



De macht van de angst

Iedereen kent die momenten: het gevoel door de mand te vallen, je een sukkel te voelen. Omdat dat een rotgevoel is, heeft ieder een eigen manier gevonden om dat weg te poetsen. Het is belangrijk om dat gevoel weg te werken, het voelt namelijk pijnlijk en/of onveilig. Op onbewust niveau associeer je die 'sukkelsituatie' met het gevoel afhankelijk te zijn van de goedkeuring van anderen. De bron hiervan is oud: het ligt bij de noodzaak en het verlangen aanvaard te worden door je verzorgers toen je nog geheel afhankelijk van hen was om te kunnen leven.

Auteur: Ericka Kuyters

Iedereen heeft vanaf de geboorte persoonlijke patronen ontwikkeld om te voldoen aan de verwachtingen van diens omgeving teneinde de zorg en aandacht te krijgen die je nodig had. Die patronen ontwikkelde je door in te spelen op de feedback die je van je omgeving ontving. Bij voorkeur zette je je aangeboren authentieke kracht in als dit gewaardeerd werd. Maar ook leerde je je overlevingspatronen in te zetten: gedrag dat meer gewaardeerd werd dan je authentieke reactie.

Wanneer je onbewust een associatie maakt met een onveilig moment, ga je automatisch in de overlevingsstand. Overleven is altijd op je eigen voortbestaan gericht. Je zet het contact met anderen in ten bate van jezelf en gaat dus feitelijk uit verbinding met je omgeving. Je wordt bijvoorbeeld zorgzaam om de waardering van de ander te krijgen, je gaat 'zenden' opdat je gehoord wordt, je wordt autoritair om aanzien te verwerven.

Het voelt vertrouwd, je bent er best goed in en alles gaat ook goed... totdat je merkt dat die automatische overlevingsinzet zich tegen je keert. Je zorgzaamheid wordt door de ander ervaren als bemoeizucht, het zenden wordt gehoord als irritant geroepoeter, je autoriteit ervaren als overheersend. Paradoxaal genoeg vertoon je dus gedrag teneinde, naar jouw overtuiging, beter te voldoen aan de verwachtingen van je omgeving, maar tegelijkertijd sluit je je af. Terwijl je verlangt naar acceptatie en gezien worden, organiseer je het tegenovergestelde. Waarna je ongetwijfeld nog beter je best gaat doen. Je bent in de greep van de angst niet goed genoeg te zijn.

Angst, vrees en paniek

Wij wanen ons als mens de koning van de dieren. Door techniek en vernuft zijn we vrijwel

alle dieren de baas geworden en lijken we aan het einde van de voedselketen te staan. Maar we zijn nog steeds prooidieren, ondanks wapens, vaccins en technologie, en we gedragen ons, als we bang zijn, dan ook overeenkomstig. Patronen van bange prooidieren kun je onderscheiden in angst, vrees en paniek. Angst maakt dat je voortdurend je omgeving scant of er ergens gevaar is. Klaar om in actie te komen om met overlevingsgedrag het vege lijf te redden.

Vrees focust zich juist: er is een speciale situatie waar je bang voor bent en die je moet ontlopen door zo min mogelijk aandacht op jezelf te richten. Je staat doodstil in de hoop en verwachting dat degene die het op je gemunt heeft, geen interesse meer in je toont. We kennen dit gedrag bijvoorbeeld in heftige vorm bij aanranding of verkrachting, maar ook minder heftig in het moment dat je geen antwoord weet op de vraag van je leraar en hoopt dat hij je vooral niet in het vizier krijgt.

Paniek ten slotte gaat over de situatie dat je je hopeloos verloren voelt en het enige dat je nog kunt doen is spartelen en wild om je heen slaan.

Uit onderzoek is gebleken dat deze reacties niet alleen gelden voor fysieke dreigingen; het biologische verdedigingssysteem komt ook in actie wanneer je bang bent om een fout gemaakt te hebben, om een slechte prestatie geleverd te hebben of betrappt kan worden op een leugen.

Niet goed genoeg

Om prettig te kunnen leven en je te ontwikkelen is het noodzakelijk dat je feitelijk veilig bent, maar ook dat je je veilig voelt. Daarom heeft ieder levend wezen een mechanisme om in te schatten of er gevaar dreigt om daar vervolgens vandaan te bewegen naar een plek waar het veilig is. Dit is een oerwet van

het leven, die zelfs bij amoeben en schimmels bestaat. Bij wezens die hersenen hebben, is deze automatische reactie gelokaliseerd in het oudste deel van het brein, het reptielenbrein. Mensen hebben naast dit automatische systeem nog de mogelijkheid om hun denken in te schakelen om rationeel te beoordelen of hun omgeving veilig voor hen is of niet. We beoordelen voortdurend en lopen daarom ook voortdurend de kans iets te doen waarvoor we be- en veroordeeld kunnen worden (Figuur 1). Daar besteden we veel energie aan.

Hoe oordeel je over jezelf?

Wanneer je je niet bewust bent van dit oordelende mechanisme over jezelf, loop je het risico voortdurend in meer of mindere mate in de greep van de angst, vrees of zelfs paniek te belanden. Vanuit angst scan je dan je omgeving om te checken of je aan je ideaalbeeld voldoet. Of anderen je werk goed genoeg vinden of dat je in hun ogen misschien raar, dom of eigenwijs bent. In de ban van de vrees focus je je dan op het vermijden van allerlei situaties, bijvoorbeeld die vergadering waarin je collega je geheid (weer) keihard kritiek

gaat geven. Staat je relatie op springen dan kan je in paniek bij ruzies alleen nog overeind blijven door de ander zo hard mogelijk te treffen op diens gevoeligste plekken. De noodzaak jezelf bij voorbaat te beschermen tegen angst, vrees en paniek, bepaalt een groot deel van je gedrag en je gevoel van liefde voor jezelf en je omgeving. Hoezeer we ook ons best doen om niet te handelen vanuit angst, het onbewuste mechanisme doet zijn werk. Wie veel leest of hoort over onveilige situaties, is banger. Hoe onvoorspelbaarder de wereld lijkt, hoe banger je bent.

Moed

Als kind was je afhankelijk van anderen om te overleven. Als volwassene is het fijn om samen met anderen te leven, maar kan je in principe voor jezelf zorgen. Het zelfbeeld waarmee je denkt te moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen kan echter zo diep ingesleten zijn dat het je gedrag als vanzelfsprekend stuurt. Wanneer iemand kiest om hiermee aan de slag te gaan vraagt dit de nodige moed. Immers, te zien welke oordelen je onbewust over jezelf in stand houdt evenals het gedrag dat daarbij hoort, is niet per se leuk. Als dan vervolgens het alternatief spannend is, is de verleiding groot om alsnog te kiezen voor het bekende gedrag.



Figuur 1. Be- en veroordelingscirkel

Zelfwaardering

Koen wist al een aantal jaren dat hij eigenlijk iets anders wilde. Zijn baan als controller bij een groot bedrijf was routine geworden en vormde geen uitdaging meer. Hij besloot een aantal maanden een sabbatical te nemen en in z'n eentje een pelgrimsroute te gaan lopen. Niet een bekende route en niet een klein stuk. Nee, het werd de Sint Olavsleden in Zweden en Noorwegen. Het blog dat hij onderweg schreef werd door zijn vriendenkring enthousiast ontvangen en beves-

tigde hem: mijn hart ligt bij schrijven. Tijdens zijn voettocht fantaseerde hij over de mogelijkheden en voelde hij zich een rijk mens.

Toen hij terugkwam pakte hij zijn werk als controller weer op en schreef zich in voor een cursus creatief schrijven, die hij met plezier afrondde. En daarna gebeurde er niet zo veel. Bij het idee om de mogelijkheden om te schrijven echt te onderzoeken, duizelde het hem. Waar moest hij beginnen? Wat zou het meeste opleveren? En, hij had leuke collega's, veel vrijheid en mogelijkheden om leuke cursussen te doen. Hij besloot alle voors en tegens op een rijtje te zetten. En daarna gebeurde er niet zo veel. In zijn hoofd was hij schrijver, maar in de werkelijkheid bleef hij een schrijver die niet schreef.

Natuurlijk was het opgeven van zijn baan een grote stap. De financiële onzekerheid was een valide argument om die stap niet te nemen. Door zich te focussen op die radicale stap en de zee van mogelijkheden die dat bood, gooide Koen de deur voor verandering dicht: al die mogelijkheden, het was te spannend. Hij besloot dat hij al met al best tevreden was met zijn leven.

Het bleef knagen en na een paar jaar besloot Koen toch op onderzoek te gaan naar wat hem tegenhield om zijn hart te volgen. Hij ontdekte dat zijn verlangen naar de creativiteit van het schrijverschap altijd overschaduwde werd door het ideaalbeeld van een succesvolle journalist bij een kwaliteitsblad. Daaruit volgde de angst dat hij dat niet zou kunnen realiseren en dus geconfronteerd zou worden met on-

voldoende zekerheid van inkomsten, afwijzing en eenzaam gezwoeg.

Hij ontdekte dat deze bedenkingen gingen over een behoefte aan erkenning en aanzien die hij in zijn gezin van herkomst nooit had gekregen en de angst om niet zichzelf te mogen zijn. Als nakomer in een groot gezin met een ambitieuze vader had hij weinig ruimte gevoeld voor zijn ideeën en wensen. Er waren altijd wel grote broers met betere plannen en met zijn bedachtzame inslag werd hij vaak de 'spuit elf met modder' genoemd. Wat hij ontwikkeld had om zich te laten gelden was de lat super hoog te leggen of zich uit de voeten te maken als er weer eens niet naar hem geluisterd werd.

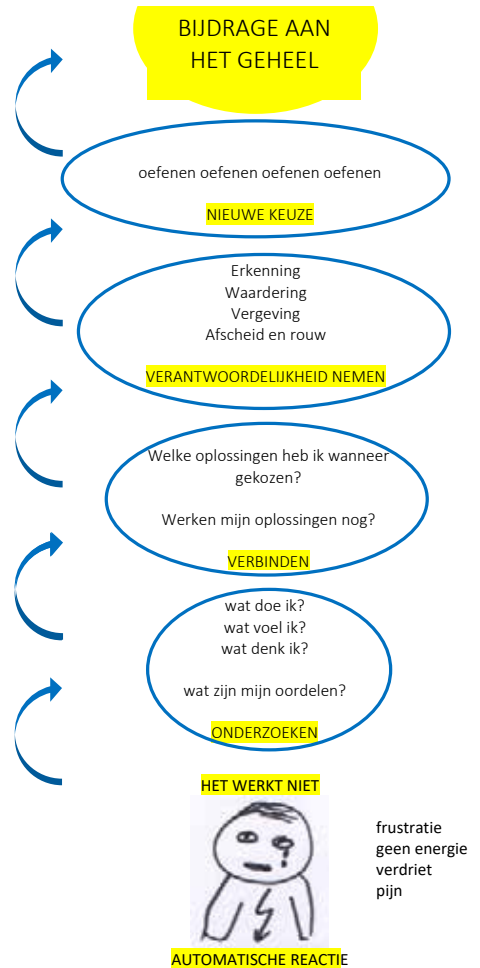
Hij zag dat zijn overlevingsgedrag, zijn automatische reactie, hem in de weg stond om op een behapbare manier over zijn hartenwens na te denken en stappen te ondernemen om die wens serieus te onderzoeken. In een diepgaand proces ging hij het verdriet van zijn jeugd aan en leerde zichzelf waarderen in zowel zijn overlevingsstrategieën als de andere talenten die hij tot dan toe maar mondjesmaat had toegelaten. Hij leerde zijn oordelen over zichzelf herkennen wanneer hij gebeurtenissen associeerde met het onveilige gevoel en leerde kiezen wat hij wilde inzetten: zijn overlevingsgedrag dan wel zijn natuurlijke kracht. Hij ervaaarde hoe hij met meer zelfwaardering en ontspanning effectievere resultaten bereikte. Hij schreef blogs over zijn persoonlijke ontwikkeling en werd vervolgens door een vakblad gevraagd regelmatig een column te schrijven.

Zelfliefde

“Zolang je je niet bewust bent van je onbewuste, dicteert het onbewuste je leven en noem je het je lot.” Deze uitspraak van Jung vat samen wat je te doen staat om los te komen van een onbewust ideaalbeeld en te bouwen aan overtuigingen die je helpen ontspannen in het leven te staan. In plaats van je gevoel en gedrag als gegeven te beschouwen waar je nu eenmaal mee te leven hebt, gaat het er in de basis over de bewuste maar vooral de onbewuste overtuigingen te leren kennen die je gedrag en gevoel aansturen. Het (h)erkennen van de overtuigingen en het gedrag dat daaruit volgt is de eerste stap.

Onder elke overtuiging ligt een verlangen. Het verlangen je unieke zelf te mogen zijn en erbij te horen. Deze twee verlangens lijken tegenstrijdig. Als je deze verlangens echter allebei serieus neemt en de angst die eruit voortkomt dat niet te kunnen realiseren accepteert, geeft dat ruimte om te onderzoeken hoe je beide verlangens kan invullen door het inzetten van je aangeboren talenten, je natuurlijke kracht. Met het aanvaarden van de manier waarop je je verlangens tot nu toe ingevuld hebt, erken je dat er nog vele andere mogelijkheden zijn die meer passen bij de huidige fase van je leven. Het geeft je de ruimte om met liefde voor jezelf ook de verbinding aan te gaan met je omgeving. Je kunt ervaren dat er geen tegenstrijdigheid is: door het inzetten van jouw beste kwaliteiten, lever je jouw unieke bijdrage aan het geheel (Figuur 2). ■

Ericka Kuyters is zelfstandig coach en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*. www.lifelab.nu



Figuur 2. Ontwikkeling van automatische angstreactie naar je unieke bijdrage aan het geheel

Leestip

Veel informatie, ook over wetenschappelijk onderzoek op dit gebied, is te vinden in het boek *Waarom we bang zijn: De oorsprong en toekomst van angst* van Bram Vervliet (2021; zie ook leesvoer).