

DR. GERBERT BAKX

Angst

Van klacht naar kracht

Houtekiet
Antwerpen/Amsterdam

voor de kinderen van Phobos en Deimos

INHOUD

INLEIDING: DE KINDEREN VAN PHOBOS EN DEIMOS	11
DEEL 1. ANGST BEGRIJPEN	17
Hoofdstuk 1. De mens: het instrument, de speler en de muziek	19
1.1 Het evolutionaire verhaal – het instrument	20
1.2 Het maatschappelijke verhaal	50
1.3 Het existentiële verhaal – de muziek	53
1.4 Het wetenschappelijke verhaal	90
1.5 Is de mens goed of slecht?	96
1.6 Heeft de mens wel een vrijheid?	99
DEEL 2. DE KLACHT – HET LIJDEN	105
Hoofdstuk 2. Angst – de vraag	107
Hoofdstuk 3. Vormen van angst	113
3.1 Existentiële angst – de pijn van het zijn	115
3.2 Angst voor de toekomst – het onbekende	117
3.3 Angst voor de dood	118
3.4 Hypochondrie – ziektevrees	122
3.5 Angst voor verlies – voor ‘gekwetst’ worden	123
3.6 Sociale angst – ‘kwetsbaarheid’	125
3.7 Het ‘imposter syndrome’ – oplichtersangst	130
3.8 Angst voor straf	133
3.9 Faalangst – perfectionisme – kwetsbaarheid	135
3.10 Prestatieangst – spreekangst – plankenkoorts	139
3.11 Angst in relaties – bindingsangst – verlatingsangst	139
3.12 Angst voor insomnia, overgewicht, vroegtijdige ejaculatie, erectieverlies, anorgasmie	143
3.13 Fobieën: spinnen, vliegtuigen, hoogte, smetvrees, agorafobie, emetofobie, erytrofobie...	145

3.14	Posttraumatische angst en posttraumatische groei	147
	Hoofdstuk 4. Feiten over angst	155
4.1	Zolang u leeft zal angst nooit weggaan	155
4.2	Angst is een duidelijke illustratie van de hypnotische kracht van het denken, dat is van de interne voorstellingen en verhalen	156
4.3	De enige manier om angst te overstijgen, is er doorheen te gaan	156
4.4	De enige manier om u beter te voelen, is... doorgaan	157
4.5	We worden geformatteerd door een samenleving van straffen en belonen	157
4.6	Niet alleen u bent bang, alle anderen zijn het ook	158
4.7	Doorheen de angst gaan is minder beangstigend dan leven met de grotere onderliggende angst als gevolg van het gevoel van hulpeloosheid!	158
	Hoofdstuk 5. Problematische antwoorden	159
5.1	Stress	159
5.2	Burn-out	163
5.3	Verslaving	166
5.4	Depressie – verlangen te verlangen	170
5.5	Suïcide – het ultieme foute antwoord	175
5.6	Maatschappelijke antwoorden – complotdenken en de politiek van de wanhoop	181
	DEEL 3. DE KRACHT – DE VRIJHEID	187
	Hoofdstuk 6. Positieve Levenskunst	189
6.1	Deugden en Waarden	194
6.2	Als de leerling bereid is...	197
6.3	Geef uzelf een DOSE!	202
6.4	Vaderlijke en moederlijke levenskunst	206
6.5	Volwassenheid, wijsheid, beschaving	209
6.6	Laat angst niet het laatste woord!	210
6.7	De vreugde van het bevrijdende inzicht	212
6.8	Vrede in de eigen geest	215
6.9	Vragen en bedenkingen	218

Hoofdstuk 7. Ingrediënten voor een Positieve Levenskunst	223
7.1 Enchantment – verrukking – overgave	226
7.2 Empowerment – bewustzijn van mogelijkheden	229
7.3 Zinbeleving	231
7.4 Motivatie	238
Hoofdstuk 8. Concrete benaderingen	243
8.1 Dansen in de storm	244
8.2 Exposure: you fake it until you make it!	245
8.3 Cognitive distancing	248
8.4 Reframen – herkaderen	257
8.5 Meditatie – Mindfulness – Yoga – Tai chi	267
8.6 Suggestie – Hypnose – NLP	272
8.7 ACT	275
8.8 Nieuwere ontwikkelingen	277
Hoofdstuk 9. Valkuilen	285
9.1 Bestrijden, overwinnen, klein krijgen...	286
9.2 Afleiden, ontkennen, vermijden...	287
9.3 ‘Ik probeer...’	287
9.4 ‘Ik wil wel, maar...’	288
9.5 ‘Ik hoop...’	288
9.6 ‘Ik weet uit ervaring...’	288
9.7 ‘Ik heb al geprobeerd, maar het lukt me niet.’	289
UITLEIDING: HET ALLERLAATSTE WOORD IS ALTIJD AAN U!	291
Key points – kernideeën	294
BIBLIOGRAFIE	295
REGISTER	319

*Ook in een kamer die jarenlang in het duister
is geweest, duurt het aansteken van een kaars
maar een fractie van een seconde.*

CONFUCIUS (551 V.CHR.-479 V.CHR.)

*Wie de angst van de mensen beheerst,
wordt meester van hun geest.*

NICCOLO MACHIAVELLI (1469-1527)

*Darkness cannot drive out darkness;
only light can do that.
Hate cannot drive out hate;
only love can do that.*

MARTIN LUTHER KING (1929-1968)

*It's very hard to achieve goals if you have the emergency
brake on, and the emergency brake is fear.*

TIM FERRIS (°1977), IN TOOLS OF TITANS

INLEIDING

De kinderen van Phobos en Deimos

Angst was het uitgangspunt en de leidraad bij het schrijven van dit boek. Geleidelijk is het terrein echter uitgedeid tot een brede reflectie over de mens en het leven. Het verhaal van de angst is immers het verhaal van de mens en van het leven. Leren omgaan met angst is leren omgaan met het leven.

Angst is de *meest fundamentele existentiële ervaring* omdat zij de mens confronteert met de realiteit van zichzelf en met zijn fundamentele, existentiële eenzaamheid en onzekerheid. Toch heeft angst een slechte reputatie. Verdrietig zijn of woedend zijn mag en wordt vaak zelfs eerder positief geïdentificeerd. Zelfs een beetje jaloers zijn mag. Maar niemand wil angstig zijn, hoewel vrijwel iedereen angstig is. We zijn zo bang om angstig te zijn dat we ook de realiteit die aan de angst ten grondslag ligt, het liefst negeren of ontkennen.

Psychiater en filosoof *Damiaan Denys*, hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en angstexpert, merkte op dat mensen meer dan ooit onderhevig zijn aan angststoornissen, hoewel de samenleving veiliger is dan ooit. Hij ziet hierin onder meer een gevolg van het feit dat de mens alles wil controleren en het niet meer gewend is met de onvermijdelijke risico's en onverwachte gebeurtenissen (de zogenaamde 'tegenslagen') van het leven om te gaan. In de context van de huidige COVID-19 pandemie waarschuwt klinisch psycholoog *Elke Van Hoof*, hoogleraar aan de VUB, die al twintig jaar gespecialiseerd is in stress- en traumapsychologie, voor een ongezien psychologisch experiment waar we mogelijk een prijs voor zullen moeten betalen. Zij voorspelt dat er na de coronacrisis een nieuwe gezondheidscrisis

van coronaburn-outs op ons afkomt door onbehandelde stressklachten.¹ Weinig dingen zijn zo besmettelijk als angst.

Angst is inderdaad alom aanwezig. In alle tijden en in alle culturen, zowel in de Bijbel als in de grote mythologische verhalen, maken mensen melding van angstervaringen. Wij zijn allemaal kinderen van Phobos (Φόβος, angst) en zijn tweelingbroer Deimos (Δείμος, paniek), zonen van de oorlogsgod Ares en van Aphrodite, de godin van de liefde. Zij komen ons ook bekend voor, want het zijn dezelfde ervaringen en gevoelens die ook de hedendaagse mens kent en ervaart. Het vreemde is dan ook onze onvolwassen en vaak onbeholpen omgang met angst. Angst is, net als andere emoties, op zichzelf immers niet goed of niet slecht.

Angst komt in de hele levende wereld voor en hoort bij het leven. Het is in wezen een toestand van alertheid op mogelijke gevaren, een signaal dat er mogelijk iets levensbedreigend aan de hand is. Angst leidt tot een staat van paraatheid en maakt dat we de dreiging willen wegnemen, dat we onszelf en onze omgeving willen beschermen en dat we anderen willen waarschuwen. Maar of en hoe we dat doen, is zeer wisselend. Door angst kunnen we achterdochtig en kleingeestig worden of we kunnen steun gaan zoeken bij elkaar en gaan samenwerken om de dreiging af te weren. Zonder angst zou de mensheid er hoe dan ook al lang niet meer zijn. Het is bijgevolg een illusie dat we angst zouden kunnen overwinnen of uitbannen. Angst voor de angst leidt alleen maar tot struisvogelpolitiek.

We kunnen angst niet uitbannen, maar we kunnen leren een volwassen antwoord te geven op de angst. Angst kan ons zelfs helpen als we hem onder ogen durven te zien, als we hem gepaard laten gaan met kennis, met vertrouwen en met een plan van actie. Hoe vertrouwder we immers met een dreiging zijn, hoe rationeler we ermee om kunnen gaan.

¹ *Knack*, 24 april 2020. <https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/trauma-expert-elke-van-hoof-over-coronaburn-out-dit-wordt-een-economisch-slagveld/article-longread-1592305.html>

Als we volwassener leren omgaan met angst, kunnen we wellicht voorkomen dat we bij elke dreiging heen en weer worden geslingerd tussen weglachen en panikeren. Volwassen omgaan met angst betekent dat we luisteren naar de onrust die we voelen, dat we toegeven dat we angstig zijn, dat we leren ons te bedaren zonder de feiten te ontkennen en dat we leren een volwassen antwoord te geven. Leren met angst om te gaan, is waarschijnlijk dan ook een van de belangrijkste uitdagingen voor de mens en komt uiteindelijk neer op leren volwassen worden en leren leven. Het is een levenskunst die aangeleerd moet worden. Het is dus een *educatieve taak*.

Misschien hebt u ook soms last van angsten die uw leven beheersen? Die u ervan weerhouden dingen te doen, die u nochtans heel graag zou willen doen, die u zou moeten doen voor uw werk of die u graag zou doen met uw partner, uw gezin of uw vrienden, maar die u achterwege laat vanwege de angst? Als u eerlijk bent met uzelf, weet u best dat er geen acuut levensbedreigend gevaar is, maar dat is wel hoe het voelt. Het gevoel van angst is reëel en u probeert het zoveel mogelijk te vermijden. Met alle gevolgen vandien. Hoeveel gelegenheden of ervaringen gaat u nog missen? Hoe vaak gaat u nog last hebben van uw angst? Hoe lang gaat u er nog mee worstelen? Hoeveel mooie momenten met uw geliefden gaat u nog missen?

Dit boek gaat niet over de menselijke zwakte of kwetsbaarheid, maar over de menselijke kracht en groeiomogelijkheid. Het is een pleidooi om u te bevrijden uit de gevangenis van uw eigen gedachten of, in meer erudiete termen, u bewust te maken van uw cognitieve vertekeningen, uw *cognitive bias*. Ieder van ons zit immers op een bepaalde manier geestelijk gevangen in een vertekende versie van de realiteit. Toch houdt niemand ons gevangen. We zijn onze eigen gevangenisbewaarders en we kunnen ook onze eigen bevrijders worden.

Dit boek is geen klassiek zelfhulpboek met 'tips en tricks'. Die zijn er immers al voldoende. Het is evenmin een academisch boek. Die zijn eveneens beschikbaar. De vele noten zijn alleen maar bedoeld om de aangereikte opvattingen van enige intellectuele achtergrond te voorzien voor wie daar behoefte aan heeft. Het is wel een ambitieus boek dat de bedoeling heeft de lezer aan de hand van recente