

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)