



DAVID DEWULF



– ANDERS OMGAAN MET –

ANGST

*De weg van mindfulness,
compassie en verbondenheid*

Lannoo

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo
Zetwerk Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2022 en David Dewulf
D/2022/45/305 – ISBN 978 94 014 8451 0 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd; opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	11
HOOFDSTUK 1 Het wezen van angst	13
ANGST EN KWETSBAARHEID	13
DANK JE, ANGST!	15
NEE DANK JE, ANGST!	17
HOOFDSTUK 2 De beleving van angst leren kennen	19
EEN ZWEETHAND BIJ DE DIRECTEUR	19
DIEPER INZICHT	21

HOOFDSTUK 3	Angst aanpakken	27
DE POORT VAN HET LICHAAM		27
OEFENING 1	Je aandacht in het lichaam ankeren	28
OEFENING 2	De adem voelen	29
OEFENING 3	De adem tellen	29
OEFENING 4	Je lichaam scannen	32
OEFENING 5	Bewegen met aandacht	35
DE POORT VAN EMOTIES		39
OEFENING 1	Veiligheid	42
OEFENING 2	Tonifiërend (dieper) ademen	43
OEFENING 3	Angst onder ogen zien met mildheid	45
OEFENING 4	Journalen	51
DE POORT VAN GEDACHTEN		53
OEFENING 1	Je angstgedachten als gedachten zien	53
OEFENING 2	Je inbeelding als inbeelding erkennen	55
OEFENING 3	De inhoud van je gedachten onderzoeken	56
OEFENING 4	De impact van je gedachten onderzoeken	60
OEFENING 5	Meditatie met gedachten	62
DE POORT VAN HET LEVEN		65
TIP 1	De positieve functie van angst erkennen	65
TIP 2	De impact van (overmatige) angst op je leven erkennen	66
TIP 3	Communiceren over je angst	68
TIP 4	Gelijkmoedigheid cultiveren	69
TIP 5	Een berekend risico accepteren	71

HOOFDSTUK 4 Enkele vormen van angst uitgelicht 77

DE 'WAT ALS'- OF 'STEL DAT'-ANGST 77

TIP 1 Relax, you are not in control 79

TIP 2 Onzekerheid accepteren 81

TIP 3 Je geruststellende stem ontwikkelen 82

TIP 4 Structuur in je leven brengen 83

TIP 5 Wandelen 84

TIP 6 Gezond eten en leven 84

TIP 7 Gezonde input 85

TIP 8 Knuffelen en kiezen voor liefde 86

ANGSTGEBONDEN SLAAPSTOORNISSEN 87

TIP 1 Gun jezelf 's avonds rust 87

TIP 2 Beoefen de vriendelijkheidsmeditatie 87

TIP 3 Oefen je dankbaarheid 88

TIP 4 Breng je aandacht in het hier en nu 88

TIP 5 Luister naar je lichaam 89

TIP 6 Doe het natuurlijk 90

ANGST VOOR HET OORDEEL VAN ANDEREN 92

TIP 1 Jezelf ondersteunend toespreken 95

TIP 2 Schaamte leren kennen 96

TIP 3 Je schaamtengrens verleggen 98

TIP 4 Je imperfectie en perfectie omarmen 100

TIP 5 Dzogchen oefenen 104

TIP 6 Uitreiken en verbinden 107

FAALANGST	112
TIP 1 Vertrouw op ‘dit moment’	113
TIP 2 Motiveer jezelf met je bemoedigende stem	114
TIP 3 Laat je steunen	116
TIP 4 MNM-denken	117
TIP 5 Activeer je veilige anker	118
TIP 6 Gebruik het beeld van de berg en de hemel	122
TIP 7 ACT – Ga voor de echte situaties	125
TIP 8 Leer van hoe het is geweest	128
PANIEKAANVALLEN EN FOBIEËN	131
TIP 1 Beweeg	132
TIP 2 Geef extra aandacht aan je uitademing	133
TIP 3 Anker je aandacht	133
TIP 4 Breng jezelf in het hier en nu	134
TIP 5 Verwelkom moedig de intense gevoelens	135
ANGST VOOR ZIEKTE EN PIJN	137
Pijn	137
Ziekte	138
Als pijn en ziekte niet voorbijgaan	139
ANGST VOOR DE DOOD	143
Today is a good day to die	143
De dood in ieder moment	146
Na de dood	149

HOOFDSTUK 5	Je leven durven leven	151
GELUKKIG LEVEN		151
TIJD VOOR DE GROTERE VRAGEN		152
JE BIJDRAGE		154
DE MOED OM JE VLEUGELS UIT TE STREKKEN		157
OBSTAKELS ALS KANSEN		160
DE STAP ZETTEN		161
De meditaties met download		164
Over de auteur		165
Van dezelfde auteur		166



*Iedereen beschikt over al het nodige
om zijn angst aan te kunnen:*

Aandacht

Compassie

Wijsheid

Voorwoord

Een aantal jaren geleden drongen twee jonge mannen ons huis binnen. Drie uur lang hebben ze mijn dochters van vier en acht samen met mijn schoonmoeder gegijzeld. Mijn vrouw en ik waren in het buitenland. Ik hoef je vast niet te vertellen dat het nieuws bij ons insloeg als een bom. Het goede was dat het achter de rug was en dat alles veilig was afgelopen. Onze buurman had onze dochters opgevangen en mijn schoonbroer was diezelfde nacht nog ter plaatse. Hij bracht hen naar opa. Daar ben ik dankbaar voor.

De homejacking verwerken is een intens proces geweest. Ik vertelde er al over in mijn boek *Anders omgaan met boosheid*. Maar er was niet alleen boosheid, zeker in de maanden erna. Er was ook angst.

‘Zijn de deuren wel dicht?’ vroeg mijn achtjarige dochter elke avond. ‘Waar zijn die boeven nu? Zullen ze terugkomen?’

Ik sliep oppervlakkiger. Elk geluid ’s nachts was verdacht. Soms stond ik op en keek door het raam, zowel aan de voorkant van het huis waar de straat zichtbaar is, als aan de achterkant, die uitkijkt op de binnenplaats van de hoeve. Als ik het gordijn opendeed, dacht ik af en toe iets engs te zien.

Ook mijn vrouw was waakzamer. Soms keek ze me met angstige ogen aan als ze een verdacht geluid hoorde. En in onze oude hoeve, waar we nog niet zo lang woonden, waren er wel wat onbekende geluiden.

Onze basisveiligheid was verstoord. Wat we dan evolutionair automatisch doen is angst activeren. Het verhoogt de waakzaamheid. Angst wil voorkomen dat je in onveilige situaties terechtkomt.

Het woord 'voorkomen' kies ik niet zomaar. Het duidt erop dat angst vaak iets in de toekomst plaatst dat hij wil vermijden. Je probeert iets in te schatten. Je verbeelding speelt dus ook een rol en helaas komt deze soms niet overeen met de realiteit. En dit kan de kwaliteit van je leven schaden.

In dit boek ga ik het dan ook hebben over angst die de kwaliteit van je leven in de weg staat.*

Soms zijn het kleine angsten, die je misschien niet eens doorhebt. Zoals de angst om er niet bij te horen en de aanpassingen die je doet om niet buiten de groep te vallen. En soms zijn het grotere angsten die het overnemen.**

Ik wil graag samen met jou kijken naar de angst die je verhindert om jezelf te zijn en het leven voluit en betekenisvol te leven. Laten we dit samen onder de loep nemen en daar een boeiende reis van maken.

David

* Met dit boekje wil ik je op weg helpen. Sommige angsten vragen ook zorgvuldige psychologische begeleiding of het volgen van een training. Als je voelt dat je angsten je leven echt beheersen, aarzel dan niet professionele hulp in te schakelen.

** Wetenschappers spreken van een angststoornis als je angsten langer dan een maand aanwezig zijn. Als het korter is, dan kan je dit ook een stressstoornis noemen. Maar het is maar welke naam je eraan geeft; het gaat om jouw unieke ervaring.

Het wezen van angst

Angst en kwetsbaarheid

Iedereen krijgt in mindere of meerdere mate te maken met angst. Angst heeft te maken met onze kwetsbaarheid. Er is niets of niemand die ons kan verzekeren van een leven zonder tegenslagen en zorgen. Bovendien weet niemand hoelang hij nog heeft.

Vroeg of laat kom je erachter dat het leven fragiel is. Als je jong bent, geloof je misschien nog in het eeuwige en perfecte leven. Maar op een dag merk je dat ook jouw leven geen zekerheden biedt. Je ontdekt dat niet al je wensen en behoeften worden vervuld. Soms kan dit heel pijnlijk en beangstigend zijn. We zouden dan ook het liefst willen dat het leven wel betrouwbaar en voorspelbaar is. Dat er geen pijn is, dat alles vaststaat en dat we geen risico's lopen.

Je kan proberen om zoveel mogelijk in controle te zijn en problemen te vermijden. Er is natuurlijk niets fout aan het goed organiseren van je leven. Een verzekering aangaan, problemen vermijden door voor- en nadelen goed af te wegen... Het kan heel wijs zijn. Tezelfdertijd is het nodig te beseffen dat je niet alles kan voorzien. De golven van het leven zijn niet te vermijden.

Soms golven die tegenslag brengen, soms golven die we helemaal niet zagen aankomen.

Maar soms merken we ook dat golven waarvan we dachten dat ze zouden komen of waarvan we vreesden dat ze ons zouden overweldigen, uiteindelijk niet kwamen of best meevielen. Ik denk aan de wijze woorden van Mark Twain: 'Mijn leven was gevuld met problemen, de meeste hebben zich nooit voorgedaan.'

Toch is angst ook nuttig. Het is een tweesnijdend zwaard.

Dank je, angst!

Angst is een emotie die je helpt gevaar in te schatten en je zo helpt om te overleven. Angst maakt namelijk de nodige energie vrij om het gevaar dat zich voordoet aan te kunnen of te vermijden.

FIGHT, FLIGHT, FREEZE

Veelal zorgt angst voor een *vluchtreactie*. Je (onbewuste en bliksemsnelle) evaluatie zegt dat het gevaar te groot is. Zijn zwaard is groter dan jouw zwaard. Je kan maar beter de benen nemen. Dit is het veiligst.

Je onbewuste en bliksemsnelle evaluatie kan je ook vertellen dat je wel degelijk een kans maakt. Jouw zwaard is groter dan zijn zwaard. Je hoeft niet weg te lopen. Je kan de situatie in de ogen kijken en aanpakken. Angst zal zich dan vaak bliksemsnel tot boosheid omvormen en zo zorgen voor een *vechtreactie*.

Deze twee automatische reacties hebben het de mens door de tijd heen mogelijk gemaakt om te overleven. Zeker in gevaarlijke tijden of op gevaarlijke plekken zijn deze reacties meer dan welkom. Ook vandaag zorgt angst voor je veiligheid. Want ook ons leven is uiteraard niet zonder gevaar...

Er is nog een derde reactie. Je ziet niet de kans om te vechten, maar je kan ook niet vluchten. Je doet alsof je er niet bent, tot het gevaar voorbij is. Je maakt je klein, blijft roerloos stil. Misschien val je flauw. We noemen dit ook wel *bevriezen*. Het gaat hier om een passieve reactie van je zenuwstelsel. Het is een overlevingsreactie die je bij dieren ziet, en ook bij de mens. Zeker bij een traumatische gebeurtenis – denk aan een overval of seksueel overschrijdend

gedrag – kan het zijn dat je niet vecht of vlucht, maar bevriest. Soms kan dit later voor schuldgevoelens zorgen. Waarom heb ik niet ingegrepen? Waarom heb ik me niet verdedigd? De pijn die je hierbij ervaart, vraagt om heling en acceptatie.*

Bevriezen kan al op jonge leeftijd ontstaan, zeker als de (ouderlijke) aandacht toxisch was en je als kind in een terreuromgeving bent opgegroeid. Een kind dat niet kan vluchten (je hebt alleen je huis) of vechten (papa of mama is veel te sterk), zal bevriezen om niets meer te voelen. Het allemaal voelen zou je gek maken. Het is te pijnlijk. En als je dit lang genoeg doet, voel je niet meer omdat er geen gevoelens meer zijn. Dit kan je lang meedragen...

Als je dit ervaart, eer dan die plek van niet voelen, eerder dan erover te oordelen. Want die plek maakte het je mogelijk te overleven. Laat de meditaties in dit boek je beetje bij beetje opnieuw in contact brengen met je gevoelens. Zo geef je jezelf weer bestaansrecht alsook je gevoel van angst.**

* Bij de verwerking van trauma staat zelfcompassie (heling van pijnlijke gevoelens en herinneringen) en compassie (acceptatie en vergeving) centraal. Herinner je dat vergeving niet betekent dat je goedkeurt wat er is gebeurd, maar wel dat je de ketens van slachtoffer en dader doorbreekt. Je vergeeft in de eerste plaats voor jezelf. Acceptatie betekent dat je alle hoop op een beter verleden loslaat en verder gaat met hoe het nu is en er het beste van maakt. Het is een actief engagement met de imperfecties en pijnen van het leven. Meer daarover kan je lezen in mijn boeken *De weg van zelfcompassie* en *Leven met wijsheid en compassie*.

** Veel kinderen willen graag meer aandacht. Kinderen in een omgeving waar ze steeds afgekraakt worden, willen juist geen aandacht. Aandacht betekent oordeel en verwijt. Ze willen zich klein houden en onzichtbaar zijn. Als je dit jammer genoeg hebt ervaren, draag je waarschijnlijk een zee van verdriet in relatie tot je ouders mee. In mijn boek (Lannoo, 2023) *Anders omgaan met verdriet* ga ik daar dieper op in.

Nee dank je, angst!

Het mechanisme waarbij je levensgevaar denkt te zien en je lichaam zich vliegensvlug klaarmaakt om de strijd op leven en dood aan te gaan, of om de benen te nemen, wordt ook geactiveerd als je alleen maar denkt aan een presentatie die je moet geven, of als je baas met een frons naar je kijkt. Dit helpt natuurlijk niet en is buiten proportie. Het geeft je onnuttige en overmatige stress.

In tegenstelling tot dieren zal de mens de beangstigende situaties ongewild opnieuw afspelen in zijn gedachten. Een gazelle die achterna wordt gezeten door een leeuw zal nauwelijks 10 tot 15 minuten na de aanval, zodra hij in veiligheid is, weer een normale hartslag en ademhaling hebben. Hij kan rustig verder grazen. Stel dat wij achterna werden gezeten door een leeuw. Jaren later hebben we misschien nog nachtmerries.

Angst kan dus een grote invloed hebben op je leven – soms zonder dat je het doorhebt – en er zelfs voor zorgen dat je niet doet wat echt zin en betekenis geeft, en dat je zelfs je huis niet meer uit komt. Angst was in vroegere tijden erg nuttig, maar schiet vandaag vaker wel dan niet zijn doel voorbij.

De paradox van angst

*We willen tederheid,
maar we hebben angst om gekwetst te worden.*

*We willen wel praten met die persoon,
maar we hebben angst voor afwijzing.*

*We willen vriendschap,
maar we hebben angst voor teleurstelling.*

*We willen iets ondernemen,
maar we hebben angst voor onzekerheid.*

*We willen een goede positie,
maar we hebben angst voor verantwoordelijkheid.*

HOOFDSTUK 2

De beleving van angst leren kennen

Angst kan alle richtingen uit gaan. Het kan een korte ervaring zijn of hij kan langer op de achtergrond aanwezig zijn. Hij kan subtiel zijn of als een vulkaan alles overnemen.

Een zweethand bij de directeur*

Daar sta je dan. Je kijkt vluchtig op je horloge. Het is tien voor negen en je hebt dus nog een paar minuten voordat jouw naam wordt omgeroepen in de ruimte die je nu gaat betreden. Je opent de deur en je voelt de warme lucht in je gezicht. De geur van kantoorpullen maakt het allemaal nog echter. Eenmaal binnen haal je diep adem en kijk je even rond. Je ziet iemand achter de receptie zitten. Je loopt ernaartoe en je merkt een trilling in je stem zodra je je naam noemt. Je veegt ondertussen je klamme handen aan je jas af.

* Met dank voor de bijdrage van Iris Lemmens, psychologe.

‘U mag hier even plaatsnemen’, zegt de vrouw achter de balie met een koele stem. Toch lach je vriendelijk. Je loopt naar de wacht-ruimte en neemt plaats op de stoel tegenover een man die nog met zijn jas aan een tijdschrift leest.

Zou hij ook komen solliciteren? denk je. Hij ziet er kalmer uit dan jij. Hij is ook wat ouder. Je denkt: misschien heeft hij wel meer ervaring. Opeens voel je een benauwd gevoel in je borst. Je begint wat onrustig met je voet heen en weer te bewegen. Je kijkt nog een keer op je horloge. Nog drie minuten. De knoop in je maag wordt strakker en je voelt je hart kloppen.

Dan hoor je ineens je naam galmen door de ruimte. Het zweet breekt je uit. Je denkt: o nee, nu moet ik de directeur een zweethand geven...

Misschien is de bovenstaande situatie herkenbaar voor jou. Wanneer we gaan solliciteren, examen doen of een moeilijk gesprek met iemand hebben, dan kan dat spanning met zich meebrengen. Deze spanning kan ervoor zorgen dat we beter presteren op de taak die komen gaat en kan dus nuttig zijn. Deze spanning kan echter ook tegen ons werken en ervoor zorgen dat we juist minder goed presteren, bijvoorbeeld door faalangst. Bij faalangst houden irreële angst en niet-constructieve gedachten ons in hun greep. We zijn bang om te mislukken en om niet aan de verwachtingen van anderen te voldoen.

Vaak gaat dit gepaard met fysieke ongemakken zoals overmatig transpireren, hartkloppingen, een versnelde ademhaling en verstijfde spieren. Wanneer de faalangst sterk aanwezig is en blijft, kan je ook een laag zelfbeeld, black-outs of slaapproblemen ervaren.

We kunnen dit aanpakken!

Dieper inzicht

Als angst het overneemt, begrijpen we vaak niet hoe dit gebeurt. Het overvalt ons en we weten dan ook niet hoe we ermee kunnen omgaan. Daarom is het nodig je angst te onderzoeken en op een dieper niveau te begrijpen. Dit geeft je handvatten om je angst te hanteren.

De ervaring van angst bestaat uit een aantal bouwstenen: gedachten, emoties, lichamelijke gewaarwordingen en gedrag. Deze bouwstenen beïnvloeden en versterken elkaar. Een simpel voorbeeld kan dit duidelijk maken.

Enkele mensen in Pieters familie lijden aan een hartkwaal. Hoewel Pieter jong en gezond is, is hij toch niet helemaal op zijn gemak. Op een dag wandelt hij op straat en ervaart hij hartkloppingen. Zijn onmiddellijke interpretatie ('gedachte') zegt: 'Oei, ik krijg een hartaanval!' Dit gaat gepaard met angst ('emotie'). Deze angst manifesteert zich in het lichaam, waardoor het hart nog sneller gaat kloppen ('lichamelijke gewaarwording'). En dit is dan weer een bevestiging van het feit dat hij waarschijnlijk een hartaanval zal krijgen. 'Zie je wel, ik krijg een hartaanval!' Waardoor hij nog angstiger wordt.

Het verhaal van Pieter toont aan hoe lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en emoties in voortdurende interactie zijn. Op deze manier bouwen zich *gedachte-gevoelsspiralen* op. Deze opbouw verloopt vrij onbewust en maakt dat de angst toeneemt.

Door meer inzicht te krijgen in je eigen gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, zal je meer vat krijgen op je angst