

Remt angst jouw leven af?



Door Yinthe Loos
Zorgboerderij De Hooiberg

Veel mensen worstelen met belemmerende overtuigingen, zoals: 'Dat kan ik niet', 'Anderen vinden me vast dom', 'Ik sta er alleen voor' en 'Als ik me aan iemand bindt, raak ik die toch weer kwijt'. Vaak ligt hier een angst aan ten grondslag, die voortkomt uit onverwerkte nare ervaringen. Bijvoorbeeld de angst om te falen, een vriendschap of geliefde te verliezen, eenzaam te zijn of zelf iets te overkomen.

Wanneer angst je leven bepaalt, sta je vaak in de overlevingsstand. Jarenlang heb ik dit zelf ervaren. Ik vermeed bepaalde situaties en moest dingen vaak op een bepaalde manier doen om te voorkomen dat mijn grootste angsten werkelijkheid werden. Tegelijkertijd probeerde ik de negatieve gedachten in mijn hoofd te ontvluchten door urenlang afleiding te zoeken en bezig te zijn. Continue probeerde ik controle te houden over hoe iets zou lopen en hoe ik me voelde.

Stiekem hebben we die controle als mens helemaal niet. Sommige negatieve ervaringen zijn onvermijdelijk en horen bij het leven. Hoe harder je ertegen probeert te vechten, hoe meer je vast komt te zitten in dat gevecht. Dit leerde ik toen ik terecht kwam bij een ACT-coach. 'ACT' staat voor Acceptance & Commitment Therapy; een methodiek die angst niet benadert als een 'vijand', maar als een natuurlijke emotionele reactie. De kerngedachte van ACT is dat verzet tegen het onvermijdelijke ten koste gaat van ons levensgeluk. Vermijding houdt de angst in stand en bevestigt deze zelfs. Het geeft een opgelucht gevoel en dat wekt de indruk dat er daadwerkelijk iets was om bang voor te zijn. Het ontnemt ook kansen die jouw angst tegenspreken. Vanuit de ACT-methode wordt niet gekeken naar hoe je meer controle kan krijgen over hoe je je voelt, maar juist hoe je ermee kan omgaan dat je niet altijd controle hebt, en je je dus soms slecht voelt.



Met behulp van ACT zijn mijn angsten minder overweldigend geworden, waardoor ik nu makkelijker de focus kan verleggen naar datgene wat écht belangrijk voor mij is. Nu zet ik mijn ervaringen en kennis in binnen herstelgroepen. Een angst van een deelnemer is bijvoorbeeld: 'Straks val ik door de mand. Ik kan geen toneelspelen op een podium, maar in het dagelijks leven heb ik iedere dag een masker op'.

Het mooie aan ACT is dat het niet alleen gaat over 'voelen' en 'denken', maar ook over 'doen'. Via kleine acties wordt bewust datgene opgezocht wat je gewend bent om te controleren of vermijden. Zo kun je onderzoeken wat het echt met je doet en ervaren dat je het kan dragen.

"Ik kan geen toneelspelen op een podium, maar in het dagelijks leven heb ik iedere dag een masker op.
'Straks val ik door de mand'"

Warme zorg