

Angst en vermijding



Angst heeft een natuurlijk beloop van sterker worden, het hoogste punt bereiken en daarna weer afzakken. Vroeg of laat zakt angst/spanning *altijd*. Dit komt simpelweg omdat ons lichaam en onze hersenen niet in staat zijn om langdurig in de 'hoogste staat van paraatheid' te verkeren. Op een gegeven moment wint de uitputting en daalt de spanning. Maar in de praktijk daalt de angst meestal allang voordat je natuurlijk echt uitgeput bent omdat je ergens aan gewend raakt.

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 of te vluchten en 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 gaat zwemmen waarin krokodillen en piranha's zitten, 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 situatie die gevaar oproept uit de weg gaat ('vermijding'), zakt de angst meestal snel. Je wordt dan dus als het ware '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 werkt en het helpt echt, 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, waarbij 0 'helemaal geen angst' betekent en 10 'zéér veel angst', de maximale angst, hoger kan niet (een soort 'angstthermometer'). Stel je bent ergens bang voor, maakt niet uit waarvoor. Als de angst tot 7 is gestegen, vind je het eng genoeg en besluit je te vermijden (je gaat weg van de plek, het voorwerp of de gedachte waar je zo bang van wordt). Vervolgens zakt de angst weer, doordat je vermijdt te doen wat je eng vindt. Je voelt je erna opgelucht. Maar ook al ben je voor dat moment weer rustig, je bent nog steeds bang voor iets, hoewel je er op dit moment even geen last meer van hebt. Je probleem is nog steeds niet opgelost. Vermijding helpt je dan misschien wel op korte termijn, uiteindelijk kom je er zo dus geen steek verder mee. Sterker nog, hoe vaker je toegeeft aan je angst, des te sterker je hem maakt. 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 verergert) is er iets heel belangrijks wat je *niet* leert. Als je stopt met vermijden en gaat doen waar je bang voor bent, zul je merken dat de angst meestal eerst nog eventjes verder stijgt (maar je zult ook merken dat dit geen ramp is), maar na een tijdje is je angst op zijn hoogste punt en... zonder te vermijden zakt de angst vanzelf weer! Je angst heeft de strijd van je verloren, jij wint! En als je steeds vaker tóch gaat doen wat je 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. Uiteindelijk zorgt vermijding ervoor dat je angst erger wordt en je angst te lijf gaan dat je angst minder wordt of zelfs verdwijnt.

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 wordt de angst steeds minder groot, totdat je (in dit voorbeeld na de 7^e keer oefenen) er 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!

