

Angst herkennen en erkennen

Als angst kijkt, zie je de wereld niet meer zoals die is

Angst is een vreemd ding. Je ziet het niet, je kunt het niet vasthouden, maar het bepaalt in stilte verbazingwekkend veel: hoe je kijkt, hoe je denkt, hoe je reageert, hoe je je verhoudt tot anderen en tot jezelf.

Toch hebben de meesten van ons nooit geleerd hoe subtiel angst zich verschuilt. We herkennen de paniekgolf misschien, maar niet de versies die zich vermommen als perfectionisme, controle, vriendelijk doen tegen je zin, jezelf onzichtbaar maken of juist strijd zoeken.

In deze blog neem ik je mee in een perspectief dat ik in de praktijk veel gebruik: hoe angst je blik vernauwt en hoe helderheid ontstaat wanneer je stopt met weglopen.

1. Angst verandert je waarneming (en vaak heb je dat zelf niet door)

Wanneer angst het stuur overneemt, verandert niet alleen hoe je je voelt, maar vooral hoe je *kijkt*. Een klein voorbeeld:

- Je loopt een ruimte binnen
- Je voelt spanning
- Voor je het weet denk je dat anderen kritisch zijn
- Je gaat je kleiner maken
- Je gedraagt je “netjes”, “veilig” of juist harder dan je eigenlijk bent

Niet omdat de situatie echt gevaarlijk is, maar omdat je brein oude patronen activeert.

Angst zegt: “Zie je wel? Oppassen.”

En jij gelooft het. Je ziet dan niet meer de werkelijkheid, maar een projectie van je verleden. Je reageert niet op dit moment, maar op iets van vroeger dat nu door je heen schijnt.

2. Angst houdt je vast in patronen die ooit bescherming boden

Angst is niet irrationeel. Zij is evolutionair en persoonlijk gevormd.

Misschien heb je geleerd dat:

- je niet te veel ruimte moet innemen
- je anderen niet mag teleurstellen
- conflict gevaarlijk is

- falen niet mag
- je hard moet werken om gezien te worden
- je emoties weg moet stoppen

Dit voelde ooit veilig. En dus herhaalt je brein dit patroon totdat je zelf gaat zien dat het je nu niet meer helpt. Angst zegt: “Blijf doen wat je altijd deed, dan blijft het veilig.” Maar het effect is meestal het tegenovergestelde: je raakt klem.

3. Waarom angst je minder eerlijk naar buiten laat kijken

Wanneer angst aanwezig is, ontstaat een subtiele vorm van onechtheid. Niet omdat je liegt, maar omdat je jezelf beschermt. Je laat zien wat veilig voelt.

Mensen herkennen dit vaak niet als angst, maar als:

- sociaal wenselijk gedrag
- overmatig vriendelijk zijn
- jezelf wegcijferen
- altijd druk zijn
- altijd rust zoeken
- stoer of afstandelijk doen
- de clown zijn
- de helper zijn
- de analyticus zijn

Maar diep vanbinnen weet je: *Dit is niet helemaal wie ik ben*. Het is een strategie. Een schild. Een manier om niet geconfronteerd te worden met wat je spannend vindt.

We noemen dit geen hypocrisie, maar **beschermend gedrag**. Het is menselijk. Maar als het je gevangen houdt, wordt het pijnlijk.

4. Hoe angst vlucht in controle, prestaties en betekenisgeving

Angst verstopt zich graag onder het tapijt van “zinnig bezig zijn”. Je ziet dat in allerlei vormen:

- alles willen analyseren
- alles onder controle houden
- nóg een cursus, boek, methode

- spirituele verklaringen zoeken
- overal een betekenis in willen zien
- streven naar een betere versie van jezelf
- jezelf optrekken aan een identiteit die stevig voelt

Op zichzelf is dit niet verkeerd. Maar het wordt een val als het een manier is om *niet te voelen* wat er speelt. Alsof je niet bezig bent met leven, maar met ontsnappen. Angst houdt je dan bezig, maar niet vrij.

5. De weg naar helderheid begint bij zien, niet bij oplossen

In de praktijk merk ik steeds weer: vrijheid ontstaat niet door angst te verslaan, maar door hem te herkennen. Zodra je ziet:

- *“Ah, dit is een oude reflex”*
- *“Mijn lichaam staat in bescherming”*
- *“Ik reageer niet op nu, maar op vroeger”*
- *“Ik probeer controle te krijgen omdat ik me kwetsbaar voel”*

...dan ontstaat er ruimte. Niet omdat de angst weg is, maar omdat jij er niet meer blind in meegaat. Dit is de metapositie: het vermogen om je eigen binnenwereld te bekijken met een soort innerlijke camera. Niet oordelend, maar observerend. Als de camera aan staat, wordt de scène overzichtelijker. Je hoeft niet mee te spelen in het script dat je brein opstelt. Je kunt kiezen.

6. Drie kleine vragen die alles kunnen verschuiven

Wanneer je merkt dat je spanning voelt, stel jezelf dan eens:

1. Wat probeert mijn brein mij hier te laten vermijden?

Is het afwijzing, oordeel, conflict, falen, onzekerheid?

2. Welke strategie schiet ik nu automatisch in?

Pleasen? Controleren? Terugtrekken? Hard worden? Lachen? Rationaliseren?

3. Wat zou ik doen als ik niet door angst gestuurd werd, maar door mijn waarden?

Welke beweging is dan passend?

Deze drie vragen brengen je terug naar het nu. Naar je vrijheid om te kiezen. Naar de versie van jezelf die niet in bescherming, maar in aanwezigheid leeft.

7. Eén stap tegelijk is genoeg

- Je hoeft niet radicaal anders te worden.
- Je hoeft geen angstloze supermens te zijn.
- Je hoeft alleen te stoppen met weglopen voor wat je toch al voelt.

Angst verdwijnt niet omdat jij sterker wordt, maar omdat jij eerlijker wordt. Zodra je stopt met vechten en begint met kijken, wordt de wereld ruimer. Word jij ruimer. En komt er weer lucht, beweging, richting. Dat is geen groot filosofisch idee. Het is iets kleins dat je elke dag kunt doen. Vandaag, straks, nu...