

Integratief werken met angst

Sinds het prille begin van mijn praktijk, komen er cliënten op mijn pad die angstig of fobisch zijn. In het begin vond ik dat spannend en ging ik naarstig op zoek naar ingangen. Ik voelde ook wat het met mij deed om met angst te werken. Het dwong me ook mijn eigen angstige gevoelens te erkennen en te verkennen. Ik volgde naast andere trainingen een korte training rond angst met Rita Van Gerven die me erg inspireerde. Door in mijn praktijk vaak met angstklachten te werken ben ik me op mijn gemak beginnen voelen met angst en werd het ondertussen zelfs een thema dat me erg nauw aan het hart ligt. Daarom koos ik om er over te schrijven in deze uitgave van Metafoor.

De betekenis van angst

Het woord angst komt volgens het Nederlands Etymologisch Woordenboek van J. de Vries van het Middelnederlandse woord *anxte* benauwdheid, gevaar, vrees. Het is ook verwant met het latijnse *angor*: samensnoeren van de keel, onrust, angst. Het is verwant aan het woord eng, en engte.

Alexander Lowen associeert in zijn boek Bio-Energetica deze engte met het geboortekanaal waar we allemaal doorheen moeten op weg naar ons bestaan in de wereld, omdat het de overgang is naar een onafhankelijke ademhaling voor het organisme. Elke moeilijkheid tijdens die fase is levensbedreigend en brengt een fysiologische toestand van angst teweeg.

Een andere nauwte is de nek, een doorgang tussen het hoofd en het lichaam, waar de lucht passeert tussen neus, mond en longen. Elke vernauwing op deze plaats is levensbedreigend en zal angst tot gevolg hebben. Ook elke storing in ons hartritme heeft een beangstigend effect omdat het levensbedreigend is.

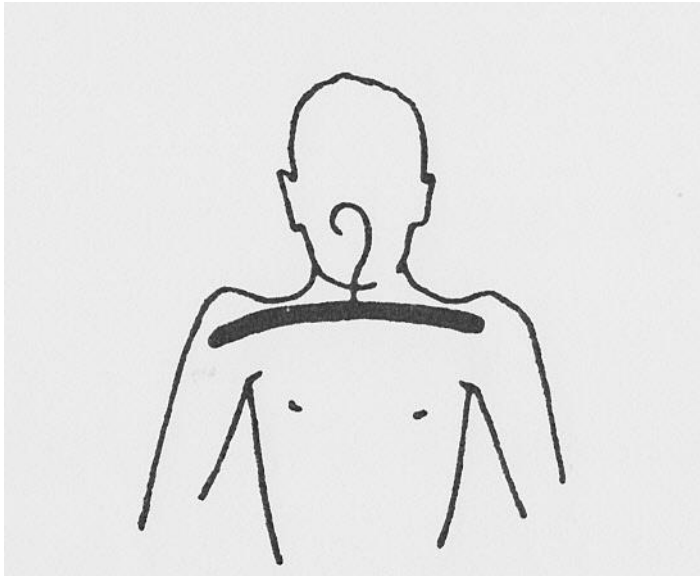
Bij Freud vinden we, al iets vroeger dan bij Lowen, dat angst de respons is van obstructies in de ademhaling, en dat dit de expressie wordt van elke opeenhoping van spanning.

Ook in mijn eigen beleving merk ik dat angst een heel lichamelijk voelbaar iets is. Mijn lichaam, mijn zenuwstelsel, neemt het op die enge momenten helemaal over. Mijn kop kan er niks tegen beginnen. Dat maakt ook dat het niet zo gemakkelijk is om er mee te werken, want het is niet te overdenken. Mijn lichaam, mijn gevoel is op dat moment de baas. Ik heb geen regie meer en wil vluchten uit deze beleving. Niet voor niks dat angst zo vaak dissociatie met zich meebrengt: ik kan er niet bijblijven.

Het lichaam als ingang

Voor mij toont dit aan dat het lichaam een goede ingang is waar ik over beschik. En wanneer mensen overspoeld zijn en niet zo goed kunnen denken, helpt het enorm om wat lijfwerk te gaan doen. Ons lichaam staat ook dicht bij het onbewuste, dus het vergroot het steunvlak van de cliënt wanneer zijn lichaamsbewustzijn aangesproken en vergroot wordt. Dit werken wordt in hedendaagse lichaamsgerichte literatuur – Peter Levine, Laurence Heller e.a. – ook wel bottom up werken genoemd. De basis wordt aangesproken en heeft een invloed op de gedachten.

Lowen schrijft zo treffend over het gespannen en niet-gegronde lichaam als iets wat met een oogopslag te herkennen is door het opgehangen zijn, alsof er een kapstok in het lichaam zit.



Figuur uit 'Bioenergetica' van Alexander Lowen, pagina 151

Je kan deze karakteristieke houding ook herkennen door het niet in contact staan van de voeten en de benen met de aarde, het niet gegrond of geaard zijn. Lowen analyseert deze houding als volgt: de opgetrokken schouders zijn een uiting van vrees. Dit beïnvloedt ook de benen: wanneer men bang is, loopt men op zijn tenen. Angst heft iemand van de grond. Wat Lowen 'hangup' noemt, is een situatie van angstig zijn, maar het niet beseffen. Zo kan je niet meer bewegen: je kan niet naar voren vanwege je angst, je kan ook niet terugtrekken, want je hebt geen contact met je angstige gevoel. Dit geeft de emotionele verstarring die de hangup kenmerkt.

Opladen en ontladen

Ik vertel mijn cliënten via een stukje psycho-educatie over opladen en ontladen van de energie van het lichaam, en wat er gebeurt wanneer we gespannen en angstig zijn. Ik vertel er ook vaak bij dat Alexander Lowen een arts was die geboeid werd door het verband tussen lichaam en geest, om hen te motiveren voor lichaamswerk. Ik doe dat omdat ik zelf weet hoe weigerachtig ik kan staan tegenover vreemde dingen wanneer ik geen inzicht krijg in waarom ik het zou doen. Mijn eigen proces indachtig ben ik heel transparant en vraag ik ook bij cliënten naar hun eventuele kritische gedachten. Daar sta ik eerst bij stil indien nodig. Dit deel cognitieve werk en psycho-educatie is het top down werk: het hoofd aanspreken om het lichaam te bereiken.

Ons leven is gevuld met indrukken en voeding die we opdoen met de functies aan de bovenzijde van het lichaam: via onze ogen, oren, neus, mond, huid en via onze handen doen we enorm veel prikkels op die ons lichaam kunnen opladen. We halen er iets uit. We zien, horen, voelen, smaken, ademen, en nemen zo enorm veel dingen tot ons. We raken zo helemaal opgeladen en gevoed. Wanneer het goed zit, hebben we ook een ontlading, die meestal via de onderste helft van ons lichaam verloopt, beweging, uitscheiding, seksualiteit, zijn manieren om veel van de lading ook weer terug te geven aan de aarde of te ontladen in plezier, creativiteit, actie en beweging. Ik gebruik vaak het beeld van het aarden van een elektrisch circuit, dat begrijpen de meeste mensen heel goed. Wanneer we dus veel opnemen, maar ook goed kunnen ontladen omdat we goed geaard zijn, dan loopt alles eigenlijk prima: we genieten van het leven en we

hanteren onze gevoelens. We kunnen deze gevoelens opmerken, ervaren, en ze ook weer ontladen en loslaten.

Grondingsoefeningen

Wanneer ik angstige mensen in mijn praktijk krijg, doe ik samen met hen een aantal grondingsoefeningen. Ik vertel hen dat angst en depressie bijna altijd samengaan met een verminderd contact met de aarde. En dat lijfwerk enorm simpel is, maar vaak een treffend effect heeft op angstklachten omdat we dan weer meer kunnen ontladen. En dat we zo via het lichaam ook invloed gaan uitoefenen op ons ervaren en iets kunnen doen aan onze angstgevoelens.

Ik tracht cliënten hun lichaamsbewustzijn te vergroten door te spiegelen. Vaak hebben cliënten in de zithouding die ze aangenomen hadden hun twee voeten niet op de grond, of steunen ze nauwelijks met benen en rug op de zitruimte die hen is aangeboden. Vaak nemen ze helemaal geen ruimte in. Daar wijs ik hen op en dan gaan we even samen ervaren hoe het voelt om meer contact te maken met de aarde. Soms doen we onze schoenen uit indien de hakken niet zo handig zijn, en nadat we de zithouding uitvoerig verkend hebben gaan we samen staan in de ruimte.

Ik doe alles eerst zelf voor om het ijs wat te breken, want in mijn beleving kan je geen lijfwerk van een cliënt verwachten indien je niet zelf laat zien hoe het werkt.

Ik doe de gegronde sta-houding voor, met aandacht voor de parallelle voeten op schouderbreedte uit mekaar, de losse knieën die zo belangrijk zijn voor goede doorstroming van de emoties en de ervaringen naar de benen en in de voeten.

'onze benen zijn van nature gestructureerd op stress, niet om die tegen te werken, maar om erop te reageren. Dit vermogen is een functie van de knie. De actie van de knie geeft het lichaam zijn flexibiliteit. De knie is de schokdemper van het organisme.' Lowen 1994, p. 191.

Ik stel mezelf meestal ook even in zijaanzicht op tegenover de cliënt, zodat mijn losse of vastgezette knieën dan beter zichtbaar zijn. Ik vraag dan altijd wat mensen van zichzelf kennen: hebben ze meestal losse knieën of knieën op slot? Tot nu toe kreeg ik van alle cliënten nog maar één antwoord: ik heb mijn knieën altijd op slot.

Tegengif voor angst

Dan stel ik mijn cliënten voor om te voelen of ze hun bekken kunnen bewegen met de knieën op slot. En daarna vraag ik hen om te ervaren of ze meer bekkenbeweging kunnen maken wanneer die knieën lossen zijn. Dat leidt meestal tot wat plezier en dansachtige bekkenbewegingen. Daar houd ik dan de aandacht bij. Gronden is ook én vooral plezier hebben. Plezier en genot is namelijk het beste tegengif tegen angst. Wanneer je deugd hebt, ben je niet angstig. Dat vind ik erg belangrijk om mensen te laten weten, zodat ze ook weer hoop kunnen krijgen dat het leven goed is wanneer het leuk is. En dat ze daar geen ingewikkelde dingen voor hoeven te doen.

Daarna heb ik aandacht voor de ademhaling. Zonder het werken met de ademhaling kan ik in mijn beleving geen angstklachten goed behandelen. Ik vraag hen eenvoudig om hun handen op de buik te leggen, en vertel er indien nodig bij dat een gezonde buik van een rijpe vrouw een volle, eerder Rubensiaanse buik is, omdat veel mensen, vrouwen vooral denk ik, geleerd hebben om hun buik in te trekken. Een ontspannen ademhaling gaat tot diep in de buik. Velen kennen dit uit Tai Chi, yoga of mindfulness. Ik vraag dan

om naar de handen toe te ademen, en dan opmerkzaam te zijn of dat lukt. Toen mijn kinderen op kinderyoga gingen, hielden ze erg van de juf die hen een bootje liet vouwen van papier en dat op hun buik liet zetten, en daarna deden ze de buikademhaling. Het bootje ging leuk op en neer. Daar hadden ze plezier van gehad en ik vind dit een heel mooi idee om met kinderen te werken. Met dank aan de yogajuf dus.

Soms laat ik het in een sessie bij de eerste grondingsoefening en het bespreken van de ervaringen. De volgende sessie ga ik dan verder met twee bij elkaar horende oefeningen die de meesten onder de lezers zeker kennen uit het boek 'Bio-energetische oefeningen' van Alexander Lowen. De boog en de buiging voorover, die ik de 'wasdraad'-oefening noem. (Een waarschuwing is hier op zijn plek: deze oefeningen zijn niet voor mensen met rugklachten!) Deze oefeningen versterken de gronding en het gevoel in de benen en in de voeten. Soms doen we dit allemaal in dezelfde sessie, al naargelang. Met heel wat cliënten herhaal ik deze oefeningen vaker. Het zijn ook mooie oefeningen om aan het eind van de sessie nog even te doen, indien er moeilijke en spannende onderwerpen besproken zijn die de cliënt weer angstiger maken. Deze oefening maakt dat ze weer rustig naar huis gaan.

Na deze drie basisoefeningen rapporteren cliënten dat ze hun benen beter voelen en zich zwaarder of meer ontspannen, stevig en rustig voelen. Wanneer ik dan vraag hoe het met de angst is, is die soms kleiner geworden, of soms niet meer voelbaar. Recent had ik nog een jonge cliënt van 16, ik noem hem hier Jonas, die van de huisarts angstremmers had gekregen vanwege ernstige klachten. Hij rapporteerde dat hij elke dag zijn grondingsoefeningen deed, omdat hij daar meer aan had dan aan de medicatie. Zijn ouders waren ontzettend blij dat er iets kon gedaan worden naast de medicamenteuze aanpak. Dit zal Jonas zonder twijfel helpen om het afbouwen van de pillen te ondersteunen wanneer dit in de toekomst aan de orde is.

Visualisatie

Ik gebruik vervolgens visualisaties om de gronding nog veel dieper te maken. Ik vraag hen om zich voor te stellen dat ze de naald van een ouderwetse weegschaal zijn, die langzaam heen en weer wiegt, op zoek naar haar natuurlijke rustpunt, het zwaartepunt van het lichaam. Dit doen we weer samen. Ik bevrraag hoe het is om dit beeld op te roepen. Het antwoord geeft mij inzicht of dit voor hen werkt of niet. Wanneer de beelden niet zo helpen, blijf ik gewoon bij het beschrijvende lijfelijke werk.

De tweede visualisatie die ik heel vaak gebruik is het beeld van hun favoriete boom. Ik vraag hen wat voor boom ze mooi vinden en krijg daarop de meest uiteenlopende antwoorden. Sommige mensen noemen meteen een boomsoort, anderen beschrijven een heel landschap waar hun boom dan in staat. Die boom gaan we dan worden, de stam is ons lichaam, de kruin is de bovenkant van ons lichaam, de wortels beginnen onder aan onze voeten en die gaan door de vloer heen, en zijn zo diep als onze kruin groot is.

Daarna nodig ik mijn cliënten uit om een soort van test bij mij te komen doen. Ik zet me eerst stevig gegrond en soepel in de knieën neer. Dan geef ik teken dat ze mogen komen testen en dan mogen ze tegen mijn schouders duwen en zien wat dat te weeg brengt. Meestal zijn ze verrast van de soepelheid waarmee mijn lichaam dan meegeeft, terwijl ik niet omval omdat ik ontzettend flexibel en ontspannen sta, maar heel stevig toch. Dan vraag ik hen om zich op dezelfde manier klaar te zetten, en een teken te geven wanneer ik mag komen testen hoe ze staan. Dit is een heel leuk spel vaak.

Angstig piekeren is gronding verliezen

Vervolgens is de allerleukste oefening de 'Piekeroefening'. Ik vraag hen om hun favoriete tob- of piekeronderwerp te kiezen, en dan doen we de bovenstaande oefening opnieuw. Zo voelen cliënten helemaal aan den lijve wat dit oefenen voor hen kan betekenen. Wanneer ze aan hun angstige thema's denken, verliezen ze onmiddellijk hun gronding, staan ze rigide en veroorzaakt de minste duw tegen de rug vaak dat hun hielen van de grond gaan. Het is zo helder voor de cliënten omdat het zichtbaar en voelbaar is in de oefening.

Op deze manier gaan we dan weer op zoek naar de juiste gronding, en voelen we meer en meer hoe dat in ons lichaam aanvoelt. Ik ga dan verder met dezelfde grondingsprincipes maar breid ze uit naar zitten in de stoel in de therapiekamer of naar liggen thuis in bed. Zo leren ze dat het iets is dat niets kost, maar overal kan gedaan worden. Na deze oefening vraag ik hen om nog eens helemaal met aandacht rond te gaan in het lichaam en hoe ze zich nu voelen. De meeste mensen zijn dan helemaal gezakt en voelen zich zwaar. Ze gebruiken als het ware de zwaartekracht van de aarde beter. Ze zijn niet meer zo opgehangen en voelen zich rustig en gefocust. Dat gevoel verankeren we, en dat geeft ons een tweede antidoot tegen schrik, naast het genieten.

Ik vraag mensen dan wat ze graag doen, waar ze van genieten, en zo zoeken we nog naar meer spontane manieren van gegrond in het leven staan: joggen, chi-gong oefeningen, wandelen, dansen (vooral primitief, niet ballet), allerlei vormen van bewegen (niet fietsen of autorijden). Ook koud douchen, voetbaden en massages helpen je gronden en in je lichaam aanwezig zijn. Meeleven met de seizoenen, in de tuin werken, schoonmaken en vrijen zijn goede grondingsactiviteiten.

Hyperventilatie

Doorgedreven angst en niet gegrond zijn, geeft ademproblemen, angst om te stikken, benauwdheid. Vaak hebben cliënten met angstklachten ook last van hyperventilatie of een voorstadium daarvan, en weten ze dat zelf niet. Om dit samen na te gaan overlopen we een afgeprinte vragenlijst die op het internet te vinden is, ook wel bekend als de Nijmeegse hyperventilatie checklist.

<http://www.fysiovrage.nl/docs/pdf/Hyperventilatie%20%20Nijmeegse%20Vragenlijst.pdf>

De validiteit van deze korte test scoort enorm goed. Volgens onderzoek is deze test in staat om 93% van de mensen goed te diagnosticeren. Door het overlezen van de kenmerken van hyperventilatie gaan heel veel mensen met angstklachten dit herkennen, en krijgen ze het 'ah ja'-gevoel. Plots wordt wat ze voelen 'bekend terrein' er is een naam voor en je kan er wat mee via oefeningen. Ze krijgen ook veel meer lichaamsbewustzijn en staan open voor de bevinding dat angst of een paniekaanval vaak bestaat uit het met een vergrootglas kijken en voelen naar je lichamelijke gewaarwordingen. Nu we samen ons lichamenlijk gewaarzijn meer gaan ontwikkelen, bestaat er een kans dat de cliënt in staat is om dat vergrootglas wat meer te sturen naar de gronding en de daaruit voortvloeiende ontspanning. Zo kan dit een steunpunt worden naast de andere gewaarwordingen die er ook zijn. Wanneer cliënten deze twee elementen naast elkaar kunnen voelen en erin slagen om rustig heen en weer te pendelen tussen de twee polen van tegenovergesteld gevoel, dan wordt daarin vaak heel veel spanning ontladen.

Ik begeleid hen daarin om steeds weer terug te leren zakken. Vaak met een verhaal over de autostrade van het lichaam naar boven toe wanneer ze angst ervaren - metafoor

voor snel opstijgen en soms dissociëren en bang zijn - en het hazenpaadje dat nog maar net is ontstaan, dat weer van boven naar beneden gaat door de gronding. Dat hazenpaadje moet nog vaak genomen worden en langzamerhand zal dat dan ook breder worden tot die weg stilaan meer vertrouwd wordt. Dat gebeurt door de oefeningen die we doen, telkens een beetje meer.

Ik leer hen dat wanneer ze acuut last hebben van een hoge ademhaling ze kunnen zingen of luidop lezen uit een boek. Dat is een manier om je adem te reguleren en weer tot rust te brengen. Het geeft weer handvatten om de angst meer en meer tot een vriend te leren maken, en zo te integreren.

Cognitief werken: top down

Waar het werken met het lichaam werken is vanuit de basis met effect naar het denken, is het cognitief werken, werken vanuit het hoofd met invloed op ons lichaam. Uiteraard hebben mensen met angstklachten ook oordelen of negatieve gedachten over zichzelf en hoe ze zich voelen: 'Ik ben slap, zwak', 'Deze angst is buiten proportie, ik ben stom dat ik dit voel' en zo verder. Dit maakt het dubbel moeilijk om de opkomende vervelende emoties te hanteren. Ik geef waar het past ook volgende cognitieve overdenkingen mee aan cliënten die bang zijn:

- Angst is niet dodelijk
- Angst is niet hetzelfde als een persoonlijke zwakte
- Gedachten zijn gedachten en geen feiten
- Emoties zijn geen directe afspiegeling van de werkelijkheid
- Wanneer ik angstig word, krijg ik meer angstige gedachten
- Als ik nog angstiger ben, maakt dat de wereld niet gevaarlijker
- Controle proberen te krijgen over angst, verergert die angst
- Ik moet bereid zijn angst te ervaren om de angst te doen afnemen.

Het spreekt vanzelf dat het bottom up en het top down werken in de klinische praktijk door elkaar heen lopen. In interactie met de cliënt loopt dat een beetje vanzelf, naar gelang de nood.

Angst als projectie van pijn in de toekomst

Opnieuw is het Alexander Lowen die in zijn geschriften er op attendeert dat angst vaak een projectie is van een gebeurtenis uit het verleden. (Er zijn uiteraard cliënten waarbij het complexer is en waar er geen helder verband is tussen een traumatische gebeurtenis en angstsymptomen, soms helpt daar het respectvol en voorzichtig samen zoeken en openleggen wat er aan de basis ligt. Dan heeft therapie soms meer tijd nodig. Maar ook bij angst zonder oorzakelijk verband met een trauma helpt het om de angst gewoon te erkennen en er te laten zijn.) Een van mijn cliënten, ik noem haar Vera, heeft een ongelooflijk nare en traumatiserende ervaring gehad in een ziekenhuis bij haar bevalling. Nu is ze bang telkens ze naar een dokter moet gaan. Tandartsbezoek, gynaecologische checkup, het is allemaal moeilijk en wordt dus uitgesteld en indien mogelijk jarenlang vermeden. Dat brengt grote lijdensdruk met zich mee. Zelfs het vergezellen van haar kinderen bij de arts is onmogelijk sindsdien. De werkelijkheid is echter dat de moeilijke

ervaring in het verleden ligt, en de angst een projectie daarvan naar de toekomst is. Het goede nieuws is dan dat we kunnen werken aan verwerking van het gebeurde, en dan kan de angst ook stilaan milderer, en kunnen de onderliggende emoties ontladen worden.

Stilstaan bij het onbegrip en de koudheid van de artsen die Vera ontmoet had, bij haar boosheid die ze nu nog voelt, geeft haar stilaan een gevoel van gezien en gehoord worden.

Begrip en verbinding

Na het verwerkingsproces dat ik met Vera aanging, schreef ik samen met haar een brief die ze telkens gebruikt bij doktersbezoek waarin door mij beschreven wordt wat haar angststoornis inhoudt, en dat ze behoefte heeft aan een langzaam tempo, goede uitleg, iemand mogen meebrengen en zo verder. Deze brief toverde haar angststoornis niet weg, maar deed heel veel mogelijkheden weer opengaan die voor Vera niet meer te bereiken waren. Ze voelde zich meer en meer begrepen met haar klacht, en niet meer zo alleen. Ze ontdekte dat er artsen zijn die openstaan voor haar vraag om haar eigen tempo te respecteren bij het onderzoek en wat meer openheid en inzicht te geven in de medische handelingen. Dat deed haar angstniveau erg zakken. Ze ontdekte dat ze zelf die begripvolle artsen kan zoeken en vinden en afspraken met anderen kan afzeggen. Wat een verschil met de vroegere ervaring. Stapje voor stapje werd haar wereld weer wat groter.

Het is opvallend dat veel mensen met angstklachten zich vaak alleen op de wereld voelen en niet durven of kunnen vertellen hoe ze zich voelen. Er is gewoon geen vertrouwen meer. Dat maakt de afgeslotenheid groot en zo wordt het een self fulfilling prophecy dat er geen steun of begrip is. Het is een beetje paradoxaal dat we soms moeten beseffen dat we als volwassenen echt alleen in het leven staan, en wanneer we dit toelaten kunnen we toch ook gepaste steun vragen en ontvangen. Plots is er dan die verbinding die onze draagkracht vergroot.

Angst en symbiose

Symbiose is een woord uit de biologie, dat een samenlevingsvorm aanduidt die voor twee partijen voordelen heeft. In de natuur zien we dat overduidelijk bij de krokodil die bijna altijd een witte reiger in de buurt heeft, die leeft van het ongedierte tussen de schubben en tanden van de krokodil. De krokodil zal nooit deze vogel aanvallen, want hij wordt er beter van en de vogel is voorzien van voedsel. Zo leven ze in vrede samen in een perfecte symbiose.

Ook in psychologie gebruiken we dit woord, en wel om een samenleven te omschrijven waarin het 'ik' opgeofferd wordt aan het 'wij'. Het is zoals in de verliefdheidsfase van een koppel: 'we denken en voelen hetzelfde zonder woorden'. Er is nooit conflict. Meer zelfs, in heel wat relaties waarin mensen heel dicht bij elkaar staan, is er soms een taboe op boosheid of conflict.

Ik weet niet meer waar ik het voor het eerst gelezen heb, maar het is me bijgebleven: bij heel veel angststoornissen vind je een samengaan met ietwat symbiotische relaties. Wanneer kinderen overbeschermd of betutteld worden, te weinig autonomie mogen ontwikkelen, zijn sommige emoties niet toegestaan en zo kunnen mensen angstig worden. Het onderzoeken van de relaties met belangrijke anderen is dan ook een

belangrijk thema bij mensen met angstige gevoelens. Ontwikkelen van autonomie, eigen kracht en competentie, is een belangrijk tegengif.

Angst en de relatie tot boosheid

Alexander Lowen schreef dat gevoelens die er niet mogen zijn, zelf bron van angst worden:

'Het wordt niet algemeen erkend dat onderdrukking van een gevoel leidt tot angst voor dat gevoel. Het wordt tot een kamer van Blauwbaard waar we met een grote boog omheen lopen. En hoe langer het verborgen blijft, des te beangstigender wordt het. In therapie merkt men dat als de deur eenmaal op een kier staat – dat wil zeggen, als het gevoel wordt opgewekt – het nooit zo beangstigend is als men had gedacht. Een van de redenen is dat we niet langer kind zijn. De meesten van ons hebben een ego ontwikkeld dat krachtig genoeg is om gevoelens aan te kunnen, een kracht die het kind mist.' (Lowen 1992, p.57)

Zoals hierboven al beschreven, is het heel vaak boosheid die er niet mag zijn. Het is bij angstklachten altijd aangewezen om met de cliënt te onderzoeken hoe zijn verhouding tot lastige emoties als boosheid is. Niet zelden krijg je te horen dat de cliënt zich niet of nauwelijks boos kan voelen. En niet zelden zijn deze mensen ook bang, bewust of onbewust voor hun eigen diepe boosheid (of andere emoties). Soms ligt dit aan de basis van een ernstig angstsymptoom.

Lowens observaties waren dat vele cliënten het benauwd kregen door gevoelens die opkomen wanneer de ademhaling dieper wordt. De benauwenis wordt altijd vergezeld van angst. Dus dit bevestigt de oerbetekenis van het woord angst ook weer. Spanningen in de nek en de keel zorgen dat de ademhaling moeilijker loopt en dat brengt altijd angst teweeg. Samen met de cliënt zoeken welke impulsen hij weerhoudt, of welke woorden hij inhoudt, kan heel veel vooruitgang betekenen.

'Tegelijkertijd is het een onbewuste defensie of inhouding tegen de expressie van gevoelens, waarvan men vreest dat ze voor anderen onaanvaardbaar zijn. Uit noodzaak interfereert de vernauwing met de ademhaling door het vernauwen van de opening van de doorgang voor lucht. Het draagt daarom bij aan de angst.' (Bio-Energetica p. 226)

Het valt me vaak bij cliënten op dat er heel wat angst hangt rond sociale aspecten. Veel mensen zijn angstig om de ander teleur te stellen en lijden aan vormen van sociale angst. Werken rond creatief jezelf uiten, jezelf mogen laten zien, jezelf zijn, is dan heel lonend.

Ontkennen van angst (afsplitsing)

Bij sommige cliënten is angst echt zichtbaar in de gelaatsuitdrukking. De wijd opengesperde ogen vallen vaak het sterkst op. Soms is deze angst zelfs helemaal niet bewust bij diezelfde cliënten. Het kan helpen om als therapeut je eigen lichaamsbewustzijn in te zetten en deze opgemerkte angst te benoemen om mensen er weer bewust van te laten worden dat ze angst ervaren in hun lichaam. Dat geeft meer bewustwording en integratie.

Angst toelaten

Mogen zeggen dat je bang bent (of boos, of verdrietig) is zó belangrijk. Een steunende hand, een arm om de schouder, dat hebben we zo nodig wanneer we bang en alleen zijn.

Vanuit het diepe dal komen we dan vaak vanzelf weer tot onszelf oprichten en verder kunnen. Onszelf tegenhouden om angst te mogen voelen leidt tot krampachtig inhouden, onszelf beoordelen en als een harde dwingeland vinden dat we niet angstig zouden moeten zijn. Dát precies kan maken dat de angst een vicieuze cirkel gaat worden, die uiteindelijk een paniekstoornis kan veroorzaken: angst voor de angst.

Een cliënte van me, ik noem haar Ellen, is een jong meisje van 14, enig kind thuis. Haar mama meldt haar aan met emetofobie, angst om over te geven. Mama heeft er al heel wat over gelezen. Ze vindt dat de angst niet rationeel is en dat haar dochter geen reden heeft om zich zo te voelen, en haar gevoel beter zou bevechten. Ze wenst dat haar dochter zich wat minder zou laten gaan en dat zij rationeel tot de conclusie zou moeten komen dat bang zijn niet nodig is.

Het was nodig om in een sessie aan mama uit te leggen dat ze rationaliseerde en dat dit niet altijd helpt wanneer een kind overspoeld wordt door emoties. Toen Ellen thuis meer mocht zeggen hoe benauwd ze zich voelde, kon er meer gaan veranderen. Uiteindelijk werd het probleem en de omvang toen ook wat meer duidelijk. Ellen was ook angstig voor misselijkheid, voor elke soort voedsel die dat zou kunnen veroorzaken en voor kleding die ze gedragen had toen ze zich een keer misselijk voelde. Er was heel wat vermijdingsgedrag bij het kiezen van kleren en bij het ondernemen van activiteiten met vrienden en vriendinnen. Ergens logeren was moeilijk, de bus nemen was moeilijk.

Ik heb ook een keer papa meegevraagd samen met mama. Door dit gesprek is Ellen meer gaan ondernemen met papa, en daar had ze veel deugd aan. Voordien beschouwde ze dat als onmogelijk, omdat papa het zo druk had en veel werkte. In het gesprek sprak papa uit dat het erg leuk kon zijn samen met zijn dochter en hij koos er voor om meer tijd voor haar te maken. De nauwe band met moeder alleen werd zo wat opengetrokken en Ellen kreeg meer zelfvertrouwen.

Ik heb heel veel grondingsoefeningen met haar gedaan en dat vond ze leuk. Langzaam ging ze weer dingen ondernemen, de bus nemen naar een vriendin bijvoorbeeld.

Op een dag meldde ze dat ze spontaan had overgegeven die week en dat er verder niets ernstigs gebeurd was. Het was niet leuk geweest, maar eigenlijk was het toch wel een opluchting om te ontdekken dat het ook zo gewoon was. De kleren werden gewassen en konden daarna toch weer gewoon aan.

We hebben ook gesproken over wat er spannend was thuis. Ellen had zorgen over de relatie tussen vader en moeder. Ze was ongewild, en zonder dat de ouders zich daar bewust van waren, getuige geweest van een ruzie tussen haar beide ouders. Ze had gehoord dat haar moeder relatietwijfels had geuit. Daar maakte ze zich enorm bezorgd over. In de sessie kon Ellen kwijt dat ze daar boos om was en er ongenoegen over had. Later had ze de moed om thuis ook uit te spreken wat haar bezorgd maakte. Dit alles had veel beterschap tot gevolg. Ze kwam nog een aantal keren met een wat langere tussenpoos op gesprek, tot ze het gevoel had dat het gewoon lukte.

Tips voor de therapeut

Angst is aanstekelijk, en ook een therapeut is maar een mens. Goed gronden is dus ontzettend belangrijk om in je eigen centrum te blijven. Bij angstsymptomen is het niet ongewoon dat je redder even denkt dat je het allemaal zou moeten kunnen en weten... en dat maakt angstig. Ik gebruik zelf het beeld van een zware steen in een rivier en

soms verbeeld ik me dan dat ik die steen ben, die zo rust op de bodem van de rivier en niet wordt meegesleurd. Ik heb dat vaak nodig om in mijn rust te kunnen blijven, om werkelijk te kunnen horen wat een cliënt me vertelt. Ook het bewust ademen en centeren helpt me.

Peter Levine, de schrijver van 'De tijger ontwaakt' noemt zijn lichaamsgerichte aanpak voor trauma de aanpak van 'het schild van de Medusa'. De Medusa was een luguber uitziend mythologisch wezen met slangen in plaats van haren op haar hoofd. Iedereen die naar haar keek, versteende onmiddellijk. Perseus, de held van het verhaal, overwon haar door haar te bevechten terwijl hij haar via de reflectie op zijn metalen schild bekeek. Zo vermeidde hij haar directe aanblik. Dat leert ons dat trauma en angst vaak te krachtig zijn om in de ogen te kijken. We hebben een schild nodig om ons te beschermen voor de directe hevigheid. Vaak is het nodig om eerst verbinding en mogelijke andere hulpbronnen aan te boren vooraleer het mogelijk is om aan de angst zelf te werken.

Ook in het op gestalt gebaseerde stoelenwerk zetten we geen angst op de stoel om er direct naar te kijken. Dat is te confronterend. We kunnen bijvoorbeeld wel een stoel neerzetten om het verlangen in te laten plaatsnemen, wat angst in beweging kan brengen. Want wanneer een cliënt in therapie komt, is het uiteraard het verlangen dat hem of haar heeft gebracht. Dus spreken over wat er goed loopt en over wat de cliënt droomt of graag wil, is een enorme hulpbron. En dat is veel werkzamer in een sessie dan te veel focussen op de angst, want dat kan soms eerder stagnerend werken.

Lowen schrijft dat in de loop van een therapie angst soms een teken van vooruitgang is. Zodra er meer gevoel komt bij de cliënt, is meer angst normaal, en dat wordt dan weer vergezeld van ook meer plezier in het leven. Dus we hoeven niet altijd beducht te zijn wanneer angst de kop opsteekt.

Zelfexpressie aanmoedigen is ontzettend belangrijk, en zoeken naar de impulsen die een cliënt onderdrukt of insnoert. Allerlei angsten om niet meer te kunnen ademen bijvoorbeeld, ontstaan vanuit uitreikingen die teruggehouden worden. Lachen, huilen, zingen en weklagen zijn allemaal expressie! Uiteraard is de interactionele werkwijze van onze school een rijke voedingsbodem voor creatief en meditatief werk om hier mee aan de slag te gaan.

Angst maakt ons menselijk

Vanzelfsprekend heeft onze angst een ontwikkelingsfunctie en dient ze ergens toe. Stel dat we geen angst zouden voelen, dan zouden we waaghalzen zijn die geen grenzen kennen... Angst geeft ons een waarschuwingssignaal. Ik ga even te rade bij Anselm Grün die het mooi heeft verwoord:

'Angst heeft dus de positieve functie om ons steeds weer te herinneren aan onze grenzen en aan onze menselijkheid.

Zonder angst verliezen wij het besef van onze menselijkheid. We nemen te veel op ons.

Angst heeft de functie onze façades en maskers te vernietigen, ons menselijker te maken en ons tevens beter in staat te stellen om onszelf te ontwikkelen.'

Ik hoop dat ik jullie heb aangesproken om wat dingen te gaan overdenken en uitproberen. Veel succes!

Christel Brughmans