

Angst als verpakt verlangen. De psychologische functie van tegenpolen

“Ik ben bang dat ik vreselijk verliefd ben”. Ik kijk in de oprecht verdrietige ogen van mijn beste vriend en probeer mijn lach in te houden. Hij begint over haar te praten op een manier die ik niet van hem gewend ben. Daar waar hij eerder altijd de baas was over dit soort situaties, lijkt hij nu ineens niet meer te weten hoe hij met al die gevoelens om moet gaan.

“Ze is zó leuk dat ik twijfel of ik zelf wel leuk genoeg ben. Ze kijkt dwars door me heen en ziet wie ik werkelijk ben. Dat is geweldig, maar ook geweldig eng. Alsof je geen plek meer hebt om te vluchten of te schuilen. Zegt ze vervolgens ook nog dat ik dan wel bij haar mag schuilen. Daar word je toch knettergek van!”

Ik onderdruk mijn geginnik omdat hij zegt dat het echt geen geintje is. Want doordat hij zo twijfelt over zichzelf ontstaan er spanningen binnen zijn relatie. Bij het minste of geringste denkt hij dat zij hem niet leuk genoeg vindt en ontstaat er onenigheid. Zij blijft genadeloos lief, waardoor hij beseft dat de ruzie zijn schuld is. Hierdoor voelt hij zich nogeens extra schuldig en onzeker, en twijfelt hij des te meer of hij wel leuk genoeg is voor haar.

“Toch wel raar hoor”, zeg ik. “Heb je eindelijk iemand waarmee het echt klikt, loop je nog steeds te zeiken. Stel je niet zo aan man, dit is toch wat je al die tijd wilde? Waarom doe je dan zo moeilijk? Mietje.” “Je hebt gelijk, dat zeg ik ook de hele tijd tegen mezelf”, zegt mijn vriend. “Maar toch blijft dat gevoel knagen. Het is toch idioot dat het me niet lukt om volledig blij en tevreden te zijn met dat geweldige kado dat ik heb gekregen! Wat een ondankbare lul ben ik!”

We hebben altijd wel een ‘maar’ in ons hoofd. Hoe kan het toch dat we altijd maar weer die strijd voeren tussen liefde en angst, onafhankelijkheid en verbondenheid en goed en slecht? Zelfs als alles goed lijkt te zijn twijfelen we alsnog of we dat wel verdienen.

Kennelijk is ons denken gebaseerd op het maken van keuzes. Als je bijvoorbeeld kiest voor een bepaalde baan of opleiding, dan maak je de weg vrij voor doelgericht gedrag: Op basis van die keuze ga je solliciteren of schrijf je je in bij een school. Een keuze maakt helder wat er gedaan moet worden, maar sluit ook andere mogelijkheden (een andere baan of opleiding) uit. In ons ‘echte’ leven is kiezen handig en zelfs noodzakelijk voor het scheppen van orde en structuur.

Maar in ons hoofd blijkt het verdomd lastig om gedachten en gevoelens ook op die manier te hanteren. Daar waar mijn vriend koos voor de liefde door zich open te stellen, koos hij indirect óók voor een evenredige hoeveelheid angst. Kennelijk gaan tegenstrijdige gedachten en gevoelens in de praktijk hand in hand en zijn ze niet te sturen. Kennelijk kan liefde niet zonder angst bestaan. Kennelijk gaan liefde en angst dus over hetzelfde onderwerp en moeten we leren om angstige gedachten en gevoelens op een andere manier te interpreteren.

Angst is feitelijk niets anders dan een prikkel die zegt dat er iets heel belangrijks aan de hand is. We interpreteren angst als iets dat slecht is en vooral: als iets waar we voor weg moeten vluchten. Maar het feit dat je je angstig voelt wil alleen maar zeggen dat er dingen gebeuren die je eigenlijk heel erg belangrijk en waardevol vindt. Een angst is dus een indirecte uitnodiging om een nieuwe uitdaging aan te gaan. Als je het niet belangrijk zou vinden, zou je ook niet zo bang zijn. Meestal is datgene waar je bang voor bent precies datgene dat je zou willen doen of bereiken.

“Ok meneer de psycholoog, maar dan voel ik me nog steeds bang en onzeker”, zegt mijn vriend. “Ik

zou dus die angst op de koop toe moeten nemen, omdat die angst mij vertelt hoe belangrijk ik haar vind? Ik moet die angst dus zien als een soort van vertegenwoordiger van mijn liefde voor haar? En wat nu als ik dat echt niet kan?"

Ik: "Volgens mij is het feit dat je bang bent een teken dat je van binnen juist gelooft dat je iets wel kan. Waarom zou je bang zijn voor een onmogelijk doel? Ben je bang om het wereldrecord hoogspringen te verbreken? Nee? Dat komt omdat je weet dat je dat toch nooit zal lukken en omdat je het niet belangrijk vindt, dus waarom zou je? Angst is een verpakt verlangen, dus koester die angst!"

"Ze is ook wel echt heel erg leuk hoor", zegt hij. "Dus is het misschien ook inderdaad wel logisch dat ik zo onzeker ben. Het is ook nogal wat. Het is net alsof ik mezelf in haar heb teruggevonden." "Wauw, dat mag in de krant", zeg ik. En eindelijk begint hij te lachen.

Uit: de Volkskrant, zaterdag 2 februari 2008.