



# FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY®

WERELDWIJD  
4.000.000+  
EXEMPLAREN  
VERKOCHT

Van angst en twijfel naar  
vertrouwen en actie

**Susan Jeffers PhD**

SUSAN JEFFERS<sup>PHD</sup>

# Feel The Fear And Do It Anyway<sup>®</sup>

NEDERLANDSE EDITIE

Van angst en twijfel naar  
vertrouwen en actie

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Voorwoord bij de 20-jarige jubileumuitgave 9

Inleiding – De deur opendoen 13

- 1 Waar ben je bang voor... en waarom? 21
- 2 Kun je het niet van je afzetten? 33
- 3 Van zwakte naar kracht 47
- 4 Je hebt het... of je nu wilt of niet 65
- 5 Daar heb je Pollyanna weer 89
- 6 Wanneer 'ze' niet willen dat je groeit 109
- 7 Hoe moet je een no-lose-beslissing nemen? 133
- 8 Hoe volledig is jouw 'volledige leven'? 159
- 9 Knik gewoon – En zeg 'Ja!' 177
- 10 Kiezen voor liefde en vertrouwen 195
- 11 Je innerlijke leegte vullen 217
- 12 Er is nog tijd genoeg 245

Bibliografie 255

Dankwoord 261

Over de auteur 263

# **INLEIDING**

De deur opendoen

Waar ben je bang voor?  
Bang voor...  
spreken in het openbaar  
jezelf laten gelden  
beslissingen nemen  
intimiteit  
van baan veranderen  
alleen zijn  
ouder worden  
autorijden  
een dierbare verliezen  
een relatie beëindigen?

Iets wat hiertussen staat? Alles wat hierboven staat? Misschien kun je nog wel een paar andere dingen verzinnen. Hoe dan ook... welkom bij de club! Angst lijkt in onze samenleving epidemisch te zijn. We zijn bang voor het begin, we hebben angst voor het einde. We zijn bang voor verandering, we zijn bang om 'vast te lopen'. We zijn bang voor succes, we zijn bang om te

falen. We zijn bang om te leven, we zijn bang om te sterven.

Waar je ook bang voor bent, dit boek geeft je het inzicht en de hulpmiddelen om je vermogen met specifieke situaties om te gaan enorm te verbeteren. Je zult vanuit pijn, verlamming en depressie (gevoelens die vaak gepaard gaan met angst) opschuiven naar kracht, energie en opwindning.

Het zal je wellicht verbazen en bemoedigen te ontdekken dat je onvermogen om te gaan met angst in tegenstelling tot wat je denkt vaak geen psychologisch probleem is. Ik ben ervan overtuigd dat het vooral een opvoedkundig probleem is en dat je, door je geest opnieuw te programmeren, met angst kunt leren leven in plaats van die te zien als een hindernis op weg naar succes. (Waarschijnlijk een opluchting voor iedereen die zich ooit heeft afgevraagd: ‘Wat is er mis met me?’)

Mijn overtuiging dat angst kan worden bestreden door middel van herprogramming, komt voort uit mijn eigen ervaringen. Omdat ik in mijn jeugd stevast werd geregeerd door angst, was het niet verwonderlijk dat ik me jarenlang aan een hoop dingen heb vastgehouden die voor mij duidelijk niet bleken te werken.

Een deel van mijn probleem was het altijd aanwezige stemmetje in mijn hoofd dat steeds tegen me zei: ‘Je kunt maar beter niets veranderen. Meer is er voor jou niet weggelegd. Je gaat het in je eentje nooit redden.’ Je weet welk stemmetje ik bedoel – het stemmetje dat je er steeds aan herinnert: ‘Neem geen risico. Stel je voor dat het misgaat. Bedenk eens hoeveel spijt je dan zult hebben!’

Mijn angst leek nooit af te nemen, waardoor ik geen

moment rust had. Zelfs een doctorsbul in de psychologie bracht geen soelaas. Maar toen ik me op een dag aankleedde om naar mijn werk te gaan, ervoer ik een kantelpunt. Toevallig keek ik in de spiegel en zag een maar al te bekend gezicht – met rode en opgezwollen ogen van de uit zelfmedelijden geplengde tranen. Plotseeling werd ik razend en begon ik tegen mijn spiegelbeeld te schreeuwen: ‘Genoeg... genoeg... genoeg!’ Ik schreeuwde dit tot ik geen energie (en stem) meer overhad.

Toen ik ophield, voelde ik een geweldige opluchting en rust die ik nog nooit eerder had ervaren. Zonder het te beseffen had ik contact gemaakt met een zeer krachtig deel van mezelf waarvan ik op dat moment het bestaan niet eens vermoedde. Ik wierp nog eens een langdurige blik op mijn spiegelbeeld en knikte glimlachend JA. De oude, vertrouwde stem vol onheil en somberheid was, althans tijdelijk, overstemd en had plaatsgemaakt voor een nieuwe stem – een stem die sprak over kracht en liefde en vreugde en andere positieve zaken. Ik wist toen dat ik me niet meer door angst zou laten tegenhouden en me zou weten te bevrijden van het negativisme dat mijn leven overheerste. Dat was het begin van mijn odyssee.

Een oude wijsgeer zei ooit: ‘Als de leerling er klaar voor is, zal de leraar zich aandienen.’ Toen de leerling er klaar voor was, doken ineens overal leraren op. Ik begon te lezen, workshops te volgen en gesprekken te voeren met iedereen die maar wilde luisteren. Omdat ik elke suggestie en aanwijzing nauwgezet opvolgde, heb ik het denkpatroon waardoor ik een gevangene van mijn eigen onzekerheden bleef, kunnen afleren. Ik

begon de wereld als een minder dreigende en vrolijker plek te zien. Ik begon mezelf te zien als iemand met een doel; en voor de eerste keer in mijn leven ervoer ik de betekenis van liefde.

Op dat moment zag ik ook dat veel mensen in mijn omgeving met dezelfde belemmeringen worstelden die ik eindelijk had weten te overwinnen – waarvan angst de voornaamste is. Hoe kon ik ze helpen? Toen ik besefte dat je wat kon opsteken van de processen die mijn leven hadden veranderd, raakte ik ervan overtuigd dat iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of achtergrond, de door mij toegepaste technieken kon leren. Ik heb mijn theorie in de echte wereld kunnen toetsen door een cursus te geven aan The New School for Social Research, in New York, met als titel: ‘Feel the Fear... and Do It Anyway’. De omschrijving van de cursus luidde als volgt:

Elke keer dat we een risico nemen en ons op onbekend terrein wagen of ons op een nieuwe manier aan de wereld presenteren, ervaren we angst. Heel vaak weerhoudt deze angst ons ervan verder te komen in het leven. De truc is om **DE ANGST TE VOELEN EN TOCH DOOR TE ZETTEN**. Samen zullen we de belemmeringen verkennen die ons ervan weerhouden het leven te leiden zoals we dat willen. Veel mensen halen niet alles uit het leven, omdat ze altijd kiezen voor de weg van de minste weerstand. Door middel van lezingen, groepsgesprekken en interessante oefeningen zullen we onze smoesjes blootleggen waardoor we ‘vastlopen’ en technieken ontwikkelen om de controle over ons eigen leven terug te krijgen.



Mijn experiment om het concept angst vanuit de therapiewereld over te hevelen naar de onderwijswereld, bleek buitengewoon succesvol. Mijn studenten waren verbaasd over de magische uitwerking die een verschuiving in hun denken op hun leven kon hebben. De concepten die bij mij bleken aan te slaan werkten bij hen net zo goed. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mijn studenten op hun beurt ook mijn leraren werden. Door te luisteren naar hun wijsheden werd mijn kennis bevestigd en verruimd.

De lezers van dit boek erkennen dat ze zich op dit moment in het leven niet precies op de door hen gewenste plek bevinden, waar dat ook moge zijn. Er moet iets veranderen, maar tot op heden heb je niet de juiste stappen kunnen zetten om die verandering in gang te zetten. Ongeacht je omstandigheden ben je er klaar voor de leiding over je leven in eigen hand te nemen.

Ik beloof niet dat veranderen eenvoudig zal zijn. Het vergt moed om je leven vorm te geven zoals jij dat wilt. Je zult allerlei reële en denkbeeldige obstakels op je weg vinden. Daar hoeft je je niet door te laten afschrikken. Tijdens je reis door dit boek zul je vertrouwd raken met vele concepten, oefeningen en andere hulpmiddelen die je helpen de complexiteiten van angst bloot te leggen... en je zo helpen ermee af te rekenen.  
Je zult leren:

hoe je onmogelijk een fout kunt maken of een  
verkeerde beslissing kunt nemen  
hoe je negatieve conditionering los kunt laten  
hoe je onmogelijk misleid kunt worden

hoe je 'ja' kunt zeggen tegen alles wat je in je leven  
overkomt  
hoe je je eigenwaarde kunt vergroten  
hoe je assertiever kunt worden  
hoe je verbinding kunt maken met de krachten die  
je in je hebt  
hoe je meer liefde, vertrouwen en voldoening kunt  
creëren  
hoe je om kunt gaan met weerstand van voor jou  
belangrijke personen wanneer je meer controle  
over je leven wilt krijgen  
hoe je meer plezier kunt ervaren  
hoe je je dromen kunt verwezenlijken  
hoe je jezelf kunt zien als iemand met een doel en  
betekenis.

Onderstreep tijdens het lezen de passages die je aanspreken zodat je ze makkelijk kunt terugvinden, mochten zich nieuwe situaties voordoen waarmee je moet dealen. Het kost veel moeite je gedrag blijvend aan te passen, dus neem de oefeningen ter harte. De mate van voortgang die je ervaart is afhankelijk van je inzet. En hoe meer betrokken je bent, des te meer plezier je zult beleven. Je zult verrast en blij zijn over de voldoening die je ervaart bij elke kleine stap die je zet.

Hoe onzeker je je ook voelt, een deel van je weet dat er veel prachtige 'dingen' in je schuilgaan die popelen om aan de oppervlakte te komen. NU is de perfecte tijd om de deur naar de kracht en liefde die in je huizen open te gooien.

1.

Waar ben je bang voor...  
en waarom?

Ik sta op het punt weer mijn angstcursus te geven. Het klaslokaal is leeg. Ik wacht tot mijn nieuwe groep studenten zal verschijnen. Ik ben allang niet meer zenuwachtig om deze cursus te geven. Niet alleen heb ik het al heel vaak gedaan, maar ook ken ik mijn studenten al voordat ik ze heb gezien. Ze zijn net als wij allemaal: ze doen allemaal hun best, en zijn allemaal onzeker of dat wel voldoende is. Dat is vaste prik.

Als de studenten het lokaal binnenkomen, voel ik de spanning. Ze gaan zover mogelijk uit elkaar zitten, totdat de stoelen tussen hen in wegens plaatsgebrek alsnog gebruikt moeten worden. Ze praten niet met elkaar, maar nemen nerveus en verwachtingsvol plaats. Ik houd van ze vanwege hun moed te erkennen dat niet alles in hun leven op rolletjes loopt. En het feit dat ze hier zijn betekent dat ze bereid zijn daar iets aan te doen.

Ik begin met een rondgang en vraag iedereen te vertellen waar hij of zij in het leven tegen aanloopt. Dat levert dit soort verhalen op:

Don wil na een carrière van veertien jaar het roer omgooien en zijn droom om kunstenaar te worden najagen.

Mary Alice is een actrice die erachter wil komen waarom ze allerlei smoesjes verzint om niet naar audities te hoeven gaan.

Sarah wil haar huwelijk van vijftien jaar beëindigen.

Teddy wil zijn angst om ouder te worden overwinnen. Hij is maar liefst tweeëndertig.

Jean is bejaard en wil een hartig woordje met haar huisarts spreken; hij behandelt haar als een kind en geeft haar altijd ontwijkende antwoorden.

Patti wil haar bedrijf uitbreiden, maar kan de noodzakelijke stappen niet zetten.

Rebecca wil haar man confronteren met enkele zaken waar ze zich aan stoort.

Kevin wil zijn angst afgewezen te worden overwinnen, omdat die hem dwarszit bij het daten met vrouwen.

Laurie wil weten waarom ze ongelukkig is terwijl ze alles heeft waar hartje begeert.

Richard is met pensioen en voelt zich nutteloos. Hij vreest dat zijn leven voorbij is.

En zo gaat het door totdat iedereen aan het woord is geweest.

Gefascineerd kijk ik naar wat er tijdens zo'n rondje gebeurt. Zodra iedereen zijn hart uitstort, slaat de sfeer volledig om. De spanning ebt snel weg en bij iedereen is de opluchting van het gezicht af te lezen.

Ten eerste beseffen mijn cursisten dat ze niet de enige in de wereld zijn die gekweld worden door angst.

Ten tweede zien ze de aantrekkingskracht van mensen die zich openstellen en hun gevoelens delen. Ruim voordat de laatste persoon zijn verhaal heeft gedaan, hangt er een gevoel van warmte en kameraadschap in het lokaal. Ze zijn geen vreemden meer voor elkaar.

Hoewel de achtergronden en omstandigheden van de cursisten sterk uiteenlopen, verdwijnen de buitenste lagen van hun specifieke verhalen al gauw, wat iedereen de ruimte geeft op een zuiver menselijk niveau contact met elkaar te maken. Hun gemeenschappelijke noemer is het feit dat hun angst ieder van hen ervan weerhoudt hun leven in te richten zoals ze dat het liefst zouden willen.

Het bovenstaande scenario herhaalt zich bij elke cursus die ik geef. Misschien vraag je je intussen af hoe ik in één cursus al die verschillende angsten kan behandelen – de behoeften van mijn cursisten lijken immers sterk uiteen te lopen. Dat is ook zo. Ze lijken zeer verschillend, totdat we wat dieper graven en naar de onderliggende oorzaak van hun – en niet alleen die van hen – angsten kijken.

Angst kan worden onderverdeeld in drie niveaus. Het eerste niveau dient zich aan in de vorm van een oppervlakkig verhaal zoals we hierboven hebben kunnen lezen. Dit niveau van angst kan worden onderverdeeld in twee typen: dingen die je overkomen en dingen die door eigen toedoen gebeuren. Hier volgt een, onvolledige, opsomming van angsten van niveau 1, onderverdeeld in deze twee typen:

2.

Kun je het niet van je afzetten?

**J**anet wacht nog steeds tot haar angst vanzelf verdwijnt. Ze had zich altijd voorgenomen weer naar de universiteit te gaan zodra haar kinderen op school zaten, maar ondertussen is het al vier jaar geleden dat haar jongste naar de eerste klas is gegaan. Ze heeft sindsdien steeds nieuwe uitvluchten bedacht: ‘Ik wil thuis zijn als de kinderen uit school komen’; ‘We hebben er eigenlijk geen geld voor’; ‘Mijn man zal zich achtergesteld voelen’.

Hoewel er inderdaad enkele logistieke aanpassingen zouden moeten worden gedaan, is dat niet de reden dat ze aarzelt. Sterker nog, haar man is bereid haar op elke mogelijke manier te steunen. Hij maakt zich zorgen over haar rusteloosheid en moedigt haar vaak aan haar levenslange droom, modeontwerper worden, na te jagen.

Elke keer dat Janet overweegt de plaatselijke universiteit te bellen voor een kennismakingsgesprek, houdt iets haar tegen. ‘Als ik niet meer zo bang ben, ga ik bellen’; ‘Als ik me een beetje zelfverzekerder voel, ga ik



bellen'. Hoogstwaarschijnlijk zal Janet nog heel lang blijven wachten.

Het probleem is dat haar gedachtepatroon volledig verstoord is. De logica die ze hanteert staat garant voor mislukking. Ze zal de angstbarrière pas kunnen doorbreken als ze zich bewust wordt van haar foutieve redenertrant; ze 'ziet' gewoon niet wat voor alle anderen om haar heen glashelder is.

Ik zag het ook pas toen ik daartoe gedwongen werd. Voordat ik scheidde van mijn eerste echtgenoot leek ik wel een kind dat toestond dat hij de praktische kanten van mijn leven naar zich toetrok. Na mijn scheiding had ik geen andere keuze dan alles maar zelf te gaan doen. Ik haalde enorm veel voldoening uit kleine dingen, zoals het zelfstandig repareren van de stofzuiger. De eerste avond dat ik als alleenstaande mensen bij mij thuis te eten uitnodigde was een grote stap. De dag dat ik tickets boekte voor mijn eerste reis zonder man was een feestdag.

Toen ik in mijn eentje dingen begon te dóén, kon ik genieten van mijn toenemende zelfvertrouwen. Het was niet allemaal comfortabel – sterker nog, veel ervaringen waren buitengewoon ongemakkelijk. Ik voelde me net een kind dat leert lopen en vaak valt. Maar met elke stap voelde ik me zelfverzekerder over mijn vermogen mijn leven aan te kunnen.

Maar ook toen mijn zelfvertrouwen groeide, bleef ik wachten tot het moment dat de angst zou verdwijnen. Maar elke keer dat ik me op onbekend terrein waagde, voelde ik me angstig en onzeker. 'Nou,' zei ik tegen mezelf, 'blijf gewoon nieuwe dingen proberen. De angst zal uiteindelijk wel verdwijnen.' Dat is nooit gebeurd!

Op een dag ging er een gloeilamp in mijn hoofd aan alsof ik me plots bewust werd van de volgende 'waarheid':

## **WAARHEID 1**

### **ZOLANG IK BLIJF GROEIEN ZAL DE ANGST NOOIT VERDWIJNEN.**

Zolang ik de wereld bleef verkennen, zolang ik de grenzen van mijn mogelijkheden bleef opzoeken, zolang ik doorging met het nemen van nieuwe risico's om mijn dromen waar te maken, zou ik angstgevoelens houden. Wat een openbaring! Net als Janet en zovelen van jullie die dit boek aan het lezen zijn, ben ik opgegroeid met het idee dat ik moest wachten tot de angst was verdwenen voordat ik een risico nam. 'Als ik niet meer bang ben... dan!' Het grootste deel van mijn leven heb ik het als/dan-spel gespeeld. En ik heb er nooit baat bij gehad.

Je springt waarschijnlijk ook nu nog geen gat in de lucht. Ik ben me ervan bewust dat dit niet bepaald een opzienbarend inzicht is. Als je net zo in elkaar zit als mijn studenten, hoopte je dat je angst op wonderbaarlijke wijze door mijn wijze woorden zou verdwijnen. Helaas werkt het zo niet. Aan de andere kant kun je het juist ook als een verademing beschouwen dat je niet meer zo je best hoeft te doen om van je angst af te komen. Die gaat toch niet weg! Dat is geen reden tot zorg. Als je met behulp van de oefeningen in dit boek aan je zelfvertrouwen werkt, zal je verhouding tot angst ingrijpend veranderen.

Niet lang nadat ik Waarheid 1 had ontdekt, deed ik nog een belangrijke ontdekking die enorm aan mijn groei heeft bijgedragen:

## **WAARHEID 2**

**DE ENIGE MANIER OM VAN JE ANGST VOOR  
IETS AF TE KOMEN, IS EROPUIT GAAN EN HET  
DOEN.**

Dit klinkt tegenstrijdig met Waarheid 1, maar dat is het niet. De angst voor specifieke situaties verdween toen ik uiteindelijk de confrontatie zocht. Het ‘doen’ komt eerst, dan pas kan de angst verdwijnen.

Ik kan dit illustreren met een anekdote over mijn eerste onderwijservaring, die ik opdeed toen ik met mijn promotieonderzoek bezig was. Ik was niet veel ouder dan mijn studenten en ik gaf les in een vak waarin ik een twijfelachtige expertise had — de psychologie van veroudering. Voorafgaand aan het eerste semester voelde ik een enorme angst. Tijdens de drie dagen voor de les voelde het alsof mijn maag in een achtbaan zat. Ik had acht uur voorbereiding gestoken in een college van een uur. Ik had voldoende stof uitgewerkt voor drie colleges. Niets van dit alles was genoeg om mijn angst te bezweren. Toen de eerste lesdag eindelijk aanbrak, voelde het alsof ik naar de guillotine werd geleid. Met bonzend hart en knikkende knieën stond ik voor mijn studenten. Op de een of andere manier ben ik die les doorgekomen – en keek niet bepaalde reikhalzend uit naar de tweede les, de daaropvolgende week.

Gelukkig ging het de keer daarop beter. (Als dat niet

# DE FENOMENALE KLASSIEKER VAN SUSAN JEFFERS DIE MILJOENEN LEVENS VERANDERDE

Met haar eenvoudige, maar diepgaande advies heeft bestsellerauteur Susan Jeffers PhD miljoenen mensen geholpen hun angsten te overwinnen.

Waar ben jij bang voor? Spreken in het openbaar, alleen zijn, je baas om loonsverhoging vragen, verandering, falen, iets te moeten missen, terug naar school gaan, slechte gezondheid, een relatie aangaan of beëindigen, het verliezen van een geliefde, de toekomst?

Wat je angsten ook zijn, *Feel The Fear And Do It Anyway*® geeft je waardevolle inzichten en praktische tools om iedere situatie aan te kunnen. Zo leer je het leven te leven dat je wilt en van verlamming en besluiteloosheid naar kracht, energie, enthousiasme en actie te gaan.

---

**‘Voor iedereen die bereid is angst  
in de ogen te kijken en leiderschap  
wil nemen over zijn of haar leven.’**

Juriaan Galavazi, bestsellerauteur van *Van klacht naar kans*



**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

**‘The Queen  
of Self-Help’**

*The Times*