

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (55) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Durf bang te zijn

Een vriend van mij is een begenadigd therapeut. Hij heeft een moeilijk leven achter de rug: hij verloor als enig kind op jonge leeftijd zijn vader, hij was onder meer verslaafd aan slaaptabletten en relationeel is hij er op zijn 60ste ook nog altijd niet uit. Hij weegt een paar kilo te veel en is vrijwel doorlopend bezig om dit weg te lachen. Hij lijkt zichzelf sowieso niet heel serieus te nemen.

Hij is wel gecharmeerd van sport en loopt regelmatig een stukje hard. Al jaren probeer ik hem mee te krijgen naar New York om de marathon te rennen, maar tot nu toe weigert hij beleefd. Hoewel het uitje hem erg aanspreekt en hij die stad fantastisch vindt.

Als je dit leest denk je niet direct aan angst, toch? Ik tenminste niet, en ik ken hem toch al heel wat jaren... Onlangs kwam ik erachter dat hij bang is om tijdens een marathon te bezwijken aan een hartaanval, en dat deze angst verklaart waarom hij niet mee wil. Zijn vader bezweek ooit aan een hartaanval, op een voetbalveld, en hij vreest dat hem hetzelfde zal overkomen tijdens het rennen van een marathon. Rationeel is dit niet. Hij weet dat de vergelijking niet klopt, dat hij al veel ouder is dan zijn vader toen die overleed en dat een hartstilstand op een voetbalveld iets heel anders is dan tijdens het lopen van een marathon. Omdat tijdens het voetballen de hartslag sterk varieert met de inspanning ('hollen of stilstaan'), terwijl tijdens een marathon de hartslag veel gelijkmatiger en minder hoog is.

En toch is hij bang. Dat is een gevoel dat weinig met verstand heeft te maken, en dat zo onaangenaam is dat je het doorlopend probeert

weg te drukken. Professionals noemen dat 'vermijdingsgedrag'. Ze hebben gelijk dat dit gedrag de angst alleen maar in stand houdt en dat het beter is om niet te vermijden. Makkelijker gezegd dan gedaan. Als we eerlijk zijn speelt angst bij ons allemaal wel een rol. We doen alsof het niet zo is, maar wie is er nu nooit bang? Het hoort bij ons en bij het leven, het is niet abnormaal of ziekelijk.

Angst is zo onaangenaam dat we het proberen weg te drukken

Je kunt pillen tegen angst slikken, en soms moet dat. Je kunt je door een professional laten helpen met cognitieve therapie, een behandeling die je kan helpen om rationeler te gaan denken in de hoop dat je hinderlijke emoties als angst de baas wordt. Soms is daar ook iets voor te zeggen.

Maar het begint allemaal met hetzelfde simpele gegeven: erken dat je soms bang bent, en durf dit jezelf toe te staan. Neem iemand die je goed kent er misschien zelfs over in vertrouwen. Want 'delen is helen'.

Angst is geen beschamende emotie. Het hoort bij ons mensen, en het mag er zijn. Je kunt er zelfs om lachen, zoals mijn vriend. We weten nu allebei wat er speelt, en de komende marathon in New York zijn we er dan toch bij. Omdat het kan, als je maar durft...



BRAM BAKKER