

Abbe Greenberg en Maggie Sarachek

SURVIVAL voor STRESS KIPPEN



Lekker leven zonder jezelf gek te maken

Survival voor stresskippen

Lekker leven zonder jezelf gek
te maken


Abbe Greenberg en Maggie Sarachek

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *The Anxiety Sisters' Survival Guide*

Oorspronkelijke uitgever: TarcherPerigee, een imprint van Penguin Random House LLC

© 2021 Anxiety Sisters, LLC

Illustraties: Simon Goodway

© 2022 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Vormgeving binnenwerk: Zeno Carpentier Alting

Illustratiebewerking p. 240: Tamar Verkaik, Scribent

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 9081 3

ISBN e-book 978 90 215 9082 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Inleiding	11
Opmerkingen van de auteurs	16
1. ‘Angstig’ en ‘gelukkig’ zijn vrienden van elkaar	17
2. Ben jij een stresskip?	36
3. Hersenweetjes	53
4. Labels zijn voor jeans, niet voor angststoornissen	65
5. Hoe is het zo ver gekomen?	89
6. Wanneer je je angst niet onder controle hebt	114
7. Op de golf meesurfen	128
8. Het is moeilijk om gelukkig te zijn als je naar lucht hapt	145
9. Geloof niet alles wat je denkt	159
10. Doordraaien	175
11. Een beter leven door medicijnen	196
12. Verhalen uit het Oosten	231
13. Pareltjes op het gebied van angstmanagement	250
14. We zitten allemaal in hetzelfde bootje	276
15. Wat is geluk?	292
Dankwoord	308
Noten	312
Over de auteurs	324
Register	325

INLEIDING

Je bent hier op de juiste plek. Ga lekker zitten. Pak er een kop koffie bij (decaf, als je je een beetje onrustig voelt). Blijf gezellig een poosje bij ons. We weten wat je voelt, want wij hebben het ook gevoeld. Ook wij hebben urenlang boeken gelezen, op internet gesurft, tijdschriften doorgekamd, in de hoop dat we oplossingen of aanwijzingen zouden vinden. Ook wij hebben een klein fortuin uitgegeven (oké, misschien toch niet zo klein) aan artsen, acupuncturisten, therapeuten, hypnotiseurs, voedingsdeskundigen, en ga zo nog maar even door. We hebben naar iets gezocht waar we ons aan vast konden klampen, ook al wisten we niet precies wat we nodig hadden of waar we het konden vinden. We wisten alleen maar dat we ons belabberd voelden en dat we ons beter wilden voelen.

Malcolm Gladwell, auteur van *Uitblinkers* en, meer recentelijk, *Praten met vreemden*, schreef dat je pas een expert in iets kunt zijn als je die activiteit minstens tienduizend uur hebt uitgeoefend. Wij hebben dat verdrievoudigd. Wij hebben twintig jaar lang in totaal twintigduizend uur ‘uitgeoefend’ met het lijden aan angsten, en nog eens tienduizend uur om ermee te leren omgaan. We zijn niet alleen maar een beetje angstig door ons leven gegaan, we zijn ineengekropen, hebben gekreund, geraasd, gezweet, gesidderd en gehyperventileerd: in vliegtuigen, in treinen, in auto's, op bruiloften, op begrafenissen, in supermarkten, op speelplaatsen, op het werk,

thuis en op familiebijeenkomsten. Dat hebben we allemaal gedaan en meegemaakt.

We hebben minstens een heel jaar van ons leven besteed aan het googelen naar symptomen van ziekten die we eigenlijk niet hadden (en sommige die helemaal niet bestaan). Als je kon promoveren op het gebied van obsessief denken, zouden wij nu allebei een doctors-titel hebben. En we hebben nog steeds niemand ontmoet die beter kan doemdenken dan wij. Zelfs van de kleinste molshoop maakten wij een berg. Laten we het zo zeggen: we hebben elke papiersneetje op de aanwezigheid van vleesetende bacteriën onderzocht.

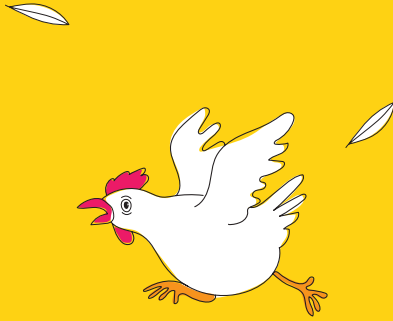
Alle gekheid op een stokje, angst is een zeer reële ziekte en wij hebben er echt heel lang onder geleden. Dus hoe hebben we het voor elkaar gekregen dat we ons op een gegeven moment beter gingen voelen? Herstel gaat niet altijd over een leien dakje en genezing is geen lineair proces, dus we hebben geen vier gemakkelijke stappen die we je zomaar eventjes kunnen aanreiken (je moet overigens niemand vertrouwen die beweert dat hij of zij dat wel kan). We zien angst niet als een probleem dat moet worden opgelost of als een tumor die moet worden weggesneden, maar eerder als een deel van wie we zijn als mens. Het is dan ook ons doel om ondanks onze angstgevoelens een gelukkig leven te leiden. Maar dat kan alleen maar als angst niet de boventoon voert. Wij zijn ons beter gaan voelen toen we weer controle kregen over onze eigen beslissingen en keuzes. In dit boek gaat het om de vraag hoe *jij* de touwtjes in handen kunt houden, en elke methode en techniek die we aanreiken heeft dat als doel.

Een van de moeilijkste kanten van het hebben van een angststoornis is de eenzaamheid en het isolement dat ermee gepaard gaat. We zijn inderdaad heel erg eenzaam. Eenzamer kan bijna niet. Volgens het National Institute of Mental Health heeft 31,1 procent van de Amerikaanse volwassenen op een bepaald moment in zijn leven een angststoornis, en – nu komt het – vrouwen lopen twee keer zoveel risico om een angststoornis te krijgen dan mannen. Misschien vormen we wel de grootste vrouwenclub ter wereld (met de zwaarste ontgroening)!

Als je wereld op zijn kop staat, helpt het te weten dat anderen begrijpen wat je doormaakt, vooral omdat er op veel plekken nog een taboe rust op geestelijke gezondheidsproblemen. Veel vrouwen hebben schuldgevoelens en schamen zich vaak. Als je weet dat andere vrouwen daar ook mee worstelen, is het een stuk minder zwaar.

Daarom zijn wij ervan overtuigd dat het genezingsproces voor een belangrijk deel bestaat uit verbinding met mensen die met vergelijkbare uitdagingen kampen. We weten dat verbondenheid een cruciaal onderdeel is van geluk. Wij erkennen dit feit en daarom hebben we het grootste deel van de afgelopen tien jaar besteed aan het interviewen en coachen van duizenden mensen die een angststoornis hebben. Daarnaast hebben we workshops voor hen georganiseerd. We hebben ook een online community van meer dan tweehonderd-duizend mensen (op het moment van schrijven) uit meer dan tweehonderd landen en streken van over de hele wereld. In ons beroepsleven hebben we als leraren, onderzoekers, counselors en podcasters ook met talloze andere deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid gesproken. Het resultaat van al deze contacten en activiteiten is een schat aan verhalen over hoe het is om angst te ervaren, en aan technieken waarmee je angst in de praktijk van alledag beheersbaar kunt houden. Beide komen in dit boek aan bod. Wij hopen dat je iets van je eigen verhaal herkent in de verhalen die je in dit boek leest en dat je je getroost voelt in de wetenschap dat je niet alleen bent. Je leest wat voor anderen geholpen heeft, wat niet geholpen heeft, en wat wij graag hadden geweten toen wij met onze worstelingen begonnen.

Omdat angst een 'onzichtbare' ziekte is, gaan mensen er niet even serieus mee om als met andere fysieke aandoeningen. Als je je been breekt, zorgt het gips ervoor dat niemand van je zal verwachten dat je een trap op loopt. Sterker nog, mensen zullen aanbieden om je spullen te dragen en je naar de lift te begeleiden. Stresskippen hebben die mazzel niet. Waarschijnlijk krijg je het advies om je gewoon 'te ontspannen' of 'rustig te worden.' Maar we weten allemaal dat in de hele geschiedenis van het 'rustig worden' nog nooit iemand rustig



LAST VAN ANGSTEN, PANIEK OF ALLEDAAGS GEPIEKER? WELKOM BIJ DE CLUB!

In *Survival voor stresskippen* laten Abbe Greenberg en Maggie Sarachek zien hoe je met angsten kunt omgaan, en dat je zeker niet de enige bent. Op basis van onderzoek en hun eigen ervaringen hebben zij in dit boek technieken, oefeningen en inzichten op een rij gezet die je helpen om angst niet langer je leven te laten regeren. Aangevuld met ervaringsverhalen van vele andere stresskippen die zich net zo voelen als jij.

Dit troostende en verhelderende boek bewijst dat je ook met angst, zenuwen en stress een normaal en zelfs gelukkig leven kunt leiden.

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

