

Het verkeer biedt overzicht en rust

Als beginnend rijinstructeur in 2005, kreeg ik én een nieuwe taak én weer structuur. Niet alleen in mijn eigen dagen maar ook in de opbouw van een les. Een leerling is nou eenmaal het meest gebaat bij structuur. Het begint bij de basis zoals de bediening en kijktechnieken. Vervolgens moet het verkeersinzicht groeien. Om niet in chaos te vervallen is het van belang om de verkeerstaken overzichtelijk over te brengen. En dan is het natuurlijk veel oefenen met het verdelen van de aandacht. Leren inschatten en beslissingen nemen. Vertrouwen krijgen en controleren is ook nog geen vanzelfsprekendheid. Kortom, er moet worden geleerd om mee te doen in het verkeer. Al die instructietaken hielden mij, toen ik het goed kon gebruiken, actief in het hier en nu. Het leverde een innerlijke rust.

Door mijn eigen ervaringen mee te nemen ben ik gesterkt in het besef dat autorijden juist ontspanning kan bieden. Dus niet het probleem maar de oplossing dus: samenwerken op de route en weg met weerstand!

Weerstand is wel logisch, het gevoel van afkeer en verzet is nu eenmaal wat rijangst oproept. Je hebt vast ook al wat strategieën geprobeerd. Vermijdend of strijdend. En je vraagt je waarschijnlijk steeds maar af: 'Waarom heb ik rijangst?'

Kwam het voor je gevoel ineens uit de lucht vallen? Ging er een onrustige periode aan vooraf? Heb je misschien te maken gehad met een ongeval of heb je een ongeluk van dichtbij zien gebeuren?

Vaak is een paniekmoment op de weg een duidelijk begin van rijangst.

Het gemak van simpelweg de autosleutels pakken en vertrekken, lijkt te zijn verdwenen. Meestal zijn er wel vermoedens van de mogelijke oorzaak. Maar over het gevolg, (het krijgen van rijangst) ontstaat meestal boosheid. Rijangst krijgen wordt vaak als niet redelijk beschouwd. Het voelt als een onnodige en veel te heftige reactie. Ik begrijp dat. Maar neem hierin ook de regie, je kan er wat aan doen.

De strijd aangaan door jezelf eens flink toe te spreken werkt niet. Het betekent vaak een hoop zelfkritiek. 'Waarom ben ik zo zwak? Ik moet gewoon normaal doen!'

Eerst even voor de duidelijkheid:

Je bent beslist niet zwak als je rijangst hebt.

Je reageert volkomen normaal. Dwars tegen je gevoel ingaan vraagt om moed en kost heel veel energie. Dat weet jij als de beste. Doodmoe word je ervan. Vluchten en vechten zijn menselijke reacties op angst. Je verstand en je gevoel zijn in conflict. Je wilt weg en nooit meer terug de (snel)weg op, maar tegelijkertijd weet je ook dat het niet de oplossing is. Je lichaam reageert op angstgedachten en stress. Een paniekaanval is heel akelig, een oerkracht die niets met zwakte te maken heeft. Vergeet dat niet. En daarnaast levert zelfkritiek geen oplossing, kan ik je vertellen.

Misschien heb je eerder angstklachten gehad die niets met autorijden te maken hebben? Maar het kan ook zijn dat een paniekaanval in de auto rauw op je dak viel.

Rijangst is geen karaktereigenschap

Denk dus niet dat het bij je hoort. Het hoort bij niemand. Het kan ook zijn dat je twijfelt of het rijangst is. Wanneer noem je het zo? Ik vind dat een goede vraag want ik wil ook voorkomen dat je het onnodig groter gaat maken. Dat is nooit mijn bedoeling. Misschien ga je nog wel de weg op maar wordt de weerstand steeds groter. Als iedere rit die je moet gaan maken voor veel onrust en stress zorgt, wordt de kans dat je de weg nog op gaat steeds kleiner. Als je aan het vermijden bent en je hebt er zelf hinder van, dan kan je het rijangst noemen. Maar als je door angst niet meer spontaan achter het stuur durft plaats te nemen, lijkt het wel heel erg op rijangst.

Uiteindelijk is rijangst pas een probleem als je het zelf als zodanig ervaart. Als je besluit niet meer te willen rijden, kan dat een keuze zijn waar je content mee bent. Ga goed bij jezelf na of het vermijden wordt vanuit rust of frustratie. Wanneer het dat laatste is, zal het iedere keer weer opnieuw de kop opsteken.

Als je wel zelf rijdt maar niet meer op de bijrijdersstoel durft plaats te nemen, kan je evengoed baat hebben bij dit boek. Vertrouwen, controle en overzicht zijn hier ook dé thema's waar het met name om gaat.

Iedereen die ik met rijangst heb begeleid, had last van een negatieve wijze van controleren in de auto. Dat wil niet zeggen dat zij negatief van aard zijn, zeker niet. Grote kans dat je zelf ook een positieve kijk op het leven hebt en optimistisch bent ingesteld. Het feit dat je vecht om alles goed te laten verlopen, zegt al wat over je positieve bereidheid. Als je naast rijangst ook