

Scary things

# LEEF

# KUN JE LEREN

DOE ELKE DAG IETS WAAR JE TEGENOP ZIET

Om opslag vragen, alleen uit eten gaan, een verliefdheid opbiechten: we doen het liever niet. Zonde, vindt Cosmo's Lisette. Juist door dingen te doen die eng zijn en waar je tegenop ziet, ontdek je dat je veel meer kunt dan je denkt.

Het is alweer bijna twee decennia geleden dat ik in de brugklas zat en elke dag met een groep meiden naar school fietste. Op een dag was hun lesrooster veranderd. Ik was in tranen. In mijn eentje naar school fietsen? Tussen die grote groepen medescholieren? Néééé. Ik moest toch, en wat bleek? De wereld verging niet. Sterker nog, na die ene dag fietste ik nog jaren fluitend alleen naar school. Zo'n zeventien jaar na die bewuste fietstocht heb ik heel wat angsten overwonnen: ik bungelde aan een bungeejumpkoord boven de zee, bezocht

borrels waar ik niemand kende, leerde autorijden (ja, dat is eng!) en reisde solo naar India. Het werd allemaal leuker en makkelijker na de eerste keer.

## 'WIE ENGE SITUATIES GAAT VERMIJDEN, BEVESTIGT RAMPGEDACHTEN'

*'Do one thing that scares you every day'*, zei Eleanor Roosevelt ooit en dat vind ik een perfect levensmotto. Want telkens als je iets doet wat je eng vindt, kun je de wereld een stuk beter aan, zo lijkt het. "Dat klopt", zegt

Barbara Dahmen, die als GZ-psycholoog is gespecialiseerd in angst. "Door enge situaties onder ogen te komen, train je jouw alarmcentrum zodat je de volgende keer minder heftig reageert. Je dooft als het ware je angst."

## VECHTEN OF VLUCHTEN

Angst is een natuurlijke reactie, legt Dahmen uit. "Stel dat je oog in oog staat met een roofdier, dan wordt jouw natuurlijke alarmcentrum geprikkeld, waardoor stresshormonen in je lijf worden gepompt om dat gevaar te overleven. Je gaat vechten, vluchten of bevriezen." Dat biologische mechanisme zit in ons allemaal en kan heel nuttig zijn in levensbedreigende situaties. Helaas reageert je lichaam ook weleens

zo heftig als je niet in levensgevaar bent. Als je voor het eerst op date gaat of een presentatie moet geven, bijvoorbeeld. "Eigenlijk staat je natuurlijke alarmcentrum dan te gevoelig afgesteld. Denk maar aan een autoalarm: de ene auto gaat al piepen als je er voorbijloopt, bij de ander moet je er met een vrachtwagen tegenaan rijden om er geluid uit te krijgen. Zo werkt het bij mensen ook." Het is niet zo dat we ons aanstellen als we bang zijn: wat we voelen is echt. "Dat rotgevoel komt door stresshormonen. Je krijgt zweethanden en klotsende oksels, gaat blozen, krijgt het warm, verkramp, gaat stotteren of krijgt een bibberstem. Vaak komen er ook angstgedachten bij je op: dit gaat fout, ze vinden me

raar, ik krijg een black-out of ik ga flauwvallen", vertelt Dahmen. Op die bibberstem en rotgedachten zitten we helemaal niet te wachten, dus gaan we tegen de angst vechten. Maar daardoor wordt die angst juist gevoed. Wat moet je dan wel doen? "Niets. Je bent namelijk helemaal niet in levensgevaar en daar komt je lichaam vanzelf achter. Dan stopt het alarmcentrum met rinkelen en verdwijnen de stresshormonen langzaam uit je lijf. Daarom zie je bij presentaties ook vaak dat iemand na de eerste minuten rustiger wordt en minder gaat stotteren en blozen."

## NIEUWE CELLEN

Een angstreactie is zo'n vervelend gevoel, dat je nieuwe of moeilijke situaties liever uit de weg gaat. En dat is

nou net wat je niet moet doen, zegt Dahmen. "Als je iets eng vindt, ben je geneigd te denken aan wat er allemaal mis kan gaan: het wordt heel moeilijk, mensen vinden me stom of ik klap vast dicht. Als je de situatie vervolgens gaat vermijden, bevestig je die rampgedachten. Je denkt:

## ALS JE IETS DOET WAT JE ENG VINDT, KUN JE DE WERELD BETER AAN

zie je wel, het is maar goed dat ik niet ben gegaan, want dat zou niet goed zijn afgelopen. Zo voed je de angst." Enge situaties opzoeken, dat is wat je te doen staat. Ga naar dat sollicitatiegesprek, bel die leuke man op of ga alleen op reis. Alleen dan kom je erachter dat die rampgedachten niet kloppen en merk je dat de angstreactie van je lichaam langzaam afneemt. Je traint je alarmcentrum, waardoor je elke keer meer aankunt. En het is nog goed voor je ook. Als je bang bent, activeer je nieuwe hersencellen, want het deel van je hersenen dat sterk reageert op angstprikkels (de

amygdala) spoort het geheugen aan om nieuwe zenuwcellen aan te maken. Ook stimuleert angst de productie van neurotrofinen, waardoor de verbinding tussen neuronen in de hersenen wordt versterkt. Dat is goed voor je concentratie en productiviteit. Een angstreactie geeft ook nog eens een tijdelijke boost aan je immuunsysteem. Omdat je lichaam zich voorbereidt op mogelijk letsel of een infectie, gaat het extra interleukine produceren, een stof die je immuunsysteem reguleert. Mooi meegenomen, toch?

## GEWOON DOEN

Een kleine twintig jaar geleden leerde mijn alarmcentrum dat het geen groot alarm hoeft te slaan voor een solo-fietstocht. Na elk ritje nam de angst verder af en voor ik het wist zat ik alleen in een vliegtuig naar India. Maar angsten blijf je altijd houden. Ik ben nog nooit naar Berlijn gereden, zal niet snel op straat in zingen uitbarsten en zie best op tegen de hoge duikplank in een zwembad. Elke dag een angst overwinnen? Is goed, laat die nieuwe hersencellen maar komen. [COSMO](#)

# HOE OVERWIN JE JE ANGST?

Met deze tips versla jij die twijfels met gemak.

### 1. RELATIVEER

Waarschijnlijk heb je rampscenario's in je hoofd (ze vinden me stom, ik sta voor gek, ik ga het niet overleven). Je ziet dan vaak geen andere mogelijkheden meer, die gedachten lijken de enige waarheid. Maar is het echt aannemelijk dat die angsten werkelijkheid worden, of kan het ook anders uitpakken? En als het toch gebeurt, kun je dan een manier vinden om met die nare situatie om te gaan? Vervang irreële gedachten door meer realistische gedachten.

### 2. DOOF JE ANGST

De beste manier om angsten te overwinnen, is door de confrontatie aan te gaan. Zoek die situatie net zo vaak op tot het steeds minder eng wordt. De eerste keer is het engst, dus denk zo: na die eerste confrontatie wordt het alleen maar beter. Telkens wordt jouw alarmcentrum bijgesteld en uiteindelijk is je angst weg. Dan kun je een stap verder, al is het weer met klotsende oksels. Keer op keer voel je angst en laat je het uitdoven, tot je kunt doen wat je graag wilt doen.

### 3. LAAT JE MEEVOEREN

Vecht niet tegen de angst, maar laat het over je heen komen. Bedenk dat het een biologische reactie van je lichaam is die weer zal afnemen. Dat is heel moeilijk, want het is een rotgevoel, maar je kunt het doorstaan. Zie het als een golf die komt en weer verdwijnt: er tegenin zwemmen gaat niet, dus laat je dan maar even meevoeren. Daarna kun je weer verder zwemmen. Als het je lukt om angst te accepteren en los te laten, kun je alles aan.

Drie tips

HOEZO DRUK MAKEN?

# 'IK GING IN MIJN EENTJE NAAR FIJI'

Dare Devils vertellen

Ook je angsten overwinnen? Laat je inspireren door deze vrouwen.



**Nupur Kohli (25)**  
gaf een TED Talk voor duizend mensen.

"TEDxDelft organiseerde een wedstrijd waarbij je een TED Talk kon winnen. Het leek me doodeng, maar ik wilde mijn verhaal graag delen met de wereld: toen ik tijdens mijn studie geneeskunde met zieke kinderen werkte, merkte ik dat die kinderen het ziek zijn helemaal niet zo eng vonden en dat ze ondanks alles altijd bleven lachen. Ik wilde die levenslessen doorgeven, dus ik gaf me op en... won. Ik mocht mijn verhaal vertellen voor duizend mensen. Natuurlijk had ik weleens een presentatie gegeven voor mijn studie, maar nog nooit voor zo'n groot publiek. Daar kwam bij dat ik mijn verhaal begon met lachyoga.

Dat houdt in dat ik samen met het publiek een gemaakte lach inzette, die moest overgaan in een echte lach. Het was een van de engste dingen die ik ooit heb gedaan. Het voelde alsof ik mezelf publiekelijk belachelijk stond te maken en ik moest maar hopen dat de zaal meedeed. Er gingen allerlei scenario's door mijn hoofd: straks weet ik niet meer wat ik moet zeggen, mensen vinden het vast raar en niemand gaat meedoen. In werkelijkheid ging het heel goed en maakte mijn verhaal veel indruk. Ik werd uitgenodigd om op veel plaatsen te spreken, zelfs in Engeland en India. Ik ben nog steeds zenuwachtig als ik moet spreken, maar de positieve reacties motiveren me en het geeft elke keer weer een kick om iets te doen wat ik spannend vind. De afgelo-



**Anna Schram (27)**  
vroeg haar vriend ten huwelijk.

pen twee jaar heb ik meer dan twintig TED Talks gegeven en veel interessante mensen mogen ontmoeten. Mijn laatste presentatie in India werd door 40.000 mensen live gevolgd. Die ene TED Talk heeft mijn leven echt veranderd."

"Cees en ik hebben elkaar ontmoet op zijn verjaardag. Om zes uur 's ochtends, terwijl we allebei met onze handjes in de lucht het leven stonden te vieren. Toen ik opkeek om te zien wie zo lekker naast mij aan het swingen was, vielen zijn blauwe ogen en springerige krullen me direct op. Ons oogcontact resulteerde in een spontane 'logeerpartij'. Ik had me nog zo voorgenomen geen vreemde snuiters mee naar huis te nemen, maar ik ben blij dat ik mijn eigen advies in de wind heb geslagen. Inmiddels zijn we bijna vier jaar samen en verloofd. En ik heb hém gevraagd. Op zijn verjaardag. Ik wilde iets speciaals doen om hem te verrassen op zijn verjaardag én om ons jubileum te vieren. Voor de grap zei ik tegen een vriendin: 'Zal ik hem anders gewoon ten huwelijk vragen?' Cees en ik hadden het er weleens over gehad en ik had het idee

dat hij er wel voor openstond, maar zeker weten doe je het nooit. Sommige vriendinnen zeiden: 'Nou, dat zou die van mij echt niet waarderen hoor!' Toch heb ik het er op gewaagd. Een dag van tevoren nam ik vrij om alle voorbereidingen te treffen. Mijn belangrijkste missie was een over de top prinsessenring vinden. Ik wilde er eentje met een dikke plastic diamant. Ik had mooie nieuwe schoenen voor hem gekocht en het doosje met de ring daarin verstoppt. Toen hij eindelijk thuiskwam, kon ik bijna niet functioneren van de zenuwen. Ik dacht: ik moet snel actie ondernemen, anders durf ik niet meer. Toen hij het doosje in zijn schoen vond, barstte hij meteen in tranen uit. 'Meen je dit?' vroeg hij. Ik probeerde stamelend nog te vertellen waarom ik zo veel van hem hou, maar na twee zinnen onderbrak hij me en zei hij: 'Ja natuurlijk, schatje!' Daarna hebben we de eerste van vele flessen champagne opengetrokken (en leeggedronken). Want zo zijn we: samen maken we een groot feest van het leven."



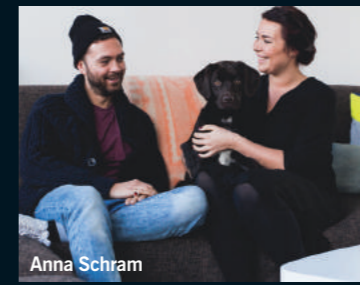
**Wietske Sluiter (25)**  
ging in haar eentje naar Fiji om Engels te leren.

"Ik ben een echte zenuwpees. Als kind was ik standaard ziek van de

spanning op bijvoorbeeld een eerste schooldag. Om van die stress af te komen, wilde ik iets doen dat zo eng was, dat ik daarna nergens meer bang voor zou zijn. Ik besloot twee maanden alleen naar Fiji te gaan. Natuurlijk vond ik dat doodeng. Alleen al de vlucht – met overstap – was enorm spannend. Tegelijkertijd had ik er enorm veel zin in, want ik wilde al jaren naar Fiji. Niet alleen om de palmstranden en het mooie weer, maar ook omdat ik me wilde onderdompelen in een andere cultuur. Ik



Nupur Kohli



Anna Schram



Thea Dijkstra



Wietske Sluiter

leefde in Fiji daarom tussen de locals, sliep bij een gastgezin en ging daar naar school om Engelse les te volgen. Dat was een andere angst van me, want ik kon geen Engels. Dacht ik. In werkelijkheid durfde ik geen Engels te spreken omdat ik bang was om fouten te maken. In Fiji moest ik wel. Het was een geweldige ervaring. De mensen daar zijn heerlijk ontspannen, waardoor ik leerde me minder druk te maken. Het stressen zit in me en zal misschien nooit helemaal verdwijnen, maar ik heb het geaccepteerd en geleerd om ermee om te gaan. Ik doe steeds vaker dingen waar ik tegenop zie, want ik weet dat het achteraf zal meevallen. Na Fiji ben ik mijn eigen modeblog begonnen, Eat-fashioneveryday.com, en ik durf nu Engels te spreken. Ook al maak ik nog steeds fouten. Als ik me weer eens ergens druk om maak, denk ik: kom op, je bent in je eentje naar Fiji gegaan dan kun je dit ook."



**Thea Dijkstra (31)**  
nam motorlessen omdat ze achterop de motor bang was.

"Ik ben niet snel bang en zie alles als een avontuur, dus toen iemand mij een ritje achterop de motor aanbood, stemde ik

enthousiast in. Toen gebeurde er iets wat ik nooit had gedacht: ik verstijfde van angst. Ik had geen controle over mijn angst en was doods bang op de motor. Achteraf vroeg ik me af waar die angst vandaan kwam, want ergens trok het motorrijden me nog steeds aan. Er zat in mijn ogen maar één ding op: motorlessen nemen. In eerste instantie ging het me niet eens om het halen van mijn rijbewijs, ik wist niet of ik wel zo ver zou komen. Ik wilde vooral weten waar die angst vandaan kwam. Mijn eerste les was heel spannend, maar gelukkig had ik een goede klik met mijn instructeur. Het voelde alsof we een team waren en daardoor voelde ik me veilig. Ik voelde ook meteen een drive: dit is gaaf, hier wil ik mee doorgaan. De angst bleef wel. Ik was bang om te vallen, vond het eng dat het asfalt zo dichtbij was. Telkens opnieuw zag ik mijn angst onder ogen en kwam ik een stap verder. Na een klein jaar heb ik mijn motorrijbewijs gehaald. Het plezier won het van de angst. Inmiddels heb ik een motor gekocht waarmee ik heerlijk kan rondtoeren. En de instructeur met wie het zo goed klikte? Hij is nu de vader van mijn twee kinderen. Het overwinnen van angst kan je meer brengen dan je kunt bedenken." **COSMO**

DOOR LISETTE WOUTERS EN ANNA SCHRAM (TWEDE INTERVIEW) FOTOGRAFIE ANDI ELLORAY / THELICENSINGPROJECT.COM