

Angst

Jolande Merlijn

'In de deuropening, verlicht door een flinkerend schijnsel in de hand van Lupos, stond een gedaante in een zwarte mantel, die met zijn hoofd bijna het plafond raakte. Zijn gezicht ging schuil achter de kap van de mantel. Harry's blik flitste omlaag en zijn maag draaide om. Er stak een hand uit de mantel en die was glanzend, grijsachtig, slijmerig en overdekt met zweren, als iets doods dat in het water had liggen rotten. Die aanblik duurde maar een fractie van een seconde. Het was alsof het wezen voelde dat Harry hem aanstaarde, want de hand verdween abrupt weer onder de plooien van de mantel. En toen haalde het ding of wat het ook was, traag en diep en rochelend adem., alsof het meer dan alleen lucht probeerde op te zuigen uit de omgeving. Een intense kou golfde door hen heen. Harry voelde zijn eigen adem stikken. Die kou ging dieper dan alleen zijn huid. Hij drong door tot in zijn borst, tot diep in zijn hart....

Harry's ogen rolden omhoog. Hij kon niets meer zien. Hij verdrong in ijzige kou. Het ruiste in zijn oren, alsof hij onder water was. () en probeerde zijn armen te bewegen, maar dat lukte niet, een dichte mist kolkte om hem heen, door hem heen".

Uit: Harry Potter en de gevangene van Azkaban

J.K. Rowling

Herkent u iets in dit gevoel? Niet?

Dan verkeert u in groot gevaar.

Het is angst die hier door Harry Potter op een intense manier gevoeld wordt en dat is zinnig, hij wordt immers bedreigd.

Als we geen angst voelen, kunnen we niet gewaarschuwd worden voor situaties die ons schaden of zelfs levensbedreigend kunnen zijn.

Gavin Becker, een veiligheidsadviseur van Ronald Reagan, beschrijft in zijn boek "de gave van angst" het verhaal van Kelly, die gevleugeld door haar angst het enige juiste doet om aan een seriemoordenaar te ontkomen. Heel haar denken en doen is er op gericht te ontkomen aan de naderende dood en dat lukt. Lijnrecht daar tegenover staat het verhaal van Patrick, een politieagent die wordt neergeschoten doordat hij stelselmatig alle signalen negeert die op gevaar wijzen. Angst kan dus je leven redden en is daarom nuttig.

Het wordt echter anders als angst niet verwijst naar reëel gevaar, als angst ogenschijnlijk uit het niets opdoemt als een dief in de nacht. Dan wordt angst gevoeld als een storende factor die het leven in ernstige mate kan belemmeren. Toch is het diezelfde angst die een gids kan zijn naar verbetering. Zoals hopelijk duidelijk zal worden in dit schrijven

Angst en reacties op angst

Angst is een gezonde emotie, opgebouwd uit allerlei gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

Gevoelens van bedreiging, spanning en zorgen om eigen welbevinden zijn kenmerkend voor angst. Ook lichamelijke verschijnselen als een snel kloppend hart, stukkende of versnelde ademhaling, een drukkend gevoel op de borst, temperatuurwisselingen, maag- en

darmstoornissen, duizeligheid en zelfs flauwvallen zijn algemeen bekend. Zintuigen, zoals gehoor en gezichtsvermogen kunnen beperkt functioneren en gedachten raken gefixeerd. Een ieder van ons zal deze of andere symptomen herkennen, maar onze reactie op angst verschilt echter van mens tot mens.

Grofweg kunnen we stellen dat er drie reacties op angst zijn te onderscheiden; vechten vluchten of verlammen.

Als de angst reëel is, maken we een inschatting, welke van deze reacties, het meest effectief is. Het voorbeeld van Kelly maakt dat duidelijk. Vluchten was de enige optie. Vechten tegen een man met een wapen, is een hachelijke zaak en verlamd raken zou hem de gelegenheid geven, ongestoord zijn gang te gaan. Logisch en herkenbaar voor iedereen

Angst waarvoor?

Bang zijn voor zaken die bij iedereen redelijkerwijs angst oproept, is algemeen geaccepteerd. Anders wordt het echter als de reden van je angst niet zo gewoon is (bijvoorbeeld fobieën), of als wanneer je niet weet waarvóór je bang bent. "je hoeft toch niet bang te zijn, kom op, stel je niet aan" zijn veel voorkomende reacties, maar als lijdende aan angst heb je daar niets aan. Dat zeg je immers al vaak genoeg tegen jezelf!

Angst, ook al is die voor anderen niet te begrijpen, kan je leven gaan beheersen. Het kan zijn dat je steeds meer situaties vermijdt, waardoor je sociale leven in gevaar komt. Ook gevoelens van waardeloos zijn of somberheid komen veel voor. Je raakt steeds meer geïsoleerd en zelfbedachte aanpassingen werken niet meer. Dan wordt het tijd om hulp te zoeken. Er zijn veel opvattingen over angst en het ontstaan ervan. Alle benaderingen zijn het echter over één ding eens: Vermijden helpt niet!

Gestalttherapie en groei

In gestalttherapie gaan we ervan uit dat elk mens voortdurend verandert. Dat is gemakkelijk te begrijpen als je tien jaar terug gaat in je geschiedenis. In die tien jaar zijn er allerlei dingen veranderd. Je hebt mensen ontmoet, bent misschien van baan veranderd of bent gestopt met werken. Het is mogelijk dat je in de loop van de jaren getrouwd bent en kinderen hebt gekregen of juist bent gescheiden. Het kan zijn dat je geliefden hebt verloren of je gezondheid. Daardoor ben je iemand anders dan tien jaar geleden.

Dit 'worden' of 'groeien' doe je niet alleen, dit vindt plaats in een voortdurende wisselwerking met je omgeving. Jij hebt je omgeving nodig en je omgeving heeft jou nodig. Op die manier verander jezelf en je omgeving ook.

Bij dit groeien zijn de behoeftes en interesses die je hebt een belangrijke leidraad en wel zo dat de behoefte die het meest dringend is, de meeste aandacht vraagt. Een gemakkelijk voorbeeld hiervan is als je honger hebt. Als je honger groot genoeg is, kun je alleen maar aan eten denken. Je aandacht is volledig gericht op het verkrijgen van voedsel. Stel je loopt in de stad, je zult dan overal bakkers, restaurants of groentewinkels zien en mogelijk iets kopen. Als je gegeten hebt, verdwijnt deze behoefte naar de achtergrond en kan er iets nieuws opkomen, bijvoorbeeld je behoefte aan menselijk contact. Je besluit een vriend of vriendin te bellen en als deze niet thuis is, besluit je iemand anders op te zoeken.

Behoeftes en interesses beslaan een groot gebied. Ze kunnen lichamelijk zijn zoals honger, of psychologisch zijn, zoals de behoefte aan menselijk contact.

Angst en opwinding

'Leven is het meervoud van lef'

Loesje

Zolang je in voortdurende wisselwerking met je omgeving en anderen je behoeftes kunt vervullen, is er niets aan de hand. Je ontwikkelt jezelf en er ontstaat een gevoel van tevredenheid. Nieuwe dingen brengen dan doorgaans plezier en gaan gepaard met een zekere opwinding. Opwinding is de energie die je nodig hebt om in actie te komen. Je besluit bijvoorbeeld dat je op vakantie wil gaan (het kan zijn dat dit voorbeeld teveel angst oproept. Kies dan gerust een ander voorbeeld) Om dat te realiseren, moet je in actie komen. Je haalt reisgidsen of informeert bij vrienden en uiteindelijk kies je een bestemming. De datum van vertrek nadert. Je pakt je spullen in en treft eventueel maatregelen om je planten en dieren verzorgd achter te laten. Hoe dichterbij het vertrek nadert, hoe groter de opwinding. Dit gevoel lijkt een beetje op angst en werd door mijn zontje, die toen vier was, omschreven als 'leuk bang'.

Heb je er wel eens bij nagedacht dat angst en opwinding overeenkomstige lichamelijke verschijnselen met zich meebrengen. Denk maar aan de keren dat je verliefd was. Ook dan is er vaak sprake van darmstoornissen, verminderde eetlust, temperatuurwisselingen enz. Je gedachten richten zich enkel op de geliefde persoon en alle andere zaken zijn bijzaak. Toeval? Nee angst en opwinding zijn familie. Als opwinding voor het nieuwe onderbroken wordt, ontstaat er angst.

Behoeftes en angst

En dat gebeurt meer dan we denken.

Het is immers vaak zo dat behoeftes niet bevredigd worden. Dat kan diverse oorzaken hebben. Het kan zijn dat de omgeving iets anders wil dan jij of dat je omgeving je niet kan bieden waar je behoefte aan hebt. Maar ook omdat je behoefte door je omgeving niet wordt herkend of erger nog als die omgeving gewelddadig of vijandig is. Dan blijft er iets onaf, de behoefte blijft zich opdringen, maar in plaats van de oorspronkelijke opwinding ontstaat er angst. Een voorbeeld:

Je hebt behoefte aan aandacht en gebruikt je energie (opwinding) om je tot iemand te richten in je omgeving, van wie je die aandacht graag wilt. Onverwacht reageert deze persoon echter afwijzend en onvriendelijk. Het is mogelijk dat je je dan terugtrekt en het later nog eens probeert. Maar als je opnieuw geconfronteerd wordt met afwijzing en nog eens, zal je tenslotte niet meer op die manier om aandacht vragen. Het kan zelfs gebeuren dat je de behoefte aan aandacht niet eens meer herkent omdat je hele organisme erop gericht is, een nieuwe afwijzing te voorkomen. Je ontwikkelt dan allerlei strategieën om bijvoorbeeld de behoefte aan aandacht niet te voelen. Dit kan door heel hard te werken, altijd voor anderen te zorgen of door je terug te trekken, iedereen doet dat op zijn eigen manier en die oplossingen zijn vaak heel creatief. De behoefte verdwijnt echter niet, maar als ze zich aandient, gaat dit gepaard met angst. Hoe groter de behoefte, hoe groter ook de angst. Je bent immers bang om niet te krijgen wat je hebben wilt of dat je geconfronteerd wordt met de zoveelste afwijzing.

In ons ontwikkelingsproces van kind naar volwassene maken we allemaal mee dat behoeftes niet bevredigd worden. Als het echter gaat om essentiële zaken als veiligheid aandacht, warmte en erkenning of als er teveel dingen onaf zijn gebleven, gaat dit ten koste van ons levensgeluk.

Wat doet de gestalttherapeut

De gestalttherapeut is er aanvankelijk op gericht iemand weer in contact te brengen met zijn behoeftes en verlangens . Om te weten welke die zijn, is het nodig de aandacht te richten op wat iemand voelt, doet of juist vermijdt, zegt of juist niet zegt. Hierbij wordt de angst niet vermeden, maar als richtingaanwijzer gebruikt. Het is immers de angst die wijst naar de behoefte. Daarbij wordt er dusdanig te werk gegaan dat de angst niet zo groot wordt dat die je overspoelt of verlamt, je zou kunnen zeggen dat angst gedoseerd wordt toegelaten. Te weten wat er in ons leeft is echter niet genoeg. Als we eenmaal weten wat we willen, is het nodig adequaat te kunnen handelen. Als je immers aandacht wil, maar niet in staat bent deze op een adequate manier te verkrijgen, doordat je het bijvoorbeeld vraagt op een manier die irritatie bij anderen oproept, ben je nog net zo ver van huis. Dit 'in actie komen' kan ook angst opleveren. De therapeut zal helpen deze te verminderen, zodat er weer opwinding kan ontstaan voor het nieuwe.

Tenslotte is het belangrijk om nieuwe ervaringen in te passen in je dagelijks leven, zodat je er een volgende keer gebruik van kunt maken. Ook hierbij is vaak hulp nodig, die de therapeut je kan bieden.

Hoe?

De dialoog tussen jou en de therapeut vormt het uitgangspunt, waarbij de therapeut deel uitmaakt van de relatie. Hij of zij is geen buitenstaander, maar actief deelgenoot. Als dit helpend is voor de cliënt kan de therapeut zeggen wat hij ziet, denkt of voelt. Zelf ben je je immers vaak niet bewust van dingen die een ander wel ziet of hoort. Ook worden er soms korte experimenten aangeboden om iets nieuws uit te proberen. Dat kan van alles zijn; een tekening, muziek, een houding. Alles is er echter op gericht om het natuurlijke proces van groei weer te herstellen.

Tot slot

Die noormannen in bovenstaand stripje waren zo gek nog niet. Angst kan je vleugels geven en je brengen naar een nieuwe bestemming. Het laatste woord geef ik aan Panoramix, de wijze druïde uit het dorp van Asterix en Obelix.