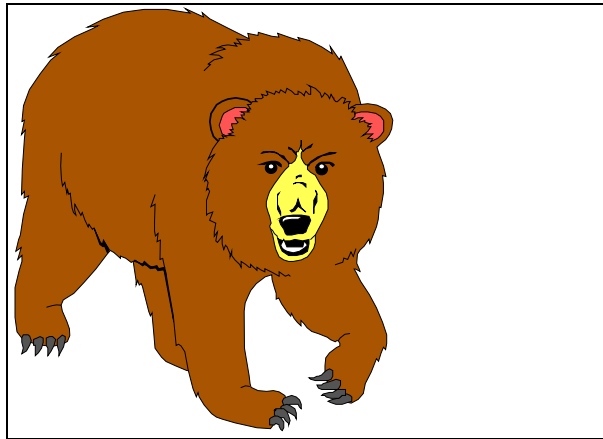


ANGSTBOEKJE



Martine F. Delfos, 2007

Een boekje om je te helpen herinneren dat het bestrijden van angst iets is dat ook in jouw handen ligt. Om je te helpen eraan te werken. Om de niet-angst een kans te geven. Een extra hulpmiddeltje.

Een van de vervelende dingen van angst is, dat je je er belachelijk bij voelt. Je vindt het maar stom dat je bang bent. Dat is niet eerlijk. Dat is niet terecht.

Je angst kan putten uit een diepe bron.
Als je bang bent, dan heb je daar redenen voor.
De redenen van de angst kunnen ver weg liggen.
Maar de angst komt ergens vandaan.

Je bent niet bang voor een situatie waarin je nog nooit geweest bent. Je bent bang omdat je vanuit vroegere situaties denkt te kunnen voorspellen wat er in de nieuwe situatie zal gebeuren.

Angst komt uit een diepe bron
en wordt op allerlei nieuwe situaties geplakt.

Je angst is dus legaal en niet stom.
Hij heeft zijn eigen recht van bestaan.

De vraag is in hoeverre een angst, ooit gevormd, nu van toepassing is.

Angst blijft bestaan door het vermijden van de angstige situatie.

Het enige wat je dan kunt denken, is
dat het maar goed is dat je het vermeden hebt.

Door te vermijden kun je niet de ervaring opdoen
dat de angst niet van toepassing was.

Door te vermijden, leer je niet je kracht
gebruiken om de situatie te bevechten.

Door te vermijden, leer je niet
welke situatie wel en welke niet angstig is.

Door te vermijden wordt je onvrij.

Maar dat wil niet zeggen dat je maar altijd alles moet doen en nooit iets vermijden.

Nee: je angst moet je zien als een gezond signaal. Je hebt deze angst opgelopen, dat heeft zijn eigen redenen. Dit signaal bevat informatie over wat er aan de hand is.

Onderzoek de angst.

De angst bestaat altijd uit stukjes die niet van toepassing zijn uit het verleden en stukjes echt, wel van toepassing, uit het heden.

Onderzoek waar je bang voor bent en waarom. Stel jezelf vragen. Wat denk je dat er zal gebeuren?

Handel naar de reële angst: zoek oplossingen om je te beschermen. Dit kan ook zijn: kiezen te vermijden, maar een vermijden dat op een realiteit gestoeld is.

Handel naar de irreële angst door niet te vermijden. Controleer de juistheid van die handelswijze ter plekke. Controleer dat het inderdaad goed was de situatie niet te vermijden.

Blijf je ogen open houden voor de angstige dingen zodat je je kunt beschermen maar ook voor de niet-angstige dingen zodat je kunt genieten en vrij zijn.

Wanneer een mens angstig is, wordt zijn of haar lichaam in alerte toestand gebracht. Er worden stoffen door het lichaam gemaakt om dat mogelijk te maken, stoffen als adrenaline. Als een oerdier maakt het zich klaar voor het gevaar: het lichaam kan gaan vechten of rennen, zoals wanneer er in de oertijd die beer op het pad stond.

Als je angstig bent en de situatie blijkt niet gevaarlijk te zijn, worden al die stoffen voor niets aangemaakt. Dat werkt eerder tegen je, in plaats van voor je. Gebruik dan die stoffen op, doe iets: ga lopen, opruimen of een activiteit waar je lichaam stoffen voor nodig heeft. Iets te doen zorgt altijd voor angstafname!

Als je angstig bent en je weet dat het niet nodig is en dat je rustiger zou moeten worden, is het vaak moeilijk om te ontspannen. Maar net zo goed als een gedachte je bang maakt, kan een gedachte je ook weer rustig maken. Midden in angst is dat niet eenvoudig. Je hersenen werken koortsachtig en laten zich niet zo snel stoppen. Neem dan het alfabet en een eenvoudig onderwerp, zoals bloemen of aardrijkskundige namen. Sla de Q en de X over en noem verder bij iedere letter één ding. Als je de draad kwijt bent, begin dan weer bij A. Je hersenen kunnen dan wat doen, hun activiteit kwijt zonder dat jij meer belast wordt. Als je niets doet, dan zorgen de stoffen ervoor dat je gaat malen, waardoor je je opwindt en weer nieuwe stoffen maakt.

Als je wat verder bent, kun je ook proberen te ontspannen. Ga in je hersenen op zoek naar een plekje waar het prettig en rustig is, warm en ontspannen, zonder dat daar vervelende herinneringen bij horen. Een herinnering aan een prettig en rustig moment. Stel je dat zo goed mogelijk voor en voel dan de warmte je lichaam instromen.

Martine F. Delfos, 2007
www.mdelfos.nl