op een gegeven moment is het zelfmedelijden zo groot, dat je geen enkele verwachting meer hebt van

het leven. Je wordt een kasplantje. Je vegeteert. Je deugt nergens meer voor. Je bent depressief.

Pas, als je angst en boosheid kunt begrijpen, voel je pas echt je verdriet. Je voelt het net zo lang, totdat het helemaal op is. Je bent uitgeuild. Het begint met een gevoel van enorme leegte, een volledige eenzaamheid, naar langzamerhand genieten van de kleine dingetjes. De geur van een boom, de lach. Je hebt je eisen (aan jezelf) bijgesteld.

Geloof in jezelf. Je weet nu, dat jij jezelf te kort doet. Een ander, de maatschappij alles verwijten, lost echt niets op.

Ja, op een gegeven moment kun je zelfs genieten van het alleen zijn. Je wordt blij met jezelf, what the hell.

Jij vindt je medelijden belangrijker dan je verdriet.

OORZAKEN

In het hoofdstuk gevaar en risico heb ik in grote lijnen de oorzaken beschreven, waarom jij je niet goed genoeg voelt en daarom vaker gevaar ziet. In dit hoofdstuk ga ik hier wat dieper op in.

Zijn er nog andere oorzaken waarom de ene persoon sneller banger is dan de andere? Kan het te maken hebben een gen? Het zal ongetwijfeld. Als ik overmatige angst met mijn overtuigingen kan bestrijden, wat boeit mij dat hele gen dan nog. Ik laat hier toch nooit aan sleutelen, behalve als het gaat om een langer en gelukkiger leven.

In mijn overdenkingen, zoek ik veel meer de oorzaak van overmatige angst, in negatieve ervaringen en overdrijvingen. Negatieve ervaringen zijn pijnlijk. In de volle betekenis van het woord pijn. En vooral, de negatieve ervaringen in de kind periode. Als kind heb je nog geen bagage om je te verweren, te relativieren, te begrijpen. Een kind kan heftig schrikken van zijn emoties. Emoties, die het niet kent. Als het kind niet goed wordt opgevangen, bijvoorbeeld omdat de ouders het zelf niet begrijpen, heeft een negatieve

ervaring een grote en een langdurige impact. Misschien, komen de gevolgen niet direct naar buiten, maar er zal een moment komen, dat dit wel gebeurt. Al is het op het sterfbed (de dood verlost ons van het kwade). Het kind is een speelbal voor pesters geworden, of het wordt zelf een pester.

Negatieve ervaringen, met heftige emoties, moeten aan kinderen worden uitgelegd. Voordat je het weet, rekent het kind de teleurstelling aan zichzelf toe.

Heftige negatieve ervaringen (traumatische ervaringen) zijn er te over, eenzaamheid, uit huis geplaatst, altijd kritiek ontvangen, opgroeien in een ruziesfeer, problemen met seksualiteit, incest, verkrachting, geen werk krijgen, oorlog, honger, verminking, misbruik, amputatie, ziektes, gewond raken, kinderloosheid, uiterlijk, invaliditeit, pesten, een scheiding, ontvoering, etc.

Als je een rijke fantasie hebt, ben je helemaal de Sjaak. Je overdrijft en ziet niet altijd de realiteit. Je dramatiseert, zo heet dat dan. Je bent een apart kind, dat zich mogelijk afzondert. Ze zijn eenzaam, maar niet per se alleen.

Als traumatische ervaringen niet goed worden verwerkt, zie je overal gevaar. Nergens voel je jezelf meer veilig. De geboorte van een angsthaas.

Hele positieve ervaringen vormen ook een risico. Mensen die je voortdurend bejubelen, doen je op een gegeven moment ook twijfelen. Twijfelen, of jij die verwachtingen waar kan maken. Of, je twijfelt of het wel waar is, dat je zo bijzonder goed bent. Misschien zegt men wel, dat jij uitmuntend in die rol presteert, omdat ze bang zijn, dat ze anders zelf die rol moeten vervullen. Kortom, twijfelen, of de mensen de waarheid over jou spreken. Je twijfelt, of je inderdaad wel beter bent dan de ander in die bewuste rol. Als je deze twijfel niet kunt plaatsen, roept dat angst en stress op. Ik herinner me nog de scene in de Amsterdamse kerk bij de kroning van Willem Alexander. Ik weet zeker dat hij behoorlijk opgelaten was. Het ultieme voorbeeld van bejubelen. Ik wil nooit koning worden.

En hoe ga je verder met je leven als het bejubelen ophoudt? Bijvoorbeeld alle aandacht die je krijgt, als je deelneemt aan een TV programma. Een programma, dat je alle aandacht geeft, omdat je een interessant probleem hebt. Problemen met geld, je

lijf, je uiterlijk, etc. Het is toch bekend dat je na verloop van tijd, vaak weer terugvalt in je oude patroon. Het bejubelen is dan opgehouden.

En, wat te denken van beroemde voetballers. Ze zijn al op jonge leeftijd superieur. Op het moment dat de twijfel toeslaat, of het bejubelen ophoudt, vallen ze in een diep gat. Er zijn hier meerdere voorbeelden van. Ze twijfelen of ze de verwachtingen waar kunnen maken. Zijn ze goed genoeg en zijn ze goed genoeg voor het verdere verloop van hun leven. De midlife crisis van een sporter zullen we het maar noemen, al is mid misschien wel iets te vroeg. Trouwens ik was ooit ook een goede voetballer. Ik luister alleen naar mijn eigen bejubelen.

Met negatieve ervaringen kun je ook in een vicieuze cirkel terechtkomen. Om het verdriet te compenseren verwacht je meer en hoop je op meer. Niets is goed genoeg. Je daagt jezelf nog meer uit. Als je drie keer bent gescheiden, moet de prins (of prinses) op het witte paard aan alle eisen voldoen. Niets is goed genoeg. Het risico voor teleurstellingen neemt dan alleen maar toe en de negatieve spiraal zet zich voort. Enfin, alweer de figuurlijke cirkeltjes van een angsthaas.

Ze zeggen wel eens, dat angst wordt opgeroepen, als zich een zelfde situatie voordoet, waarbij je in het verleden pijn hebt geleden. Angst is een herhaling. Ik geloof hier in, maar dat zal niet meer zo verwonderlijk zijn.

**Hoe meer negatieve ervaringen je meemaakt,
des te groter is de kans op angst.**

TOT SLOT

Blijkbaar, vergelijken we continu onze prestaties met anderen, maar wat is dan de referentie? Wanneer ben je dan goed genoeg? Hoe voorkom je schaamte? Als we TV kijken of andere media volgen, worden we continu geconfronteerd met mensen die mooier zijn, sterker zijn, slimmer zijn, succes hebben en nooit fouten maken. Je krijgt alleen maar een baan, als je aan alle eisen voldoet. Een baan behouden levert al stress op. Kortom, je kunt het alleen nog maar slechter doen. Ik kan me best voorstellen, dat ouders hun kinderen tegen de invloeden van de TV willen beschermen.

Er is wat mij betreft helemaal geen referentie. Jij bent altijd goed genoeg, ook al presteer je in absolute zin minder dan een ander. Prestatie of niveau is geen garantie om te genieten. Het leven is onvolmaakt en verdriet hoort erbij, of je nu wilt of niet. Alle emoties beginnen met pijn en verdriet. Zonder deze emotie zijn de andere zinloos. Je leven wordt dan vlak. Met verdriet leer je je verwachtingen te temperen. Je kent de uitspraak, verwacht niet te veel, dan kan het niet tegenvallen.

Geen referentie kan overigens in de praktijk lastig zijn. Soms ben je afhankelijk van anderen. We zullen ons moeten aanpassen. Je kent wel de mensen die zeggen, ze moeten me maar accepteren zoals ik ben. Zo flexibel als een loden deur heet dat dan. Ik denk dat ze dit zeggen omdat ze boos zijn. Ook al moet jij je aanpassen, laat je nooit afremmen van wat jij wilt. De primaire gedachte, dat je altijd goed genoeg bent, blijft overeind. Daar MOET je op focussen. Moeten is een lelijk woord, maar in dit verband ben ik blij dat het bestaat.

Het angstgevoel ontstaat, als je het gevoel hebt dat je niet goed genoeg bent, om jezelf tegen een gevaar te beschermen. Of het gevaar nu reëel is of niet, het maakt niets uit. Het is een biologisch gegeven, dat geen mens kan veranderen. Hoe vaker je denkt, dat je niet goed genoeg bent, hoe angstiger jij wordt. Dit geldt voor iedereen.

Probeer het onderscheid te maken tussen de angst, die reëel is en de angst die irreëel is. Ga na in welke situatie die optreedt. Er zijn situaties die je inderdaad beter kan vermijden. Besef voor eens en voor altijd, dat irreële gevaren ingebeelde gevaren zijn. Gevaren die jij meent te zien, omdat het je ontbreekt aan

zelfvertrouwen. Er is helemaal geen reëel gevaar. Stel, dat jij heel de wereld aankan, dan voel jij nooit angst meer, omdat er geen gevaar meer is. Dat is de rode draad van mijn boekje. Een keuze om iets wel of niet te doen, dient in eerste instantie te zijn gebaseerd op jouw wil. Wat voelt goed en wat voelt niet goed. Wat boeit me en wat niet.

Niet goed genoeg voelen, is eigenlijk geen gevoel. Het is een oordeel over jezelf. Pas op dat het geen overtuiging wordt! In mijn boekje heb ik veel voorbeelden gegeven, wat het gevolg kan zijn van deze gedachte.

Ooit zag ik een film, waarin iemand vertelde, dat ze in zijn woonplaats helemaal geen psychiaters kennen. De mensen vertellen hun problemen aan een specifieke cafébezoeker, dezelfde persoon vertelt het door aan heel het dorp en weg is het probleem. Een mooie kans op schaamte wordt de grond ingeboord.

In dit boekje heb ik me gericht op gevaar in plaats van op pijn, op het uitleggen van emoties, in plaats van anders denken. Het anders denken komt vanzelf als je het waarom van je emoties begrijpt. Het anders

denken is geen oefening meer, maar een automatisch gevolg. Je gaat je gevoelens begrijpen, eureka!

Voor alles geldt, dat het tijd kost om de boodschap goed te begrijpen, er bewust van te worden.

Uiteindelijk wordt het een gewoonte, bestuurd door je onderbewuste. Er komt een moment dat je zegt, waar was ik ook alweer bang voor. Ja, gekker moet het niet worden.

Het is belangrijk om je angst te overwinnen, anders kun je nooit al je levenswensen vervullen. Dat, wat je echt wil. Je hebt nog zoveel plannen. Je bent nog lang niet verzadigd van het leven en dat maakt je heel bang voor de dood. Zorg dat je klaar bent met het leven.

Haal nu de laatste onrust uit je lijf door jouw echte levensdoel te bepalen. Dat doen wat je echt wilt en je door jezelf en niemand anders laten afremmen. Steek daar al je energie in. Slapen wordt dan pure ontspanning.

Ik hoop dat ik je heb kunnen overtuigen.

Als je jouw angst en boosheid begrijpt, worden je emoties verdriet en liefde weer zuiver.

Kies, of jij je leven wilt laten leiden door het bang zijn van jezelf of de liefde voor jezelf.

En, worden je nieuwe overtuigingen je nieuwe gevoelens.

Angst beheerst ons leven. Gelukkig meestal in positieve zin maar niet altijd. Als angst overmatig sterk wordt maakt angst het leven zuur.

In dit boekje beschrijf ik mijn ervaringen en ontdekkingen over angst en de andere emoties. Ik beschrijf wanneer het angstgevoel naar boven komt en waarom.

Om veranderingen door te voeren, dien je mensen te overtuigen. Dit maakt, dat ik grenzen heb opgezocht en taboes heb doorbroken. Daarom komt het soms hard en cynisch over, maar ik kan uitleggen waarom ik de boodschap zo breng. Gelukkig is het in de praktijk allemaal veel genuanceerder.

In dit boekje richt ik me op het waarom van de emoties. Het anders denken is niet meer dan een logisch gevolg. Je leven verandert.

Ik ben ervan overtuigd dat jij de antwoorden vindt die je zoekt. Die uitdaging ga ik aan.

J. Strik