

SHERYL PAUL

Nooit meer bang voor angst

***De verborgen wijsheid
van spanning, stress,
zorgen en onzekerheid***



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Wisdom of Anxiety*, uitgegeven door Sounds True, Boulder, Colorado, Verenigde Staten.

Nooit meer bang voor angst is eerder uitgegeven als *De verborgen wijsheid van spanning, stress, zorgen en onzekerheid*.

Vertaling: Job Franken

Omslag: Villa Grafica

Binnenwerk: Pre Press Media Groep

Auteursfoto: © Kirsten Boyer

NUR: 770/728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN: 9789020220391

ISBN e-book: 9789020220407

© 2019 Sheryl Paul

© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

INLEIDING Angst is een opening 11

DEEL EEN **WAT ANGST JE WIL VERTELLEN**

1. De definitie van angst en een oproep tot introspectie 27
 - Symptomen van angst* 30
 - De oorsprong van angst* 32
 - Angst is geen spelletje 'Whack-a-mole'* 37
 - De vier cruciale elementen: nieuwsgierigheid, vriendelijkheid, rust en dankbaarheid* 39

2. Twee culturele uitgangspunten die angst creëren: de mythe van normaal en onze verwachtingen rond geluk 48
 - De mythe van normaal* 50
 - Onze verwachtingen rond geluk* 53
 - Antwoorden bestaan niet, wegwijzers naar wijsheid wel*
 - Mens zijn* 58

3. Obstakels voor heling 63
 - De eigenschappen van weerstand* 63
 - Verantwoordelijkheid: sleutel tot transformatie* 69
 - De vluchtweg van perfectie: een manier om verantwoordelijkheid te ontlopen* 73
 - Hoe heling verloopt* 76

4. Transities 78
 - De drie transitiefasen* 80
 - Transities waarover we niet praten in onze cultuur* 81
5. Maanden en seizoenen: aanpassen aan het jaarlijkse ritme 89
 - Herfst: het seizoen om los te laten* 91
 - Winter: seizoen van stilte en dankbaarheid* 95
 - Lente: seizoen van wedergeboorte* 102
 - Zomer: het feestseizoen* 105
6. De kwetsbaarheid van aanwezig zijn 108
 - Geen vluchtweg voor het leven* 109
 - Bang zijn je te goed te voelen* 112

DEEL TWEE

DE VIER DOMEINEN VAN HET ZELF: ANGST HELEN VANAF DE BASIS

7. De stoel aan het hoofd van de tafel 121
 - De kwaliteiten van een liefdevolle innerlijke ouder* 122
8. Het domein van je lichaam 126
 - De fysieke symptomen van angst* 127
 - Angst en een lage bloedsuikerspiegel* 129
 - Angst en voeding* 131
 - Angst en alcohol* 133
 - Lichaamsbeweging* 135
 - Slaap* 136
 - Hormonen* 138
9. Het domein van je gedachten 141
 - Dwangmatige gedachten en de cognitieve manifestatie van angst* 141
 - Het keuzemoment beheersen* 144
 - Onderscheid leren maken: wat water krijgt, zal groeien* 147
 - Symbolen, metaforen en dromen* 150
 - De metafoor van de dwangmatige gedachte* 153

- Leven met onzekerheid: de lokroep van dwangmatige gedachten* 158
10. Het domein van je gevoel 163
Angst is een vergaarbak voor gevoelens 165
Pijn mijden: een diep verankerde gewoonte 168
Vroege en eeuwenoude pijn 171
Hoe onverwerkt verdriet leidt tot angst 174
Confronteer je angst 177
Verveling en eenzaamheid: fundamentele menselijke gevoelens 179
11. Verlangen 186
Diep versus secundair verlangen 187
De levens die we nooit zullen hebben 190
De wijsheid achter verlangen 193
12. Het domein van je ziel 197
Het wel van zijn 197
Het belang van gezonde rituelen 201
13. Als angst heelt 205
Angst en leegte 205
De vruchten van je arbeid 208

DEEL DRIE RELATIES

14. De kwetsbaarheid van verbinding 213
15. De romantische verbintenis 218
Wat is relatieangst? 219
Wat is gezonde liefde? 221
Angstige kijk of heldere kijk: liefde en angst horen bij elkaar 227
Belangrijke begrippen rondom relatieangst: projectie en het achtervolger-terugtrekkersyndroom 230
16. Opvoeden in een tijdperk van angst 236
Ouder zijn betekent je zorgen maken 237

*Drie medicijnen tegen angst van ouders: dankbaarheid,
acceptatie, langetermijnvisie* 240
Angstige kinderen helpen 246
Kinderen leren voelen 246
Onvoorwaardelijke liefde 250

Epiloog 253

Dankwoord 255

Appendix A Waarschuwingssignalen bij relaties 257

Appendix B Twee manieren om je dagboek bij te houden 259

Aanbevelingen voor wie meer wil leren 267

Over de auteur 269

INLEIDING

Angst is een opening

Carl Jung zei dat het vinden van de psychische wond van een individu of een volk gelijkstaat aan het vinden van hun pad naar bewustzijn. Want door het helen van onze wonden leren we onszelf pas echt kennen. Het grootste probleem bij de evolutie van bewustzijn is tegelijkertijd onze grootste kans.

ROBERT JOHNSON

We: Understanding the Psychology of Romantic Love

Angst is dé wond van deze tijd. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er wereldwijd 260 miljoen mensen gediagnosticeerd met een angststoornis en lijden vele miljoenen eraan zonder zo'n officiële diagnose. Deze cijfers laten duidelijk zien dat we leven in een tijdperk van angst, een diepe psychische wond zonder grenzen. Iedereen ervaart emoties als angst en verlies immers op dezelfde wijze. Het maakt niet uit hoe oud je bent, waar je woont, hoe je eruitziet, hoeveel je verdient, wat je seksuele voorkeur is of je geslacht. Uiteindelijk wordt iedereen met zijn angsten geconfronteerd.

Hoewel de aard van deze wond helder is, blijft het onduidelijk welke pleister we er het best op kunnen plakken. Vanuit de westerse manier van denken proberen we alle vormen (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel) van pijn te vermijden. De meeste mensen wil-

len hun angsten en alle bijbehorende symptomen het liefst verbergen, ontkennen of uitroeien. Daarbij realiseren we ons niet dat angst ondergronds gaat zolang we het zien als een probleem waarvan we slechts de symptomen willen bestrijden. Het komt echter altijd en in toegenomen intensiteit weer aan de oppervlakte. Door angst zo beperkt te benaderen, missen we enorme mogelijkheden die angsten ons bieden om zowel individueel als cultureel het bewustzijn te ontwikkelen dat angst een uitnodiging is.

Angst is namelijk zowel de wond als de boodschapper. De kern van die boodschap is een uitnodiging om te ontwaken. Om de details van de boodschappen te ontcijferen, moeten we onze mindset van schaamte – die angst ziet als een bewijs van gebrokenheid – aanpassen. Beter is een mindset van nieuwsgierigheid, die erkent dat angst een bewijs is van ons gevoelige hart, onze fantasierijke geest en het verlangen van onze ziel naar heelheid. Als je angst benadert vanuit een ‘lerende’ mindset, stuurt het je naar iets wat diep vanbinnen zit en gezien moet worden, een roep om aandacht van de ziel, een uitnodiging vanuit de oorsprong van jezelf om naar binnen te keren, te helen en te groeien.

Weten dat je niet de enige bent, kan de schaamte over je angsten verminderen. Normaliseren vermindert schaamte. Vanuit alle hoeken van de wereld hoor ik van mijn publiek dezelfde symptomen en dezelfde gedachten: ‘Stel dat ik met de verkeerde ben getrouwd?’, ‘Stel dat ik terminaal ziek word?’, ‘Stel dat ik geen geld meer heb?’, ‘Stel dat er iets vreselijks gebeurt met een geliefde?’, ‘Stel dat ik mijn kindje pijn doe?’ Dit zijn allemaal aanwijzingen dat angst de wond is die ons tijdperk kenmerkt en dat we ons in het territorium van het collectief onbewuste bevinden. Carl Jung bedacht de term ‘collectief onbewust’ om dat deel van de menselijke geest te beschrijven dat wij allemaal gemeen hebben. Deze gedachten ontstaan vanuit een gedeeld verleden en verwijzen naar archetypische thema’s en verhalen waarin angst zich manifesteert: relaties, gezondheid, geld, ouderschap, de behoefte aan veiligheid en zekerheid. Mijn cliënten hebben dit soort gedach-

ten heel lang op fluistertoon uitgesproken, maar omdat ik wekelijks over hen schrijf in mijn blog, weten ze dat ze niet alleen staan. Een groot voordeel van het internet is dat de inhoud van het collectief onbewuste, dat voorheen alleen via dromen en mythen toegankelijk was, tegenwoordig veel makkelijker bereikbaar is. Je staat niet alleen met je angsten, ongeacht hoe ze zich manifesteren.

De vertegenwoordigers van je angst verschijnen in vele gedaanten: piekeren, dwangmatige gedachten, obsessies, dwangmatigheden, slapeloosheid, somatische symptomen. Wanneer we deze boodschappers begroeten met schaamte en proberen ze te isoleren in de verst gelegen en diepst verborgen uithoeken van onze geest, groeien ze in aantal en in kracht. Tot het moment dat we gedwongen worden om wél naar ze te luisteren. Maar terwijl ze om aandacht schreeuwen, horen wij slechts de door onze cultuur opgelegde, vernederende stem die zegt: ‘Je bent stuk. Er is iets fundamenteel verkeerd met je. Deze gedachten en symptomen zijn het bewijs dat er iets mis met je is. Praat er niet over. Geef het niet toe. Probeer er zo snel en zo effectief mogelijk van af te komen.’

Je kunt ook heel anders naar angst en dwangmatige gedachten kijken. Zie ze als wijze manifestaties van het onbewuste. Dat is een manier van kijken die meer hoop en kwaliteit van leven biedt dan de visie die onze cultuur er momenteel op na houdt. Wat ik heb gezien in de twintig jaar dat ik met de onderwereld van de menselijke psyche werk, is dat het omarmen van onze symptomen zoveel meer oplevert dan medicaliseren of pathologiseren. Angst is de poort naar het Zelf dat verlangt naar heelheid. En onze symptomen, mits we ze onderkennen, leiden ons erdoorheen. Je groeit en gaat zien dat je leven zich op een ongelooflijke manier ontwikkelt als het je lukt om nieuwsgierig en met een vriendelijke blik af te dalen naar de donkerste en minst comfortabele plekken binnen in jezelf. Ik heb het ontelbare keren gezien bij mijn cliënten, deelnemers aan mijn cursussen, vrienden, kinderen en in mijn eigen leven. Dit kan ook jouw realiteit zijn.

Brazilië: mijn inwijding in angst

Er zijn diverse bepalende momenten in mijn leven geweest die mij ertoe dwongen mezelf weer op één lijn te brengen met mijn ziel. Bij zulke situaties greep mijn innerlijke zelf me bij de enkels en sleurde me de onderwereld in. De eerste, meest krachtige, was een paniekaanval op mijn eenentwintigste. Het gebeurde enkele maanden voor mijn afstuderen en brak me volledig. Deze paniekaanval en de daaropvolgende jaren, waarin ik haast verdronk in mijn dagelijkse angsten, sloegen mijn illusie over een 'perfect leven' aan diggelen. Het vernietigde mijn valse gevoel van superioriteit en de overtuiging dat lijden mij niet zou overkomen. Deze waanbeelden zijn gecreëerd doordat ik jarenlang in een schoolsysteem zat dat me beloofde omdat ik 'schoolslim' was. Het vernietigde mijn overtuiging dat ik de juiste antwoorden bezat, of überhaupt een antwoord. Kortgezegd: het bracht me op alle mogelijke manieren op de knieën: van hartkloppingen, een fobie voor autorijden (die zich na de eerste paniekaanval manifesteerde) tot nachtelijke angstaanvallen en nachtmerries die jarenlang mijn nachtrust hebben onderbroken. En toch, uit de puinhopen, de pijn en de totale vernietiging van het leven zoals ik dat kende, ontsprongen een nieuw leven en zelfs een levenswerk. Dat is nu exact hoe het onderbewuste gebruikmaakt van onze angsten en alle bijkomende symptomen om ons te helpen helen: het breekt ons, dwingt ons op de knieën en sleept ons naar de onderwereld. *Niet* om gemarteld te worden of omdat er iets afschuwelijk mis is met ons, maar omdat onze innerlijke schoonheid en goedheid heel graag gezien en erkend willen worden.

Mijn eerste paniekaanval kwam voort uit een reis naar Brazilië na het tweede jaar van mijn studie. Ik had nooit gepland om daarheen te gaan. Tijdens mijn middelbareschooltijd sprak ik Spaans en ik was altijd van plan geweest om op reis te gaan naar Spanje. Totdat ik gefascineerd raakte door Brazilië. In de zomer na mijn eerste studiejaar nam ik Braziliaanse danslessen en al gauw raakte ik verslingerd aan de dans en cultuur. Ik danste de hele zomer en het hele tweede studiejaar

en dompelde mezelf volledig onder in Braziliaanse muziek. Geheel in de ban van Brazilië paste ik mijn Spaanse reisplannen aan. Het zou een reis worden die mijn levensloop enorm zou beïnvloeden.

Dus nam ik in januari 1990 het vliegtuig naar Salvador, in Brazilië. Eenmaal aangekomen kreeg ik een koude douche toen bleek dat mijn fantasieën totaal niet overeenkwamen met de realiteit. Weggerukt uit mijn veilige, keurige middenklasseleventje kwam ik terecht in een maatschappij die mij volkomen onbekend was. Ik woonde in *favelas* waar de vloeren en plafonds zwart zagen van de enorme kakkerlakken, ik zag een man neergeschoten worden tijdens carnaval, omzeilde dagelijks verse plassen bloed op straat, verdronk bijna in zee als gevolg van de sterke stroming en had moeite een gezonder drankje te vinden dan Guarana, wat niets meer is dan suikerwater. Ook dacht ik maandenlang knapperige pindakoeken te eten, tot ik er uiteindelijk achter kwam dat het eigenlijk geplette garnalen waren die de hele dag in de zon hadden liggen drogen. Mijn hele fysieke en spirituele systeem raakte natuurlijk totaal overprikkeld.

Deze vier maanden vol angst bleken tevens het begin van het cruciale afbraakproces dat me via mijn angsten en paniek naar mijn ware zelf zou brengen. Bij sommige mensen start dit proces als gevolg van een crisis op het gebied van hun gezondheid, hun relatie of hun geloof. Mijn proces begon in Brazilië. Als ik er nu op terugkijk, zijn het natuurlijk de dans en de muziek die een enorme aantrekkingskracht op me uitoefenden. Het was helemaal niks voor mij om zulke impulsieve dingen te doen. Maar ik was onhoudbaar en zou gaan, koste wat het kost. Ik moest gewoon opengebroken worden. Mijn leven lang koesterde ik de overtuiging dat ik op een of andere manier geen last had van lijden en pijn. Die overtuiging zou moeten sneuvelen, zodat de verborgen wereld van verstopte pijn die binnen in mijn gladgepolijste persoonsje leefde aan de oppervlakte kon komen om geheeld te worden.

Iedereen krijgt mogelijkheden om ervaringen te ondergaan die je geheel en volledig openbreken. Een van de zwakste aspecten van onze

cultuur is echter dat we geneigd zijn om af te gaan op onze eerste indrukken. Daardoor missen we de metaforen en juist deze vormen de sleutel tot heling. Als er een cliënt bij me komt die ervan overtuigd is dat hij kanker heeft, terwijl zijn dokter hem nog geen week geleden gezond heeft verklaard, is er eerst en vooral tijd nodig om het ego en zijn overtuigende – maar onware – verhalen een beetje tot bedaren te brengen. Pas daarna kunnen de echte, dieperliggende zaken aan de oppervlakte gebracht worden. Als we angst alleen op dit oppervlakki-ge niveau blijven adresseren – en eindeloos naar zekerheid blijven zoeken – heeft die angst ons dus in zijn greep. Pas als we die angst (voor kanker bijvoorbeeld) gaan beschouwen als een hint dat we eigenlijk een hogere tolerantie voor onzekerheid moeten ontwikkelen en pas als we ervoor openstaan om de metafoor van het ‘woekeren’ toe te passen op ons eigen hart en onze ziel, pas dan gaan er dingen veranderen.

Bij mij was Brazilië zelf het probleem niet. Het heeft me echter wel jaren gekost om te begrijpen dat Brazilië het scherm was waarop ik alle onverwerkte pijn, angst en trauma's van de twintig voorafgaande jaren projecteerde. Daardoor zag ik de schoonheid van het land niet meer: ik zag slechts mijn eigen doodsangst en wanhoop weerspiegeld in mijn omgeving. Toen ik een paniekaanval kreeg terwijl ik op een drukke snelweg reed, kwamen mijn echte angsten pas aan de oppervlakte, waar ik ze eindelijk kon zien en met ze aan de slag kon om te helen.

Het daaropvolgende decennium beleefde ik mijn jaren als twintiger. Deze periode was zowel pijnlijk als vol transformatie. In de eerste jaren volgde ik de afstudeerrichting dieptepsychologie. Dat hielp me om mijn angsten te zien door de ogen van de Jungiaanse theorie. Die begrijpt dat symptomen boodschappers van ons onderbewuste zijn die ons uitnodigen om te helen. Halverwege dat decennium had ik een scala aan middelmatige therapeuten versleten toen ik op de bank belandde bij een briljante man die me door mijn angsten leidde en me hielp om mijn innerlijk landschap te verkennen. Ik las onop- houdelijk over transitie en schreef mijn eerste boek, *The Conscious*

Bride, dat de diepere betekenis onderzoekt van het ritueel 'trouwen'. Ook begon ik te werken met cliënten die zich door hun eigen (vooral relatie-gerelateerde) transities heen worstelden. Hen hielp ik voornamelijk om de uitnodigingen tot heling en de metaforen in hun eigen verhalen te (h)erkennen.

Zonder Brazilië was dit allemaal niet gebeurd. Ik heb jaren spijt gehad van die reis. Tot ik me uiteindelijk realiseerde dat het mijn ziel was die me via deze ervaring dwong om te groeien. Het was geen 'ongelukje' en jouw leven is dat ook niet; niet je angsten, noch je wonden, je mislukkingen of trauma's. De grote sagen en legenden leren ons dat elk trauma in zijn kern een zaadje heeft waar heling uit kan groeien. En dat houdt simpelweg in dat je grootste zwakte tegelijkertijd je grootste kracht zal blijken. Terugkijkend was Brazilië de gebeurtenis die ervoor zorgde dat mijn diepste binnenste ruimte opeiste voor zichzelf. Angst en paniek waren de gidsen die me leidden terwijl ik de pijn laag voor laag afpelde en die 'goed aangepaste' persona verwijderde wiens vorm ik had aangenomen. Hierdoor leerde ik uiteindelijk dichter bij mijn echte zelf te leven. Angst is ook jouw venster.

Wegwijs in angst

Dit boek leidt je stap voor stap langs de mindsets en gereedschappen die helpen om jouw relatie met angst zodanig te hervormen dat de angst je niet meer in zijn greep heeft, maar dat je leert om te begrijpen wat hij je wil zeggen.

In deel een presenteer ik heldere definities van angst en al zijn symptomen en gaan we in op de oorsprong en oorzaken ervan. Ook bespreek ik de drie bouwstenen die gevoelige zielen – en doordat ik inmiddels met duizenden cliënten heb gewerkt, weet ik dat we allemaal min of meer gevoelige zielen zijn – in staat stellen om succesvoller door het leven te navigeren. Denk daarbij aan begrijpen wie je bent en hoe je in elkaar zit; begrijpen hoe belangrijk transities zijn in het proces van afbraak en vernieuwing, waarbij je angsten verminderen, of – als je transities onvolledig benut – zich juist ste-

viger vastzetten in je systeem, en begrijpen hoe je je kunt laten leiden door nieuwsgierigheid, een vriendelijke blik, innerlijke rust en verantwoordelijkheid. Je zult merken dat je angst dan niet meer als een last ervaart, maar als een geschenk. Ik ga het ook hebben over de meest uitdagende beer die altijd midden op de weg staat zodra we in de richting van heling reizen: weerstand.

In deel twee neem ik je mee langs de vier domeinen die samen het Zelf (jij dus) vormen: lichaam, gedachten, emoties en ziel. Zo leer je de boodschappen ontcijferen die deze vier domeinen voor je hebben. Angst wordt meestal benaderd vanuit het fysieke perspectief (lichamelijke heling), vanuit het emotioneel/psychologische perspectief ('praat'-therapie) of vanuit het cognitieve perspectief (gedragstherapie en de meeste vormen van 'praat'-therapie). Zoals aangegeven behelst mijn werk alle drie deze benaderingen plús een vierde: de ziel. De voornaamste reden hiervoor is dat ik angst niet zie als iets wat je wilt kwijtraken, maar als een uitnodiging om te helen. Deel twee helpt je te begrijpen dat angst niet meer is dan een boodschapper die je wijst op de onvervulde behoeften en nog niet geheelde wonden in alle vier de domeinen waaruit je bent opgebouwd.

In deel drie onderzoek ik hoe angst zich manifesteert bij intieme relaties met vrienden, partners en kinderen. Onze cultuur schrijft ons de (onjuiste) regel voor dat liefde en angst elkaar volkomen uitsluiten. Daardoor is er weinig oog voor het feit dat liefde op allerlei paradoxale manieren tot uiting kan komen. Wie angst ervaart in een intieme relatie is daardoor vaak snel geneigd te denken dat er iets mis moet zijn. In dit deel van het boek onderzoeken we die neiging en komen we tot een andere visie: die van gezonde, evenwichtige liefde en aandachtig opvoeden. Door deze visie in de praktijk te brengen, ontzeggen we onze schaamte en angst de mogelijkheid om schade toe te brengen aan onze meest intieme en betekenisvolle relaties.

Door het hele boek heen deel ik verhalen die zowel voortkomen uit de ervaringen van mijn cliënten als uit mijn eigen leven. Het zijn verhalen over hoe je kunt leren om door de angst heen te breken en

hoe je als gevolg daarvan toegang krijgt tot een rijke bron van wijsheid. Deze verhalen zijn niet lineair opgenomen in het boek. Mensen leren namelijk niet lineair, eerder circulair. Leren volgt daarmee het ritme van de ziel.

Dit boek bevat twee soorten oefeningen die helpen je angsten te helen. ‘On the spot’-oefeningen zijn bedoeld voor in het hier-en-nu en zijn altijd, overal en in elke situatie toe te passen: tijdens vergaderingen, op een feestje, in de file of ’s avonds in bed. Het zijn geen oefeningen die de diepste oorzaken van je angsten aanpakken; ze helpen je om spannende momenten beter te doorstaan. ‘On the spot’-oefeningen zorgen daarnaast voor een afname van je algehele spanningsniveau. Dat is nodig om op een zinvolle manier de tweede soort oefening te doen: ‘deep dive’-training.

Met dit type oefening heel je de angst op het diepste niveau en leer je de boodschappen ontcijferen die angst je wil meegeven. Doe deze ‘deep dive’-oefeningen ’s ochtends als je wakker wordt (nog voordat je op je telefoon kijkt) en ’s avonds voor het slapen. Je zult tijdens het lezen veel informatie vergaren over de oorzaken van je angsten en dat leidt waarschijnlijk tot nieuwe inzichten. Noteer dat soort ‘aha-erlebnissen’ meteen in de kantlijn van dit boek of in een dagboek. Gebruik die inzichten als vertrekpunt voor je dagelijkse ‘deep dive’-oefeningen. Inzicht is belangrijk, maar er is actie vereist om die inzichten stevig te verbinden met je lijf en je hart, want alleen dat leidt tot verandering. De formule is simpel: inzicht + actie = verandering. Oefening baart kunst, ook als je van je angsten af wilt komen.

De oefeningen zijn bedoeld om in je eentje te doen. Aan jezelf werken is echter oneindig veel effectiever als je wordt begeleid door een professional. Mocht je momenteel niet in therapie zijn, dan raad ik je aan om een therapeut te vinden met wie je dit traject gezamenlijk kunt doorlopen. De mensheid heeft door de eeuwen heen altijd advies gezocht bij mentoren, sjamanen, priesters en leraren. Tegenwoordig wordt die rol voor veel mensen vervuld door hun therapeut. *Het is niet de bedoeling dat we het allemaal zelf maar moeten uitzoeken.* Laat

dit boek ook vooral zien aan je therapeut. Deze heeft natuurlijk zijn of haar eigen werkwijze, maar goede therapeuten staan altijd open om nieuwe zienswijzen en gereedschappen te leren kennen waarmee zij hun cliënten – en wellicht zichzelf – kunnen helpen groeien en helen.

Belangrijke begrippen

Om de boodschappen die angst afgeeft goed te kunnen ontcijferen, moeten we inzicht hebben in de kanalen die onze angst gebruikt om met ons te communiceren. Hierna definieer ik enkele termen die je in dit boek zult tegenkomen.

Ziel. Dit is het belangrijkste concept en gewoon een ander woord voor het onderbewuste. Volgens Jung-theoretici is dit het Zelf met een hoofdletter Z. Dromen en symptomen vormen onze meest directe verbinding met het onderbewuste. Deze innerlijke gids is verantwoordelijk voor alle symptomen die in dit boek aan bod komen: angst, het telkens herbeleven van vervelende situaties, zorgen, dwangmatige gedachten, slapeloosheid. Dit zijn allemaal pogingen van de ziel om ons terug te gidsen naar onze kern. De term ‘psyche’ gebruiken we in dit boek als synoniem voor ‘ziel’. In de Griekse mythologie was Psyche de godin van de ziel.

Geest. De verbindende bron (of energie) die zich zowel binnen als buiten ons bevindt. Onze verbinding met de geest loopt via creativiteit, verbeeldingskracht, de natuur, meditatie, alle vormen van kunst, dieren en gebed. Geest is voelbaar bij de geboorte van een kindje, op bruiloften, als je aan de voet staat van een gigantische boom of op het strand staat en de zee bewondert. Sommigen vinden Geest onder het kopje ‘religie’, maar voor anderen heeft georganiseerde religie helemaal niets te maken met het intrigerende concept van de geest. Joseph Campbell omschrijft het als ‘de drijvende kracht achter het leven, aanwezig in alles en iedereen’. De eenvoudigste omschrijving van Geest blijft nog altijd gewoon ‘liefde’.