



Psychoeducatie: Vermijden is fijn (op de korte termijn)

De neiging angst te vermijden

We hebben als mensen een enorme leercapaciteit. We kunnen heel snel heel veel verbanden leggen en daardoor de meest ingewikkelde taken uitvoeren. Toch speelt onze biologie ook in ons complexe dagelijkse leven een hele belangrijke rol: we hebben allerlei natuurlijke reflexen die ons gedrag mede bepalen. Zo is het onze menselijke neiging om angst te vermijden. Zodra we ergens angstig van worden, moeten we daar iets mee. Dit komt omdat onze oude, dierlijke hersenen ingesteld zijn op het voorkomen van gevaar. Vanuit het oogpunt van onze overlevingsdrang is het dus goed te begrijpen waarom we zo heftig reageren op een angstprikkel. De vraag is alleen of het anno 2013 nog steeds zo verstandig is om die prikkel heel serieus te nemen.

Want tegenwoordig heb je, tenzij je in een dierentuin woont, meestal geen last meer van hele directe gevaren. In plaats daarvan zijn we onze angst gaan richten op allerlei psychologische gevaren, zoals de angst om afgewezen te worden, de angst voor verlies van je baan of de angst voor je gezondheid in de toekomst. Even los van het feit of die angsten terecht zijn of niet, vinden we dat we die angst niet mogen hebben, en dus dat we die angst met vuur moeten bestrijden.

Je oude hersenen zullen altijd angstprikkelers blijven afgeven. Je zult dan ook nooit van je angst afkomen. Klinkt dat heftig? Ik kan me zo voorstellen dat je iemand weleens het tegendeel hebt horen beweren. Veel therapieën en boeken beloven je een leven zonder angst. En dat terwijl angst een wezenlijk onderdeel van je biologie is, die nooit helemaal zal verdwijnen. Je kunt immers ook niet dat stuk van je hersenen weg laten halen. En dus verkoopt iedereen die beweert dat je vrij van angst kunt zijn, gebakken lucht.

Laten we even aannemen dat je angst niet zal verdwijnen. Zie je dan dat je neiging om angst te vermijden daarmee ook zinloos is geworden? En dus? Wat dan?

Oefening: Face your fears

Doel: angsten beschrijven.

Schrijf je drie grootste angsten op.

Kijk nu eens rustig naar dat lijstje en neem de tijd om stil te staan bij je angsten. Ik kan me zo voorstellen dat dit stilstaan op zich al zorgt voor een angstig gevoel. Loop daar nu eens niet voor weg en probeer, in plaats van dat je je angst probeert te vermijden, die angst eens toe te laten. De vraag is nu: Mag je bang zijn van jezelf? Als je voor je angst (de vijand) probeert weg te lopen, komt hij je altijd achterna. Wat nu als je stil blijft staan en probeert om je angst te omhelzen? Misschien is je angst er dan nog steeds, maar heb je er veel minder last van!



Aantrekkingskracht van de korte termijn

Ons lijf is geprogrammeerd om dingen te doen die in deze moderne tijd niet altijd functioneel meer zijn. Vroeger moesten we overleven en was het bijvoorbeeld heel slim om meteen “te pakken wat je pakken kunt”. Je ziet dit gedrag bij honden die je eten voorzet: ze schrokken als gekken zo snel als het kan zo veel mogelijk eten naar binnen. Het signaal dat het hondenbrein dan afgeeft, is (vrij vertaald): “Eten! Nu! Pak wat je pakken kan, want wie weet krijg je zo’n kans niet snel weer!”

Alles wat direct wordt aangeboden, heeft ook op ons mensen een hele verleidelijke uitwerking. Bijvoorbeeld, je mag kiezen: of je krijgt over vijf jaar vijfduizend euro, óf je krijgt nu direct duizend euro, handje contantje. De verstandige keuze is die vijfduizend euro, maar toch zul je sterk verleid worden om die duizend euro gelijk aan te pakken. Dit komt dus omdat je oude, dierlijke brein erop ingesteld is om te reageren op korte termijn beloningen.

Oefening: Korte termijn is fijn

Doel: korte en lange termijn beloning en straf in kaart brengen.

Vul het onderstaande schema in, voor een voor jou lastige situatie (*vb nee zeggen tegen collega*).

Situatie	Doen	Vermijden
	Korte termijn straf:	Korte termijn beloning:
	Lange termijn beloning:	Lange termijn straf:

Zie je hoe je wordt verleid om te doen wat op de korte termijn lekker voelt? Misschien verklaart dit waarom je sommige waardevolle ervaringen laat liggen in je leven. Gewoon omdat je een brein hebt dat zegt: ik wil een fijn gevoel, en wel nu!

Als je snapt hoe je wordt verleid om op korte termijn te doen wat lekker voelt, dan kun je heel bewust een keer iets anders gaan doen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om je een keer niet te laten verleiden door angst. Je weet nu dat je al die tijd niet naar de bioscoop, sportschool of dat feestje ging omdat je dan even geen angst hoefde te voelen. De volgende keer dat iemand je meevraagt, zal er daarom ongetwijfeld ergens in je hoofd een belletje gaan rinkelen. Wat ga je deze keer doen? Laat je je weer verleiden door je angst, of kies je voor je lange termijn doel om te leren te genieten van de leuke dingen in het leven? Het blijft verleidelijk hoor, om lekker op die bank te gaan hangen, maar je weet nu dat dit alleen op de korte termijn een lekker gevoel geeft. Op de lange termijn zorgt die keuze alleen maar voor extra problemen.

Leven vanuit je waarden is niet eenvoudig. Er zullen allerlei obstakels op je pad komen die je zullen afleiden van je waarden. Belangrijk is om hier niet van te schrikken, en om je waarden te blijven gebruiken als kompas voor je levensreis.