

Angst en vermijding

Als je ergens bang voor bent en niet ‘vlucht’, dan wordt de angst meestal eerst sterker, dan bereikt je angst het hoogste punt en daarna zakt het weer. Vroeg of laat zakt angst/spanning *altijd*. Dit komt simpelweg omdat ons lichaam niet de hele tijd in de ‘hoogste staat van paraatheid’ kan blijven, dat vreet energie. Op een gegeven moment raak je uitgeput en daalt de spanning vanzelf. Maar in de praktijk daalt de angst meestal allang voordat je natuurlijk echt uitgeput bent, omdat je ergens gewoon aan gewend raakt en merkt dat er niks gebeurt.

Angst is een biologische reactie van je lichaam en je hersenen op dreigend gevaar. Het zorgt ervoor dat je snel in actie kunt komen om te vechten, te vluchten of te ‘bevrozen’. Het is maar goed dat we dit hebben!

Als de angst zinvol/terecht is, moet je er vooral goed naar luisteren. Het zorgt er dan voor dat je een hoop narigheid voorkomt en kan zelfs je leven redden. Angst voorkomt dat je in een rivier met krokodillen en piranha’s gaat zwemmen, het voorkomt dat je een agressieve pitbull terriër uitdaagt en het zorgt er ook voor dat je niet zonder parachute uit een vliegtuig springt. Angst beschermt dus tegen gevaar.

Als je de gevaarlijke situatie uit de weg gaat (‘vermijding’), dan zakt de angst meestal snel. Je wordt dan dus eigenlijk ‘beloond’ voor verstandig gedrag: het uit de weg gaan van de dreiging. Vermijding geeft dus rust en een meer ontspannen gevoel, na de eerdere spanning die bij de angst aanwezig was. Het geeft je het idee en het gevoel dat je een verstandige beslissing hebt genomen.

Maar stel nu dat je ergens bang voor bent terwijl er geen *echt* gevaar is. Je *denkt* dan dat er dreiging is, maar eigenlijk ga je door je angst of gespannen gevoel iets uit de weg, terwijl dat helemaal niet nodig is. De angst komt dan meer door jouw *gedachten* dan door waar je bang voor bent *zelf*. En dat kan best lastig zijn, omdat je erdoor beperkt wordt in je doen en laten of afhankelijk van anderen wordt om dingen te doen die je eigenlijk zelf zou willen (of moeten) kunnen. En doordat je vermijding wordt ‘beloond’ met een beter gevoel direct erna (ontspanning, de angst wordt minder of verdwijnt zelfs) denk je soms ook echt dat het vermijden goed is (‘Zie je wel, het helpt ècht dat ik vermijd waar ik bang voor ben. Ik voel het zelfs in mijn lichaam’).

Laten we een voorbeeld nemen. Stel dat je de hoogte van je angst in een cijfer zou uitdrukken van 0 tot 10 (0 = ‘helemaal geen angst’ en 10 = ‘zèér veel angst/paniek’). Stel je bent ergens bang voor, maakt niet uit waarvoor. Als de angst tot 7 is gestegen, vind je het mooi geweest en besluit je het uit de weg te gaan. Vervolgens zakt de angst weer, doordat je vermijdt te doen wat je eng vindt. Je voelt je erna opgelucht. Maar ook al ben je op dat moment weer even tot rust gekomen, je bent nog steeds bang voor iets en je probleem is nog steeds niet opgelost. Vermijding lijkt je dus even te helpen voor dat moment maar uiteindelijk kom je zo dus geen steek verder. Sterker nog, hoe vaker je toegeeft aan je angst, des te sterker je hem maakt (je ‘voedt’ je angst, zoals je een plant water geeft). Je moet eigenlijk een strijd aangaan met je angst waarbij je gaat uitvechten wie er nou eigenlijk de baas is over jou: ben jij slaaf van je angst, of ben je de baas over je angst?

Door te vermijden (wat dus *lijkt* te helpen, maar het eigenlijk alleen maar erger maakt) is er iets heel belangrijks dat je *niet* leert. Door iets uit de weg te gaan, leer je niet dat je gevreesde

verwachting helemaal niet uitkomt. Als je stopt met vermijden en gaat doen waar je bang voor bent, dan zul je merken dat de angst meestal eerst nog eventjes verder stijgt (is geen ramp, kun je wel aan, er gebeurt verder niks raars). Maar vrij snel is je angst al op zijn hoogste punt en... zonder te vermijden zakt de angst dan vanzelf weer! Je angst heeft de strijd van je verloren, jij wint! Je kunt het beste pas weggaan als je angst gedaald is, zodat je eigenlijk je hersenen opnieuw 'programmeert': je wilt een link leggen tussen die situatie en een relaxed gevoel, terwijl het eerst gekoppeld was aan angst. Als je steeds vaker gaat doen wat je nu nog eng vindt (oefenen met dapper gedrag), dan zul je zien dat de piek van je angst steeds lager wordt. Dus de eerste keren dat je iets engs gaat doen zijn veel enger dan de keren daarna, want dan ben je er al wat aan gewend. Je moet er dus even 'doorheen', je moet het even 'gewoon' doen ook al durf je het eigenlijk nog maar nauwelijks (denk maar aan leren fietsen zonder zijwieltjes of van de duikplank gaan).

Hieronder staat dit verder in een grafiekje uitgelegd. In het begin gaan de groene en rode lijnen (de dikke lijnen) gelijk op. Totdat de angst tot 7 gestegen is. De rode lijn is de lijn van de vermijding. Bij 7 wordt er vermeden en daalt de angst weer. De groene lijn is de lijn van het overwinnen van je angst. De angst stijgt nog even door (in dit voorbeeld zelf tot 10), maar daarna daalt de angst weer gewoon. De keren erna dat je oefent met dapper gedrag, piekt de angst steeds lager, totdat je er, na een aantal keer oefenen, eigenlijk geen last meer van hebt.

Mensen die altijd blijven vermijden, zullen nooit ontdekken dat niet gebeurt waar ze bang voor zijn. Ze zullen ook nooit ontdekken dat de angst juist alleen maar *zonder* vermijding over kan gaan. Het enige wat je dus eigenlijk moet vermijden is... het vermijden zelf!

