

Angst als wegwijzer

Hoe je brein je uitnodigt tot moed

We kennen het allemaal: het hart dat sneller gaat kloppen, de adem die omhoog schiet, de spanning in je lijf als een onzichtbare vijand. Angst. Een oergevoel dat ons waarschuwt voor gevaar, maar ook vaak in de weg staat van wat we écht belangrijk vinden.

Maar wat als we angst niet langer als vijand zien, maar als een signaal? Wat als we begrijpen dat ons brein — dat ingenieuze systeem van de amygdala en de cortex — precies doet wat het moet doen, en dat het aan ons is om te kiezen hoe we ermee omgaan?

Amygdala

Laten we even inzoomen op dat brein. De amygdala is als een waakhond: altijd alert, altijd op zoek naar dreiging. Zijn taak? Jou beschermen. Maar hij is ook wat ouderwets. Hij ziet een boze blik, een harde stem, of zelfs een herinnering, en denkt al snel: *alarm!*. Dan schiet het lichaam in actie: vluchten, vechten, bevriezen. Klaar om te overleven.

Cortex

De cortex is als een wijze raadgever. Hij kan analyseren, relativeren, inzoomen op wat er écht speelt. Hij stelt vragen als: *Is dit werkelijk gevaarlijk? Wat wil ik nu kiezen?*

En precies daar ligt de kern van ACT: *de ruimte tussen stimulus en respons*. Tussen je angst en je actie.

Jouw keuzepunt

ACT nodigt je uit om die ruimte te onderzoeken. Niet door angst weg te duwen of te bevechten, maar door hem te ontmoeten. Te zeggen: *"Ah, daar ben je weer. Dank je dat je me wilt beschermen. Maar ik kies mijn eigen pad."*

Dat pad kan spannend zijn. Want angst verdwijnt niet zomaar. Maar door het gesprek aan te gaan met je angst, door stil te staan bij je waarden, en kleine stappen te zetten, ontdek je dat je méér bent dan je angst. Je bent iemand die handelt met moed, zelfs als je hart tekeergaat.

In de praktijk

Dus de volgende keer dat je angst voelt opkomen, adem diep in en stel jezelf deze vragen:

- Wat probeert mijn amygdala me te vertellen?
- Wat zegt mijn cortex over wat hier écht speelt?
- En wat is de stap die ik nu wil zetten, in de richting van wat voor mij belangrijk is?

Want angst hoeft niet weg. Angst mag er zijn. Maar jij mag kiezen.