

Spiritualiteit en Psychiatrie 5

Angststoornissen

Kees Aaldijk

Gepubliceerd in Spiegelbeeld, september 2011

Angst is een gezonde emotie. Angst waarschuwt ons voor gevaar en helpt ons te overleven in een wereld van onbekende ervaringen. Maar dit waarschuwingssysteem kan ook ontsporen en dan kunnen we worden overheerst door onze angsten; er is dan sprake van een angststoornis. Meer dan een miljoen mensen in Nederland lijden hieraan en daarmee is 'angst' volksziekte nummer één geworden. Wat zijn de oorzaken van deze ontsporing en wat valt er aan te doen? Een transpersoonlijk perspectief biedt inzicht.

Angststoornis

Volgens het Nationaal Kompas Volksgezondheid werd in 2007 het aantal personen van 18 tot 65 jaar met een angststoornis geschat op meer dan 1 miljoen: 413.000 mannen en 643.000 vrouwen. In de toptien van ziekten met de grootste ziektelast staan angststoornissen, bij vrouwen, op de eerste plaats. Dit heeft dan betrekking op alle angststoornissen, van pleinvrees en paniekstoornis tot een gegeneraliseerde angststoornis. Dat laatste wil zeggen dat je zo ongeveer overal bang voor bent. Een te hard geluid of een onverwacht beeld kan dan al verlamdend werken. Angst kan groeien en uiteindelijk zo groot en allesoverheersend worden dat je het beklemmende gevoel hebt op de rand van een afgrond te balanceren waar je elk moment in kunt storten.

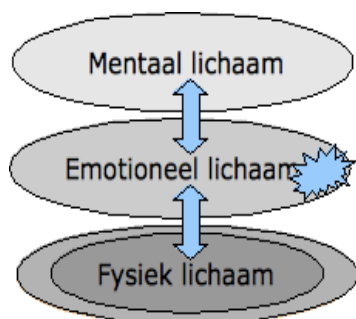
Lang niet alle angsten vormen een stoornis. Als je -een beetje- bang bent voor slangen, muizen of spinnen dan is dat normaal. Angst fungeert als een waarschuwingssysteem en een zekere angst voor het onbekende is een blijk van gezondheid. Maar wanneer je regelmatig 's-nachts geen oog dicht doet omdat er misschien een spin onder je bed kan zitten dan is er iets anders aan de hand. Veel van onze angsten zijn betrekkelijk gemakkelijk te genezen. De bekendste behandelmethode hierbij is 'exposure', dat wil zeggen dat we de confrontatie aangaan met het onbekende, met datgene waarvoor we bang zijn. Je bent misschien bang voor een muis maar door zo'n diertje eens van dichtbij te bekijken kun je er langzaam aan wennen. Uiteindelijk durf je hem dan voorzichtig te aaien en nog later kun je hem vasthouden zonder in paniek te raken. Op een vergelijkbare manier kunnen we ook omgaan met hoogtevrees en pleinvrees. Door vertrouwd te raken met datgene waarvoor we bang zijn zal de angst verdwijnen. Ook cognitieve therapie kan helpen om angsten te verminderen. Zo kun je gemakkelijk beredeneren dat spinnen veel te klein zijn om je kwaad te doen en dat ze hier, in ons land, niet gevaarlijk zijn. Wanneer deze benaderingen onvoldoende resultaat opleveren dan zijn er ook nog medicijnen die de gevoelens van angst kunnen onderdrukken. Deze verschillende behandelmethode werken soms heel goed – maar schieten soms ook hopeloos tekort. Dan kan het nuttig zijn om vanuit een transpersoonlijke benadering naar je angsten te kijken.

Een transpersoonlijke kijk op angst

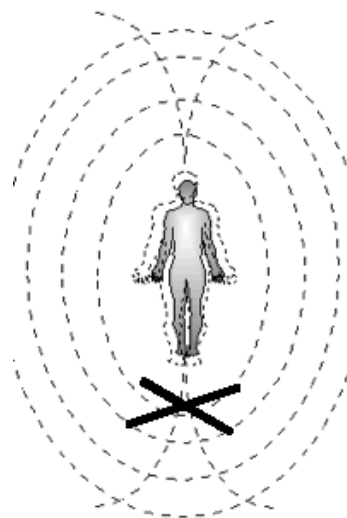
Vanuit een transpersoonlijk perspectief kunnen we twee soorten angst onderscheiden: emotionele angst en existentiële angst. Ze kunnen elkaar overlappen maar toch zijn ze wezenlijk verschillend. *Emotionele angsten* hebben betrekking op feitelijke of vermeende situaties waar je bang voor bent. Je zou angst kunnen omschrijven als een wolkje onrustige energie in je emotionele lichaam; dit kan ontstaan wanneer je in de fysieke wereld iets ervaart dat door het denken als een (potentieel) gevaar wordt beoordeeld. Angst is een waarschuwingssysteem; zonder dit kunnen we gemakkelijk te grote

risico's nemen en waarschijnlijk niet erg oud worden.

Existentiële angsten zijn van een heel andere orde. Hierbij gaat het om angst voor het leven zelf, een fundamentele angst die ons raakt in de kern van ons bestaan. Existentiële angst ontstaat als gevolg van een blokkade in je basis-chakra waardoor de energetische verbinding met de aarde wordt belemmerd. (*)



emotionele angst



existentiële angst

Emotionele angsten

Uit het feit dat zoveel mensen een angststoornis hebben blijkt wel dat de 'gewone' behandelmethodes niet altijd werkt. Laten we daarom eens wat preciezer kijken naar die angsten, waaruit bestaan ze en hoe kom je er vanaf. Energetisch gezien zou je emotionele angst kunnen omschrijven als een wolkje samengeklonterde energie in het emotionele lichaam. Veel van die wolkjes zullen na verloop van tijd vanzelf weer oplossen en de meeste angsten verdwijnen dan ook zonder therapie, door ze zoveel mogelijk te negeren.

Maar angsten kunnen ook groeien. Alles waar we onze aandacht op richten wordt geactiveerd en datgene waar we regelmatig aan denken wordt versterkt. Als we dus in gedachten steeds weer bezig zijn met onze angsten dan zal dat wolkje energie in ons emotionele lichaam niet oplossen maar juist groter worden en daarmee zal onze angst toenemen. Therapieën die gericht zijn op het wegnemen van angsten spelen dus eigenlijk een beetje met vuur en kunnen daarom nog weleens mislukken. De klachten kunnen verergeren, simpelweg doordat je er teveel aandacht aan besteedt. Hoe meer je worstelt met je probleem en hoe nadrukkelijker je het wilt oplossen, des te groter het kan worden. Het risico bestaat dan dat een betrekkelijk klein incident zodanig wordt opgeblazen dat het je hele leven gaat beheersen. Dat zien we bijvoorbeeld bij pleinvrees. Iemand komt op straat een groepje luidruchtige jongeren tegen. Hij voelt zich daar niet prettig bij. Vervolgens leest hij of zij in de krant dat het de laatste tijd onveiliger is geworden op straat; hij spreekt er met vrienden en kennissen over en die voegen daar nog soortgelijke ervaringen aan toe; misschien kennen ze iemand die wel eens bedreigd is, of beroofd, of anderszins lastiggevalen. Al deze gevoelens van onveiligheid stapelen zich dan op in zijn emotionele lichaam; hij is er continu mee bezig en 's avonds durft hij niet meer naar buiten. Na verloop van tijd durft hij ook overdag niet meer op straat te komen. Hij heeft angorafobie ofwel pleinvrees ontwikkeld. Er zijn heel wat mensen die op deze manier aan huis zijn gekluisterd en bij de meesten van hen is dat grote probleem ooit als een klein probleem begonnen.

Geen aandacht geven aan het voorval is dikwijls een uitstekende remedie, vooral wanneer de gebeurtenis niet al te traumatisch was. Dit is geen verdringing maar gewoon 'loslaten'. Als het een

groot probleem betreft en je wilt er definitief mee afrekenen dan is het belangrijk dat je niet 'over' het probleem praat maar dat je echt contact maakt met de emotionele energie die in je emotionele lichaam vastzit. Echt contact maken betekent echt boos worden of verdrietig: Huilen, schreeuwen of slaan (bijvoorbeeld tegen een boksbal). Een emotie is geblokkeerde energie, een hogedrukvat dat om ontlading vraagt en huilen is zo'n ontlading. Door uiting te geven aan de emotie kan de geblokkeerde energie ontsnappen uit je emotionele lichaam en daarmee lost de angst daadwerkelijk op. Kinderen die na een angstige ervaring hartgrondig huilen zullen aan die ervaring dan ook geen trauma overhouden; de energie ervan is door het huilen afgevoerd.

Voordat het tot een emotionele ontlading kan komen moet er wel eerst contact worden gemaakt met de emotie en daarvoor moet je er met je aandacht naartoe gaan. Teveel aandacht versterkt de energie en dan ben je nog verder van huis. Een therapeut zal daarom altijd heel voorzichtig tewerk moeten gaan. Voldoende aandacht om er contact mee te maken maar ook weer niet zoveel dat de angst wordt versterkt.

Herinnering aan vroegere trauma's

Soms is er nog iets anders aan de hand. De angstige ervaring staat dan niet op zichzelf maar roept herinneringen op aan een vroegere gebeurtenis die weggestopt zit in het onderbewustzijn. Angsten kunnen dan volstrekt irrationeel lijken, want het gaat in zo'n geval niet om de feitelijke gebeurtenis maar om een oude pijn die is wakkergeschud. Oude trauma's kunnen op deze manier worden geactiveerd en dat is een goede zaak -hoe vervelend de ervaring misschien ook is-, want zo krijgen we de kans die oude problemen op te ruimen. Voor onze bewustzijnsontwikkeling is het noodzakelijk dat ons emotionele lichaam wordt ontdaan van emotionele verstoringen.

Bewustzijnsontwikkeling is erop gericht steeds meer levenswijsheid te vergaren en dat kan alleen wanneer we onze ervaringen op een objectieve manier kunnen interpreteren. Daarvoor is het noodzakelijk dat we in staat zijn de wereld waar te nemen zoals die is, zonder dat deze vertekend wordt door oude angsten, trauma's en onverwerkte herinneringen. Ons emotionele lichaam zal dus, vroeg of laat, moeten worden opgeschoond.

Transpersoonlijke therapie

Al deze angsten en andere trauma's kunnen ook worden opgelost zonder het gevaar te lopen het probleem te vergroten en zonder al die oude ervaringen opnieuw te moeten doorleven. Met behulp van visualisatie methoden kunnen deze versturende energieën doorgaans vrij gemakkelijk worden weggenomen. Daarvoor wordt het probleem omgevormd tot een innerlijk beeld. De vorm en de structuur waarin dat beeld zich aan je presenteert wijzen je dan de weg naar de oplossing. Zo kan er in relatie tot een bepaalde persoon of situatie bijvoorbeeld een innerlijk beeld ontstaan waarbij je jezelf ingekapseld ziet in een cocon: Je zit met stevige draden vastgebonden en je kunt geen kant meer op. Of je krijgt het gevoel gevangen te zitten in een klein kamertje, of er ontstaat een dreigende gestalte die zijn tentakels naar je uitstrekt. Dat soort beelden symboliseert je probleem; ze raken de kern ervan. Vervolgens werk je aan de oplossing, door je voor te stellen hoe jij op eigen kracht jezelf bevrijdt uit die hachelijke situatie. Dat resultaat kan niet worden bereikt vanuit een gevoel van slachtofferschap; alleen door daadkrachtig op te treden en je eigen autoriteit te ervaren vind je een uitweg. Je zult daarbij al je krachten moeten aanspreken om je innerlijke vijand te verslaan. Als je je dat gevoel van autoriteit kunt toe-eigenen kom je in een transformatieproces waardoor je je angst de baas wordt. Deze transpersoonlijke benadering is dus veel meer dan een gewone visualisatie: Je gaat naar een ander niveau van de werkelijkheid waar je, al worstelend met je probleem, steeds meer in je kracht komt en daardoor uiteindelijk in staat bent je angst te overwinnen.

Existentiële angst

Wat gebeurt er in je lichaam als je bang bent of schrikt? Je adem stukt in je keel, je ademt niet naar

je buik maar heel hoog in de toppen van je longen en met die adem til je je energie een beetje omhoog. Daarmee maak je je jezelf als het ware ook een beetje los van de aarde. Als dat zomaar eens een keer gebeurt dan is er verder niets aan de hand maar wanneer dit 'losmaken van de aarde' een regelmatig terugkerend patroon van je is dan zul je geleidelijk aan en ongemerkt steeds meer ontworteld raken. Je verliest je 'basis' en als gevolg daarvan kan er een toenemend gevoel van verwarring en onzekerheid ontstaan. Om dan toch nog controle over je leven te houden ga je 'bedenken' wat er nodig is om je veilig te voelen en door al dat denken en tobben gaat je energie nog verder omhoog, naar je hoofd, waardoor je problemen nog verder worden vergroot. Hoe meer je je best doet door steeds krampachtiger je leven te organiseren, des te meer zul je je greep op het leven verliezen. Uiteindelijk kan er dan een verstikkende en allesoverheersende angst ontstaan, de dreiging van totale vernietiging.

Basis-chakra

Bij een angst of schrikreactie sluit je je onderste energiecentrum een beetje af en hoe vaker dat gebeurt des te minder actief je basis-chakra zal worden. Iets vergelijkbaars gebeurt ook wanneer je, bijvoorbeeld door intensieve studie of meditatie, je energie teveel omhoog richt. Je basis-chakra is het energiecentrum dat bij je stuitje zit. Als het goed functioneert dan zul je een vanzelfsprekend gevoel van veiligheid en geborgenheid ervaren maar als het onvoldoende werkt dan voel je je ontheemd en verloren. Hoe minder het werkt, des te onzekerder je zult worden en uiteindelijk kun je volledig door angst worden overweldigd. De reguliere psychotherapie houdt zich niet bezig met 'energieën' en 'chakra's' en heeft dus geen inzicht in dit mechanisme. Ze zal proberen de klachten te onderdrukken zonder de oorzaak weg te nemen en daarom zal de behandeling veelal onvoldoende resultaat opleveren. De betrokkene zal dan geneigd zijn te denken dat hij het is die tekort schiet; hij gaat nog meer aan zichzelf twijfelen en zal als gevolg daarvan steeds meer gefrustreerd en ontworteld raken.

Dit probleem kan alleen worden opgelost door het basis-chakra weer te activeren en daarvoor zijn grondingsoefeningen nodig. Maar daarmee zijn we er nog niet. Ook de onderliggende oorzaak moet worden aangepakt: Waarom kon de werking van dit chakra zo gemakkelijk worden ontregeld? Misschien was er in je jeugd te weinig veiligheid. Misschien had je altijd al moeite om te aarden en was er een verlangen naar een andere en betere werkelijkheid. De kern van het probleem kan een trauma zijn dat ooit, in een ver verleden, ervoor zorgde dat je het gevoel kreeg dat je hier op aarde niet welkom was. Daarom heb je je basis niet willen of kunnen innemen met als gevolg dat je niet volledig kon incarneren. Dit is dan het eigenlijke probleem en hier ligt dus de oplossing. Met behulp van transpersoonlijke visualisaties, regressietechnieken, reïncarnatietherapie en andere werkwijzen kun je je verleden helen. Je kunt er dan bewust voor kiezen je plek in de wereld in te nemen. Existentiële angst verdwijnt zodra we daadwerkelijk hier op aarde landen.

(*) Voor meer details over deze en andere schema's, zie het boek:
De Geheimen van de Ziel met een Bijlage voor therapeuten.

Kees Aaldijk is psycholoog en transpersoonlijk therapeut.
Hij is auteur van: *De Geheimen van de Ziel* en
Vensters op een Transpersoonlijke Werkelijkheid
www.transpersoonlijk.nl