Marnix *Pauwels*.

Dag merries

Over angst, piekeren en paniek

Dagmerries

Over angst, piekeren en paniek

Marnix *Pauwels*.

Dagmerries. Over angst, piekeren en paniek

© 2026 Marnix Pauwels

De teksten komen voor een deel uit **Vrij** (2016) en **Wakker** (2019). Ze zijn herzien, ingekort en aangevuld met nieuw werk.

Dit boekje is gratis. Je mag het delen, zolang je het niet verkoopt of verandert.

Gezet in Literata en Fraunces.

marnix.nl

Inhoud

Inleiding 5
Proloog 7

DEEL I. MINDER PERSOONLIJK DAN JE DENKT

Een roerig leven 10
Een voorspeller die je veilig wil houden 11

DEEL II. DAGMERRIES

Het effect van onze verbeelding 16

DEEL III. PIEKEREN

De koorts in je kop 21
Twee redenen om te blijven piekeren 23
Zekerheden. En waarom we er vanaf moeten 26

DEEL IV. ANGST EN PANIEK

Angst en paniek, een oeroud verdedigingssysteem 29
Vermijdingsdrang 31
Wat doe je tegen angst? 33

DEEL V. WAT HELPT

Het belang van niets doen 36
Niet constant betekent hoop 38
Met je angst zitten 39
Tijd om te gaan leven 41
Tot slot: zoek hulp. Geen zelfhulp 43
Verder 44

Inleiding

Ruim vijftien jaar lang had ik last van angst en paniekaanvallen. Het begon op een parkeerterrein bij Disneyland Parijs. Daarna hield het me jarenlang klein: thuisblijven, afspraken afzeggen, mijn eigen lijf niet vertrouwen. Ik dacht dat ik gek werd, of dat mijn hart het zou begeven. Geen van beide gebeurde. Maar de vrees was er continu.

In dit boekje staan de stukken over angst, piekeren en paniek uit twee van mijn boeken: Vrij (2016) en Wakker (2019). Het was goed en vrij ontnuchterend om ze terug te lezen. Toen ik ze schreef, wist ik heel zeker hoe het zat: wat je voelt, komt altijd uit je denken. Dat was handig. Het was eenduidig, ik kon ergens achter staan, en omdat ik er zo van overtuigd was, zag ik ook overal bewijzen. Maar zo zwart-wit zie ik het nu niet meer.

Gevoelens kunnen ook opkomen door onbewuste herkenning, door begraven aannames, door onzichtbare triggers. Soms voel je eerst iets, wordt er automatisch betekenis aan gegeven, en gaat je geest ermee aan de haal. Wat er precies eerst komt vind ik eigenlijk niet zo relevant meer. Hoe ermee om te gaan is waar het om draait.

Wat wel overeind is gebleven, en wat mij en veel mensen met wie ik werk enorm helpt: angst is veel minder persoonlijk dan we denken. Het wordt vooral een probleem als we ertegen vechten. Je hoeft niet te weten waar die onrust vandaan komt om er rustiger mee te leven. En wat ik steeds duidelijker ben gaan zien: je kunt overdag net zo goed dromen als ’s nachts. Die dromen met je ogen open noem ik *dagmerries*.

Daarom heb ik de oude stukken bijgesteld en ingekort, en er een nieuw stuk aan toegevoegd over hoe ik er nu naar kijk. Eerst lees je hoe het werkt, dan over dagmerries, piekeren en paniek, en tot slot over wat helpt en wat je leven minder verkrampt kan maken. Je kunt het van voor naar achter lezen, of openslaan waar je wilt.

Je hoeft er niets mee te doen. Geen oefeningen, geen huiswerk. Lees het rustig, zoals je naar muziek luistert. De momenten waarop je het nodig hebt, komen vanzelf. Het leven geeft je keer op keer de kans om met je angst te zitten en te zijn. Maak er gebruik van.

Eén ding vooraf. Als het nu heel slecht met je gaat, is dit boekje geen vervanging voor hulp. Daarover staat achterin een stuk dat ik in Vrij schreef, en dat ik nog steeds meen.

Het boekje is gratis. Geef het gerust door aan wie er iets aan heeft.

Proloog

Ik zeg het regelmatig tegen mensen die ik coach, terwijl we door het bos lopen of tegenover elkaar zitten: 'Alle emoties en gedachten en pijn die je gisteren, eergisteren en alle jaren daarvoor hebt gehad, zijn er op dit moment niet meer.' Meestal knikken ze dan wat aarzelend. Hun blik gaat schuin omhoog, zoekend. Het kwartje valt nog niet. 'Je kunt er nog wel aan dénken, en dat kan vreselijk veel pijn doen,' zeg ik dan. 'Maar dat is een herinnering, niet de situatie zélf. Die is voorbij.' Uhu, zie ik ze denken. Dus?!

En dat is het lastige. We realiseren ons eigenlijk niet echt hoe alles in ons leven komt en gaat, en dat het altijd al zo is geweest. Zitten we midden in een mentale shitstorm, dan lijkt die nooit meer over te gaan. Alsof we geen dag meer wakker zullen worden zonder dat monster diep van binnen, loerend, wachtend. We denken dat onze emoties eindeloos duren en ons zelfs voorgoed kunnen beschadigen. Juist dat soort misvattingen maakt het leven veel zwaarder dan nodig is.

Hoe zou het zijn om anders met al je ervaringen om te gaan? Moeitelozer, met minder stress, zorgen en angst? Speelser en tevredener, met meer plezier en vertrouwen? Tijd voor een nieuwe wending aan je verhaal.

Als ik je vraag naar álle emoties die je ooit hebt gehad, van schaamte en irritatie tot intens verdriet en heerlijke opwinding: waar zijn ze nu? De zorgen van vanmorgen, de jaloezie van vorig jaar, de angst toen je dacht dat je auto gestolen was. Waar zijn ze gebleven? Laat het even sudderen. Zou het kunnen dat ze gewoon weg zijn? En dat die 'oude' emoties alleen terugkomen in een verse vorm, als er iets in je wordt aangeraakt? Er bestaat geen oude

pijn. Er is alleen nieuwe. Wat we oude pijn noemen, is ons vermogen om ‘vroeger’ van binnen tot leven te wekken en heel realistisch naar dit moment te trekken.

DEEL I

Minder *persoonlijk* dan je denkt

Een roerig leven
Een voorspeller die je veilig wil houden

Een roerig leven

Op 22 oktober 2012 eindigde mijn eerste leven. Na ruim 25 jaar zuipen, roken en blowen, op een bedje van zware depressies en angst, besloot ik de rotzooi voorgoed op te ruimen. Het werkte beter dan ik had durven dromen, ook al was het verre van eenvoudig.

Stoppen was de beste beslissing ooit. Ik greep mijn kans en begon, onwennig maar vastberaden, aan het tweede deel. Ik was tot die tijd in mezelf gekeerd, verongelijkt en schichtig, en hield mensen op afstand door te blaffen en te bitchen. Gestaag veranderde ik in iemand met een grenzeloze nieuwsgierigheid naar het leven. Ik werd opener, vrolijker en creatiever, en verloor mijn angst. Bovendien raakte ik een van mijn grootste valkuilen kwijt: chronisch slachtofferschap.

Door eindeloos te studeren en honderden mensen te begeleiden, leerde ik steeds beter hoe ons innerlijk leven werkt. En natuurlijk was er altijd die Marnix met zijn eeuwige, rare emotionele haken en ogen, waar ik elke dag weer mee te maken kreeg en van kon leren. Dat en de harde lessen die ik leerde als verslaafde en depressieve vluchter, werden de basis van mijn empathie en begrip.

Inmiddels deel ik graag wat ik heb geleerd. Ik schrijf blogs en boeken, maak video's, ben spreker, werk als begeleider bij ayahuascaceremonies, en laat mensen graag zien waarom het leven vaak zo zwaar en eng en ingewikkeld lijkt, en waarom dat niet zo hoeft te zijn. Dat doe ik ook als coach, waarbij ik niet puur kijk naar het sleutelen aan gewoontes.

Een voorspeller die je veilig wil houden

Veel van wat we ervaren, wordt gekleurd door wat we vroeger hebben meegemaakt. In onze vroegste jaren leerden we levenslessen met een grote impact. Wat we toen zagen en voelden, vooral in contact met anderen, vormt de blauwdruk van hoe we naar onszelf en de wereld kijken. En die vaak naïeve en onvolwassen indrukken bepalen nog elke dag hoe we ons voelen en hoe we doen.

Wat betekent liefde? Of verbinding? Hoe moet ik me gedragen om gezien te worden? Wanneer loop ik gevaar? En wat wordt er van mij verlangd om bij de groep te horen? Ieder mens heeft een hoogstpersoonlijke cocktail van ideeën, aannames en verlangens. En dat unieke pakket lijkt te bepalen wie we zijn.

Het lijkt alsof we autonoom zijn, alsof we steeds bewust kunnen kiezen en handelen, maar dat is schijn. Want diep van binnen zit een onzichtbare en vrij primitieve voorspeller en aangever: ons zenuwstelsel. Dat neemt continu beslissingen op basis van vaak totaal onvolledige informatie. En het grijpt graag terug naar oude gewoontes en reacties. Omdat dat snel werkt, omdat ze goed geoefend zijn, en omdat het systeem niet beter weet dan dat het klopt.

De belangrijkste taak van ons zenuwstelsel is ons veilig te houden. Maar dan wel volgens een heel persoonlijke standaard, gebaseerd op oude ervaringen die we ons meestal niet eens meer herinneren. Het werkt niet tegen ons, maar vóór ons. Alleen vaak op een te radicale en eenzijdige manier. Dat moet ook wel: het is ont-

staan om razendsnel te analyseren en beslissen, niet om voor elke keuze uitgebreid de tijd te nemen.

De vraag 'komt denken eerst, of het gevoel?', die eerst zo belangrijk leek, vind ik niet meer zo relevant. Wat ik nu vooral zie, en wat mij en anderen enorm helpt, is dat emoties en gevoelens veel minder persoonlijk zijn dan we denken. Ze zijn wel degelijk belangrijk en bijzonder, ze zijn de kern van ons mens-zijn. Maar je hoeft er niet altijd iets mee te doen.

Angst, onrust en ongemak zijn vooral een probleem als we ertegen vechten. Als we er, vaak onbewust, van overtuigd zijn dat we die ervaringen niet zouden moeten hebben. Juist het vechten zorgt voor het grootste drama en de langste periodes van lijden. Wat ik heel sterk heb ervaren: als je je er niet tegen verzet en het beleeft als tijdelijke sensaties, gaat de extra lading eraf. Dan blijft er 'slechts' ervaring over. Energie met een specifieke smaak. Die kan best kut en ingewikkeld voelen, maar je hoeft er niet steeds voor weg te rennen of het te dempen. Juist nieuwsgierigheid naar de ervaring zelf, zonder te zoeken naar wat het over jou zegt, laat je ontspannen. En dat kun je prima leren, in de praktijk.

Als niks meteen weg hoeft, als alles gevoeld mag worden, wordt vanzelf duidelijk dat we ervaringen hebben en niet zijn. Dat ze komen en gaan. En dat er kennelijk een stevig fundament is dat er altijd is: die mysterieuze ruimte waarin alles opkomt en verdwijnt, en die juist daardoor nooit opvalt. Een soort rode draad die neutraal door ons leven loopt.

Om rustiger te leven hoeven we niet te weten waar een reactie vandaan komt, hoe oud hij is of welke situatie hem ooit heeft veroorzaakt. Weten dat ik op mijn vijfde een uur alleen ben achtergelaten in de HEMA, geeft misschien wat compassie voor dat jongetje. En een theoretisch inzicht in wat ik nu voel bij situaties die me daar onbewust aan doen denken. Maar het haalt het niet weg. Het voorkomt het niet, en het stopt het niet. Onze reacties zijn te snel en te hardnekkig. Dat móeten ze ook zijn, ze zijn er om ons in

een fractie van een seconde te beschermen. En tegen de tijd dat we de oorsprong hebben gevonden, is het gevoel er allang en zijn we er al door overspoeld. Kennis over ons verleden heeft dan nauwelijks meer impact.

Wat ik heb gezien en geleerd: de sleutel is een steeds radicalere omarming van wat er gebeurt. Wat er nu is, is er nu. Wat ik nu voel, voel ik nu. Ik kan het er oneens mee zijn, ik kan willen dat het anders is (en dat denk ik nog steeds vaak genoeg), maar dat verandert weinig. Minder verzet en meer acceptatie van dit moment, inclusief alles, leert het zenuwstelsel stukje bij beetje dat de oude reacties niet meer nodig zijn. Dat de spanning eraf mag. In elk geval is dat mijn overtuiging, en die is heel praktisch gebleken.

Het onbewuste systeem is hardnekkig, snel en vaak slordig. Het grijpt de hele dag in zonder dat we het merken. En hoe gek het ook klinkt: ondanks dat wij er continu door geraakt worden, is het veel minder persoonlijk dan we denken. Als onrust gewoon onrust mag zijn, zonder zware betekenis, stelt het niet meer zoveel voor. Dan blijft er een directe ervaring over die veel beter te dragen is dan we dachten.

Ieder mens heeft duizenden momenten gehad die pijnlijk waren, soms overweldigend en hartverscheurend. En toch laten we ze ook altijd weer achter ons. We zijn veel sterker dan we zelf durven geloven. Die kracht hoeven we niet te gebruiken om tegen angst te vechten. We kunnen er juist op gaan staan, als een stevige basis. Dan is angst ongemakkelijk, vervelend, soms alles vullend, maar niet meer dan dat. Geen persoonlijke aanval op ons van het leven. Geen zwakte. Ook geen aandoening. Een menselijke ervaring die geen antwoord nodig heeft en niet vraagt om eindeloos graven, maar ontvangen kan worden in toenemende rust.

VOORBEELD

De enge lift

Een lift is een bak aan kabels en katrollen waarmee je snel en moeiteloos van verdieping naar verdieping gaat. Super handig. Maar zo ziet niet iedereen het.

Mensen met claustrofobie zijn vaak panisch voor de lift. Zodra de deuren dichtgaan slaat de angst toe, of zelfs al daarvoor. Iemand met claustrofobie weet het zeker: 'Liften zijn eng!'

Maar dat is natuurlijk niet zo. Liften zijn liften. Het is niet de lift die de angst veroorzaakt. Het is wat er ooit in iemand over kleine, dichte ruimtes is opgeslagen, en wat zijn systeem daar razendsnel van maakt.

Een lift geeft geen gevoel af. Daarom hebben de meeste mensen er ook geen last van. Alleen heeft het zenuwstelsel van iemand met claustrofobie ooit besloten dat zo'n ruimte gevaarlijk is, en dat gevoel wordt op de lift geplakt. Zo wordt die stalen bak een onveilige plek. Maar van zichzelf is hij niet eng.

We voelen niet de situatie zelf, maar wat ons systeem ervan maakt. En dat is geen vonnis, maar een oude, overijverige voorspelling.

DEEL II

Dag*merries*

Het effect van onze verbeelding

Het effect van onze verbeelding

De hele dag spelen zich verhalen in ons hoofd af. We voelen ze en zien ze aan voor de werkelijkheid. Die verhalen ervaren we heel overtuigend als ‘de wereld’. Maar al onze ervaringen komen van binnenuit. Ze worden niet zomaar veroorzaakt door wat er om ons heen gebeurt, maar door wat ons hoofd en ons systeem ervan maken.

Dat we dit vermogen hebben, blijkt vrijwel elke nacht. In onze dromen komt alles voorbij. We zijn bang, opgewonden, verliefd op iemand die we niet eens kennen. We hebben dorst, honger, vluchten de hele nacht en worden doodmoe wakker. Terwijl we gewoon in bed liggen, met onze ogen dicht. En dan slaan we onze ogen open, opgelucht dat het maar een droom was. Of teleurgesteld dat hij voorbij is.

Zou die capaciteit ineens stoppen als we opstaan? Laten we het elke ochtend netjes onder ons kussen liggen, wachtend op de volgende nacht? Natuurlijk niet. Het werkt júist ook overdag. Zoals je ’s nachts overtuigende avonturen kunt beleven, heb je overdag uiterst realistische illusies. Dat zijn je dagmerries.

Dat een gevoel overweldigend is, betekent niet dat er echt iets aan de hand is. In je slaap kun je ook elke denkbare emotie voelen, zonder dat er iets anders gebeurt dan dat je je een keer omdraait. Het gevoel is helemaal echt. Wat het veroorzaakt, is denkbeeldig.

Ik had er nooit bij stilgestaan dat dat overdag net zo werkt. Dat je bij de bakker kunt staan en door een willekeurig verhaal in je hoofd ineens in paniek kunt raken. Dat je lekker op een bankje in het park zit in de voorjaarszon, en ineens verdrietig kunt worden.

Het lastige is dat we overdag ook echt dingen zien, ruiken en voelen. Er zijn mensen, honden, tunnels, verkeersregelaars, voetbalclubs en saucijzenbroodjes. Dus ligt het voor de hand om wat we voelen toe te schrijven aan wat er om ons heen is. Maar dat klopt niet. In elk geval niet zo rechtstreeks.

Word je doodsbang in de tram omdat je ineens het idee hebt dat je er niet uit kunt, dan is dat gevoel absoluut echt. Maar het komt niet door de tram. Denk je aan de presentatie die je volgende maand moet geven, dan kun je een dagmerrie hebben waarin je compleet afgaat. En die voel je dan in je hele lijf. Terwijl je onder de douche staat, of op de bus wacht.

Het goede nieuws: zoals wakker worden een eind maakt aan een nachtmerrie, kun je ook een dagmerrie doorzien. Na een nare droom laat je de emoties die door je lijf gieren gewoon uitrazen, zonder probleem. Je wéét dat het een droom was, en dat haalt de realiteit uit het gevoel. Het blijft misschien nog even een echte sensatie, er gieren nog wat stofjes door je lijf, maar het zakt veel sneller omdat je er geen aandacht meer aan geeft. Weten dat je dat óók kunt bij of na een dagmerrie, is het begin van bevrijding.

Als je je oncomfortabel voelt, betekent dat alleen dat je je oncomfortabel voelt. Het is niet het begin van een paniekaanval, en ook niet van het einde (ik dacht altijd dat mijn hoofd uiteindelijk zou ontploffen). Het is een dagmerrie, een zekere onrust. Zie je ineens een ongeluk voor je terwijl je kind naar school fietst, dan is dat een dagmerrie. Er is niets gebeurd, behalve een gedachte die heel realistisch tot leven kwam.

Hetzelfde geldt voor het allesbepalende gesprek met je baas volgende week. Of voor je partner die al een paar dagen laat thuiskomt, waarna het idee van een affaire opkomt. Je kunt die verhalen vóelen. Heel echt. Je voelt wat je hoofd en je systeem van de situatie maken, niet wat er ís. Net als 's nachts, onder je dekbed, in het donker.

Je dagmerries steeds vaker herkennen, maakt alles langzaam minder eng en minder zwaar. Want je weet dat wat je voelt niet betekent dat er iets gevaarlijks aan de hand is. Het is vaak niet meer dan een willekeurige oprisping, een flard met een beetje lading. Soms is het een overijverige poging van je systeem om je veilig te houden, terwijl de situatie daar helemaal niet om vraagt.

En het enige wat je nodig hebt om dat vaker echt te gaan zien, is meer helderheid.

VOORBEELD

Afspraak in de kroeg

Je zit om vijf voor twaalf in het café, achter een kop koffie. Om twaalf uur heb je afgesproken met Thijs, een goede vriend die je al een tijdje niet hebt gezien. Je kijkt ernaar uit.

Om vijf over twaalf is hij er nog niet. Niet zo gek, Thijs is wat warrig en vaak te laat. Je lacht erom. Om tien over twaalf komt er een ambulance voorbij. Meteen zie je Thijs voor je, op de fiets met zijn koptelefoon op, een oranje stoplicht, een auto... Je schiet overeind. Het zou zomaar kunnen!

Binnen een paar seconden zit de angst in je keel. Om kwart over twaalf sta je in gedachten al bij zijn graf.

Dan word je een beetje wakker uit die dagmerrie. Wow, wat kan zoiets je meeslepen. Om twintig over twaalf maakt de ongerustheid plaats voor irritatie. Waarom houdt hij nooit rekening met je? Waarom appt hij niet even? Hoe langer je erop broedt, hoe bozer je wordt. What the fuck, gast!

Om half een komt Thijs binnen, met warrig haar en glinsterende ogen. Je kijkt hem boos aan, klaar om te zeggen dat hij heel erg fout zit.

'Sorry sorry sorry, had m'n telefoon thuis laten liggen, en kwam om de hoek mijn ex tegen die in Australië woont. Dus we hebben even staan lullen. Dat begrijp je toch wel?'

En, wat doe je?

DEEL III

Piekeren

De koorts in je kop
Twee redenen om te blijven piekeren
Zekerheden. En waarom we er vanaf moeten

De koorts in je kop

In mijn werk kom ik veel mensen tegen die denken dat piekeren zinvol is. Dat het oplossingen brengt, en bovendien bewijst dat je je verantwoordelijk voelt. Ik zie dat anders. Piekeren is voornamelijk onrustig zoeken in een onrustig hoofd, en dat houdt juist de beste ideeën en antwoorden tegen.

Een vrouw die al tijden enorm aan het piekeren was, zocht niet alleen naar oplossingen. Ze wilde ook weten waar haar onrust precies vandaan kwam. Omdat ze moeder was van twee dochters, legde ik het als volgt uit.

'Stel dat je dochter griep heeft en hoge koorts. Dan zit je naast haar bed. Je verzorgt haar, troost haar, geeft hooguit een paracetamolletje. Verder doe je niks, want je weet dat haar lichaam het zelf oplost. Waaróm ze koorts heeft, maakt weinig uit. Hóe het genezen precies werkt ook niet. Je weet dát het werkt. En je zou haar nooit uit bed halen om haar boodschappen te laten doen of het gras te maaien. Een ziek mens heeft rust nodig.

Toch is dat precies wat we doen als we mentaal koorts hebben. Piekeren is koortsachtig denken. We zetten het in om een drukke bui te bezweren, en houden die bui er juist mee in stand. Het is helemaal niet zo belangrijk om te weten waarom je voelt wat je voelt. Als je maar weet dat het tijdelijk is. Als je maar weet dat je in een stevige bui zit, en dat die niks zegt over je leven, maar alles over je onrustige toestand op dit moment.

Dus doe met jezelf wat je met je zieke kind zou doen. Zoek rust. Wees zacht voor jezelf. Verlies je niet in allerlei activiteiten en zoek op dat moment niet naar oplossingen. Hoe drukker je doet, hoe langer de ellende duurt. Hoe minder je je ermee bemoeit, hoe

sneller de koorts zakt. Blijf naast het bed zitten van je eigen mentale koorts, en laat de natuur haar werk doen. Die is veel slimmer dan wij.'

Een vol, druk en zorgelijk hoofd is eigenlijk een hoofd met koorts. Neem even afstand en een beetje rust, dan wordt de wereld vanzelf helderder en worden je zorgen kleiner.

Twee redenen om te blijven piekeren

Er zijn grofweg twee redenen waarom mensen blijven piekeren, in de overtuiging dat het zinvol is.

De eerste is het idee, vaak onbewust, dat je zorgen maken problemen op afstand houdt. Alsof je erger kunt voorkomen door alvast een deel van de narigheid te voelen. Een soort magische aanbetaling op pijn en ongeluk.

De tweede is de angst dat je zonder zorgen niks meer onderneemt. 'Als ik me geen zorgen meer maak over de toekomst, ga ik ook niet op zoek naar een betere baan!'

Allebei helpen ze vrij beroerd. Het eerste is wishful thinking. Het tweede is de misvatting dat motivatie en goede ideeën af te dwingen zijn. Dat je altijd moet pushen en forceren. Maar een druk hoofd is nooit ideaal voor het vinden van oplossingen (pieker maar eens wat geniale ideeën bij elkaar). Een hélder hoofd staat juist open voor motivatie en creativiteit. Dan is er ruimte voor wijsheid die zachtjes adviseert. En dan vind je vaak vanzelf de antwoorden die je niet zag toen je hoofd nog zo onrustig was.

Piekeren gaat ook lang niet altijd om de inhoud. Daar begint het wel, maar je kunt je over werkelijk álles zorgen maken. Een piekerend hoofd herken je eerder aan de snelheid en willekeur van de gedachten dan aan de onderwerpen. Sommige mensen maken zich zelfs zorgen over het moment dat ze eindelijk gelukkig zijn: 'Ja, en wat doe ik dán als ik me nergens meer zorgen om maak!?'

Een piekerend hoofd is als een draaiende centrifuge. Het maakt niet uit wat je erin gooit, een bh, sokken, een kerstmuts,

een broodje Döner: alles gaat wervelen als een idioot. Probeer daar maar eens wijs uit te worden.

Daarom heb je weinig aan het proberen te ontwarren van al je gedachten. Er komen altijd nieuwe, en die zijn vaak nóg griezeliger. Wat beter werkt, is simpelweg zien wat er gebeurt. Met aandacht, ruimte, wat nieuwsgierigheid, en een beetje compassie voor je hoofd dat zo zijn best doet. Zet een stapje terug, en laat de zaak even met rust. Je geest komt vanzelf weer in balans als je stopt met malen. Méér denken heeft weinig zin. En elke keer dat je ziet dat het zo werkt, neem je dat mee naar de volgende keer. Zo groeit je vertrouwen, stukje bij beetje.

UIT DE COACHPRAKTIJK

Denkbeeldige zwerver

Alles ging eigenlijk prima met P. Kinderen die hun weg vonden, een zaak die floreerde, genoeg vrienden. En tóch was daar altijd die onrust.

'In gedachten,' zei hij somber, terwijl we op een bankje aan het water zaten, 'ga ik failliet, verlaat mijn vrouw me en willen mijn kinderen me nooit meer zien. Ik denk daar continu aan. Wat als het gebeurt, en ik als een soort zwerver onder de brug eindig?'

In plaats van hem gerust te stellen, stelde ik voor zijn verhaal verder te onderzoeken. 'Oké,' zei ik. 'En dan lig je op een dag onder de brug. Wat dan? Blijf je daar voor altijd liggen? Sta je nooit meer op? Zoek je niet op een gegeven moment een oude vriend op, of ga je iets anders ondernemen?'

Daar had hij nooit bij stilgestaan. Zijn nachtmerrie eindigde altijd onder de brug. Daar bevroor het verhaal, en daarom voelde hij zich al jaren zo ongemakkelijk bij die toekomst in zijn hoofd. Dat hij daarna vast zou terugveren, iets zou bedenken, om hulp zou vragen en nieuwe wegen zou inslaan, was nooit in hem opgekomen. Zijn vindingrijkheid verdween niet door een paar tegenslagen. Dat besef maakte een wereld van verschil. Het verhaal over de brug loste op.

Zekerheden. En waarom we er vanaf moeten

Als we íets lastig vinden om te accepteren, is het wel dat het leven zo onzeker is. Daarom zoeken we overal zekerheden. Met diploma's en een huwelijk proberen we een toekomst af te dwingen. Door gezond te leven en cursussen te doen hopen we het leven te slim af te zijn en succes te forceren. En we verzekeren ons natuurlijk tegen van alles, om voorbereid te zijn op wat er misschien ooit gebeurt. Prima. Alleen trekken we er de verkeerde conclusie uit. Want het lastige van zekerheden is dat ze niet bestaan.

Niets blijft, niets biedt echte garantie. Toch proberen we stiekem het leven te bezweren, te controleren, voor te zijn. Stiekem geloven we in onze persoonlijke macht. En dat is meestal verkapte angst. Daarom klampen we ons soms vast aan een partner die ons niet geeft wat we nodig hebben, maar wel voorspelbaar is. En daarom durven we vaak zo weinig als het niet is wat we al kennen. Bij alles wat we doen maken we automatisch een voorspelling, en die geeft vrijwel nooit zekerheid. Dus haken we af op speculatie, zonder ooit te ontdekken hoe het in de praktijk had uitgepakt. We weten dondersgoed dat we zonder eigen inbreng ter wereld zijn gekomen en er ooit ook weer zomaar uit verdwijnen. Toch blijven we geloven in een leven vol zekerheden.

Hoe kom je daar los van? Door te zien dat het leven altijd al heel goed zonder jou en je krampachtige pogingen om alles te beïnvloeden heeft kunnen bestaan. Dat jij nooit meer was dan een passagier met een stuur in je handen dat nergens op aangesloten is, en waaraan je woest voor Jan Lul hebt zitten draaien. Zo is het

altijd gegaan, en zo blíjft het gaan. Dat is niet bedreigend of zielig of verkeerd. Het is een van de prettigste inzichten die er zijn.

Het leven gaat vanzelf. Zelfs jij gaat vanzelf. Dus ga mee, drijf mee, doe mee. Speel je rol, val om en sta weer op. Maar vergeet het idee dat jij er iets wezenlijks over te zeggen hebt. Moet je je dan niet meer verzekeren, geen appeltje voor de dorst bewaren, niet meer trouwen of geen huis kopen? Dat maakt mij niks uit. Doe het als het je iets brengt, als het goed voelt. Maar doe het níet uit angst.

DEEL IV

Angst en *paniek*

Angst en paniek, een oeroud verdedigingssysteem
Vermijdingsdrang
Wat doe je tegen angst?

Angst en paniek, een oeroud verdedigingssysteem

Zo'n 15 procent van de volwassenen in Nederland had het afgelopen jaar last van een angststoornis, vrouwen bijna twee keer zo vaak als mannen. Maar waar hébben we het eigenlijk over?

Mijn eerste paniekaanval kreeg ik bij Disneyland Parijs. Ik was twintig en reed 's avonds met een bus vol dronken medestudenten het parkeerterrein op. We hadden halfjes xtc geslikt. Voor het eerst merkte ik daar iets van, en het was geen prettig effect. Toen ik de bus uitstapte, onder duizenden sprookjesachtige lampjes, ging ik volledig verkeerd uit mijn plaat. Het voelde alsof ik een hartaanval kreeg. Zweten, duizelig, een bonzend hart, verkrampte spieren. En de paniek maakte het alleen maar erger. Het duurde uren voor de grootste schrik uit mijn lijf was.

Ruim vijftien jaar lang had ik daarna last van angst en paniekaanvallen. De eerste jaren in stilte: ik dacht dat wat ik voelde bewees dat ik gek werd, en dat ging ik natuurlijk met niemand delen. Pas toen ik in het prille begin van internet op een medische pagina over mijn symptomen las, begreep ik dat het helemaal niet zo uniek was, en niks te maken had met mijn geestelijke vermogens. Het duurde nog jaren voor ik écht begreep wat er bij een aanval in mij gebeurde, waarom het zo overweldigend was, en uiteindelijk hoe ik ervan af kon komen. En dat gebeurde pas nadat ik mijn huis niet meer uit durfde.

Net zoals een depressie of een verslaving geen 'ding' is, is een angststoornis dat ook niet. Het is een gevoeligheid voor onrust, en het misverstand dat die onrust een gevaarlijk signaal is. Maar er zit geen monster in je dat het veroorzaakt. Het is geen weeffout

in je brein. Als ik mensen vraag hun gevoel te omschrijven, hebben ze het eigenlijk altijd over onrust. Beetje onrust, meer onrust, soms intense of bijna onhoudbare onrust. En daarbij het sluimerende idee dat er iets vreselijks te gebeuren staat. Alleen komt het nooit zover. Niet zo gek, want we hebben het hier niet over een voorspellende beweging, maar over een te strak afgesteld biologisch systeem dat op het verkeerde moment aanslaat.

Als je wat gammel bent, kan een beetje onrust aanvoelen als een waarschuwing. Ga je je daar zorgen over maken, dan neemt de onrust toe, en je onzekerheid ook. Met een beetje pech komt je brein volautomatisch in actie met de oeroude vecht-of-vluchtreactie, een mechanisme dat ontstond in een tijd vol sabeltandtijgers en vijandige stammen. Het zorgt ervoor dat je binnen een paar seconden klaar bent om heel hard te vechten, of heel hard weg te rennen. Je lichaam pompt stresshormonen rond, je hartslag en bloeddruk gaan omhoog, je spieren spannen zich, je zintuigen worden scherper. En alles wat op dat moment niet nodig is om te overleven, gaat op een laag pitje.

Extreem handig als je voor een beer moet vluchten. Verwarrend als je in de supermarkt staat met een kar vol chips en cola. En als je geen idee hebt wat je overkomt, is het logisch om te denken dat je gek wordt of een hartaanval krijgt.

Chronische onrust hakt er bovendien flink in. Het kost veel energie en is zwaar voor je lijf. Elke keer dat dit systeem aanslaat, worden processen die niet direct nodig zijn tijdelijk uitgezet. Je spijsvertering vertraagt, je immuunsysteem gaat op een laag pitje. Ben je chronisch onrustig, dan ga je steeds meer lijden onder dat kleine beetje stress dat er altijd is. Je slaapt slechter, je wordt moe, je kunt je minder goed concentreren, en je hebt minder zin in seks. Nóg iets om niet vrolijk van te worden.

Vermijdingsdrang

Een angststoornis wordt makkelijk een zichzelf vervullende voorspelling. Zeker als je een paar aanvallen hebt gehad zonder te weten wat er gebeurde. Het begint met een beetje onrust in je lijf, wat nerveuze energie. Op zich niks aan de hand, onrust hoort bij het leven. Maar je systeem herinnert zich een moment waarop het flink uit de hand liep, en dat wakkert het ongemak aan. Je wordt een beetje banger, en dat vergroot de onrust. Dan word je weer bang van die extra onrust. Je aandacht gaat naar je angst, je vreest dat het nog véél erger wordt, je verzet je, en de onrust groeit opnieuw. Tot je brein er klaar mee is en het hele systeem in de overlevingsstand zet. Je 'paniekaanval' is geboren.

Heb je dat een paar keer meegemaakt, dan is onrust nooit meer hetzelfde. Dan wordt elk vleugje ongemak een voorteken. Herinneringen aan de vorige keer komen fysiek tot leven, je schiet volautomatisch in de stress, en dat is olie op het vuur. Denk je echt dat er iets mis met je is, dan ben je de klos. Elk beetje onrust wordt dan een reden om het leven te ontlopen. Je blijft vaker thuis, vermijdt activiteiten, reist niet meer, ziet minder mensen. Langzaam trek je je terug. Een pijnlijke misvatting, soms met grote gevolgen.

De uitweg zit, heel simpel, in begrijpen wat er werkelijk met je gebeurt. Als je snapt dat je 'slechts' onrust ervaart, en dat die tijdelijk is, hoef je niet meer in paniek te raken. Je wéét wat er aan de hand is. Je staat niet aan de voet van een paniekberg die je weer moet beklimmen. Je hebt geen 'mentale aandoening'. Je voelt onrust, meer niet. Met een helderder hoofd doorzie je die reacties steeds vaker, zonder te hoeven weten wat er in het duis-

ter van je geest door je heen ging. Gevoelens van verkramping en benauwdheid kunnen zomaar opkomen, zonder dat er iets aan de hand is. Waarom zou je dan steeds weer naar de redenen zoeken? Je hoeft ze niet te begrijpen om ze er te laten zijn.

Bij wat we een angststoornis noemen, zie je hoe een prachtig staaltje biologisch vernuft ons dwars kan zitten als we niet snappen hoe het werkt. Verreweg de meeste gevaren in ons leven zijn denkbeeldig, maar voor het brein maakt dat weinig uit. Als je ziet hoe eenvoudig en onschuldig het proces eigenlijk is, krijg je een weergaloze kans om uit de dagmerrie te stappen die angststoornis heet. Dat durf ik zo stellig te zeggen omdat ik het heel vaak heb zien gebeuren.

Wat doe je tegen angst?

Een angstaanval kan je uiteindelijk niets doen. Daar moet je van doordrongen zijn. Als je weet dat het een primitieve reactie is die je overvalt, en je kunt bij dat gevoel blijven, maak je het in elk geval niet erger. In het begin is dat lastig. Je schiet meteen in de weerstand. Maar de trigger is niet het probleem. Hoe we er daarna mee omgaan, bepaalt of het haalbaar wordt of de hel. In dat laatste geval koppel je het bekende paniekgevoel automatisch aan rampen vast. Er komt een stroom angstige gedachten los, en juist die laat de angst ontsporen. Een heel voorspelbaar proces.

Daar valt dus winst te halen. Leer je gedachten kennen. Raak vertrouwd met de willekeur van wat er in je hoofd en je lijf omgaat. Dan ontstaat er vanzelf rust en vertrouwen, eerst een beetje, later steeds meer. Merk dat het ín jou gebeurt, maar dat jij het niet bent. Angstige gedachten zijn lastig zat, maar ze bepalen niet wie je bent. Je vraagt er ook niet om. Ze ontstaan in jou, en ze verdwijnen ook weer. Dat doen ze altijd. Altijd weer.

De eerste keer dat je je écht overgeeft aan wat er tijdens een paniekaanval in je gebeurt, beleef je iets onvergetelijks. Je ziet dat datgene waar je altijd zo bang voor was, de gekte, het ontplofte hart (waar ik altijd zeker van was), niet gebeurt. Je was vooral bang voor een idee van hoe het uit de hand kon lopen. En dat idee was het enige echte probleem. In mijn geval was ik zó moe van die steeds terugkerende ellende, dat ik uiteindelijk op de bank ging zitten en verzuchtte: oké, kom dan maar, doe maar wat je wil. En het bleef stil.

De eerste keer dat je je niet meer verzet, dat je het niet meer probeert te vermijden of weg te duwen, zul je merken dat het vrij

snel weer minder wordt. Het was altijd een zichzelf vervullende voorspelling. Je was doodsbang voor de angst, en dat maakte hem bijna ondraaglijk groot. Zie het als overgave aan het moment. Stop met het idee dat je je angst met geweld kunt beteugelen. Weerstand wakkert het alleen maar aan, maakt je nog gespannener en zet je lichaam nog meer op scherp. En daar kwamen nou juist al die enge symptomen vandaan.

Als je inziet dat je last hebt van een iets te strak afgesteld waarschuwingssysteem, en dat de ramp die je tijdens een aanval vreest niet gebeurt, word je milder over de aanvallen. Je hele systeem wordt rustiger. Angst slaat steeds minder toe, tot je vrij bent van de verlammende gevolgen van onbegrip. Dat is vrijer leven: snappen waar het misgaat, het anders benaderen, en het laten gebeuren. Dan mag onrust gewoon zijn gang gaan.

DEEL V

Wat helpt

Het belang van niets doen
Niet constant betekent hoop
Met je angst zitten

Het belang van niets doen

Als er íets menselijk is, is het wel ons vermogen om buien te hebben waar we door overweldigd worden. Van ochtendhumeur tot totale extase na een gewonnen WK-finale: onze gemoedstoestand bepaalt hoe we de wereld ervaren.

Ben je boos, dan kijk je door een boze bril. Heb je liefdesverdriet, dan weet je 'zéker!' dat de pijn nooit overgaat. Ben je bang, dan lijkt álles eng. En voel je je onzeker, dan zie je overal enorme beren op de weg. Ergens weten we dat wel. Maar we vergeten wat het betekent: onze stemming stuurt ons vaak precies de verkeerde kant op. Vanuit een druk hoofd lijkt het leven zwaarder dan het is. We trekken overhaaste conclusies, nemen drastische beslissingen, doen anderen pijn. En we vergeten dat wat we voelen niks voorspelt en niks zegt over wie we zijn. Het is een tijdelijke mist. Achteraf proberen we de schade te herstellen met sorry's en bloemen (als we die kans tenminste nog krijgen).

Het goede nieuws is dat we ons bewust kunnen worden van die momenten. We kunnen even boven de paniek en onrust uitstijgen, als een wakkere toeschouwer. Denk maar terug aan zo'n moment. Je wéét dat je boos of verdrietig bent. Met pure wilskracht voel je je niet ineens goed. Maar je kunt wel iets doen wat bijna net zo effectief is: niets.

Niets leren doen tijdens een gedachtenstorm of een emotielawine, verbetert je leven sneller dan je denkt. Minder reactief zijn, minder toegeven aan die eerste impuls om het te laten escaleren en beseffen dat je door een tijdelijke bril kijkt, maakt een groot verschil. Even niets doen laat de mist optrekken. Dan komen er vanzelf weer gedachten die wél helpen.

Blijf dus bij de onrust, probeer het een keer. Hecht er geen waarde aan, en accepteer dat je even niet helder kunt zijn. Laat je emoties met rust. Dat is niet alleen gezond, het is vooral slim. Je bui zakt sneller. De neiging om iemand te kwetsen of de wereld de schuld te geven, valt weg. En midden in een gevoel dat 100% echt en belangrijk lijkt, zoals een panische gedachte aan je kind dat zonder licht door het donker fietst, of het idee dat je nú uit de trein moet vluchten, kun je ineens zien: dit is een scène. Angstaanjagend realistisch, absoluut, maar je kunt hem met rust laten. Hij gaat vanzelf over.

Niet constant betekent hoop

Een bepalend inzicht over al mijn mentale valkuilen, van zware depressie tot liefdesverdriet op steroïden, was dat ik ze zag komen en gaan. In verschillende sterktes. Ik was er lang van overtuigd dat ik continu gebukt ging onder ellende. Maar dat het eigenlijk op en neer ging, was een eyeopener die me veel hoop en kracht gaf.

Als je midden in een zware periode zit maar ziet dat het in vlagen komt, haalt dat iets van de eindeloosheid weg. Dat je tussendoor betere momenten hebt, bewijst dat je het vermogen om je oké te voelen niet kwijt bent. Het steekt steeds weer even de kop op, als een rustig plateau tijdens een uitdagende klim. Dat geeft moed.

Juist de misvatting dat het definitief is, maakt het zwaar. Denken dat je liefdesverdriet nooit overgaat, of dat de rouw om een vriend altijd zo blijft voelen, maakt je hoofd alleen maar voller (waarbij ik niet beweer dat je van rouw 'moet zien af te komen'). Meer piekeren, meer kansloze gedachten geloven, maakt de kleine beetjes herstel onzichtbaar. Door te geloven in de eeuwigheid van je problemen, krijg je waar je zo bang voor bent. Dat is behoorlijk wrang, maar ook een grote kans.

En dat is het mooie: helderheid bestaat niet alleen in een gezond en stralend systeem. Het denken kan altijd even opzij gaan. Je kunt altijd even terugkeren in die beschouwende positie, en een glimp opvangen van wat er onder de ellende aan rust op je wacht. Zulke momenten, hoe kort ook, maken herstel sneller. En ze ondermijnen het idee dat je er de rest van je leven last van zult hebben.

Met je angst zitten

Je hoeft hier niet droog op te oefenen. Het leven geeft je keer op keer de kans om met je angst te zitten en te zijn, precies op het moment dat hij er is. Ook mediteren hoeft niet, maar soms kan het helpen om te ervaren dat alle sensaties komen en gaan.

Mijn definitie:

> *Meditatie is aandacht geven aan wat er op dat moment met je gebeurt.*

Dat is alles. Je hoeft niet op een kussentje in een schemerige ruimte te zitten, geen wierook te branden of speciale gewaden te dragen (mag natuurlijk wel). Je geeft eigenlijk neutrale aandacht aan het moment, en kijkt wat dat met je doet. En ook daar geef je weer aandacht aan. Je merkt wat zich aandient als je niets hoeft en niets verwacht. En je ontdekt dat er iets is wat kan kijken naar wat er in jou gebeurt. Daar wil je contact mee hebben. Dat is die beschouwende positie, die niet wordt opgeslokt door ervaringen.

Meditatie is ontdekken dat je hoofd nooit stil is. Het is geen methode om het stil te krijgen. Als je het vaker doet, ga je anders naar je denken kijken, zonder je ermee te identificeren. Veel van onze problemen komen voort uit het klakkeloze geloof in wat er in ons hoofd verschijnt. Dan worden we een speelbal van gedachten die er niet toe doen, en grijpen we naar dingen die het even dempen: een belangrijk onderdeel van verslaving (daar weet ik alles van). Als je mediteert, ontdek je dat gedachten en gevoelens in je verschijnen, en weer verdwijnen. Ze komen, en ze gaan ook

weer. Dat besef hielp mij om anders naar mijn depressie, verslaving en angst te kijken. Als geloofwaardige verhaaltjes, die ik zelf tot gruwelijke waarheid verhief door er keer op keer in te geloven.

Uiteindelijk kwam ik tot een bevrijdend inzicht: wat ik werkelijk bén, moet er altijd zijn. Het kan niet komen en gaan. Er waren depressieve periodes, er was soms verpletterend veel angst, maar vaak ook niet. Dus wás ik niet depressief, en wás ik geen angstpatiënt. Ik ben nooit mijn ervaringen geweest. En dat geldt ook voor jou.

Tijd om te gaan leven

Ooit was ik chronisch ongelukkig. Altijd bang, altijd onzeker, altijd in de war en meestal boos. En dat deed ik grotendeels zelf, zonder het te weten. Wat ik me nog goed herinner, is hoe krampachtig ik omging met blijdschap, tevredenheid en vertrouwen. Ik dacht lang dat het riskant was om me goed te voelen. Alsof er een geluksreservoir was dat leeg kon raken. Alsof de ellende die onvermijdelijk zou volgen nog erger zou zijn als ik eerst had genoten, omdat ik dan dieper zou vallen. Alsof onbezorgd leven, zelfs een half uur, een bak ellende over me zou afroepen, als straf voor mijn roekeloze geluk. Daarmee voedde ik vrijwel non-stop mijn onrust.

Vroeg iemand hoe het met me ging, dan was ik gereserveerd en vooral nooit echt enthousiast. Alsof ik zo het schijnbaar wankele evenwicht kon bezweren. Ik overbrugde de periodes tussen mijn depressies met lichte wanhoop en wantrouwen, met één been steevast in de angst. Ik wantrouwde de momenten dat de mist optrok en de zon ging schijnen. Zó bang was ik dat geluk achteraf bestraft zou worden. Ik was blijkbaar doodsbang om gelukkig te zijn, en daarom creëerde ik onbewust de hel.

Ik zag niet dat elk uurtje geluk op zichzelf stond, en dat ervan genieten geen negatieve gevolgen had voor later. Ik zag niet dat tevredenheid en vertrouwen in ons zijn ingebouwd. Dat ze nooit opraken, maar alleen soms vertroebeld raken door onze grijpende, angstige gedachten. Ik had niet door dat er onder al die lagen verdriet en schaamte een gezond en liefdevol hart klopte. Ik wist niet dat het leven in de kern oké is, dat IK oké ben. En dat elke minuut een nieuwe is, vol kansen.

Geluk was er altijd geweest, geduldig wachtend tot ik de controle eindelijk eens liet varen. En omdat ik er zo moe van was, gaf ik me uiteindelijk over. Ik besloot me minder te bemoeien met hoe het moest lopen. Ik leerde het onverwachte te verwelkomen en het ingewikkelde lief te hebben. Ik leerde naar binnen te gaan, en ontdekte dat onder die angstige, wankele constructie die ik voor mezelf had aangezien, iets onkwetsbaars zat. Dat was er altijd al geweest. Zo ontstond langzaam een ruimere aanwezigheid. Rust, kracht, nieuwsgierigheid en vertrouwen werden de stevige achtergrond van alles wat ik doe.

Als ik me nu goed voel, voel ik me goed. En als ik me kut voel, is dat wat het is. Heel simpel. Ik geniet als ik geniet, en ben nauwelijks bezig met het moment dat het minder zal zijn. Wanneer, hoe erg, hoe lang? Ik zie wel, ik voel wel. Tegen die tijd heb ik het antwoord dat dan nodig is.

Die ruimte gaan bewonen waarin alles verschijnt, is niet voorbehouden aan een handjevol gelukkigen. Het kan voor jou beginnen, vandaag, met een beetje nieuwsgierigheid en misschien wat kennis uit dit boekje. Het kan je leven veranderen op een manier die je je nu nog niet kunt voorstellen. Kijk maar hoe het zich vanaf nu ontvouwt. Vergeet het gerust af en toe weer (dat gebeurt tóch wel). Blijf nieuwsgierig, en geduldig, en zie hoe er stukje bij beetje meer ruimte en lucht komt, en alles lichter en simpeler wordt. Het begint met een klein barstje in het idee dat de wereld altijd jouw gevoel heeft bepaald.

De wereld is er voor jou, en van jou.

Je mag erop vertrouwen.

Tot slot: zoek hulp. Geen zelfhulp

Als het nu heel slecht met je gaat, denk ik niet dat dit boekje je kan helpen. Misschien wel, maar ik zou het risico niet nemen. Zoek hulp. Professionele hulp. En vertel het de mensen om je heen. Loop je tegen de muur, durf je van schaamte bijna je bed niet meer uit: vertel wat er aan de hand is. Wat je ook doormaakt, het is al heel veel mensen voor jou overkomen. Natuurlijk voelt jouw ellende erger dan die van wie dan ook. Je eigen pijn is nu eenmaal dichtbij en verlammend. Misschien kun je je geen eind voorstellen, maar dat is er wel. En je hoeft het niet alleen op te lossen.

Ga naar je huisarts. Praat met je familie of je vrienden. Neem iemand in vertrouwen, hoe moeilijk dat ook is. Ook al schaam je je kapot, en ook al denk je dat niemand op jouw verdriet zit te wachten. Draai het eens om: hoe zou jij reageren als een vriend zijn pijn met je deelt? Misschien vind je het eng, of zwaar. Maar zou je hem uitlachen of niet serieus nemen? Nee toch?

Er zijn altijd mensen die je willen helpen. Ze snappen misschien niet alles wat je doormaakt, maar ze kunnen je wel steunen. Vergeet het idee dat je het allemaal zelf moet doen. Daarvoor leven we in groepen, daarvoor bestaat vriendschap. Jouw grootste probleem kan voor een ander een veel kleiner raadsel zijn. Jouw troebele hoofd hoeft de heldere blik van iemand anders niet in de weg te staan. Zet de stap naar een uitweg, en doe het snel. Je bent niet de enige die het even niet meer weet. Het is oké.

Verder

EEN KLANT AAN HET WOORD

Na vijftien jaar vrijwel dagelijks te hebben geleefd met angst- en paniekaanvallen, kan ik oprecht zeggen dat Marnix mijn leven heeft veranderd.

We maakten wandelingen van een paar uur door het Amsterdamse Bos, voerden diepgaande gesprekken en genoten tussendoor van een pannenkoek bij de pannenkoekenboerderij. Juist die ontspannen en persoonlijke manier van begeleiden maakte voor mij een enorm verschil.

Marnix weet precies de juiste vragen te stellen en je op een andere manier naar je angsten, gedachten en het leven te laten kijken. Hij is zelf ervaringsdeskundige. Hij weet dus niet alleen vanuit zijn kennis waar hij over praat, maar ook vanuit zijn eigen ervaringen.

Hij heeft mij geholpen om eindelijk van mijn angst en paniek af te komen. Iets waarvan ik lange tijd niet had gedacht dat het mogelijk zou zijn.

BARRY

Wil je verder? Op marnix.nl/vergeet-je-angst vind je de gratis cursus Vergeet je angst. Op marnix.nl lees je ook meer over mijn coaching en mijn boeken.

Angst is veel minder persoonlijk dan we denken. Het wordt vooral een probleem als we ertegen vechten.

In dit gratis boekje bundelt Marnix Pauwels de stukken over angst, piekeren en paniek uit *Vrij* en *Wakker*. Herzien, ingekort en aangevuld met hoe hij er nu naar kijkt. Over dagmerries, over een zenuwstelsel dat je koste wat kost veilig wil houden, en over wat er gebeurt als je ophoudt met vechten.

'Na vijftien jaar vrijwel dagelijks angst- en paniekaanvallen heeft Marnix mij geholpen om daar eindelijk vanaf te komen.'

BARRY

Marnix *Pauwels*.

MARNIX.NL