

BESTSELLERAUTEUR VAN

The Life-Changing Magic  
of Not Giving a F\*\*k

# Calm the f\*ck down

\*Verander wat je kunt veranderen \* accepteer wat je  
niet kunt veranderen \* en ga verder met je leven

Sarah Knight

## Een woord vooraf over de titel

---

Dit is een boek over angst, van de witte ruis van de *wat-als* of zelfs *wat-als'en* tot de withete paniek van een regelrechte crisis. Ik begrijp best dat je me een enorme trut vindt vanwege de titel die ik het boek heb gegeven, want iedereen weet dat het eerste van een lange lijst Onzinnige-dingen-om-tegen-iemand-met-angst-te-zeggen is: 'Calm the fuck down.'

Sterker nog, als ik boos ben en iemand tegen me zegt dat ik moet bedaren, kan ik die persoon wel vermoorden. Dus ik snap wat je bedoelt.

Maar dit is ook een boek over problemen (die we allemaal hebben) en **kalmeren is precies wat je moet doen als je die problemen wilt oplossen**. Het is wat het is. Dus als het je weerhoudt om de boodschapper te vermoorden, dan zeg ik dat ik met 'Calm the fuck down' hetzelfde bedoel als met 'Get your shit together' in de *New York Times*-bestseller (ahum) met dezelfde naam. Niet om je voor gek te zetten of te bekritisieren, maar om je te motiveren en stimuleren.

Dat is alles, beloofd. (En ik ben niet de grootste klootzak ter wereld; die eer komt de uitvinder van de vuvuzela toe.)

Zijn we cool? Uitstekend.

Nog één ding voor we ons storten in al die angstverminderende, probleemoplossende info: **ik begrijp het verschil tussen**

*angst als mentale stoornis* en *angst als tijdelijke gemoedstoestand*. Ik begrijp het omdat ik zelf toevallig gediagnostiseerd ben met gegeneraliseerde angststoornis en met paniekstoornis. (Schrijven over wat je weet, mensen!)

Een zelfhulpboek vol gevloek is natuurlijk geen vervanger voor professionele medische zorg, maar heb je *Calm the fuck down* aangeschaft omdat je net als ik altijd en eeuwig ziekelijk angstig bent, dan krijg je heel veel tips, trucs en technieken die je helpen om met die shit om te gaan, zodat je **door kunt naar het oplossen van de problemen die je angst hebben doen ontstaan**.

Misschien heb je geen mentale *angststoornis* (of weet je niet dat je die hebt of ben je nog niet zover dat je het wilt toegeven). Misschien heb je alleen tijdelijk last van angst als de situatie erom vraagt (zie de withete paniek van een regelrechte crisis). Hoe dan ook, *Calm the fuck down* geeft je **uitgebreide calamiteitsmanagementtools voor stressvolle tijden**.

En misschien ook de incidentele tip, truc of techniek om datgene aan te pakken waarvan je niet weet of nog niet wilt toegeven dat je het hebt.

Ik zeg het maar.

# Inleiding

---

Ik begin met een paar vragen:

- Hoe vaak per dag vraag je je af: *Wat als?* Zoals in: *Wat als X gebeurt? Wat als Y verkeerd gaat? Wat als Z niet wordt wat ik wil/nodig heb/verwacht?*
- Hoeveel tijd besteed je aan je zorgen maken over iets wat nog niet is gebeurd? Of over iets wat niet alleen nog niet is gebeurd maar waarschijnlijk ook nooit zal gebeuren?
- En hoeveel uren heb je verknoeid door te flippen over iets dat *allang is* gebeurd (of door het te vermijden, terwijl lichte paniek je bekruipt) in plaats van het gewoon aan te pakken?

Je kunt eerlijk zijn; ik zal je niet belachelijk maken. Sterker, ik geef de voorzet!

Mijn antwoorden: *te vaak, veel te veel en HEEL VEEL*. Ik neem aan dat jouw antwoorden hetzelfde zijn, want als ze *nooit, geen en NUL* zijn, heb je geen goede reden om dit boek te lezen.

(En daarnaast heb je de harde lessen niet hoeven leren die nodig waren om het te kunnen schrijven.)

Maar ik heb goed nieuws.

Als we klaar zijn en je zit weer met een gevalletje ‘wat-als’, of

dat nu een theoretische angst blijft of een echt levensprobleem wordt dat een oplossing vereist, kun je – in plaats van jezelf in een paniekaanval te piekeren, de hele dag te gaan janken, tegen een muur te schoppen of dingen te vermijden tot ze nog erger worden – het open einde van die zinloze vraag vervangen door een vraag die veel **logischer, realistischer en uitvoerbaarder is**:

OKÉ,  
EN WAT NU?

En dan pak je het aan, wat het ook is.

Maar laten we onszelf niet voorbijlopen. We beginnen met de basis.

## Shit happens

En hoe. En denk ik aan alle shit die me ooit kan of waarschijnlijk zal overkomen, dan denk ik aan een tekst van overleden muzikaal genie en spiritueel ‘gangster’, the one, the only, Prince (RIP):

**‘Lieve mensen, we zijn hier vandaag samengekomen om ons door wat we het leven noemen te slaan.’**

The Purple One had over veel dingen een omstreden mening, waaronder godsdienst, smaakvolle kleding en bij zijn leeftijd passende relaties, maar hier sloeg hij de spijker op de kop. Elke ochtend als we ontwakken en over deze roterende tijdbom genaamd aarde strompelen, is ons primaire doel door de dag heen komen. Sommigen hengelen naar meer, zoals succes, wat ontspanning of

## Maar ook: HIER HEB JE EEN HANDBOEK OM TE LEREN HOE JE ERMEE MOET OMGAAN!

In *Calm the fuck down* leer je alles over:

- de vier gezichten van flippen (en hun keerzijden)
- je flipfondsen beheren
- mentaal opruimen
- Die Ene Vraag Die Voor Alle Andere Komt
- hoe je problemen kunt sorteren op waarschijnlijkheid en prioriteren op urgentie
- ‘gedachtetruc’
- struisvogelgedrag en hoe je dat vermijdt
- Productief Effectief Nuttig Gepieker (PENG)
- de drie principes om het aan te pakken
- Realistische Ideale Opties (RIO’s)
- en veel, veel meer ...

Dus ben je net als ik en heb je ooit gedacht ‘ik kan deze shit niet aan,’ of wanneer je vaker dan je zou moeten ‘wat als?’ vraagt, te vaak flipt en tijd en energie verspilt aan geobsedeerd zijn over dingen die je niet onder controle hebt, dan kan ik helpen.

**Vergeet niet: ik ben hier niet om je angst of problemen te ontzenuwen of minimaliseren.** Ik wil je alleen helpen om ze aan te pakken, en als de sodemieter kalmeren is de eerste stap. Ik zweer je dat ik onderweg nooit zal zeggen dat ‘alles goed komt’ of dat ‘het wel meevalt’.

Wat jij meemaakt is zo klote als jij vindt dat het is. Dat staat vast.

Maar ik kan je wel zeggen dat ik er 100 procent van overtuigd ben dat als ik tien minuten met een tarantula op mijn schoot in een auto kan zitten, **ook jij kunt kalmeren en je shit kunt aanpakken.**

## Wat is je probleem?

Sorry dat ik het zeg, maar je lijkt een beetje angstig.

Misschien betreft het iets kleins, zoals het laatste op je to-do-lijst afvinken of je knagende geweten dat je je ouders vaker zou moeten bellen. Misschien heb je zorgen over iets groters of complexers, bijvoorbeeld dat je wilt studeren, maar niet zeker weet of je baan en je budget dat toelaten. De bron van je angst kan moeilijk vast te stellen zijn of juist verdomd duidelijk, bijvoorbeeld als je net je fiets in de kreukels hebt gereden of ontdekte dat je huis gebouwd is op een actieve rattenkolonie.

Of, en dit is een wilde gok, misschien alles bij elkaar?

Ja, ik dacht al zoiets.

Nou, zet je schrap want ik heb nieuws voor je: **ALLES HANGT SAMEN**. Dat lage gezoem van achtergrondangst, je zorgen over Shit-die-nog-niet-gebeurd-is en Shit-die-al-wel-gebeurd-is, de kleine dingen en de grote. Alles is verbonden en **alles kan worden aangepakt met het realisme, pragmatisme en logisch nadenken** dat ik door heel *Calm the fuck down* zal prediken.

Maar voordat je de confrontatie kunt aangaan met je angst *voor iets*, **moet je het specifieke, onderliggende probleem identificeren en isoleren**. Een voor een graag.

Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Als we praten over een verbrijzelde fiets of een rattenkolonie, dan ga ik ervan uit dat je weet wat wat is.<sup>3</sup> Maar er kunnen ook dagen zijn dat je **je zonder reden onveilig en depri voelt**, en die gevoelens sturen je in een neerwaartse spiraal naar de Kerker van Angst.

*Ik kan 's avonds niet in slaap komen.*

*Ik werd in paniek wakker.*

---

<sup>3</sup> Rattenkolonies zijn een geweldig voorbeeld van een onderliggend probleem.

*Ik kan me niet ontspannen.*

*Ik ben buiten mezelf.*

Zomaar, hè? ONJUIST.

Er is een reden voor je angst, een ‘wat-als’ achter je getob. En als je het kunt benoemen, ben je beter in staat als de sodemier te kalmeren en het aan te pakken. Bijvoorbeeld:

*Ik kan 's nachts niet slapen want wat als de dokter morgen slecht nieuws voor me heeft?*

*Ik werd in paniek wakker want wat als mijn presentatie vandaag niet goed gaat?*

*Ik kan me niet ontspannen want wat als ik niet genoeg studeer om te slagen voor de test?*

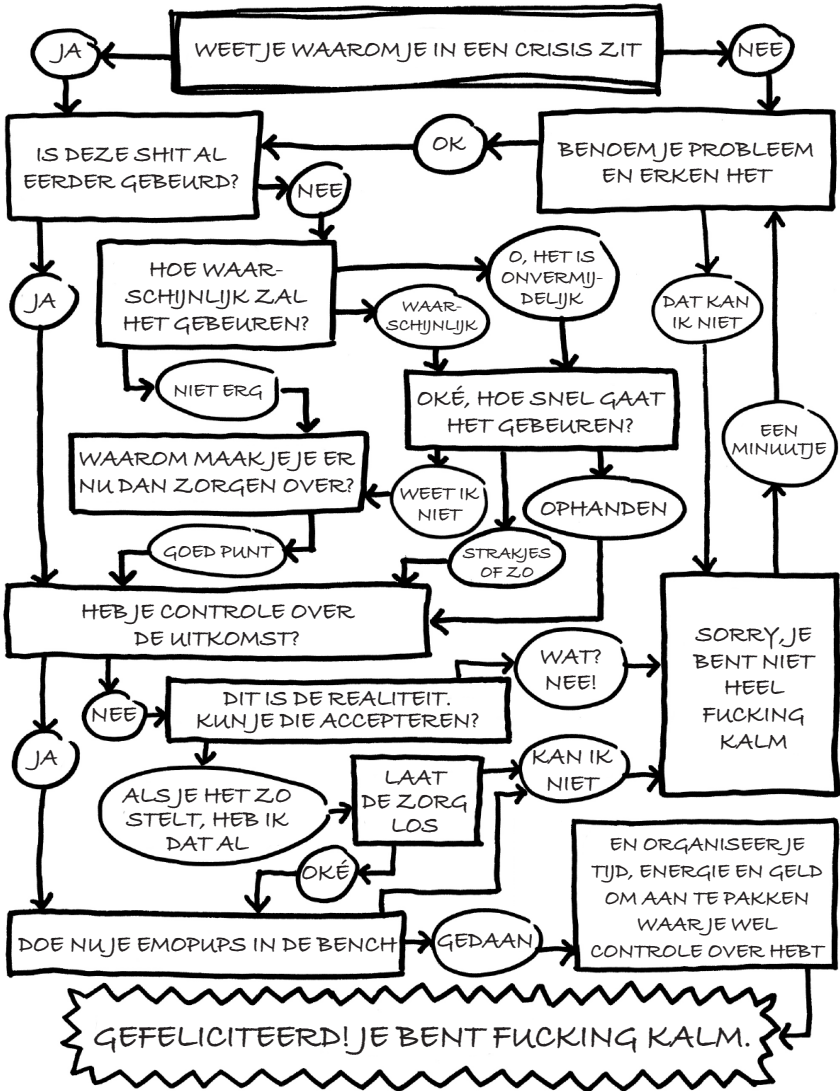
*Ik voel me radeloos want wat als ik vergeet alles te doen wat ik moet doen?*

#### **Alles is een tarantula**

Ik weet hoe het is om in paniek wakker te worden. Ik ken ook het ‘zomaar’ *onveilige* en *deprigevoel*. Het kan me ‘s morgens, ‘s avonds laat of zelfs klokslag 4.00 uur ‘s middags (mijn favoriete borreltijd) aanvliegen. Ik vergelijk het met gestalkt worden door een verborgen tarantula: ik weet dat er ergens iets zit, maar hoe kan ik hem aanpakken als hij weigert zijn harige snuitje te laten zien? Sinds pakweg een maand of zes kan ik mezelf ineens hardop horen mompelen: ‘Alles is een tarantula.’ Dat doe ik omdat ik heb geleerd om te stoppen en mezelf af te vragen: *Wat is het nu echt?* Want niet alles is een verborgen tarantula. Alles is bekend, heeft een eigen naam en vorm: *Mijn boek moet worden afgerond. Mijn ouders komen op bezoek. Het dak lekt. Ik plan een feest. Ik heb een nieuwe baas. Heb ik de telefoonrekening betaald?* Alleen als je de tijd neemt om vast te stellen wat je echt dwarszit kun je het aanpakken. En alles is beter dan een tarantula, wat betekent dat deze techniek op meerdere niveaus werkt.



# CALM THE FUCK DOWN - HOE DOE IK DAT?



### Hoe reageerde je?

Hé, je hoeft niet naar mij te kijken. Ik ken je leven niet. Maar voor deze ingewikkelde krachttoer ga ik ervan uit dat je eerste instinctieve reactie flippen is. Kies het gezicht van de vier dat je op dit extreem zware en shitterige moment zou opzetten en volg het dan op een verhelderend avontuur om als de sodemieter kalm te worden en het aan te pakken. (Of niet, afhankelijk van de keuzes die je maakt.)

En kies er dan voor de volledigheid nog een en doe hetzelfde. Weet je wat? Lees ze allemaal. Wat zou je in hemelsnaam anders met je avond doen?

**Klaar voor de start? FLIP!**

Als je **ANGSTIG** kiest, ga dan naar bladzijde 181.

Kies je **VERDRIETIG**, zie bladzijde 214.

Ga voor **WOEDEND** naar bladzijde 219.

en voor **STRUISVOGELEN** naar bladzijde 225.

## Je kiest **ANGSTIG**

Voor wat het waard is, ik begrijp je helemaal. Hoewel ik jouw leven niet ken, ben ik wel bekend met het mijne en als ik het moest stellen zonder alle badkleding die ik had ingepakt voor de vakantie op Bermuda, plus het boek dat ik moet lezen voor mijn literatuur-examen, PLUS het kauwgumpotje vol wiet dat ik vergeten was uit mijn toilettas te halen, zou ik serieus bang zijn. De kans om mijn vakantiekleurtje en mijn examen te moeten missen, en (als mijn toilettas wordt gevonden en daarbij de wiet) dat een drugsteam mijn hotelkamer binnenvalt... en ik mijn 'kalmerende kruiden' niet heb! Help!

Maar laten we het over jou hebben.

Ik begrijp helemaal waarom je angstig bent. Maar angst gaat het Mysterie van de verloren koffer niet oplossen, haalt noch je Spock-oren noch je vibrerende love shuttle terug. Je moet als de sodemieter kalm worden.

**Maar hoe?**

Dat hebben we in deel II behandeld. FOCUS, JIM!

**Geef angst de middelvinger:** ga naar bladzijde 182.

**Duik in PVA's (Problemen van Anderen):** ga naar bladzijde 183.

**Neu, ik raak gewoon in paniek:** ga naar bladzijde 184.

CALM  
THE  
FUUCK  
DOWN

EN  
PAK  
HET  
AAN

- ★ Maak je je regelmatig zorgen over problemen zonder ze op te lossen?
- ★ Laat je onverwachte problemen je dag verpesten?
- ★ Houden 'wat-als'-gedachten je 's nachts wakker?

Als het leven je verrast met tegenslagen geeft *Calm the f\*ck down* je niet alleen praktische manieren om ermee te dealen, maar ook handvatten waarmee je je angsten onder controle krijgt. Sarah Knight, ervaringsdeskundige, herkent en beschrijft alle *bad shit* die je kan overkomen, van relaties die stranden en emotionele breakdowns tot familievetes en koffers die zijn zoekgeraakt. Ze laat je zien hoe je het rationeel aanpakt zodat je weer verder kunt met je leven. Stop met je zorgen maken en zwelgen in zelfbeklag, we gaan er wat aan doen! Scherp en grappig geschreven zoals we dat van Sarah gewend zijn.

## Calm the f\*ck down

...is als een goede vriend. In plaats van te zeggen dat alles wel goedkomt, laat die je zien hoe je dat voor elkaar krijgt.



**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen