

Angst overwinnen

Geen zorgen meer, versla stress & voel je weer gelukkig

Nik Speakman & Eva Speakman

Vertaling: Mariska Hammerstein



ifgeveri

SWP

Oorspronkelijke titel:

The Speakmans (2019). *Conquering Anxiety: Stop worrying, beat stress & feel happy again*

Voor het eerst gepubliceerd in Groot-Brittannië in 2019 door Orion Spring, een imprint van The Orion Publishing Group, Ltd., London

Copyright © Mental Health Media Limited 2019

Angst overwinnen

Geen zorgen meer, versla stress & voel je weer gelukkig

Nik Speakman & Eva Speakman

Vertaling: Mariska Hammerstein

ISBN 978 90 8850 949 0

NUR 770

THEMA VS

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Inhoud

Belangrijke informatie voordat je dit boek leest	7
Inleiding	9
1 Onze therapie	19
2 Wat is angst?	31
3 De Speakmans' schema-conditionerende psychotherapie	41
4 De Speakmans en angststoornissen	49
5 Gegeneraliseerde angststoornis	59
6 Paniekstoornis	71
7 Fobieën	85
8 De meest voorkomende fobieën	107
9 Sociale angst	123
10 Ziektevrees	145
11 Obsessief-compulsieve stoornis	159
12 Posttraumatische stressstoornis	183
13 Je angstige gedachten veranderen	211
14 Angst en de toekomst	223
Bronnen	229
Dankwoord	231
Over de auteurs	233
Aantekeningen	235

Belangrijke informatie voordat je dit boek leest

Dit boek is geen vervanging voor medische of psychische behandelingen en de inhoud is ook niet bedoeld als plaatsvervanger van therapie, medische hulp of medisch advies.

Ook al hebben we er alle vertrouwen in dat dit boek helpt angsten te verminderen en een aanzienlijk positief verschil zal maken, we kunnen geen garanties bieden. Daarom bevelen we altijd van harte aan om met je huisarts of een andere medisch deskundige te praten over hoe je je voelt en om informatie te krijgen over counseling of therapie.

Raak alsjeblieft niet ontmoedigd als je al therapie hebt gehad die je nog niet helemaal bracht wat je zocht. Het succes van een therapie hangt sterk af van de vaardigheden van de therapeut. Het is daarom vaak nodig om met een aantal therapeuten te praten voordat je er een vindt die jouw problemen helemaal begrijpt en je goed kan helpen.

Inleiding

We bepalen allemaal onze eigen bestemming en door dit boek op te pakken heb je een belangrijke eerste stap genomen om van je angsten af te komen.

Door te onderkennen en te begrijpen dat je aan angsten leidt, kom je al dichterbij het leven dat je wilt en verdient – een leven van innerlijke rust en voldoening.

Bij iedere stap die je zet, zullen we je begeleiden en bij je zijn om je te helpen emotioneel sterker en weer geestelijk gezond te worden.

Samen kunnen we de oorzaken van je angstgevoelens aanpakken en ervoor zorgen dat je voor de rest van je leven minder angstig of paniekerig bent.

Op naar een angstvrije dag!

Angsten overwinnen

In dit boek vertellen we je over onze benadering van angst en angststoornissen. We leggen uit hoe angst begint, hoe je de oorzaak ervan kunt vinden en aanpakken en hoe dit je kan helpen om angst voorgoed de baas te blijven of sterk te verminderen.

We werken iedere dag met mensen die lijden aan angst, angststoornissen en paniekaanvallen. Ze vragen onze hulp, ons advies of ze willen alleen aanwijzingen om zelf hun angstgevoelens te leren beheersen. We vinden het werkelijk treurig dat omgaan met angst voor veel mensen zo'n dagelijkse worsteling is – bij veel mensen zien we dat ze angstig worden van het

gegeven dat ze 's morgens wakker worden in de wetenschap dat ze weer een dag in angst moeten leven.

Angst is een symptoom

Angst en de gevoelens die met angst geassocieerd worden zijn geen oorzaken maar symptomen. Doordat we nauw samenwerken met onze cliënten en zien hoe angst zich op alle mogelijke manieren kan uiten, begrijpen we inmiddels dat er altijd een trigger is of meerdere triggers zijn die de negatieve symptomen veroorzaken die met angst worden geassocieerd.

We denken dat ieder mens zonder angst wordt geboren en dat niemand is voorbestemd om een leven te leiden dat beheerst wordt door angst. Om die reden was en is ons levenswerk gericht op het verminderen van angst, negativisme en verdriet.

We hopen dat dit boek je helpt de gedachten en gebeurtenissen die jouw negatieve gedragspatronen (die bekend staan als 'schema's') te lokaliseren, kritisch te bekijken en aan te pakken, en je in staat stelt ze te conditioneren of te veranderen, wat vervolgens ook je gedrag zal veranderen.

Maar eerst moeten we begrijpen waar angst vandaan komt.

Wat is een schema?

Het woord schema klinkt misschien nogal academisch, maar het is gewoon een term die in de psychologie wordt gebruikt.

Een schema is een cognitief raamwerk of concept dat helpt informatie te organiseren en te interpreteren. Schema's bieden ons de kortste weg om de enorme hoeveelheid informatie om ons heen te interpreteren.

Eenvoudige gezegd bestaan schema's uit kennis die we in ons leven opdoen. Die kan zowel goed als slecht zijn. Als we een positief leven hebben geleid, hebben we stevast een overvloed aan positieve schema's. Maar als we negatieve gebeurtenissen hebben meegemaakt, hebben we stevast een hele berg negatieve gedragsschema's.

Negatieve schema's zijn de boosdoeners die zorgen voor weinig zelfvertrouwen, een laag zelfbeeld, angst en angststoornissen zoals fobieën, een obsessief-compulsieve stoornis ofwel dwangneurose, paniekaanvallen en posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Schema's zijn de basis van al onze meningen, gedachten en overtuigingen en afhankelijk van de leeftijd waarop ze zijn ontstaan, zijn ze vaak onjuist en absurd.

We blijven alle dingen geloven die we niet kritisch bekijken.

Vanuit het perspectief van een kind

De meeste schema's uit onze kindertijd worden op natuurlijke wijze bepaald, of gecorrigeerd, tijdens het opgroeien. Maar veel van die schema's blijven onweersproken, vooral de schema's en associaties die zijn ontwikkeld rond een vervelende of traumatische gebeurtenis.

Daarom blijven we een onvolwassen gedragspatroon of schema gebruiken dat nog vastzit aan de zienswijze van een kind. Dit is vaak het geval bij fobieën of bij mensen met een laag zelfbeeld als gevolg van pesterijen op school.

Als volwassene raak je misschien gefrustreerd door gevoelens die te maken hebben met een schema uit je kindertijd en waar je nu niets aan hebt. Dit veroorzaakt een intern conflict

tussen dat schema en je huidige gedachten en gevoelens. Je weet dat het schema fout of zelfs belachelijk is, maar je kunt het niet negeren en je voelt je er hulpeloos door. Als je bijvoorbeeld een fobie voor muizen hebt, weet je als volwassene dat de muis je niet kan doden of pijn doen, maar zodra je een muis ziet, word je hysterisch, irrationeel of doodsbang: je wordt een volwassene die zich gedraagt als een kind.

Deze schema's uit je jeugd beperken vaak onderdelen in je leven, wat kan leiden tot gevoelens van frustratie en verwarring. Hoe je wilt denken, hoe je je wilt voelen en gedragen wordt volledig overgenomen door wat je echt denkt en hoe je je voelt en gedraagt – gedragingen die zijn gebaseerd op een gedachtegang of een paar omstandigheden uit je verleden.

Het verleden confronteren

Het goede nieuws is dat negatieve schema's veranderd kunnen worden. We veranderen ze door ze te conditioneren – door ze in wezen te confronteren met nieuw en overtuigend bewijs van het tegendeel. Dit proces is de basis van onze schema-conditionerende therapie.

Met de informatie die we je geven, net als met de casussen die we ter overweging in dit boek hebben opgenomen, hopen we dat we je jouw negatieve schema's in een positiever perspectief kunnen plaatsen, zodat je de ermee geassocieerde negatieve angstsymptomen kunt verzachten.

Door bepaalde dingen altijd op dezelfde manier te zien, voel je je ook altijd hetzelfde. Het veranderen en opwaarderen van je gedachten en je perspectief zullen je gevoelens veranderen en opwaarderen.

Zodra je de manier waarop je naar de wereld kijkt verandert, verandert de wereld waarnaar je kijkt.

Het pad van de emoties

Onze twee oerinstincten zijn overleven en voortplanten. Deze instincten zorgen ervoor dat het menselijk ras blijft voortbestaan. Helaas is er geen oerdrang om enorm gelukkig te zijn en hierin schuilt het grootste probleem waarmee we als mensen geconfronteerd worden.

De belangrijkste beslissing die we ooit moeten nemen is: willen we in een bevriend of een vijandelijk universum leven.

Anoniem

We moeten allemaal accepteren dat we om een gelukkig leven te leiden zelf vanbinnen gevoelens van geluk moeten creëren. We moeten deze innerlijke emoties vervolgens koppelen aan externe ervaringen en activiteiten. Daar moeten we voortdurend mee oefenen, we moeten eraan werken om gelukkig te zijn! Maar het is de moeite waard.

Kijk naar geluk zoals je naar fysiek fit zijn kijkt. Het is onmogelijk om opeens een gespierd en gezond lichaam te hebben als je één keer naar de sportschool bent geweest. Fitness is een proces dat een levensstijl moet worden. Met gelukkig zijn en geluk creëren is het niet anders.

De sleutel naar het opwaarderen van je leven... is oefenen!

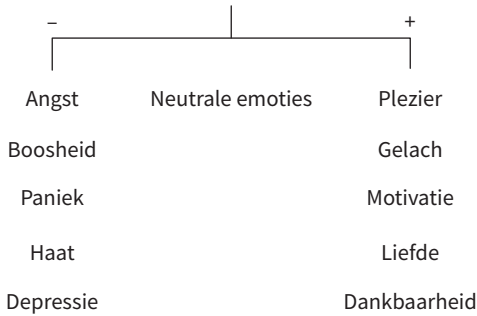
Bij onze geboorte zijn we niet automatisch voorbestemd om gelukkig te zijn – positieve emoties moeten iedere dag weer worden ontwikkeld en we moeten ermee oefenen. Vergis je niet: je moet er moeite voor doen. Sociale conditionering (hoe onze maatschappij en omgeving ons trainen in hoe we ons moeten gedragen en wat onder leeftijdgenoten als acceptabel wordt beschouwd) neigt in de richting van het negatieve. Feitelijk gaat oefenen in gelukkig zijn tegen onze natuur in, omdat we hier eigenlijk alleen maar zijn om te overleven. Het goede nieuws is dat geluk bereikbaar is en door bepaalde technieken dagelijks te oefenen, kun je een selffulfilling geluks-prophecy creëren.

Ons boek *The Key To Upgrading Your Life* is een handzame gids om je gelukkiger te laten denken en voelen. In dit boek gaven we technieken om nieuwe positieve kernschema's te maken en ook veel tips en oefeningen om geluk te creëren. We legden uit wat hierbij de noodzakelijke componenten waren, bijvoorbeeld onze eigen omgeving en vriendenkring en ook kritisch kijken naar negatief aangeleerde overtuigingen en gedragspatronen (schema's). Dit boek is een goede basis om met de dagelijkse problemen die we allemaal tegenkomen om te gaan en het kan je perspectief op de wereld helpen veranderen in het perspectief van 'de bevriende wereld'.

Als we ons leven voorstellen op een 'schaal van geluk', met positivisme aan de ene en negativisme aan de andere kant, weten we dat het normaal is als we in ons leven soms wat hoger en soms wat lager op deze schaal zitten. Ongeacht de negatieve uitdagingen die je dagelijks tegenkomt, helpt onze schema-conditionerende therapie je meer gewicht te leggen op de positieve kant van je schaal en om je perspectief op en de benadering van negatieve gebeurtenissen een positievere

wending te geven. Met een positievere instelling ervaar je minder angst en kun je je beter op het heden richten.

De schaal van geluk



Wanneer je naar de schaal van geluk kijkt, zie je dat je niet op hetzelfde moment aan beide kanten kunt zitten. Je kunt bijvoorbeeld niet bang of boos zijn als je plezier hebt en zit te lachen. Het is daarom essentieel om onszelf naar de positieve kant van de schaal te brengen.

Ik kom woorden tekort om uit te leggen hoeveel jullie me geholpen hebben. Ik wil jullie hartelijk bedanken voor de hulp bij het overwinnen van mijn angsten en ook voor het hervinden van plezier in mijn leven. Jullie hebben absoluut mijn leven veranderd. Ik zal jullie altijd dankbaar blijven voor jullie hulp. Ga door met wat jullie doen. Jullie zijn ongelooflijk.

Sarah

Nogmaals, geluk is geen geboorterecht, geen genetische aanleg of iets dat toevallig ontstaat. Behalve de schema's aanpakken die negatieve angst veroorzaken, waar dit boek je bij helpt,

moet je ook positieve stappen zetten om positieve emoties te creëren. Dat kan bijvoorbeeld door vrienden op te zoeken bij wie je je goed voelt, naar televisieprogramma's of films te kijken waar je om kunt lachen, door elke dag te oefenen met dankbaarheid en door van jezelf te leren houden.

Een nieuwe perspectief

In dit boek geven we je advies over hoe je je angststoornissen kunt laten afnemen en ermee aan de slag kunt gaan. We hebben met duizenden cliënten gewerkt en we hebben alle vormen van angst gezien – van bijna ongemerkt destructief tot dramatisch uitpuittend. Daarom kunnen wij je het beste vertellen wat voor diverse mensen heeft gewerkt.

Als we een angst, fobie, probleem, negatief schema, akeelige herinnering of traumatische gebeurtenis hebben, gaan we er helemaal in op – met als gevolg dat het moeilijk is om iets vanuit een ander perspectief te zien. Je raakt erdoor verblind en verlamd.

Op verschillende momenten in je leven heeft een vriend je vast wel eens verteld dat zijn wereld instort vanwege een enorm probleem, een probleem dat hij niet kan oplossen. Hij vertelt je dan het hele verhaal en je lijkt erop te zitten wachten wat het probleem nu eigenlijk is. Als hij dan vraagt wat jij ervan vindt, zeg je: 'Dat is toch helemaal geen probleem?' Je ziet een uitweg of krijgt een idee dat de pijn van je vriend kan verzachten, een idee dat hij zelf onmogelijk kon zien. Als je zelf niet emotioneel bij een probleem bent betrokken, is het voor jou een stuk gemakkelijker een oplossing te zien.

Om deze reden willen we je niet alleen onze benadering van angst vertellen, in de hoop dat je die kunt gebruiken om jezelf te helpen, we willen ook heel veel casussen geven. Met

deze voorbeelden kun je andermans problemen zien vanuit een niet-emotioneel, objectief perspectief en zo een alternatieve visie krijgen én we geven je de formules die we gebruikten om een bepaald individu te helpen.

Hoop kan door angst heen schijnen

We hopen van harte dat je ons boek met plezier leest, het behulpzaam en informatief vindt en dat je geïnspireerd raakt door de waargebeurde verhalen en casussen.

Je staat niet alleen met je gevoelens, hoe diep je angst ook zit; dit is een van onze belangrijkste boodschappen.

Veel mensen die we persoonlijk ontmoeten, spreken of met wie we via social media contact hebben, vertelden ons dat ze door ons op televisie aan het werk te zien hoop kregen en een reden om iedere morgen op te staan. Dit is het grootste compliment dat we kunnen krijgen: dat we hun leven positief hebben veranderd.

Als je de verhalen leest over onze eigen problemen en moeilijkheden in het leven, en die van de vele mensen die niet dachten dat ze hun problemen ooit te boven zouden komen en die we hebben kunnen helpen, ga je beseffen dat er altijd een reden is om te blijven zoeken naar hulp, net zo lang tot je de oplossing hebt die jou bevrijdt van je angsten.

1

Onze therapie

Sinds jullie therapie van een jaar geleden, heb ik de meest fantastische veranderingen doorgemaakt. Het is een geweldig jaar geweest en ik stond mezelf toe ervan te genieten. De grootste verandering was vooral hoe ik me vanbinnen voelde. Ik voel nu dat ik liefde en geluk echt waard ben en verdien. Ik bezocht onlangs mijn broer. Hij en zijn vrouw waren stomverbaasd toen ze mijn transformatie zagen. Ze zeiden dat het was alsof ik 'een stralend aura' om me heen had. Jullie hebben mijn leven gered en veranderd. Jullie zijn de verbazingwekkendste en ongelooflijkste mensen en therapeuten die er zijn. Ik had vele en ingewikkelde problemen, maar jullie hebben me genezen.

Liz

Onze conditionerende therapie voor angst

Dit boek is om je te helpen. We willen echt dat je iets ervaart dat zo dicht mogelijk ligt bij een persoonlijke sessie met ons. Daarom willen we onze gezamenlijke tocht beginnen door de basis van onze therapie zo uit te leggen dat die jou persoonlijk aanspreekt, dat je je ermee kunt identificeren. Als je die basis eenmaal begrijpt, kun je je ontspannen in de wetenschap dat we je informatie en suggesties gaan geven waardoor je dingen vanuit een ander perspectief kunt zien. Zodra je dit nieuwe

perspectief hebt geaccepteerd, verandert de manier waarop je naar de wereld kijkt en verandert vervolgens ook de wereld waarnaar je kijkt.

Houd dat in gedachten als we je het volgende vragen: Wat zou je ervan vinden als we je vertelden dat we op vakantie gingen en jou op onze huisdieren wilden laten passen (ervan uitgaande dat je, net als wij, een dierenliefhebber bent). We zouden je goed betalen voor deze baan, omdat we het beste voor onze dieren willen. We stellen je aan onze zes katten voor, laten je zien waar en hoe ze het liefst hun eten krijgen en leggen uit dat je ze maar twee keer per dag hoeft te roepen voor het eten. Dat klinkt allemaal heel eenvoudig.

Dan nemen we je mee naar een groot, afgescheiden deel van onze achtertuin en laten je onze gorilla zien, die ook twee keer per dag gevoederd moet worden. We leggen uit hoe het tweedeurs-veiligheidssysteem van de kooi werkt: je gaat via de eerste deur in de 'sluis' en sluit die voordat je de tweede deur opent om in de ruime kooi van de gorilla te komen. Verward en een beetje nerveus denk je dat je deze taak de komende zeven dagen wel aan kunt. We gaan op vakantie en laten de zorg van onze geliefde huisdieren aan jou over.

Je bent helemaal blij met onze katten, maar je googelt 'gorilla's' om te ontdekken dat je een nogal overhaaste en gevaarlijke beslissing hebt genomen. Als je erachter komt dat mannetjes-gorilla's gemiddeld 150 tot 200 kg wegen en snelheden van 40 kilometer per uur halen, krijg je spijt van je toezegging onze gorilla te verzorgen. Je leest ook dat ze zes keer zo sterk zijn als een mens en kunnen bijten met een kracht van bijna 1000 kilo: dat is twee keer zo sterk als een leeuw! Ondanks je ongemak en onzekerheid blijf je, omdat je met ons hebt afgesproken onze gorilla te voeren, maar bij elke voederbeurt word je steeds bang. Soms moet je uren wachten tot de gorilla aan de overzijde van de kooi is voordat je naar binnen durft, omdat je dan de