

Sessie 8 Angst

Inhoud

- 8.01 Over angst
- 8.02 Hanteren van paniek
- 8.03 Bij de keel gegrepen door gedachten en gemoedstoestanden
- 8.04 'De Lama over angst' (verh.)
- 8.05 Nachtelijke angst, het verhaal van Allert (ill.)
- 8.06 Sam en de tandarts (ill.)
- 8.07 Piekerende Ella (ill.)
- 8.08 Alice haar sociale angst (ill.)
- 8.09 Thuiswerk voor de week na sessie 8

8.01 Angst

Niemand is graag bang of onzeker. Angst heeft een onaangename invloed op ons lichaam en onze geest. Angst maakt dat we het warm of benauwd krijgen, dat we licht in het hoofd worden of dat onze benen zwak aanvoelen. Als we angstig zijn, kunnen we vaak ook minder goed denken of ons concentreren. We klappen dicht, reageren minder vrij. Wie zich onzeker voelt, wil daar zo snel mogelijk vanaf, want onzekerheid voelt onprettig. Dan worden we soms liever boos, humeurig of trekken we ons terug. En je gaat vaak geloven dat je die angst bént. Dat uit zich soms letterlijk in zinnen als: 'Ik bén zo'n lafaard' of: 'Ik bén zo'n angstig type.' Je beleeft en ziet alles op zo'n moment letterlijk door het filter van de angst.

Je voelt je van binnen samentrekken en verharden en je kunt je 'massief' gaan voelen, of iets verbetens of verkrampst krijgen als reactie. Allemaal verzet tegen dat onaangename gevoel van angst dat je probeert te beheersen. Soms doen we alsof we rustig zijn terwijl het van binnen stormt. Soms willen we onze omgeving ook niet ongerust maken. En vaak realiseren we ons niet eens dat we gewoon bang of onzeker zijn.

In werkelijkheid bén jij niet je angst of je reactie op de angst. Bovendien is die angstreactie, hoe heftig ook, geen blijvende zaak. Ze hangt af van de omstandigheden en verdwijnt wanneer de omstandigheden verdwijnen.

Om je eigen (psychische) angst beter onder controle te krijgen, is het van belang dat je bij je angstervaring blijft, in plaats van je ertegen te verzetten of er blindelings op te reageren. Het aandachtgerichte antwoord op angst is dat je je met aandacht op de ervaring ervan richt.

Je kunt beter 'zijn' dan 'doen'. Juist niet proberen je gevoelens onder controle te krijgen, maar ze met gerichte aandacht de ruimte geven. Zelfs op de heftigste momenten de dingen laten zijn zoals ze zijn en niet toegeven aan je automatische denk- en doepatronen die opduiken zodra je angst voelt. Geef bewust en gericht aandacht aan de ervaringen van het moment zelf: niet oordelend, open, niet ontkennend. En anker tegelijk!

Hoe omgaan met angst:

- Weet dat angst deel uitmaakt van ons leven. Angst vermijden is zinloos en onmogelijk.
- Angst is ongevaarlijk. Het voelt heel naar, maar is onschuldig.
- Benoem de angst, weet waar je bang voor bent, onderzoek of de angst reëel is, en vraag jezelf af: 'Hoe ga ik nu met die angst om?' Benoem je demonen en ze hebben minder macht over je.
- Bedenk wat je automatische reactie is op angst en besluit of je het anders wilt doen.
- Je kunt leren je er niet door 'op te laten eten'. Je bént niet je angst, je hébt angst.
- Als je angstig bent, ben je steeds bezig met wat er allemaal kan gebeuren. Je schiet uit je ervaring naar 'een idee van de toekomst'. Hoe meer je in het nu bent, hoe minder angstig je je zult voelen.
- Besluit of je de angst in dit moment een beetje wilt (en kunt) toelaten en eventjes wilt dragen door tegen jezelf te zeggen: 'laat maar komen, ik kan het aan, angst is onprettig maar onschuldig en gaat vanzelf weer weg - dit gaat voorbij.'
- Als je bang bent, merk dan op of je 'wat als...'-gedachten hebt en welke. Ga eens na hoe realistisch deze gedachten zijn of probeer ze los te laten.
- Als je vriendschap met je angsten kunt sluiten, hebben ze minder macht over je.
- Leer begrijpen wat er in je lichaam en in je hersenen gebeurt bij angst.

[Uit: Aandachtstraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut en J.F. Brantley (2004): Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, samengevat en bewerkt]

8.02 Hanteren van paniek

'Toen ik de mand en de ballon zag, was mijn eerste reactie dat ik er verstandiger aan deed een van de leden van het grondteam te blijven. Maar mijn vriend zei resoluut en met veel overtuiging dat ik enorm zou genieten van de tocht. En voor ik het wist, klom ik de gondel in en stak mijn vriend de brander boven ons aan. We verhieven ons geruisloos boven de aarde. De eerste minuten waren fantastisch: we hadden al snel hoogte en al rondkijkend voelde ik de frisse lucht en genoot. Toen voelde ik hoe de gondel een zijwaartse beweging maakte door een windstoot. Ik keek over de reling naar beneden en zag het grondteam, de wagens, de gebouwen en alles kleiner worden. Op dat moment voelde ik de eerste angstgolf opkomen. Het waren de gebruikelijke verschijnselen: een lichte duizeligheid, slappe knieën, een bonzend hart en een gevoel van beklemming in keel en buik. Mijn handen klemden zich aan de reling vast. Ik durfde me niet te bewegen en wist ook niet of ik dat wel kón. Links en rechts van me stonden mijn vrouw en vriend enthousiast te wijzen naar alles om ons heen. Ze liepen door de gondel alsof het niets was, ondanks de nu vrijwel constante licht schommelende beweging. Ze smeekten me de reling los te laten en me om te draaien en om me heen te kijken. Ik wist met moeite een grijns op mijn opeengeklemd kaken te produceren en stijfjes beurtelings over de ene en de andere schouder kijken. Terwijl ik me tegelijk met beide handen aan de leuning bleef vastklampen alsof mijn leven ervan afhing. Ik wilde dat ik op de grond was gebleven, maar wist dat er geen weg terug was.

Het besef dat ik me moest zien te handhaven, hielp me er in feite doorheen.

Ik had geen andere keus dan mijn angst aan te pakken. De verlossing zou letterlijk pas na de landing komen. Ik bedacht dat ik ervaring met mediteren had en concludeerde dat ik die nu hard nodig had! Dus begon ik mijn aandacht heel doelbewust te richten op mijn lichamelijke gewaarwordingen. Het gevoel van mijn handen aan de reling, ik klemde bewust nog wat steviger. En ook op mijn adem, vooral de uitademing, die ik liet zijn zoals ze was. En ik liet de hele situatie zijn zoals die was. Na een tijdje bespeurde ik enige verlichting. Ik kon de angstgevoelens in mijn lichaam lokaliseren. Ik kon met de angst mee in- en uitademen, terwijl ik de gewaarwordingen vasthield in de 'schoot' van mijn ademhaling. Ik ging me wat milder voelen ten aanzien van mijn onaangename gewaarwordingen en de hele situatie. En ik begon het spectaculaire schouwspel dat zich rondom me ontrolde zowaar te zien en een beetje te waarderen.

De angst kwam en ging vele malen. Maar telkens als hij opkwam, kon ik hem op dezelfde manier tegemoet treden. Door mijn ademhaling bewust te gebruiken als een anker en bewust met de angstervaring mee in en uit te ademen.

Ik ging niet meer van de angst weg, viel er niet meer mee samen, maar ging er juist naar toe. Ik begon mijn angst te zien als een van de aspecten van mijn innerlijke landschap, als een gebeurtenis in mijn bewustzijn. Ik kon hem 'zien' komen en gaan. Na een poosje merkte ik dat hij er niet steeds was. Ik kon mijn aandacht verplaatsen naar de tocht. En toen de angst terugkeerde, leek hij niet meer zo hevig. Ik kreeg telkens meer vertrouwen dat ik hem aankon.'

(Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, bewerkt)

8.03 Bij de keel gegrepen door gedachten en gemoedstoestanden

De gasten

Moedeloosheid, somberheid

een 'duiveltje' dat je uitlacht:

'het lukt je toch niet'

'je verliest het toch'

'het zal nooit wat worden'

'je zult altijd pech hebben'

'het is je straf'

'het is je niet gegund'

Opwinding, boosheid

'ik word onrechtvaardig behandeld'

'ik word niet serieus genomen'

Drang

eten, drinken, kopen, snijden...

Angst

'ik red dit nooit'

'straks zal weer...'

'ik kan dit niet aan'

'het gaat te goed'

Indringende gevoelens

eenzaamheid, somberte

angst

woede

'positief' meegesleept en opgeslokt

een stroom prettige of creatieve gedachten

IKZELF:

groter en ruimer

ik zie het en kan overeind blijven

ik laat mezelf niet van de wijs brengen

Het kenmerk van al dit type gevoelsgedachten, deze gasten en familieleden van ons: het zijn emotioneel geladen mentale beelden en gebeurtenissen in jou. Het zijn geen feiten, maar ze presenteren zich vermomd als een indringende waarheid.

'Gedachten zijn maar gedachten, en nooit... de hele waarheid. Zelfs vaak totale onwaarheid!'

Gevoelens en gedachten zijn tijdelijke, voorbijgaande wolken, bewegingen. Ze gaan voorbij, lossen op en hergroeperen zich weer. Het 'werkt' niet om er telkens weer in mee te gaan, uiteindelijk kun je hier zelfs letterlijk ziek van worden. De kunst is om ze, wanneer ze zich voordoen, 'gewoon' te constateren en geankerd te blijven. Aanvaard het dat ze er zijn en ga er niet in mee.

Al die duivels en duiveltjes van angst, moedeloosheid, zich herhalende woede, eenzaamheid laten JOU pas los als JIJ er in slaagt geduldig oefenend, volhoudend en met steeds meer zachtheid hen los te laten uit je aandacht en je aandacht te verplaatsen naar wat er écht is in het moment. Dus als je vastberaden naar een nieuwe houding gaat: de herbergier. Zonder oordeel, zonder de bedoeling en verwachting dat deze last, deze gast, weggaat.

8.04 Over angst

De lama zei:

'Angst is een raar iets.

Bestaat het nu wél of niet?

Als je je bang voelt, is dat gevoel écht.

Maar als je de angst opzoekt, lijkt het een spook dat verbleekt in het licht.

Het zijn ook onze gedáchten die de angstige werkelijkheid creëren.'

'Dan creëert mijn geest op dit moment een behoorlijke afgrond,' mompelde de leerling.

'En de mijne een stevige brug,' antwoordde de lama.

8.05 Nachtelijke angst, het verhaal van Allert

Vijf jaar geleden kreeg Allert een lichte hartaanval.

Hij herstelde goed, maar van lieverlee groeide de angst dat een volgende hartaanval hem fataal zou worden. Na verloop van tijd kreeg hij paniekaanvallen en kreeg hij het gevoel dat de aanvallen zijn vijand waren en sterker waren dan hijzelf. Hij werd een gevangene van de angst voor zijn paniek, en van de paniek zelf.

'Ik word dan midden in de nacht wakker, trillerig, zwetend en bang. En ik 'weet' meteen dat de slaap niet meer terug zal komen. Ik voel me boos, hopeloos en neerslachtig. Ik sta op en ga in een gemakkelijke stoel zitten. Ik probeer oefeningen te doen. Maar ik ben amper begonnen of de paniek slaat echt toe en neemt me helemaal mee. Ik probeer het nogmaals, maar kan mijn hoofd er niet bij houden.

Ik ben nu helemaal van slag. Ik probeer naar ontspannende muziek te luisteren, maar de paniek wil maar niet verdwijnen en ik voel me steeds ellendiger. Ik begin razend te worden op mezelf en stilletjes in mezelf te vloeken. Daar heb ik dan weer de pest over in en ik begin de pest aan mezelf te krijgen omdat ik niet in staat ben er beter mee om te gaan. Op zo'n moment komen er zelfs gedachten aan zelfmoord in me op.'

Herken je iets in Allerts worsteling?

In plaats van een nare ervaring te ontvluchten of er tegen te vechten, vraagt mindfulness je om je er voor open te stellen, er bij te blijven met je aandacht, er contact mee te maken en haar te onderzoeken. Door te leren een onprettige ervaring toe te laten en mild te worden voor wat je ervaart én voor jezelf, word je vrijer van het lijden tijdens een onprettige ervaring.

De bereidheid om de dingen te zien zoals ze zijn, niet-oordelen en het niet-anders-willen-hebben kunnen nu je vrienden en bondgenoten worden in het beëindigen van de strijd tegen angst- en paniekgevoelens. Door ze toe te passen, óók op je gevoelens van ergernis of als je ergens een hekel aan hebt, kan er echt iets veranderen.

Heel belangrijk hierbij is dat je een houvast hebt om je op te richten en om contact mee te houden. Een anker waar je vertrouwen in hebt gekregen.

[Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

8.06 Sam en zijn angst voor de tandarts

Sam had zijn leven lang al een afschuwelijke angst voor de tandarts.

In de stoel, met zijn mond open, terwijl de tandarts erin keek, werd Sam altijd weer overmand door angst van vroeger. De pijnlijke herinneringen aan de keren dat hij als kind bij de tandarts was geweest.

Hij begon dan te zweten en zijn hart klopte als een razende. Hij vroeg zich af of hij het wel vol kon houden.

Toen herinnerde hij zich de mindfulnesstraining: dat je moest ankeren en erbij blijven, en zo proberen helder te blijven onder de situatie. En je milder en ontvankelijker op te stellen, in elke situatie en bij elke ervaring van angst.

Sam bedacht dat hij niets te verliezen had.

Hij verplaatste zijn aandacht van de herinneringen en angstgedachten in zijn hoofd naar het voelen van zijn lichaam en zijn ademhaling. Hij voelde de inademing en de uitademing.

Heel geleidelijk, terwijl hij dat zo steeds opnieuw probeerde, ging hij zich minder meegesleept voelen door zijn angst. Hij bemerkte wat andere gewaarwordingen, zoals geluiden en geuren, en hij kwam steeds weer terug bij zijn ademhaling.

En hij stelde zich, wanneer hij zijn lichaam voelde verkrampen, voor dat de adem precies op dié plek naar buiten stroomde. Hij ademde naar de ervaring toe in zijn lichaam en kon steeds meer blijven bij de ervaring zoals die was.

Sam herinnerde zich meer dingen die op de training over toelaten en aanvaarding waren gezegd. 'Dit is niet prettig, maar het is nu eenmaal zo' en 'het hoeft niet aangenaam te zijn'. 'Het is zoals het is.'

Het hielp om in zichzelf te zeggen 'ik probeer gewoon in het hier en nu bij de gebeurtenissen te blijven, want ertegen vechten helpt toch niet, het maakt het erger.'

En hij bleef zich bezighouden met zijn ademhaling, met aandacht geven aan de dingen zoals ze zich voordeden.

En hij kon het beter aan dan hij had verwacht.

(Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)

8.07 Piekerende Ella

In praktisch elke situatie waarmee ze wordt geconfronteerd, piekert Ella over wat er allemaal kan gebeuren. Ze piekert vooral over haar werk. Ella is alleen en heeft een veeleisende baan met veel verantwoordelijkheden. Ze maakt vaak overuren en springt in als anderen ziek zijn of met vakantie. Ella is geliefd bij haar collega's en velen zijn afhankelijk van haar. Maar ze vindt het vreselijk moeilijk om de deur achter zich dicht te trekken. 's Avonds, in de weekends, zelfs op vakantie, piekert ze vaak over mensen en situaties op het werk.

Een paar maanden geleden begon ze te merken dat ze nog gespannener was dan gewoonlijk en zich vaker moe voelde. Een paar vriendinnen vonden dat ze prikkelbaarder was dan anders, en ze had bijna elke dag last van een stijve nek en stijve schouders.

Ella meldde zich aan voor mindfulness en begon te mediteren. Een vol uur per dag haalde ze niet, maar ze stond er zelf van te kijken hoe veel ze wél deed. Ze begon langzaam lichamelijk en geestelijk een zekere ontspanning te voelen. Haar spieren deden wat minder pijn en ze sliep wat beter. Ze had zelfs het idee dat ze wat meer energie had op het werk.

Op een avond sprak de leraar over het feit dat mensen zich zo inspannen, terwijl mediteren juist een vorm van *zijn* is. Het begon Ella op te vallen hoezeer dat voor haar opging. Ze dacht erover na dat ze altijd, in alles wat ze deed, de verantwoordelijkheid voelde om dingen te veranderen. Dat begon haar steeds meer op te vallen op het werk; ze begon zichzelf de ruimte te geven het te voelen zonder er automatisch op in te schieten.

Ella deed nóg een interessante ontdekking over zichzelf. Terwijl ze mediteerde, merkte ze op dat ze zo'n rusteloze spanning in haar lijf voelde. Hoe meer aandacht ze eraan gaf, hoe luider ze de kritische en opjuttende gedachten hoorde in haar geest. Ze probeerde de dingen ongemoeid te laten, zoals haar leraar adviseerde.

Toen de rusteloosheid in haar lijf minder leek te worden, werden de gedachten venijniger. Ella bleef volhouden. Ze probeerde zelfs niet meer de gedachten te verdringen of te veranderen. Toen ze de gedachten 'maar wat aan liet kletsen', kwamen ze heel geleidelijk tot bedaren.

[Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

8.08 De sociale angst van Alice

Alice wordt altijd gekweld door gedachten dat ze iets 'stoms' of 'geks' zal doen in het openbaar en zal worden uitgelachen. Deze angst leidt ertoe dat ze situaties met anderen ontloopt, met name sociale situaties met onbekenden. Ze heeft daardoor ook wel kansen op een baan laten liggen, wanneer ze in het openbaar zou moeten spreken of presentaties zou moeten houden voor grote groepen.

Alice weet dat haar angst in geen verhouding staat tot wat er werkelijk gebeurt in haar leven. Ze is heel intelligent en aardig. Ze heeft een paar goede vriendinnen, maar ook bij hen slaat ze soms uitnodigingen af.

Alice meldde zich aan voor mindfulness.

Ze leerde contact te zoeken met haar lijf en hier bij te blijven door gewoon aandacht te geven aan de verschillende onderdelen ervan, iets dat haar leraar de bodyscan noemde. Toen merkte ze tot haar verbazing dat een of twee enge gedachten over 'afgaan in het openbaar' al genoeg waren om haar lijf te doen verstijven en haar hart sneller te doen kloppen.

Ze hoorde de leraar uitleggen dat het belangrijk is dat te laten, en dat vaak de enige manier om iets innerlijk los te laten is: toelaten en het ongemoeid te laten.

Alice besloot dit te proberen met de irrationele angsten die haar in haar leven remden. Zodra de gedachten over een publieke afgang bij haar opkwamen, luisterde ze alleen. Ook al bleven ze haar angst aanjagen, ze probeerde ze gewoon in haar bewustzijn te laten zijn, zonder er iets aan te doen.

Na een tijdje begon ze de gedachten vaker op een mildere, ruimere manier te zien.

Niet zozeer meer als haar vijanden, maar als voorbijgaand geruis.

Alice voelde dat ze moed begon te verzamelen om vaker uitnodigingen van haar vriendinnen aan te nemen.

[Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

8.09 Thuiswerk voor de week na sessie 8

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 40 minuten met een of meer langere oefeningen. Wissel af: soms met cd 1,3 of 4, soms met cd 5 en misschien ook soms zonder. Of combineer een gedeelte met de loopmeditatie.
2. Probeer je steeds vaker in je dagelijks lopen bewust te worden van het gevoel van je voeten, benen, je hele lichaam en het contact met de grond, de relatie met de aarde.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens wanneer je onaangename gevoelens bespeurt.
4. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden en te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem.
5. Lees nog eens wat van de teksten door. Bijvoorbeeld over het lichaam of de adem. Of het omgaan met moeilijke gevoelens en met gedachten. Geregeld lezen van de teksten helpt om de ervaringen beter binnen te laten komen.