

Module 4 Verbluffend slim!

Les 4.3 Angst

Angst een gevoel dat onder alle interne en externe beschermingsmechanismen zit.

Van oorsprong is angst een interne alarmbel. Lang geleden was deze goed om als mens te hebben. Als we moesten ontsnappen aan wilde dieren of een gevaarlijke situatie. We reageerden toen zoals dieren dat ook doen. Kijk maar eens naar een natuurfilm waar een hert achterna gezeten wordt door een leeuw. Als het hert weet te ontsnappen, schud het zich uit en staat het 2 minuten later weer te grazen alsof er niks gebeurt is. Als je een hond hebt, kun je dat ook zien. Als een hond namelijk iets vervelends of spannends heeft ervaren, schud hij zich uit. Dat uitschudden is een belangrijk onderdeel van het proces. Hierdoor schudden ze letterlijk de angst uit hun lichaam. Dit is iets wat wij mensen, vroeger ook deden. Maar wat we hebben afgeleerd.

Tegenwoordig is er van dit soort dreigende gevaren geen of bijna geen sprake meer. Toch wordt je beschermingsmechanisme regelmatig getriggerd, niet alleen door de blauwe plekken waar we het in de afgelopen lessen over hebben gehad.

Maar ook doordat de maatschappij ons dat aanbied. Deze begint al vroeg met opmerkingen als pas op dit anders val je of bezeer je je, het Sinterklaas verhaal waarin we onze kinderen bang maken dat ze met de pieten in de zak meegaan als ze niet zoet zijn, er wordt al jaren een sinterklaas journaal omheen gebouwd met nog veel meer angstige verhalen. Op school begint in de vorm van de Cito toetsen. Op Tv en de radio wordt je minstens ieder uur herinnerd aan het journaal waar we voornamelijk nare situaties te zien en horen krijgen. Zelfs als het in de zomer prachtig weer is en iedereen geniet valt daar weer iets negatiefs over te vertellen, namelijk dat we zuinig moeten zijn met water, anders is dat op. Naast journaal zijn er ontzettend veel praatprogramma's die allerlei spelende thema's ook nog eens een keer onder de loop nemen. De hele covid periode was ook een mooi voorbeeld hiervan.

Kort gezegd: angst gaat over het idee van gevaar, of dat nu echt is of niet. Als je denkt dat er iets ergs gaat gebeuren, reageert je lichaam met angst. Het verschil met vroeger is dat je nu bang bent dat iets wat eerder gebeurde, opnieuw zal gebeuren. Dit zorgt ervoor dat je in gelijkaardige situaties weer bang wordt. Het beschermingsmechanisme werkt zo dat het liever te vaak afgaat dan dat het te laat is.

Angst zorgt er dus voor dat je blijft staan waar je nu staat. Bij iedere stap die je buiten je comfortzone zet, gaan het alarm af. Hierdoor is het ook best een uitdaging om iets nieuws te ondernemen. Je moet er echt je best voor doen. En als je dan iets doet wat je eigenlijk super spannend of eng vond, blijkt het achteraf altijd ontzettend mee te vallen.

In module 5 over Zelfzorg geef ik tips over het geloven in nieuwe gedachten. Iets wat je erg kan helpen bij het overwinnen van angsten.