



# ONDERNEMEN, ANGST EN BLOEDEERLIJK

Je vraagt je misschien af wat die drie termen met elkaar te maken hebben. Nou, potentieel veel. Bijvoorbeeld als je om wat voor reden dan ook door de coronapandemie te maken hebt met angst. Angst doordat je bang bent om zelf ziek te worden of dat het dierbaren uit jouw omgeving zal treffen. Omdat je bang bent je dat je goede mensen moet ontslaan of dat je zoveel minder opdrachten krijgt, dat je alles niet meer helemaal rond kunt krijgen. Of erger nog, dat je failliet gaat. Hoe kun je er zo mee omgaan dat de angst je niet verlamd?

### WAT IS ANGST EIGENLIJK?

Angst is om te beginnen een heel zinvolle emotie. Angst zorgt er namelijk voor dat het lichaam dusdanig reageert bij gevaar dat je bijvoorbeeld harder kunt lopen, grotere sprongen kunt maken, veel behendiger bent, veel sneller en effectiever kunt reageren. Je lichaam geeft dan allemaal stofjes af, waardoor bijvoorbeeld je spieren meer explosieve kracht hebben. Dus angst is eigenlijk een heel zinvolle emotie, waar- toe we allemaal heel goed in staat zijn, en het heeft een beschermende functie.

Als er bijvoorbeeld in oude tijden een roofdier op je af kwam hollen, dan zorgde die explosieve kracht ervoor dat je de power had om het dier van je af te slaan, dat je extra snel kon weggomen of dat je stokstijf bleef stilstaan zodat het beest je niet zou aanvallen.

Deze mechanismen van de mens worden 'fight, flight and freeze' genoemd. Alle drie hebben ze in verschillende situaties een heel zinvolle en adequate functie. Soms is vluchten een uitstekende reactie die passend is bij de situatie. In onze tijd echter, waarin de letterlijke bedreigingen gewoon veel minder aanwezig zijn en er juist veel psychische bedreigingen zijn, wordt er vaak op een wat bijzondere manier tegen angst aangekeken. Alsof het volledig uitgebannen zou moeten worden: angst is onwenselijk en zou moeten 'genezen'. Er is heel veel drukte en vaak te weinig tijd om je erin te verdiepen. Angst gaat dan vaak een eigen leven leiden. Zeker als mensen in een bepaalde situatie zitten die ze niet goed aankunnen. Doordat ze ervoor vluchten, dus alles wegstoppen, verteert het niet. Wordt het niet doorleefd en verwerkt.

Als onderliggend verschijnsel bereik je dan dat er allerlei andere fictieve angsten ontstaan. De angst - lees: het waarschuwingssignaal - werd genegeerd, dus hij trekt andere kleding aan om zich duidelijker te presenteren. Dit proces gaat door naar een steeds overtreffender trap, net zolang totdat er eindelijk aandacht voor is. Jammer is echter, dat door de vermommingsen het eerst vaak onduidelijk is wat er werkelijk aan de hand is. Zeker als er inmiddels zelfs al 'alarm- bellen', etcetera zijn gaan rinkelen.

### WAT DOET ANGST MET JE?

Ontkende of niet-herkende angst kan een behoorlijk negatieve invloed op je functioneren uitoefenen.

### OVER DE AUTEURS

Anja Jongkind (1953) en Greet Vonk (1964) werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo. Ze hebben PTG-Coaching ontwikkeld en zij schreven de boeken 'PostTraumatische Groei - Sterker door ellende' en 'Gelukkig door ont-dekken - Sterker door ellende'. Ze geven ook workshops, lezingen, inspiratiesessies, trainingen en opleidingen op het gebied van PostTraumatische Groei.



Anja werkt in haar praktijk als the- rapeut en als coach al meer dan 40 jaar vanuit deze uitgangspunten.



Greet deed een wetenschap- pelijk onderzoek betreffende PostTraumatische Groei. Haar onderzoek is recentelijk gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift International Journal of Workplace Health Management.

We beschrijven een aantal gevolgen:

- Ontkende angst verblind. Je kunt niet meer scherp zien wat er eigenlijk te zien is. Zonder dat je het in de gaten hebt, kijk je als het ware door gezandstraald glas naar buiten. Terwijl je denkt dat het glas helder is.
- Ontkende angst is een slechte raadgever. Veel mensen die in angst(en) leven, doen vaak net voor zichzelf en voor anderen alsof ze heel rationeel beslissingen nemen. Dat is niet zo! Ze ontkennen hun diep-emotionele angsten, dus frommelen die angsten eigenlijk weg. Hun besluiten worden dus door de angst genomen in plaats van door henzelf.
- Ontkende angst maakt mensen dommer. Hun IQ zakt als het ware tijdelijk extreem doordat ze alles in de vernauwde angst-trechter gieten.

Conclusie: Voor jou als ondernemer kan het leven in en met niet-herkende angsten behoorlijk contraproductief doorwerken met alle gevolgen vandie.

### BLOEDEERLIJK OMGAAN MET JE ANGSTEN

Het voorkomen van pijn, verdriet en angst is voor iedereen volkomen onmogelijk. Door pijn, verdriet en angst te herkennen en te erkennen, leer je het hanteren. Als jij voor een dichte deur staat en je aanvaardt de deurkruk niet, dan kom je die deur echt niet op een makkelijke manier door. Dus wees bloedeerlijk naar jezelf en je angsten. Dat is verhel- derend en het vereenvoudigt.

Bloedeerlijk betekent dat je volledig weet wat je allemaal voelt, dat je dat ook nuchter snapt én dat je ook toestaat om te voelen wat je daadwerkelijk voelt. Daaropvolgend kun je er daarna iets van vinden of er keuzes in maken.

Wanneer mensen iets voelen waarvan ze niet weten wat ze ermee aan moeten of wat ze ermee willen, drukken ze die gevoelens of bijbehorende gedachten vaak weg. Ze gaan dan geforceerd iets anders denken. De angst gaat dan als het ware 'undercover' een eigen leven leiden, waardoor die angst eigenlijk de leiding heeft. Met alle negatieve gevolgen vandie. Dus leer om bloedeerlijk naar jezelf te zijn om zelf de leiding in je eigen leven te houden. Daarmee erken je jouw eigen emoties dus.

Een erkende emotie, ook een zogenaamde 'ver- zwakkende' (=onplezierige) emotie, activeert ver- werking van die emotie en vervolgens uiteindelijk het loslaten ervan na vertering. Dat is bevrijdend en dus juist versterkend!