

LEKKER VEEL RIJDEN, UGH

‘Lekker veel rijden’ is het korte antwoord op de vraag: hoe ben je van jouw rijangst afgekomen? ‘Lekker veel rijden’ is waarschijnlijk ook het meest verschrikkelijke advies dat mensen jou hebben gegeven toen ze erachter kwamen dat je autorijden vermijdt. Een wreed advies voor mensen die urenlang malend wakker kunnen liggen als ze weten dat ze de volgende dag het gaspedaal in moeten drukken.

In dit boek vertel ik hoe ik op een redelijk aangename manier van mijn rijangst af ben gekomen. Ik postte al eerder delen van dit proces op mijn Instagram en werd overspoeld met berichten van volgers die hier ook mee zaten. Het verbaasde me hoeveel mensen dit onderwerp aansprak en vooral hoeveel mensen in mijn directe omgeving hiermee kampten – we hadden het er nog nooit over gehad. In dit boek delen ik en een aantal anderen onze persoonlijke verhalen en tips over rijangst.

Bij veel mensen ontstaat, net zoals bij mij, de angst ná het behalen van hun rijbewijs. De meeste oefeningen en verhalen in dit boek zijn op dat scenario gebaseerd. Maar ook als jij iemand bent die bang is om te beginnen met rijlessen, is dit een handig boek om te lezen. Er staat het een en ander in over rijles, en daarnaast kunnen de verhalen van mij en de geïnterviewden helpen om inzicht te krijgen in waar je precies bang voor bent. Dit zou je dan van tevoren kunnen bespreken met je toekomstige rijinstructeur.

Een deel van dit boek is eerder verschenen als e-book in eigen beheer. Ik ben heel blij dat uitgeverij Blossom Books het boek een stapje verder wilde brengen door het opnieuw uit te geven. Deze nieuwe versie leest nog lekkerder weg, en bevat een paar nieuwe hoofdstukken. Zo interviewde ik mederijangsthazen die over hun angst heen zijn gekomen. Ik sprak met iemand die na een ongeluk weer de weg op moest, iemand die tijdens haar rijlessen met autisme werd gediagnosticeerd en iemand die er later achter kwam dat ze ADD heeft.

Door het lezen van dit boek doe je (helaas) geen rijervaring op en je zult aan het einde ook niet weten hoe dat ene ingewikkelde stressvolle kruispunt nu precies in elkaar steekt. Maar je leert (hopelijk) iets veel belangrijkers. Iets waar je ook de rest van je leven wat aan hebt, namelijk: hoe leer ik om te gaan met een gevoel van angst in mijn lichaam? Hoe blijf ik rustig als ik voor die

spoorwegovergang sta? Hoe overwin ik mijn angst om te rijden op de snelweg? Hoe leer ik om te gaan met die negatieve stem in mijn hoofd?

Hopelijk gaat dit boek jou helpen om veilige en zelfverzekerde beslissingen te kunnen nemen in het verkeer, zodat je straks levens kunt redden door mensen met spoed naar het ziekenhuis te brengen, of zodat je met de auto naar de IKEA kunt.



AUTORIJDEN IS OFFICIEEL BELACHELIJK

Om hoopgevend te beginnen: inmiddels ben ik over 95 procent van mijn rijangst heen en praat ik te pas en te onpas over hoe leuk het is om een auto te hebben. Ik pak tegenwoordig zelfs heel vaak de auto, ook als het niet eens nodig is.² Vanavond rij ik bijvoorbeeld naar een voorstelling in het midden van nergens die tot kwart voor elf duurt. KWART VOOR ELF 'S AVONDS! Afgelopen nacht heb ik uiteraard nog wel tien minuten liggen piekeren over rijden op de snelweg in het pikkedonker en hoe ik een bocht over het hoofd zou kunnen zien op zo'n plek waar geen lantaarnpalen staan maar waar ik wel geacht word 120 kilometer per uur te rijden, maar voor de rest ben ik na die tien minuten wakker liggen vredig, zelfs enthousiast over hoe leuk het is dat ik gewoon even met de auto naar camping Wildeburg kan rijden om een voorstelling te bekijken, in slaap gevallen.

2. Echt leuk hoe slecht het overwinnen van mijn rijangst is voor het milieu.

Dan wil ik nu even van de gelegenheid gebruikmaken om je te vertellen dat het niet raar is dat je bang bent. Mijn (en jouw) rijangst is niet absurd of irreëel of onzin. Het is natuurlijk officieel belachelijk dat het überhaupt legaal is om met duizenden mensen tegelijk in machines van staal en plastic met 120 kilometer per uur over hetzelfde stuk asfalt rijden (of 50 (?!!?!?!?!?!?) kilometer per uur binnen de bebouwde kom).

Daar rij je dan, met je vingers gekruist in de hoop dat iedereen goed uitkijkt, zich aan alle voorrangregels houdt en een werkend reactievermogen heeft zodat je niet op een andere auto of, nog erger, een ander mens knalt.

Het is dus niet raar om bang te zijn. Sterker nog, volgens onder andere onderzoek van de website rijangst.nl hebben ongeveer een miljoen Nederlanders last van rijangst. Toch zag ik regelmatig mensen om me heen (beste vrienden, broers, nichtjes die tien jaar jonger zijn dan ik) die met zo veel nonchalance hun auto in stappen dat ik me afvroeg of zij iets wisten wat ik niet wist. Waarom zijn zij niet bang? Het leek me goed voor ons om te weten wat er zich in hun hersenen afspeelt en of ze misschien geheime informatie hebben.

Daarom vroeg ik een aantal mensen³ zonder rijangst waarom de fuck ze niet in paniek zijn op de weg. Hier een

3. Floor, mijn vader, mijn broer en een aandeelhouder van een uitgeverij die naar eigen zeggen 'ook gewoon circuits doet'.

samenvatting van hun domme en onbedachtzame antwoorden:

‘Eigenlijk denk ik er gewoon nooit over na dat het belachelijk gevaarlijk is om auto te rijden.’

Daar hebben we dus precies niks aan.

GEEN NATUURTALENT

Sommige mensen zijn al op tienerleeftijd geïnteresseerd in autorijden. Ze kunnen niet wachten tot ze hun rijbewijs mogen halen en weg kunnen scheuren. Dat zijn dezelfde mensen die zodra ze beginnen met rijlessen tegen je zeggen dat de leraar heeft gezegd dat ze een ‘natuurtalent’ zijn.

Zelf behoor ik meer tot de categorie die zich jarenlang vasthield aan de geruststellende woorden van mijn vader⁴ over de zelfrijdende auto's die er ongetwijfeld zouden zijn als ik later groot ben. Toen ik eenmaal groot was en steeds meer vrienden en lovers een rijbewijs of auto kregen, vond ik het heerlijk om rondgereden te worden. Zelf autorijden? Mij niet gezien. Ik was dan ook maar matig gemotiveerd toen ik voor een nieuwe baan op

4. Ik heb een erg leuke vader, die altijd enthousiast wordt van grensverleggende toekomstvoorspellingen. Hij vertelt me regelmatig over het zelfrijdende busje dat al een tijdje zonder bestuurder van het innovatieve Wageningen naar Ede rijdt en weer terug.

mijn achtentwintigste verplicht mijn rijbewijs moest gaan halen. Terwijl ik aan het lessen was, vertelde ik dus aan wie het maar horen wilde dat ik ‘zéker geen natuurtalent was’, om geen verwachtingen te scheppen die ik later niet waar zou kunnen maken – en om alvast uit te komen onder allerlei toestanden waarbij ik gevraagd zou worden om te rijden.



Arnoud (vader)