

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 realiséren 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]