



Saskia Kalb
De schoonheid
van angst

ISVW UITGEVERS

Saskia Kalb

De schoonheid van angst

ISVW UITGEVERS

*‘Angst leren begrijpen
is een avontuur
dat iedereen
dient aan te gaan.’*

Søren Kierkegaard, 1844

Inhoud

Inleiding	7
DEEL 1 – Hoe voelt het om met angst te leven?	11
I Mijn levensreisverslag	13
II Doodlopende kronkelwegen in therapieland	45
DEEL 2 – Verschillende theorieën over angst	51
III Angst algemeen	53
<i>Kenmerken van angst</i>	53
<i>Verschillende soorten angst</i>	56
<i>Oorzaken van angst</i>	61
<i>Angststoornissen in cijfers</i>	63
<i>Behandeling</i>	64
IV Biologie en angst	67
V Psychologie en angst	79
VI Een geïntegreerd model en angst	115
VII Filosofie en angst	121
VIII Boeddhisme en angst	133
IX Kabbala en angst	147
X Non-dualiteit en angst	151
XI Andere stromingen en angst	157
<i>Organisatiekunde</i>	157
<i>Sociologie</i>	160
<i>Kunstuitingen</i>	167
DEEL 3 – Hoe om te gaan met angst?	173
XII Verschillende functies van angst	175
XIII Acceptatie	181
XIV Opwaardering	191

DE SCHOONHEID VAN ANGST

XV	Introspectie	213
XVI	Ontspanning	219
	<i>Innerlijke stem negeren</i>	219
	<i>Mediteren en ademhalen</i>	224
	<i>Lichamelijke oefeningen</i>	230
	<i>Verveling en Morita</i>	233
	<i>Individuatie en de jardin secret</i>	236
	<i>Ontspanning buiten jezelf zoeken</i>	238
XVII	Valkuilen in het Woud der Hulpverleners	249
XVIII	Essentie van het omgaan met angst	253
XIX	Ode aan Jacqueline	265
XX	Ode aan honden	269
	Dankwoord	273
	Bijlage: Angstige helden	277
	Noten	279
	Bibliografie	293

Inleiding

*‘Midden in de winter begreep ik eindelijk
dat er in mij een onoverwinnelijke zomer huisde.’*

Albert Camus

Toen ik zo’n jaar of 16 was kreeg ik voor het eerst een soort milde angst-aanval. Dat heette toen anders, je had hyperventilatie. Ik kreeg een papieren zakje om in te ademen, een cassettebandje (jawel) met ontspanningsoefeningen, en daar was de kous mee af. Het zou wel overgaan. Maar het werd langzaam erger en rond mijn 25^{ste} maakte ik mijn eerste echte paniekaanval mee. Dat was een overweldigend akelige ervaring. Het was dermate indrukwekkend dat ik voor ieder enigszins vergelijkbaar gevoel, of voor een situatie die erop leek, bang werd om weer zo’n aanval mee te maken. Op die manier lokte ik een nieuwe paniekaanval uit en zo ontstond er een vicieuze cirkel die jarenlang aanhield. Zo ellendig kon het leven niet bedoeld zijn.

Omdat twee therapeuten me ondanks goede bedoelingen niet konden helpen – ze hadden volgens mij nooit zelf een paniekaanval meegemaakt – besloot ik om zelf op onderzoek uit te gaan. Ik heb mijn carrière als registeraccountant aan de wilgen gehangen en ben psychologie gaan studeren. De studie was erg interessant en ik heb hem met plezier afgerond. Maar hoe meer ik leerde over angst, hoe meer ik me verbaasde dat de meeste mensen met angst dezelfde soort therapie voorgeschoteld krijgen, terwijl iedereen anders van karakter is en zijn angst anders ervaart. Er bestaan weliswaar verschillende therapieën, maar de patiënt heeft zelf vaak geen keuze.¹ Dit ofwel omdat die keuze hem niet geboden wordt, of omdat de patiënt niet voldoende zicht heeft op de mogelijkheden.² Therapeuten zitten vaak vast in een protocol en hebben geen aandacht voor de verschillende denkwijzen over angst uit het verleden die hun waarde niet verloren hebben en denkwijzen uit andere delen van de

wereld waar we in de westerse maatschappij nauwelijks lering uit trekken.

De ene denkwijze zal beter passen bij hoe je angst ervaart dan de andere. Voor je lijf zijn er wél verschillende maten: men verkoopt iemand van 95 kilo dan ook niet een XS-trui. En je hebt de keuze uit veel kleuren, net wat het beste bij jou past. Er zou dus geen *one size fits all* therapie moeten zijn, zeker niet als het over zoiets persoonlijks en belangrijks als je psyche gaat.

Mijn leven werd op een bepaald moment erg spannend, waardoor de frequentie van de angstaanvallen toenam en ik dacht niet zonder medicijnen verder te kunnen. Dus heb ik me wat verslagen tot een psychiater gewend, zodat ik een recept zou krijgen. Hij weigerde en dat was een keerpunt.

Hij vertelde me dat ik alles in me had om mezelf te kunnen genezen en dat hij me het gereedschap zou aanreiken met behulp van een psychoanalyse. Daarnaast heb ik tientallen boeken over angst gelezen, van biologische, psychologische, filosofische en boeddhistische tot mythologische teksten. Ik bestudeerde alles wat me maar meer inzicht zou kunnen bieden in het ontstaan van angst en hoe ermee om te gaan.

Ik heb geleerd dat het hebben van een fobie soms handig kan zijn en dat angst altijd een functie heeft. En dat de hierboven vermelde stromingen vaak heel andere ideeën hebben over de oorzaak van angst en hoe ermee om te gaan, maar dat er ook veel overeenkomsten zijn.

Daarnaast heb ik geleerd dat iedereen angst heeft. Iedereen, behalve psychopaten. En dat is een groep waar je niet bij wil horen. Angst hoort bij het leven en het is een bron van creatie in de meest brede zin. Zonder angst is er stilstand, ontwikkel je je niet. Ik begreep steeds beter dat angst weliswaar niet stoer is, maar dat het ook niet iets is waar ik me voor hoeft te schamen. Het hoort niet het taboe te zijn dat het nog altijd meestal is. Langzaam begon ik in te zien dat mijn angstige karakter ook mooie kanten heeft en dat het mogelijkheden biedt. En al zou het te ver gaan om te zeggen dat angst mijn grootste vriend is, het is wel een fantastische leermeester en motivator.

Nu kan ik zeggen dat ik dankbaar ben dat angst een onderdeel van mijn leven is. Zonder mieren zou het gewoon geen echte picknick zijn.

In dit boek is alles opgenomen wat mij geholpen heeft vrede te sluiten met het angstige deel van mijn karakter, dat vroeger over mijn hele wezen regeerde en dat er nu meestal vriendelijk rondfladdert. Omdat deze zoektocht me veel tijd, geld en moeite heeft gekost heb ik in dit boek alles wat ik over angst heb geleerd weergegeven. Hiermee wil ik vooral de positieve kanten en de schoonheid van angst benadrukken en verschillende zienswijzen belichten die kunnen helpen beter om te gaan met angst. Dit is aangevuld met uitspraken van wijze mensen die angst een positieve lading geven.

Omdat ik me vaak eenzaam heb gevoeld in mijn gevecht met angst komt in het eerste deel van het boek mijn persoonlijke ervaring met angst aan bod in de hoop dat het begrip 'angst' toegankelijker en herkenbaarder wordt. Ik heb geprobeerd duidelijk te maken hoe het voelt om met angst te leven.

Het tweede deel bespreekt de verschillende theorieën over angst. Zo zal bijvoorbeeld duidelijk worden gemaakt dat de functie van angst vanuit de psychologie heel anders is dan de functie van angst volgens de filosofie of de kabbala. Wanneer je lijdt aan een fobie zou een psycholoog je kunnen vertellen dat er een innerlijk conflict gaande is, ontstaan in je vroege jeugd. Een filosoof zou echter zeggen dat je je angst moet zien als een interessant gegeven om vooruit te komen in het leven, en een aanhanger van de leer van de kabbala zou je kunnen melden dat je niet lijdt aan angst, maar aan een superioriteitsgevoel. In het derde deel ten slotte worden de manieren om met angst om te gaan behandeld.

Iedereen heeft andere interesses, dus zal het ene hoofdstuk tot herkenning leiden en zal het andere hoofdstuk weerstand oproepen. Het boek is zo opgebouwd dat je hoofdstukken die je minder aanspreken kunt overslaan. De filosofische theorie zou bijvoorbeeld te droog kunnen zijn naar je smaak en non-dualiteit te zweverig. Het gaat er vooral om dat je zelf kunt bepalen welke theorie en therapie het beste past bij jouw persoonlijkheid.

Het boek gaat over angst in brede zin en is geschreven voor mensen die lijden aan iedere vorm van angst en zorgelijkheid die buiten proportie is, zoals bijvoorbeeld bij gegeneraliseerde angst, sociale angst en fobieën het geval is. Het is ook voor mensen die naast een depressieve stoornis last hebben van angst, en voor degenen die bang zijn voor hevige lichamelijke en psychische angstsymptomen, zoals onder andere bij

een paniekstoornis vaak voorkomt. Daarnaast wees een goede vriendin met jongvolwassen kinderen me erop dat er veel ouders zijn die niet weten wat hun kind doormaakt als het last heeft van angstaanvallen. Het zou heel fijn zijn als dit boek hen helpt hun kind beter te begrijpen.

Ik heb mijn angst niet overwonnen, want vervelende symptomen kunnen in spannende tijden altijd de kop opsteken. Maar ik heb wel mijn worsteling met angst overwonnen en ik kan er nu ook de positieve kanten van zien. Dit is dan ook geen zelfhulpboek om snel en makkelijk van angst af te raken. Daar geloof ik namelijk niet in. Het is een leidraad om voor jezelf uit te vinden wat de functie van jouw angst is.

Dit boek had ook *Angst voor gevorderden* kunnen heten. Een deel van de kennis is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken en dat levert soms onvermijdelijk wat droge tekst op, maar het is zeker geen uiteenzetting van alle theorieën en therapieën die er zijn. Ik heb, vanuit mijn gezichtspunt als ervaringsdeskundige, het beste eruit gehaald en dit zo kort en helder mogelijk proberen weer te geven. Zoals gezegd, een belangrijke gedachte bij de opzet van dit boek is dat iedereen voor zichzelf kan bepalen welke theorie en aanpak van angst het best past bij zijn individuele belevingswereld.

Tijdens het schrijven heb ik me regelmatig afgevaardigd waarom ik dit doe. Zoals mensen die lijden onder angst weten, alleen al de gedachte kan een nieuwe angstaanval uitlokken. Ik heb me dus bij vlagen ongemakkelijk gevoeld bij het ophalen van oude herinneringen en ik weet dat ik de kans dat ik weer een episode van angstaanvallen krijg hierdoor vergroot. Maar als er maar één persoon is die door het lezen van dit boek minder onder angst gebukt gaat, of zijn kind of partner beter begrijpt, dan is mijn missie geslaagd. Ik zou het jammer vinden als mijn jarenlange spoorwerk naar goede inzichten alleen mezelf zou baten.

DEEL 1

Hoe voelt het
om met angst
te leven?

Toen Saskia Kalb een jaar of zestien was, kreeg ze voor het eerst een angstaanval. Deze ervaring tekende haar leven. Omdat therapeuten haar niet konden helpen, besloot ze zelf op onderzoek uit te gaan. Ze studeerde psychologie en las alles wat ze in handen kon krijgen: filosofie, biologie, kabbala en meer. Ze slaagde erin haar angst beter te begrijpen en een waardevolle plaats in haar leven te geven.

De schoonheid van angst laat in detail zien hoe het voelt om met een angststoornis te leven. En, belangrijker, het bevat ook alles wat Saskia Kalb geleerd heeft, en haar heeft geholpen tijdens haar worsteling met angst. Angst kan bijvoorbeeld een goede leermeester zijn, en een angstig karakter brengt veel mooie eigenschappen met zich mee. Angst hoort bij het leven zoals mieren bij een picknick.

De schoonheid van angst is een boek voor iedereen die lijdt aan een vorm van angst of zorgelijkheid, iedereen die iemand kent die angstaanvallen heeft, en iedereen die onze innerlijke demonen beter wil leren begrijpen.

'Saskia beschrijft prachtig haar zoektocht in de hoop dat ook anderen er iets aan hebben. Het is een verademing te lezen wat angst inhoudelijk betekent in plaats van hoe het er van buiten uitziet.' – Menno Oosterhoff, psychiater

ISVW UITGEVERS

