

Riding the wave vs. angst vermijden

Verloop van angst

Angst heeft een natuurlijk verloop: het komt op, wordt sterker, bereikt een piek en zakt daarna vanzelf weer. Ons lichaam en onze hersenen kunnen simpelweg niet heel lang in de hoogste staat van paraatheid blijven.

Uiteindelijk wint de vermoeidheid en neemt de spanning af. In de praktijk wil je dat misschien veel eerder voor elkaar krijgen. Dat kan door uit de situatie te stappen die je bang heeft gemaakt. Later kun je soortgelijke situatie niet meer op te zoeken. Je gaat **vermijden**. Dat kan door situaties in werkelijkheid uit de weg te gaan, maar ook door er niet meer aan te denken.

Waarom voelen we eigenlijk angst?

Angst is van oorsprong een heel nuttige reactie. Het is een biologisch systeem dat je helpt om snel te reageren als er gevaar dreigt. Dankzij angst kun je op tijd vechten of vluchten. En dat is maar goed ook!

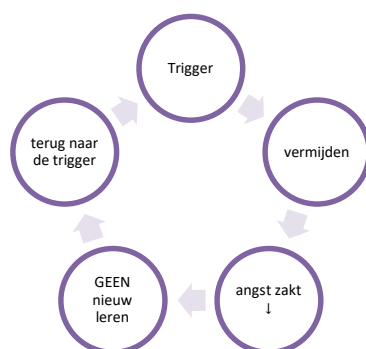
Wanneer de angst terecht is, beschermt het je: je gaat niet zwemmen tussen krokodillen en je springt niet zonder parachute uit een vliegtuig. Maar angst is geen prettige emotie om te voelen en zeker niet als je lichaam veel vaker dan nodig denkt dat er gevaar is.

Wanneer denkt je lichaam dat er gevaar is... terwijl dat niet zo is?

De angst komt dan niet door de situatie in het hier-en-nu zelf, maar door jouw gedachten erover. Als je een presentatie geeft zijn er geen tijgers die je opeten, maar kun je wel gedachten hebben over kritische vragen of afkeurende blikken die je lichaam het signaal geven dat er gevaar is.

Of je hebt een aantal nare situaties meegemaakt, die door 'triggers' weer terug in je hoofd komen. Een trigger is een prikkel (van binnenuit of van buitenaf), die je doet denken aan zo'n nare situatie. Iemand die bijvoorbeeld een auto-ongeluk heeft gehad, kan zich weer bang voelen bij het geluid van een toeterende auto of bij het bewegen van de auto tijdens remmen. Na zo'n trigger reageert je lichaam ook met angst – zonder dat er een concrete aanleiding is in het hier-en-nu.

Als je lichaam snel denkt dat er gevaar is, ervaar je vaak angst en onrust. Dan kan er een sterke behoefte zijn om situaties te vermijden waarin je lichaam denkt dat er gevaar is. Als dat af en toe gebeurt is het niet zo erg, maar als het wel vaak voorkomt kan het je behoorlijk beperken. Je vermijdt dan te vaak dingen die je eigenlijk zou willen of moeten doen.



Vermijden voelt fijn... even.

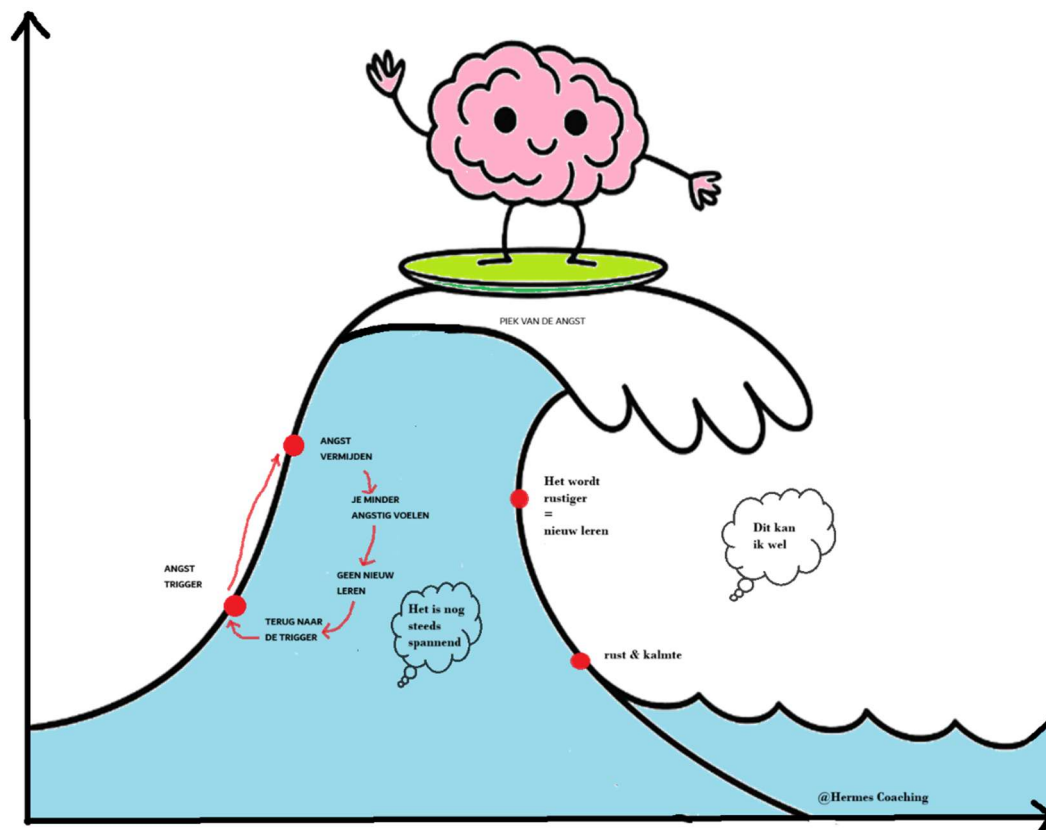
Als je iets eng vindt en je gaat het uit de weg, zakt de angst meestal snel. Je lichaam beloont je: de spanning neemt af en je voelt opluchting. Daardoor lijkt het (op de korte termijn) alsof vermijden werkt.

Maar: je leert niets nieuws. De angst blijft op de achtergrond bestaan. Je probleem is dus niet opgelost. Kijk maar in het plaatje hieronder, de vicieuze cirkel links in de golf.

Sterker nog: hoe vaker je vermijdt, hoe sterker de angst wordt. Elke keer dat je toegeeft aan de neiging tot vermijden vertelt jouw brein: "O ja, dit was gevaarlijk. Goed dat we weg zijn gegaan!" Op de lange termijn blijf je dus angstig en kan die angst verder toenemen of zich verspreiden naar situaties die er een beetje op lijken.

Voorbeeld met cijfers

Je bent bang om in een lift te stappen. Je staat voor de liftdeuren te wachten en geeft je angst een cijfer, van 0 (helemaal geen angst) tot 10 (maximale angst). Vandaag scoor je een 7. Je voelt onrust, het wordt eng en je besluit weg te gaan (=vermijden). Je neemt de trap en je angst zakt snel naar 2. Dit is op korte termijn winst. Maar de volgende keer dat je met de lift wil gaan, is je angst weer hetzelfde, score 7. Je lichaam en brein denken nog steeds dat het gevaarlijk is om met de lift te gaan. Als je lang vermijdt, kan de angst overslaan naar andere kleine, afgesloten ruimtes. Je durft dan bijvoorbeeld niet meer in een openbaar toilet of in een afgesloten pasruimte. Dat is op lange termijn verlies.





Wat kun je doen om die vicieuze cirkel te doorbreken? Riding the wave.

We kijken naar deze techniek met het voorbeeld van de lift. Als je nu niet vermijdt, maar juist in de lift stapt, stijgt de angst waarschijnlijk nog wat verder, bijvoorbeeld naar 8 of 9. Je wordt als het ware opgestuwd als een surfer op een hoge golf, net als in het plaatje op de vorige pagina.

Dat voelt spannend, zeker als je dat nog niet eerder hebt geprobeerd, maar is niet gevaarlijk. En dan gebeurt er iets belangrijks: **de angst zakt uit zichzelf. Altijd.** In de metafoor van de golf zakt het water weer naar beneden, op het plaatje zie je dat net gebeuren. Als je dit hebt doorstaan heb je als het ware 'gewonnen' van je angst. Jij hebt het volgehouden, zonder weg te gaan. Dat is de start van het afnemen van je angst. Maar meestal heb je niet genoeg aan één keer, je moet vaker oefenen.

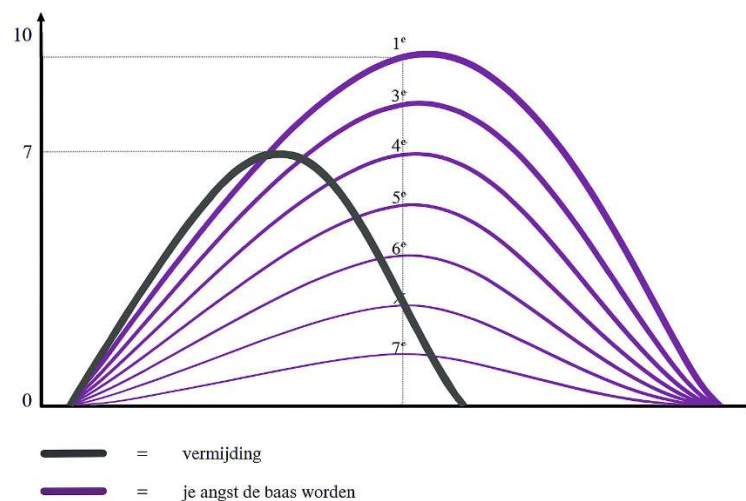
Oefenen loont

De eerste keer dat je die angst laat opkomen als die hoge golf is het allerheftigst.

Maar hoe vaker je oefent en jezelf blootstelt aan die angst, hoe lager de piek wordt. De golf wordt steeds kleiner en wordt steeds sneller weer kalm. Je raakt gewend aan de situatie en je brein leert: "Zie je wel? Er is geen gevaar." Resultaat: je lef en vertrouwen groeien en soms verdwijnt de angst zelfs helemaal.

Psychologen noemen dat oefenen **exposure**, jezelf steeds opnieuw blootstellen aan de angst.

Je ziet in het plaatje hieronder hoe dat werkt.



Samengevat:

De enige echte valkuil is... het vermijden zelf

Mensen die blijven vermijden, ontdekken nooit dat hun angst vanzelf zakt.

Ze leren niet dat waar ze bang voor zijn, meestal helemaal niet gebeurt.

Daarom is het belangrijkste inzicht:

Het enige wat je moet vermijden, is... het vermijden zelf.