

## Voorwoord

Angst kennen we allemaal. Het is dat snel oplaaiende gevoel bij dreiging. Ik kan erover meepraten. Mijn grootouders hebben hun hondje weggedaan, omdat ik er als peutertje zo bang voor was, dat ik niet bij ze op bezoek durfde. Als schooljongen had ik last van gepieker waardoor ik niet kon slapen. Op de middelbare school, en nog lang daarna, was het een straf voor mij om voor een groep te moeten spreken. Mijn keel kneep dicht en met hoge stem ging ik onverstaanbaar ratelen. Laat ik echter niet overdrijven. Die overmatige angst bezorgt mij soms ongemak – ik heb er zelden diep onder geleden. Toen ik psychiater werd, ontmoette ik mensen bij wie angst veel heftiger toeslaat. Hun leven wordt soms volledig overhoop gegooid. Sommigen willen zelfs niet verder leven.

Angst is als het bekende topje van de ijsberg. Onder dat angstige gevoel gaat een wereld schuil waar je geen weet van hebt. Dit boek is er om die emotie beter te leren kennen. Je zult zien dat angst vooral een vriend, een bron van kracht is. Maar een die zich stil houdt. Wanneer je méerkt dat je angstig bent, ervaar je dit gevoel juist als vijand.

Angst wordt veroorzaakt door een van de meest basale systemen van de mens: het vreessysteem. Het is een systeem dat ons helpt overleven. Net als het immuunsysteem, dat ons beschermt tegen infecties, en het stollingssysteem, dat maakt dat bloeden na een verwonding spontaan tot stilstand komt. Soms keren die systemen zich tegen ons. Dan treedt stolling op in een bloedvat, waardoor er een hartinfarct of beroerte kan optreden, of gaat het immuunsysteem reageren op gezonde cellen van het eigen lichaam, die daardoor beschadigd raken,

met een auto-immuunziekte, zoals sommige vormen van suikerziekte en reuma, als gevolg. Ook het vreessysteem kan zich tegen ons keren, waardoor een angststoornis ontstaat.

Gelukkig valt er veel te doen aan overmatige angst of angststoornissen. Wanneer we de vele gezichten van angst hebben leren kennen en hebben gekeken naar het grote deel van de ijsberg onder water, kunnen wij zien hoe angst zich tegen ons kan keren, wat voor problemen dat kan geven en vooral, wat er aan te doen valt.

Dit boek zou er niet zijn geweest zonder Ton van Balkom. Als internationaal expert op het gebied van angststoornissen, heeft hij kritisch meegelezen en mij tal van waardevolle adviezen gegeven. Dat wij zo goed hebben kunnen samenwerken, is omdat wij er beiden van overtuigd zijn dat er veel valt te winnen wanneer je angst beter leert kennen. Niet alleen om het monster te bedwingen dat angst soms kan zijn, maar vooral om te profiteren van zijn stille kracht.

*Frits Boer*