

feeling

135 BF / 3,35 € ■ NOVEMBER 2001 ■ NR. 11/1

**Nooit
meer bang**

Hoe 4 lezers
hun angsten
overwonnen

Wild & gevogelte

Recepten van kenners

Mode

Lingerie met Franse charme
De nieuwe amazones

**KINDEREN VAN
GESCEIDEN OUDERS**

De gevolgen voor hún relatie

Groen

Tuinieren op één tegel
Herfstboeketten

Enquête
**Kan een
huwelijk
zonder
liefde?**



3 getuigenissen
Als je moet kiezen
LEVEN OF LOSLATEN

38 geurige pagina's

Ontdek de nieuwste
parfums

Karin (38) beefde als een riet op het werk

“Als kind was ik altijd in de weer voor anderen. Voor mijn moeder, mijn zusje, de buurvrouw en later voor mijn baas en mijn echtgenoot. Iedereen prees me voor mijn werkkracht en organisatietalent. Wat niemand in de gaten leek te hebben, was dat ik totaal niet in staat was om iets voor mezelf te doen. Tijdens mijn jeugd was dat niet zo'n probleem, maar zodra ik thuis wegging, kwamen de moeilijkheden. Mijn eerste echtgenoot heb ik overladen met liefde, maar hij gaf me nauwelijks warmte of respect. Ik kromp tot de afmetingen van een kleine, grijze muis. Geen wonder dat ons huwelijk misliep.

Ik had een boeiende job met veel verantwoordelijkheid, maar toen de zaak failliet ging, kostte me dat mijn laatste restje zelfvertrouwen. Daarna vond ik werk in een reclamebureau. De hippe jongelui keken op mij neer. Toen ik in een mooie, leren broek op kantoor verscheen, liet een collega zich ontvallen dat ze 'dit soort kleding niet gewend waren'. Ik mompelde 'Advies heb ik niet nodig', maar beet niet van me af. Een jaar geleden ontwierp ik een marketingconcept voor winkelketens. Dit project was mijn grote kans: het was uitstekend en ik wilde er zelf mee aan de slag. Maar toen ik tegenover mijn eerste potentiële klant zat, voelde ik me plots enorm onzeker. Want ik was toch maar Karin, het bange meisje, en mijn gesprekspartner was zo'n ongelooflijk belangrijk iemand. Ik struikelde over mijn woorden, verkrampte, kreeg een warm hoofd. Ik werd misselijk, bang en dacht nog maar één ding: ik wil hier weg! Maar mijn concept was uitstekend en ik wilde het niet opgeven. En dus maakte ik weer een afspraak. Mijn handen trilden, de koffie klutste uit mijn kopje. En natuurlijk was er geen klant die

interesse had in het idee van zo'n zielenpoot als ik. Maar in mij groeide er een enorme revolve. Ik wilde niet langer gebogen en angstig door het leven gaan. En toen heb ik hulp gezocht.

Pieter Frijters nodigde me uit voor een tweedaagse workshop en hielp me om mijn gedrag te analyseren. Hij zag hoe ik op anderen reageerde als een hond die vlug op zijn rug gaat liggen als teken van absolute onderwerping. Onbewust was ik ervan overtuigd dat als ik maar lief genoeg was, niemand me ooit kwaad zou doen. 'Wat voel je wanneer je met een potentiële klant praat?', vroeg Pieter me. 'Ik ben een heel klein meisje', vertelde ik, 'ik wil zo snel mogelijk de kamer uitkruipen.' Pieter draaide de rollen om. Ik was helemaal niet klein, zei hij. Ik wist alles over mijn project en kwam dat uitleggen aan de klant die nog onwetend was. Hij leerde me om boeiend, levendig en zelfverzekerd te praten, zodat ik er minder moeite mee zou hebben om de aandacht vast te houden. Vervolgens stelde hij me voor om een maand lang thuis rustig te oefenen om me de nieuwe denkbeelden eigen te maken. Zelfs wanneer ik mijn dochtertje voorlas, legde ik meer enthousiasme in mijn stem en gebruikte ik mijn handen om het verhaal kracht bij te zetten - ze luisterde als nooit tevoren. Elke dag kromp die klant een beetje, tot ik het gevoel had dat ik de confrontatie moeiteloos aan zou kunnen. Een maand later gaf Pieter me het groene licht. Het was alsof hij me een prachtig cadeau had gegeven, de kans op een nieuw leven. Bij de volgende klant wandelde ik zelfverzekerd naar binnen. Ik was enthousiast, kwam een fantastisch voorstel doen en de klant reageerde navenant. En o ja, ik droeg die dag een schitterende, nieuwe leren broek." →



“In gesprekken struikelde ik over mijn woorden en verkrampte. Ik werd misselijk, bang, en dacht nog maar één ding: ik wil hier weg!”

Lia (38) durfde niet meer achter het stuur

"Snelle auto's en motoren, daar ben ik mee opgegroeid. Als ik een auto koos, was dat op basis van zijn maximumsnelheid. Maar acht jaar geleden gebeurde er iets vreemds. Ik was pas bevallen van mijn dochttertje en toen ik achter het stuur van mijn BMW kroop, voelde ik me plots enorm onzeker. Het zweet brak me uit, ik werd duizelig en was als de dood dat ik ging flauwvallen. Even dacht ik: ik laat de auto staan, maar ik werd op kantoor verwacht. Het is een ritje van een kwartier, maar het was een ware foltering. Tegen dertig kilometer per uur, traag als een omaatje, pufte ik door de straten. Eenmaal op kantoor was ik vreselijk blij dat ik het gehaald had. Diezelfde avond zat ik weer helemaal verkrampt achter het stuur, ik ging steeds sneller ademen, mijn hart bonkte. Het leek alsof ik buiten de wereld stond, heel onwerkelijk. Om mijn aandacht bij de weg te houden, begon ik nummerplaten te lezen en alle rode auto's te tellen.

Tijdens de weken die volgden werd het alleen maar erger. Wanneer ik de auto 's morgens door het raam zag, werd ik al ziek. Ik schaamde me over mijn angst. Ik heb een leidinggevende functie en er wordt van me verwacht dat ik naar beurzen ga, vergaderingen leid en een flink aantal afspraken buitenshuis heb. Dan kun je toch niet gaan vertellen dat je niet meer in de auto durft! Elke ochtend arriveerde ik bleek en beverig. De angst breidde zich uit: na een aantal maanden stond ik midden op de dag te hyperventileren.

Na acht jaar reed ik nog amper, en met veel moeite, het ritje van en naar kantoor. Maar ik was goed in m'n werk en kreeg een promotie

aangeboden. Ik stond voor de keuze: ofwel bleef ik - letterlijk - ter plaatse trappelen of ik deed iets aan mijn rijangst. De huisarts kon me niet helpen: 'Je bent te gespannen, neem vakantie', waren de goedbedoelde opmerkingen die ik jaren te horen had gekregen. Nu wilde ik praktische hulp, en vlúg. Ik hoopte dat een therapeut mij van mijn fobie zou verlossen - zoals je een rotte kies laat trekken. Maar de eerste sessie verliep niet zoals ik had gedacht. Ik minimaliseerde mijn probleem en gaf mezelf niet bloot. De therapeut gooide een balletje naar me dat ik moest opvangen en ik ging direct helemaal op het puntje van m'n stoel zitten. Daaruit leidde hij af dat mijn zelfvertrouwen op een laag pitje stond en dat klopte. We deden oefeningen, maar ik ging ervan uit dat hij al het werk moest doen en concentreerde me niet echt. Een dag later was het weer mis in de auto. Totaal overstuurd ging ik aan de kant van de weg staan. 's Avonds heb ik de therapeut gebeld. En dit keer ging het beter. Ik verwachtte geen goocheltruc, maar was me er nu van bewust dat ik zelf zou moeten knokken - hij reikte me enkel de middelen aan die ik daarbij kon gebruiken. Telkens opnieuw riep hij het beeld van mijn auto op. Dat was een angstig, grijs beeld. 'Geef het kleur', zei hij. Zat die mevrouw naast me in de file niet in haar neus te peuteren? Hij gaf het beeld humor, ik zag mijn auto niet langer door een tunnel van angst. Tijdens die uren gebeurde er iets met me, alsof er een knopje werd omgedraaid. Ik ben die avond in de wagen gestapt en rustig naar huis gereden. We zijn nu maanden later en de angst is weggebleven." →



"Ik had de keuze: ofwel bleef ik in mijn job letterlijk ter plaatse trappelen, of ik deed iets aan mijn rijangst"