

Inhoud

Inleiding

	9
1 Bepaal wanneer jij de strijd aangaat met angst	12
2 Vooruit – krijg verdorie een driftbui	15
3 Weet je nog toen je angst het mis had?	18
4 Je bent Nostradamus niet	22
5 Aan de schandpaal	24
6 Doemdenken, doemdenken! (OMG! Dit gaat écht slecht aflopen)	27
7 Waar heb je NU controle over?	30
8 Verandering accepteren (je bent koning Knut niet)	34
9 Mwah, nou, ik kan andere dingen wél	36
10 Je bent toch niet aan het lachen, hè?	38
11 Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen Stop het vermenigvuldigen	40
12 Angst voorkomt niet dat er erge dingen gebeuren	44
13 De Commissie Angstige Gevoelens	46
14 Want dat is dus zó saai	49
15 Spring in het rond	51
16 Ontvriend Derek	55
17 Wiebel met je vinger en kijk hoe die wappert	58
18 Wees trots op jezelf	60

19	Wees als de hond van mijn vriendin	63
20	Jezelf uiten (zoals Madonna)	65
21	Je krijgt prijzen voor het overleven	68
22	Wees een boom	71
23	Kleine taken voltooiën	74
24	Net als Goudhaartje	77
25	Probeer dingen niet te vermijden (Sla dit stuk niet over)	79
26	Eerlijk gezegd, vriend, denk je niet helder na	83
27	Tot rust komen om angst te laten verdwijnen	86
28	Vind je blaasgaten	89
29	Jij bent JIJ, niet je angst	91
30	Antwoord, maar reageer niet	93
31	Heb je het tegen mij?	97
32	Afleiding: één ding tegelijk doen	100
33	Over het krijgen van geruststelling en het aantrekken van je broek	102
34	Even over de medicatie	105
35	Triggers (niet wapengerelateerd)	108
36	Voed jezelf, niet je angst	111
37	Natuur en al dat andere moois	114
38	Ik stel je voor aan mijn angstmaatje Emily	116
39	Gebruik je zintuig(en)	120
40	Maak een plan, Marian	122
	Dankwoord	125

‘Wie geleerd heeft om op de juiste manier angstig te zijn,
heeft het ultieme geleerd’
Søren Kierkegaard

Ik hou van dit citaat om twee redenen:

- 1. het is helemaal waar – als het lukt, ben je geweldig – en*
- 2. mijn kat heet Kierkegaard (en hij is erg angstig, maar ook geweldig).*

Inleiding

Angst is een klootzak. Echt waar.

Het is pure, ellendige terreur. Het voelt alsof je ondersteboven aan een klif hangt, terwijl het touw waaraan je vastzit langzaam in flarden uiteenrafelt. Je hoort een grote aftelklok die met elke klik luider tikt, en bent geïnjecteerd met vijfenzeventig shots biologische Guatemalteekse espresso. Iemand speelt de soundtrack van *Jaws* op een naburig kerkorgel, en er staan massa's mensen te schreeuwen: 'Je verdient dit, jij hopeloze kontpuist, dus *nana-nana-na!*'

Als jij je tot nog toe niet angstig gevoeld hebt, ben je dat nu waarschijnlijk wel. Ik weet in elk geval dat ik het wel ben, dus je eerste instructie is om een kopje thee en iets lekkers te pakken. Als het maar kleverig is – ikzelf wil graag wat worteltaart, alsjeblieft. Zoek een comfortabele stoel. Als het winter is, pak je een deken. Als het zomer is, zet je de ventilator aan. Ga lekker zitten, installeer je.

Angst is al mijn hele leven bij me – een afschuwelijke, weerzinwekkende metgezel die ik niet van me af heb kunnen schudden. Zijn metgezel is depressie – geweldig, hè? Wie maalt er om aardbeien met slagroom, als je ook angst en depressie kunt krijgen? Angst is al bij me sinds de basisschool en is me gevolgd naar de middelbare school, de universiteit, naar mijn eerste baan, in relaties, is meegegaan naar het buitenland, naar picknicks aan de rivier, naar bruiloften, naar doopplechtigheden, en is bij me gebleven op mooie, ontspannende, zonnige zomerdagen in het park tijdens uitjes met vrienden (beslist onuitgenodigd).

Angst is onbeleefd – en de mijne komt in verschillende vormen op verschillende tijdstippen. Paniekaanvallen, obsessies, sociale angst, verstoringen van de lichaamsbeleving, algemene angststoornissen, gezondheidsangst en fobieën. Stuur mij naar de Olympische

Angstspelen en ik win goud op elk onderdeel, maar ik vermoed dat jij op dat podium naast me zult staan.

We zijn allemaal verschillend, dus worden we allemaal angstig om verschillende dingen. Mijn echtgenoot raakt in paniek als ik het onkruid in de tuin uitgraaf, omdat hij eraan gehecht is geraakt – dus moet ik hem vertellen dat zijn plantjes naar een boerderij op het platteland zijn gegaan. Mijn kat raakt in paniek bij het lawaai van de recyclingwagen, terwijl hij de vuilniswagen prima vindt, om de een of andere reden. Veroordeel niet waar je angsten zich op richten – het is zinloos om ze met andere angsten te vergelijken – er bestaat geen ‘competitie voor angststoornissen’. Het feit dat jij bang bent voor wilde eenden betekent niet dat het minder afschuwelijk is dan de angst van iemand die er zich zorgen over maakt dat zijn gezin ziek zal worden.

Er is geen rechttoe-rechtaanmanier om jou te helpen om je angst te beheersen, en iedereen die iets anders beweert, verkoopt waarschijnlijk gebakken lucht. Daarom biedt dit boek veertig verschillende manieren voor jou om uit te proberen. Breng er gerust veranderingen in aan om die beter bij jou te laten passen. De veertig manieren zijn voortgekomen uit de halve eeuw waarin ik met mijn angsten leef en de vele jaren dat ik als therapeut mensen als jij ondersteun: mensen die er ook mee omgaan. Ik worstel nog steeds met mijn weerzinwekkende metgezel angst – ik noem hem overigens Derek – maar ik heb manieren gevonden om hem in zijn gezicht te slaan, hem uit te lachen en om door te gaan met mijn leven, ondanks zijn aanwezigheid.

Dit boek is een aanvulling op *Hoe om te gaan met depressie*, dat je misschien hebt gelezen, maar als je dat niet hebt gedaan, waarom niet? Echt, laten we niet op de verkeerde manier beginnen. Dat boek heeft hetzelfde formaat en sommige thema's overlappen elkaar een beetje, maar depressie en angst zijn verschillende beesten, hoewel ze vaak samen rondhuppelen.

Je hoeft niet alle veertig manieren in dit boek uit te proberen. Ik bedoel: het kan wel, als je dat wilt, maar ik verwacht dat je daar angstig van wordt. Kies dus de manieren die je wilt uitproberen, test

ze, en als ze niet werken, probeer dan een andere. Probeer er eentje, probeer een combinatie. Ik gebruik verschillende manieren voor verschillende soorten angst, afhankelijk van hoe ik me op dat moment voel. Je hoeft dit boek ook niet van begin tot eind te lezen, zoals een traditioneel boek: je kunt erin en eruit duiken – hé, begin van achteren af als je wilt, of lees het ondersteboven. Ik bedoel: als *jij* ondersteboven bent, niet het boek – een omgekeerd boek is moeilijk te lezen (en laten we de dingen niet moeilijker maken dan ze zijn).

Ik geef je ook toestemming om overal in dit boek te schrijven. Omcirkel dingen met rode pen, onderstreep zinnen die jou bijzonder waar lijken. Je kunt ezelsoren maken aan de pagina's die jou helpen of afbeeldingen van eenhoorns tekenen, als dat werkt. Het is geen werkboek, want ik haat werkboeken – angst is al erg genoeg zonder het gevoel te hebben dat je ook nog allerlei huiswerk moet doen.

Lezen over angst kan soms je angst triggeren (daar word je toch woedend van, zeg?), dus zorg goed voor jezelf. Daarmee bedoel ik: iemand bellen, contact opnemen met een hulplijn, een berichtje sturen naar een vriend, of wat mango- en frambozenijs eten, als dat nodig is. Juist om die reden heb ik het boek luchthartig gemaakt.

Ik vind dat je geen woordenboek op je laptop nodig moet hebben om te begrijpen hoe jij je angst kunt beheersen, dus dit boek is jargonvrij. Hopelijk krijgt het je gaandeweg ook een beetje aan het lachen (Iedereen weet dat je het soms echt nodig hebt om te giechelen als je angst hebt).

Onderschat de kracht van angst niet, maar onderschat ook nooit (nooit!) jouw vermogen om angst te beheersen. Daarvoor heb je alleen de juiste technieken nodig, en een luide, grof schreeuwende stem.

Ga door, blijf vechten, blijf leven – en zeg samen met mij tegen angst dat hij moet optiefen.

James

Bepaal wanneer je de strijd aangaat met angst

Ik ga niet naar etentjes, omdat ik dan mensen vermoord.

Oké, dat is niet helemaal waar. Ik schrijf dit niet vanuit eenzame opsluiting in een gevangenisinstelling. Ik ben een *denkbeeldige* seriemoordenaar – of goed, als je wilt, dan gaan we voor een slechte woordspeling: ik ben een moordenaar in *denkbeeldige series*.

Soms komen er mensen bij mij eten – een koude maaltijd, alleen maar koude maaltijden. Voorverpakte plakjes kaas, zakjes vorge-wassen salade en dipsauzen uit het zuidelijke Middellandse Zeege-bied hebben in feite mijn sociale leven gered. Af en toe warm ik iets op, alleen als ik dat in het verleden al minstens vijftwintig keer heb gekookt. En Patrick, mijn echtgenoot, neemt de volledige verantwoordelijkheid voor eventuele sterfgevallen die kunnen optreden bij onderverhitte falafel. Soep is soms acceptabel, maar alleen als er geen vlees in zit (want ik bezorg mensen natuurlijk *E. coli*), anders maak ik me er dagenlang zorgen over of de houdbaarheidsdatum misschien verlopen was, dat ik het niet op de juiste temperatuur heb opgewarmd, of dat ik per ongeluk vijf stuks Ocean Spray-toiletreiniger uit de badkamerkast in de sauspan heb gestopt.

Het positieve aan het niet organiseren van etentjes is dat ik niet door de keuken ren en roep: ‘Spatel! Spatel! Waar is die verdomde spatel?’ Ik hoef ook geen tafelgesprekken te voeren met mensen die Taffy of Biffy heten, en die me willen vertellen over hun levensgrote problemen bij het zoeken naar een fatsoenlijke huishoudelijke hulp in hun omgeving, en dat het allemaal zoveel gemakkelijker was toen de hogere klassen nog konden leven zoals in *Downton Abbey*.

Ik hoef het verschil niet te weten tussen een ‘theelepels’ en een ‘eetlepel’ van een of ander ingrediënt of me zorgen te maken over de

omrekening van Amerikaanse recepten met kopjes en lepels naar... nou ja, waar je die ook maar in omzet. Ik hoef me niet te verontschuldigen voor mijn ongerezen soufflés (geen eufemisme), terwijl er een glinsterende ketting van zweetparels van mijn voorhoofd afdruipt, over mijn neus en door mijn baard de chocoladepudding in. Bestaat er chocoladepudding met soufflés? Hoe maak je chocoladepudding? Bestaat chocoladepudding eigenlijk wel? Kijk, ik heb geen idee, en dat is prima.

Kan ik ermee leven dat ik me geen zorgen maak over de vraag of ik mijn beste vriend heb gedood met slechts gedeeltelijk gebakken houtsnip? Dat kan ik zeker. Laat hem maar Slowaakse camembert en taramosalata eten. Het is veel beter voor mij om gasten over de vloer te hebben gehad zonder dat ik de behoefte voelde om valium en driehonderd glazen met Rescue Remedy te nemen, en mezelf onder te dompelen in een bad dat doordrenkt is met Provençaalse lavendel.

Ik kan beter functioneren zonder als een grote eindbaas de leiding te hebben en verantwoordelijk te zijn voor alles en iedereen. Wat heb je aan zulk soort stress? Ik doe liever op mijn werk wat extra taken die me interesseren en waarvan ik geniet, om zo mijn werkende leven wat betekenisvoller te maken.

Want je moet zelf bepalen wanneer je de strijd aangaat met angst.

Sommige angsten wil ik aanpakken, omdat ze mijn normale leven te veel in de weg zitten, of omdat het aanpakken ervan mijn leven aanzienlijk zal verbeteren.

Ik blijf mezelf uitdagen als het gaat om de angsten rond mijn lichaamsbeeld. Ik blijf vragen stellen, ik blijf verschillende technieken proberen: dat blijf ik doen, omdat het verstandig en gezond is als ik me niet goed voel omdat ik geen 'perfect' lichaam heb (wat dat in godsnaam ook mag zijn). Ik wil proberen om minder angstig te zijn onder de helse verlichting van de kleedkamers in een kledingzaak, wanneer ik een trui pas die me doet lijken op de eerste poging van een amateurworstenmaker.

Ik werk eraan om me er minder zorgen over te maken dat mensen van wie ik hou zullen sterven – ik weet het: klein beginnen, hè?

Hoewel ik niet wil accepteren dat we allemaal zullen sterven, maakt het feit dat ik dit blijf ontkennen geen einde aan de grootste zekerheid in het leven van ons allemaal. Hoewel ik denk dat ik superkrachten heb, kan ik niet voorkomen dat er mensen sterven. Mijn angst zal dit niet tegenhouden, maar ik kan proberen om het meer te accepteren en daardoor minder angstig te worden. Het gaat niet werken als ik naar mezelf roep: ‘Hou nu verdorie eens op met dat gepieker!’

Voor jou zal het niet anders zijn. Jij denkt misschien: *Is hij bang dat hij mensen doodmaakt met voedsel? Hoe raar kun je zijn?* Dat denk je misschien terwijl je tegelijkertijd een *fricassée de poulet à l'ancienne* aan het bereiden bent. Als dat zo is, stop dan even en concentreer je in hemelsnaam, en zorg ervoor dat de kip goed gaar is.

Zie je, het draait allemaal om evenwicht en uitdaging. Denk erover na welke beperkingen je kunt accepteren en welke wijzigingen je wilt aanbrengen, en probeer die vervolgens stap voor stap door te voeren.

Je kunt grote problemen aanpakken, maar alleen in kleine stapjes. Kleine, redelijke brokken, een voor een. Je eet een hele ananas niet in één keer op, tenzij je een bergtapir bent, neem dus één stukje per keer – daardoor vermijd je ook brandend maagzuur.

Vooruit – krijg verdorie een driftbui

Als angst een persoon was, zou hij iemand zijn tussen een onheilszwanger lid van een Grieks koor en een nukkige, zéér emotionele puber: dat zou ik moeten weten, want ik was er eentje (dat wil zeggen: zo'n puber, geen lid van een Grieks koor).

Jij moet je afzetten tegen wat je angst tegen jou zegt, omdat dat opzettelijk overdramatisch en aandachtzoekend is.

Als ik mijn angst aanpak, verander ik mezelf in een tegendraadse rotzak. Dat kost wat moeite (niet het rotzakgedeelte), moed en oefening, maar het is absoluut de moeite waard. Want dan kun je lastig en kinderlijk doen, wat altijd leuk is. Dan moet je het spelletje Angst Aftroeven spelen, waarbij de peuterkaart de angstkaart altijd met een verschil van duizend punten verslaat.

Er zijn honderden boeken van eminente angstexperts die je vertellen over de gevaren die je loopt als je op angstige situaties reageert met je innerlijke kind. Toch is dat precies wat we hier gaan doen. Dat voelt een beetje rebels, hè?

Diezelfde experts (van wie de meesten nooit ernstige angst hebben gehad) zeggen ook dat je moet voorkomen om met woede te reageren. Maar nogmaals: wij worden kleine ettertjes en worden echt heel erg kwaad.

Woede is absoluut prima om als hulpmiddel te gebruiken, als dat je helpt om je angst te beheersen. Mocht iemand je iets anders vertellen, dan zal ik mijn volle woede loslaten op zijn sterfelijke ziel. Op een mooie, vredige, liefdevolle manier, uiteraard.

Toen ik dit ging oefenen, begon ik eerst met mijn kleinere angsten. Voordat ik naar bed ga, maak ik me er altijd zorgen over dat de schakelaar van de lamp in het toilet mijn echtgenoot op de een of

andere manier zal elektrocuteren. Dus moet ik die een paar keer aan- en uitdoen om er zeker van te zijn dat dit niet gebeurt. (Daarbij maakt het blijikbaar niet uit of *ikzelf* geëlektrocuteerd word. En het feit dat die schakelaar mij *niet* elektrocuteert, betekent ook niet dat ik moet stoppen met het controleren ervan. Angst zegt me dat ik die schakelaar minstens zeventuizend keer moet controleren – oké, misschien zes keer.) Het is echt heel vervelend en een complete verspilling van elektriciteit.

Ik heb het aantal controles geleidelijk verminderd. Ik ben van zes keer naar vijf gegaan, en toen naar vier. Dat heb ik gedaan door in te gaan tegen angst en tegelijkertijd een peuterdriftbui te krijgen. Dan zeg ik:

‘Nee, nee, nee, angst, jij zult me vandaag niet de baas zijn.
Ik ZAL NIET buigen voor jouw onzin,
DAT DOE IK NIET, NIET, NIET!’

In mijn hoofd, en soms in werkelijkheid, sla ik met mijn vuisten op de grond en schreeuw ik heel hard.

Het werkt ook voor mijn grotere angsten, al is daar wat oefening voor nodig. Ik maak me er regelmatig zorgen over dat ik ernstig ziek ben, waardoor ik niet meer in het moment leef, en me in plaats daarvan fixeer op het idee dat ik op het punt sta om te sterven. Het zou eigenlijk veel prettiger zijn als ik me zorgen maakte over het idee dat ik per post een levenslange voorraad van mijn favoriete perzik- en passievruchtyoghurt ontvang, maar angst heeft een heel andere agenda. Ik gebruik dezelfde aanpak van ertegenin gaan, maar verhoog het driftbuniveau dan naar honderd.

‘Tief een klote-eind op, jij nutteloos brok angsthazenvlees! Ik word GEEN slaaf van jouw zinloze gezeik, van jouw belachelijke teringgedoe. TIEF OP!’

Ik kan niet beweren dat de hier gebruikte woorden in de *Dikke Van Dale* staan, maar dat maakt echt niet uit. Veel plezier met het

verzinnen van je eigen scheldwoorden – wanneer krijg je anders de kans om zoiets te doen?

Verzamel alle gal en gif die jij in je hebt. Vecht terug: zorg ervoor dat je tegenspraak en je acties rechtstreeks in gaan tegen wat angst zegt dat je moet doen, want anders zal angst er alles aan doen om jou over te nemen, als een sneltrein met vertraging. Dus stamp met je voeten, schreeuw, ga op de grond liggen, sla erop met je vuisten, steek je tong uit en schreeuw:

'TIEF OPI!'

Weet je nog toen je angst het mis had?

Er was een tijd dat ik mezelf ervan overtuigde dat ik iemand in een toilet had opgesloten.

Ik zag die persoon op de wc-bril zitten, huilend van wanhoop, met stapels wc-rollen om haar enkels, haar knokkels rauw van het bonken op de deur, terwijl ze in existentiële doodsangst bosjes haren van haar hoofd had gerukt.

Het kon natuurlijk ook – wat waarschijnlijker was (voor mij althans) – dat ze dood was. Omdat haar mobiele telefoon weg was, had ze haar laatste boodschap in bleekmiddel met citroengeur op de muur geschreven, voordat ze van honger en wanhoop was ingestort. ‘James’, had ze geschreven, ‘James is verantwoordelijk voor mijn dood, die onverschillige, onnadenkende hufter, en hij zal voor altijd achtervolgd worden door schuldgevoelens, voor altijd, voor altijd, altijd, altijd...’

Vervolgens gaan we door naar 3 uur ’s nachts. Na een slapeloze nacht ijsbeer ik door mijn appartement, over de toch al versleten tapijten (door mijn eerdere angstige ijsbeernachten). Mijn echtgenoot en ik zouden die ochtend op vakantie gaan – maar hoe kon ik gelukkig mojito’s drinken en kubistische kunst in Spaanse galerieën bewonderen als ik dacht dat ik iemand vermoord had in het dames-toilet? Dat probleem heb jij toch ook weleens gehad? Dat kennen we allemaal.

Hoe had ik zo stom kunnen zijn om de toiletten niet te controleren, voordat ik het kantoor afsloot? Ik had die persoon het gebouw niet zien verlaten, dus was in mijn verwarde, domme, angstige hoofd het best mogelijke scenario dat ze de hele nacht opgesloten zat. Op die manier probeerde ik positief te denken, zoals mijn therapeut me

dat geleerd had (overigens was 98 procent van mij ervan overtuigd dat ze dood was).

Ik zag mezelf al op vakantie, nippend aan lauwe macchiato's op de zonovergoten stranden van Torrevieja, bediend door iemand die veel beter Engels sprak dan ik (hoewel het haar derde taal was), waarna de politie me plotseling van achteren beetpakte om me op basis van een Europees arrestatiebevel af te voeren naar een met urine door-drenkte gevangenis.

Onze vlucht zou om 9 uur 's ochtends vertrekken, dus was de volkomen voor de hand liggende optie dat ik om vijf uur in de ochtend de flat verliet en de eerste trein naar mijn werk nam om de toiletten te controleren op een lijk.

In de trein was ik zo paranoïde om te denken dat andere mensen konden zien dat ik schuldig was en stiekem de politie zouden inlichten. Toen ik op kantoor aankwam, leek de lift er drie keer langer over te doen dan normaal. Mijn hoofd en hart bonkten, ik zette het kantooralarm uit, haalde diep adem en ging naar de toiletten. Daarbij drukte ik alvast een papieren zakdoekje tegen mijn neus om de stank van rottend vlees tegen te houden: iets wat ik alleen maar gezien kan hebben in goedkope detectiveseries. Ik deed de deur open en de stank was walgelijk, gewoonweg verschrikkelijk, volkomen afschuwelijk – godzijdank had ik het zakdoekje bij me.

Maar er was geen lijk. Er was daar helemaal niemand, niemand was opgesloten, niemand was dood, er was gewoon helemaal niemand. Bovendien had de schoonmaker bleekmiddel met abrikozengeur gebruikt in plaats van citroen.

Wat een vreugde! Ik had niet per ongeluk iemand vermoord op het toilet. O, hoera! Het stond me vrij om op vakantie te gaan, ineens hield ik van het leven, ik ging niet naar de gevangenis! O, wat een mooie dag! Ik danste door het kantoor, wat natuurlijk het moment was waarop mijn baas binnenkwam en ik net moest doen alsof ik wat belangrijk administratief werk was vergeten en zojuist mijn teen had gestoten tegen een potpalm.

Dit is slechts een van de vele incidenten waarbij mijn angst het helemaal mis had. Angst leidde me niet alleen om de tuin, maar nam

me ook mee door stinkende steegjes vol ratten. Het was een totale verspilling van tijd en energie, nutteloze emoties die helemaal niets bereikten. Zo onzinnig kan angst zijn: die berooft je van het heden en brengt je versneld naar een duistere, dystopische toekomst.

Angst had me gedwongen om aan mezelf te twijfelen, om de gevreesde ‘Wat als?’-vragen te stellen waar ik het antwoord wel op wist, maar onder die kwade betovering voelde ik me toch gedwongen om eindeloos te herhalen: wat als ik iemand in het toilet heb opgesloten? Wat als ze er niet uit kan? Wat als ze sterft in het toilet? Wat als ik naar de gevangenis moet?

De kunst is om **alle** keren te onthouden dat angst het in het verleden mis had. Angst had het mis over *Het lichaam in het toilet* (een minder bekende Agatha Christie-roman), en ik heb een enorme lijst aangelegd van alle andere keren dat angst het in het verleden ook mis had. Zoals die keer dat ik ervan overtuigd was dat ik een vrouw in een supermarkt een hartaanval had bezorgd, doordat ik voor haar langs een blik dikke groentesoep pakte en haar daardoor liet schrikken – wat ertoe leidde dat ik haar stiekem volgde door het gangpad met ingeblikt voedsel, om er zeker van te zijn dat ze niet in elkaar zakte. Ik heb dagenlang gepiekerd of ik naar een belachelijk trendy en verfijnd verjaardagsfeestje moest gaan van iemand die ik niet kende. Een andere keer was ik ervan overtuigd dat ik ontslagen zou worden, omdat ik per ongeluk een e-mail aan een ongelooflijk belangrijk en invloedrijk persoon had ondertekend met ‘Veel liefs’ in plaats van ‘Vriendelijke groeten’ – misschien had ik er ook wel drie zonen bijgezet. Oké, het waren er vier. En een knuffel.

Wanneer we zien hoe onze angst er in het verleden naast heeft gezeten, kan dat helpen bij onze huidige angst. Angst herhaalt zichzelf en speelt in op onze specifieke zorgen; het is dus waarschijnlijk dat je ook nu angstig zult zijn voor dingen waarvoor je in het verleden angstig was.

Als angst nu naar me toe komt, kijk ik naar mijn lijst (die staat op mijn telefoon), bedenk ik dat ik dezelfde symptomen en gevoelens heb – een op hol geslagen hart, doemgedachten, schuldgevoelens, overmatig zweten, een droge mond – en herinner ik mezelf eraan