

Recensent H.J.Lammers

John Rijdsdijk: ‘Leven met het monster, ... de angst voorbij’

Uitgeverij U2piBV, Voorburg 2012. ISBN 9789087592677

(Fobie/Angst/ED/1) Zie ook www.jouwboek.nl

Soort boek / ziekte/ stijl: Autobiografisch verslag van 136 bladzijden over een periode van 15 jaar van het ontstaan, leven met en overwinnen van een fobie, een specifieke, irreële en ongezonde angst.

Dit boek is, naast het feit dat het schrijven hiervan een steun was bij de therapie, mede bedoeld als steun en leidraad voor lezers die zelf lijden onder een fobie.

Over de schrijver: John Rijdsdijk groeide op in een volksbuurt. Hij behaalde het Mavo-D diploma, ging naar de avondschool en werd via het HBO informatica ingenieur. Hij werkte in leidinggevende functies en als consultant/projectleider bij informaticaprojecten in binnen- en buitenland. Begin negentiger jaren vorige eeuw ontwikkelt zich bij hem een paniekstoornis met agorafobie (= vermijden van mensen en plaatsen waar je niet snel weg kunt komen) veroorzaakt door darmprobleem, een extravagant hoge hartslag en zweten, die hij, gedurende (veel te) lange tijd uit schaamte zelf tracht te overwinnen. Hij leest veel over fobieën en mede op grond daarvan ontwikkelt hij een stappenplan om van zijn fobie af te komen. Hij is inmiddels actief als ervaringsdeskundige en getraind hulpverlener, academisch bedrijfscoach/counselor en als zodanig officieel geregistreerd. Zie ook: info@coachingvraag.nl

Korte boekbespreking: Het boek is geschreven in de vorm van een beschrijving van een continu “gevecht met een monster”, iets/iemand die, een wezen dat plotseling uit de lucht is komen vallen om zijn leven op ongezette, onverwachte en ongewenste tijden te vergallen. Het zijn gevechten die moeilijk te vermijden of te winnen zijn en het nodig maken dat hij constant alert moet zijn of er wel een “veilige plaats” (= vluchtplaats = toilet) op korte afstand bereikbaar is. De enige absoluut veilige plaats is zijn huis, bij zijn vrouw.

Beschreven worden tientallen “gevechten”, tijdens zijn studietijd, zijn sociaal leven (shoppen, stadten, sporten), zijn werk, zijn vakanties (vliegen!) en zijn optredens als solozanger (hobby). Schaamte en angst voor de sociale gevolgen van het bekend zijn van zijn fobie beletten John Rijdsdijk er openlijk voor uit te komen. Hij wordt een expert in het ter plaatse verzinnen van uitvluchten en leugentjes. Behalve tegenover zijn vrouw, die volledig begrip heeft voor zijn probleem en hem op alle mogelijke wijzen steunt. (Er wordt ook verwezen naar het feit dat het echtpaar bewust kinderloos is gebleven. pag. 113).

Als systematisch en analytisch denkend projectmanager op het gebied van de informatica wil hij ook de fobie te lijf gaan. Het ontkennen van, vluchten voor, het toespreken, uitschelden van het monster blijkt geen remedie. John gaat uit van drie principes: “Geef nooit op”(pag. 61) ; “Ga het gevecht met het monster nooit uit de weg”(pag.69) ; “Het gaat er niet om dat je valt, maar hoe je opstaat”(pag.82). Na een aantal jaren komt hij tot de voor hem schokkende ontdekking dat hij de “fobie zelf had gecreëerd” en “zelf in stand

hield" (pag.115). De vicieuze cirkel: bij voorbaat angst dat de fobie zich zal manifesteren waardoor deze zich juist manifesteert, de schaamte achteraf die de angst voor herhaling weer aanwakkert, enzovoort.

Rijdsdijk somt vier oorzaken voor een fobie op (pag. 117 e.v.):

- 1.schaamte, waarbij als tegenactie: loslaten, over de schaamte heen stappen,
- 2.angst en paniek vooraf, waarbij als tegenactie: voor jezelf een positieve film creëren en afspelen,
- 3.aversie, waarbij als tegenactie: waarnemen op grond van intuïtieve of aangeleerde automatische reacties op onaangename gebeurtenissen,
- 4.verwijten, waarbij als tegenactie: niet negatief over jezelf oordelen, kijk naar wat er wel werkt.

Het model voor het stappenplan is als volgt (pag.125 e.v.):

stap 1: is weten, weet wat er aan de hand is, wat je hebt,

stap 2: is willen, je moet tot de vaststelling komen dat je er wat aan wilt doen,

stap 3: is kunnen, kun je het zelf of zoek je hulp,

stap 4: is doen wat je hebt voorgenomen te doen.

Gezien zijn eigen ervaring wordt het tijdig inroepen van professionele hulp sterk aanbevolen.

Het nawoord bevat een lijst met sites voor uitgebreide informatie over hulpverlening en een literatuurlijst.

Wat viel op: Het duurt lang voordat duidelijk wordt wat dat "monster" nu eigenlijk uitspookt, waartegen "gevochten" moet worden. Pas na 102 pagina's volgt geleidelijk aan de beschrijving van de fobie en wat de "veilige" plaats is. Tientallen "gevechten" worden minutieus beschreven. De gevechten hebben hetzelfde verloop, zij het op wisselende plaatsen en onder verschillende omstandigheden. Het is de taalvaardigheid en verbeeldingskracht van de auteur die de aandacht geboeid houden. Dit ook mede door de tussendoor gemaakte observaties en geleverd commentaar.

Vanaf pagina 103, hoofdstuk "Fobie" wordt een heldere beschrijving van een fobie en de gevolgen gegeven, gevolgd door hoofdstuk "Op naar genezing", pagina 112, waarin zijn wilskrachtige aanpak met vallen op opstaan, leidend tot een fobie-loos leven, helder en duidelijk wordt uiteengezet.

Het boek wordt warm aanbevolen bij allen die te maken hebben met of betrokken zijn bij de behandeling van fobieën.

Citaten: Pag. 22: "Na enkele jaren kwam ik er achter dat ik het monster nooit meer zomaar kwijtraakte -- Ik besloot daarom een dokter op te zoeken -- Hij schreef mij pillen voor. Echte pillen. Toevallig dezelfde pillen als voor patiënten die depressief zijn. --Na een tijd, merkte ik geen verschil."

Pag. 23: "Gelukkig voor mij heb ik een vrouw die volledig op de hoogte is van mijn vijand -- Wat zij al heeft meegemaakt zou menig vrouw doen huiveren en afknappen, maar zij heeft er nooit over geklaagd."

Pag. 52: "Ga je maar niet schamen voor je monster. Want daarmee creëer je pas echt een fobie. Dus afgooien die schaamte, loslaten die hap!".

Pag. 97: "...en dat voor mij persoonlijk de grootste les is (geweest) dat vluchten niet helpt".

Pag.105: “De weg naar genezing is mogelijk. Er is geen pilletje dat je van de ene op de andere dag geneest. -- Je moet jezelf oppakken en kiezen voor een andere aanpak.”