

Omgaan met angst in crisistijd

Interview met Wilko Iedema/ Devakirti door Lisette Thooft.
April 2020.

Veel mensen zijn dezer dagen onrustig, rusteloos, nerveus of snel geïrriteerd. Hoe komt dat, wat zit daaronder? Hoe kun je jezelf helen?

Een gesprek met Rebalancer Wilko Iedema over angst: "De angst gaat verzachten als je bereid bent om hem volledig te voelen."



Wilko Iedema:

“Er zijn allerlei lichamelijke reacties op angst mogelijk. Je kunt gaan trillen, maar ook bevriezen. Je kunt dissociëren, verkrampen, je terugtrekken, uit je basis weggaan en in je hoofd gaan zitten. Sommige mensen vallen uit elkaar, verliezen de regie.

Er zijn ook verschillende vormen van gedrag door angst: ontkenning – je denkt: ik ben niet bang – veel praten zonder echt je gevoel te delen, zwijgen, *pleasen* om toestemming en bevestiging te krijgen. Je maakt je dan klein en op kinderlijke wijze afhankelijk, je zult vooral gewenst gedrag vertonen. Je hoopt een lijntje met je omgeving warm te houden, want dan hoef je niet te voelen dat je alleen bent en dat je je hulpeloos, radeloos, wanhopig, verloren en in de steek gelaten voelt.

Wat helpt, is onder andere lichaamsbewustzijn. Omdat angst een zo sterk fysiek voelbare emotie is, zo’n duidelijke reactie op de omstandigheden. Ik voel het aan mijn ademhaling: met angst wordt mijn ademruimte kleiner, hij gaat hoog zitten, ik ga me inhouden, terughouden.

Als ik open durf te blijven voor wat ik echt voel, merk ik dat mijn hele systeem van binnen aanspant en gaat verkrampen, verstrakken. Er ontstaat een alertheid; een vluchtmechanisme wordt actief. Sommige mensen krijgen meer een vechtmechanisme, die

willen van zich af slaan, mensen bij zich weghouden. Beide mechanismes zijn er instinctief op gericht om te overleven en dat is een natuurlijke reactie. Soms kun je aan mensen merken dat ze bang zijn omdat ze zich in de communicatie niet echt open en kwetsbaar opstellen.”

Dus als je merkt: ik ben niet meer open voor anderen, kun je concluderen: er zit angst in mij. Hoe ga je dan verder?

“Als je merkt dat je bang bent en je bent je bewust van die angst, valt je misschien op dat je ademhaling stukt, zoals ik al noemde. Adem is echt mijn stokpaardje. Die is zo nauw en onlosmakelijk verweven met ons gevoelsleven. Als je goed oplet, word je je bewust dat met elk gevoel, elke emotie een eigen en uniek adempatroon gepaard gaat. Over gevoelens, emoties, gedachten hebben we weinig tot geen controle; je kunt ze alleen onderdrukken of wegredeneren. Maar de adem is een functie die we kunnen beïnvloeden, en waarvan we dus bewust gebruik kunnen maken.

Angst beneemt je de adem. Als je je daarvan bewust wordt, kun je zeggen: ‘Er is angst, en ik kan ervoor kiezen om een paar keer diep in- en uit te ademen.’ Het slechte en tegelijkertijd goede nieuws is, dat je hierdoor de angst beter gaat voelen. En dat is nu juist de richting om te gaan. Je niet afsluiten en afsnijden van de angst.

Het mechanisme van het onderbewuste is om de angst te separeren en te isoleren. Wat tegelijkertijd leidt tot een gevoel van afscheiding, uit verbinding gaan, een vorm van regressie.

Logischerwijs is het beter om IN de verbinding te blijven om uit de isolatie te komen – en ademhaling is een belangrijke, behulpzame brug.”

Dus eigenlijk zeg je: als je bang bent, maar je wilt niet bang zijn, dan heb je kans dat je knorrig wordt, geïrriteerd, rusteloos, en je slaapt slecht en je maakt ruzie. En dat is eigenlijk allemaal angst?

“Ja dat is allemaal reactief. De reactie op angst. Niet toegeëigende angst, angst waar je van af wilt, waar je bang voor bent. Daar hebben we het dan over: de angst voor de angst en de reacties die daaruit voortkomen.

Het is wijdverbreid, momenteel zeker, met de coronacrisis: er is een soort wereldwijd angstvirus dat over de planeet heen hangt. Ik denk dat we niet zozeer bang zijn voor de angst, maar we zijn bang om hem te *voelen*.

Mijn ervaring en die van veel mensen, is: als je toch durft te voelen, wordt die angst werkbaar. Dan is het niet die vijand die we denken dat het is. In allerlei situaties in ons vroegere leven hebben we angst ervaren als vijand, we wisten niet hoe met dat gevoel om te gaan, en onze directe omgeving had er vaak een negatieve reactie op, voelde zich onmachtig... Veel van hoe we in ons volwassen leven omgaan met angsten komt voort uit de opvoeding.

Angst mag vaak niet bestaan, en dan is er vanbinnen de reactie van een klein kind, vanuit je kindbewustzijn, dat zich gaat terugtrekken, dat niet de mentale capaciteit heeft om te begrijpen dat angst een normale menselijke emotie is. Dat angst bestaansrecht heeft, dat

angst iets te zeggen heeft. En dat angst zorg, liefde, koestering, aandacht nodig heeft, erkenning en acceptatie.”

Als je dat nou niet gehad hebt als kind, die liefde en koestering?

“Dan komen al die kind-delen op, dan worden we bang en we geloven dat het bijvoorbeeld alleen over het coronavirus gaat. Jonge delen worden wakker en in wezen komen er alleen maar angsten aan het licht die er allang waren.

Als ik nu bang ben, begin ik met te erkennen: ik ben bang. Dan vraag ik mezelf af: wie is het in mij die bang is? Ik stel me open: wie verschijnt er in mijn geestesoog? Dit kan een herinnering zijn aan een kind van een jaar of zeven, acht. Ik neem dat bange kind gevoelsmatig tussen mijn handen.

Dan spreek ik mij uit: ‘Goh, ik ben geïnteresseerd in jou.’

Ik ben geïnteresseerd in dat deel van mij dat angstig is. Het kan alle leeftijden hebben en er kan een hele keten van gebeurtenissen zijn die tot op de dag van vandaag met ons is blijven meeliften. De belangrijkste sleutel om je constructief met angst te verhouden, is je hart ervoor open stellen. Angst is afwezigheid van liefde. Wat we vragen, is: heb me lief. En dat heeft heel vaak ontbroken – met alle respect voor opvoeders: het heeft vaak ontbroken omdat ze niet wisten hoe ze de juiste vorm van liefde konden geven. “

Kun je dan jezelf alsnog die liefde geven?

“Zonder twijfel. De beste persoon om die liefde te geven, dat ben jezelf. Wat we verlangden als kind en nodig hadden van onze omgeving, is wat al van nature in ons aanwezig is. Hoe kun je weten wat je nodig hebt, of ernaar verlangen, als je het niet kent in jezelf?”

Dus ieder mens heeft genoeg liefde in zijn hart om alle angst die er is te omarmen en te verzorgen?

“Potentieel. Iedereen heeft in elk geval dat zaadje in zich. Of het gaat ontspruiten, kiemen en groeien... daarvoor zijn bewustzijn en introspectie nodig. Dat verlangen en die urgentie om jezelf te kennen, komt niet op ieders pad. Dat hoeft ook niet en dat kun je niet afdwingen. Je helpt het te groeien en tot bloei te laten komen door zelfreflectie en zelfzorg, meditatie, zelfonderzoek, leren om bij jezelf naar binnen te gaan. Leren om heel eerlijk te zijn. Leren om uit te reiken. Leren sensitief te worden voor de signalen in je lichaam en ook leren ze te verwoorden. Dat je mentaal weet wat je voelt. Het gaat niet zozeer om begrijpen, maar wel om een koppeling tussen je denken en je hart.”

Die taal voor gevoelens hebben we toch niet geleerd? Ik voel hooguit een druk op mijn borst, of een samengeknepen maag.

“Als dat er is, dan is dat wat je voelt en daarmee een goed startpunt. Je kunt alleen maar beginnen met datgene waarmee je in contact bent en dat is dan de ingang naar diepere lagen van voelen. Wat ook nodig is, is de intentie: er moet wel een dieper verlangen zijn om jezelf te doorgronden, om dieper in jezelf te komen. Daar komen we veel ongemakken in tegen! Allerlei verschillende lagen van gevoelens uit het verleden kunnen langskomen – oude pijn, boosheid, angst, eenzaamheid, je verlaten en verloren voelen, gevoelens van

gemis... Het is goed om je te beseffen en te aanvaarden dat naar je hart gaan ook een hobbelig pad kan zijn. Naast de 'lastige gevoelens' zijn er echter ook mooie, openende en verbindende ervaringen. Het is een pad dat de moeite waard is om het te gaan; een pad met een begin, maar geen einde. Het is een doorgaand proces en een wonderlijke, innerlijke ontdekkingsreis.

Eigenlijk zeg je zoveel als: ontspan in je angst. Maar hoe kan ik ontspannen in een kramp?

“Dat zijn twee dingen: de angst met de bijbehorende samentrekking, en de ontspanning. Het is een proces. Als je je hart kunt openen voor je angst, als je je hart groot genoeg kunt laten zijn voor die vaak jonge angst, of die angst van toen je een puber was, de angst die nu opkomt, als je die angst weer liefdevol bij je kunt nemen, hem kunt eren als het ware, hem niet weg willen hebben – dan kan die angst gaandeweg verzachten. Het is een illusie dat je hart openen voor de angst, de angst meteen doet ontspannen. Dat is wel heel zwart- wit gedacht en gericht op resultaat.

Je brengt die twee bij elkaar: je open hart en de angst, met alle gevoelens en verkrampingen die aan de angst gekoppeld zijn, de angstgedachten die erop zitten. Het licht en de liefdevolle warmte van je hart werken in op het isolerende angstgevoel, geven er bedding aan.

Mijn persoonlijke ervaring is: de angst gaat verzachten als je bereid bent om hem volledig te voelen. Daar is tijd voor nodig.

Wat niet werkt, is denken: *ik moet van die angst af. Of: ik doe dit en dan gaat de angst weg.* Dan ben je nog steeds, en met de beste bedoelingen reactief bezig. Net zoals je van een insect af wil door het weg te schieten en dat insect rent keihard terug naar je. Nee, bijna letterlijk de angst omarmen en het proces tijd geven, omdat het tijd nodig heeft.”

En de adem helpt je daarmee?

“Als je je bewust wordt van je ademhaling en deze dieper maakt, kom je gevoelsmatig terug in je lichaam. Haaaaah, mijn borst dijt uit, er komt expansie in mijn longen, ik voel mezelf hier zitten, ik ga meer opgericht zitten. Het geeft een directer en daarmee realistischer lichaamsgevoel en in zekere mate de regie over de spanning. Want alleen al met bewust dieper inademen neem je meer ruimte in, ook overdrachtelijk. En uitademen is een bewust loslaten: je longen ontspannen zich, je borst ontspant zich, je zenuwstelsel ontspant, je zakt in je buik, in je bekken, gaat je benen voelen en het contact van je voeten met de grond, je aardt.”

Te snel ademen is ook niet goed voor je lichaam...?

“Ik denk zelfs dat het je immuunsysteem ondermijnt. En dan krijg je een vicieuze cirkel: de verkramping voedt de angst. We kunnen hier oud mee worden, maar wel in een verkrampte staat van bewustzijn en een onbewust verkrampd lichaam. Dat is niet mijn keuze. Het is ook koud. Het verkilt je hart, het voelt energetisch als een vuist om je hart heen.

Longen hebben te maken met druk: onder hoeveel druk leven de mensen niet op het moment? Je longen die chronisch onder druk zijn gaan staan hebben het nodig om te

kunnen ontspannen. Ziekte of bijvoorbeeld hyperventilatie helpen daarbij. Iedereen wordt dan gedwongen om op zijn eigen manier met die overdruk om te gaan, en dat is een behoorlijke uitdaging: hoe doe jij dat, hoe doe ik het? Ga je jezelf afleiden van wat je voelt, of ga je bij jezelf te rade? Durf je te reflecteren? Kun je je kwetsbaar opstellen in je communicatie? Durf je open te zijn over je gevoelens?"

Ik las dat een wetenschapper had geadviseerd niet al te erg op je lichaam te letten, want dan zou je maar bang worden van alles wat je kunt voelen.

"Ha ha ha... Welkom bij de Rebalancing. Wij leven naar beste kunnen als wetenschappers van onze binnenwereld. Wat wij mensen aanleren is het volgende: kom alsjeblieft naar je lichaam toe, zodat je weer alles gaat voelen wat er voelbaar is. Wat een uitdaging om zo'n rijk gevoelsleven te hebben, om zoveel te voelen, daar stukje bij beetje vertrouwd mee te raken, er regie over te krijgen, thuis te komen in jezelf.

Er zijn allerlei werkzame tools beschikbaar, gereedschappen om met jezelf te kunnen werken, zodat angst niet je vijand blijft. Je kunt vriendschappelijk worden met angst. Angst is een ingang. Net als andere emoties. Emoties zijn bewegingen in ons systeem, dat betekent het woord ook letterlijk en als een emotie ons kan bewegen, brengt ze ons verder in de richting van een dieper zelf. En van liefde."

Dus de boodschap van de angst is dat er meer liefde nodig is?

"Ja. Er is heel veel liefde nodig – durven we daarmee contact te maken? Liefde toe te laten? Te onderzoeken wat ons van die liefde weghoudt? In plaats van bevangen te blijven door de angst en afgesloten ons leven leven?"

Dus je gaat naar binnen met je aandacht, je gaat het voelen en dan kom je steeds dieper in jezelf, door lagen heen maar dan kom je misschien ook in steeds diepere angsten? Waar kom je uit?

"De bottomline van elke angst is angst voor de dood. Angst om dood te gaan en de overtuigingen die daarop kunnen zitten, zoals: 'Als ik dood ben, besta ik niet meer.' 'Als ik dood ben, weet niemand meer dat ik er was.' Angst om er niet meer te zijn, niet te bestaan. Angst voor het niets.

Al toen mijn jongste zoon twee jaar was, zei hij met zijn slimme koppie: 'Papa, maar niets is ook iets, hè?'

Ik zei: 'Ja jongen, niets is ook iets.'

Als een cliënt zegt dat hij niets voelt, raak ik vooral geïnteresseerd: hoe ervaren ze dat? Niets blijkt altijd wel degelijk iets te zijn – leegte, een donker gat. Of een gedachteloze stilte die mensen niet kennen.

Voor mij is dat waar het om gaat, maar in een wereld waarin denken het hoogste goed is, is een gedachteloze stilte een angstbeeld voor mensen: geen gedachtes hebben, niet kunnen denken! Wat een geschenk, wat een wonder, wat een vrede – je kunt even niet denken, je kleine 'ik' bestaat even niet. Dit is waar meditatie toe leidt, en persoonlijk is dat mijn diepste verlangen."

Denk je dat het mogelijk is om niet bang te zijn?

“Ja, dat heb ik gezien bij Osho, bij Byron Katie, bij Ramesh Balsekar, bij mijn eerste meester Oki Sensei, bij Ramana Maharshi, bij Poonja. Neem Karoli Baba... en er zijn vast nog anderen die ik niet ken: zij zijn volledig angstvrij. Zelfs als er een leeuw voor ze staat, is er geen reactie.

Byron Katie vertelde dat ze op een avond in het donker haar hond uitliet en per ongeluk over het gazon liep van een van de burens. Die man kwam naar buiten stormen, zwaar onder invloed van middelen en alcohol, en zette een pistool op haar borst: *I'm gonna shoot you!* Ze vertelde dat er niks gebeurde in haar. Ze keek hem in de ogen en zei: *Don't do that to yourself.* Er was geen angst. Hij liep verbouwereerd weg. De liefde had hem met zachte hand weggeduwd.”

Dus die mensen hebben dan geen snelle onbewuste gedachten die hen doen verkrampen?

“Dat klopt, er is geen mentaal proces, geen gevoelde en beladen verbinding met gebeurtenissen uit het verleden, en dat maakt ze tot verlichte mensen, in een volledig vrije staat. Maar ook als je niet verlicht bent, kun je leren omgaan met angst. Je kunt leren om te durven voelen dat je bang bent. Leren te voelen hoe je lichaam op de angst reageert, met onder andere het vasthouden van de adem en verkramping. Als je begrijpt dat ook vastzittende emotie van nature beweging is, dan kun je ervoor kiezen jezelf in beweging te brengen, zodat de emotie kan doen wat hij van nature hoort te doen. Angst durven voelen nodigt hem uit om tot leven te komen en daar zijn hulpmiddelen voor. Diep ademen, bijvoorbeeld. Dan gaat de emotie doen wat hij wil doen: trillen, rillen, ongecontroleerd bewegen, daarmee ontlaadt het lichaam de vastgehouden spanning. Denk niet: o God, nou wordt het erger – want dat is alleen de angst voor de angst, en daarmee zet je opnieuw vast wat juist aan het loskomen was.

Je kunt je lichaam letterlijk laten trillen of shaken, en daar zijn meditatietechnieken voor, zoals de Osho Kundalini meditatie. Je begint met schudden, waarin je alles van jezelf meeneemt, dat is de sleutel: je schudt niet alleen fysiek maar als er angst is, laat je de angst door je heen schudden. Een kwartier lang en daarin kan alles wat er in je leeft bewust worden, langskomen en door je heen bewegen. De meditatietechniek is veilig gekaderd en je weet dat alles welkom is. Je hoeft je nergens door te laten overweldigen. Het shaken helpt ook om te aarden, om een betere belichaming te krijgen terwijl de loskomende spanningen door je heen bewegen.

Dat maakt energie vrij en maakt je vitaler en wakkerder. Daaraan geef je in de tweede fase uiting door te dansen op je eigen manier.

Na die twee actieve fases begint de eerste stiltefase – je gaat zitten in een opgerichte en ontspannen houding en laat je lichaam, je ademhaling, je hartslag en je zenuwstelsel vanzelf rustig worden. Er is tranceachtige muziek bij die je geest in een diepere modus brengt, richting verstillig. De laatste fase is er een kwartier stilte, je kunt blijven zitten of op je rug liggen. De andere fases zijn een voorbereiding daarvoor. Die diepe stilte die je dan kunt ervaren is dan vrij van alles waarmee je bezet was.”

Rebalancing werkt ook?

“Rebalancing werkt geweldig. Contactvolle, liefdevolle en oordeelvrije aanraking is essentieel om weer voelend in je lichaam aanwezig te komen. Eindelijk mag je weer echt alles voelen. Als Rebalancer raak je via het lichaam de hele mens aan. Met al zijn gedachten, gevoelens, emoties, sensaties, energie, het elektromagnetische veld; met de psychosomatische eenheid *body, mind and spirit*.

Door die contactvolle en betrokken persoonlijke aandacht krijg je toestemming om toe te laten wat je lichaam wil doen, en het is vaak verrassend te ervaren dat je geen idee had wat er zoal in je verborgen zit: voelen, trillen, trappelen, huilen, bang zijn, de angst laten leven, andere gevoelens en emoties onderzoeken. Een enorme opluchting en een uitnodiging om te ontdekken wie je bent, op een simpele, directe, *down to earth* menselijke wijze.”

Kun je ook iets zeggen over je Trilogie De Angst Voorbij?

“Het is een gegeven dat vrijwel iedereen bang is, en we allemaal angst in ons hebben. Het is behulpzaam hier realistisch, eerlijk en open over te zijn. Want angst geeft het kind in ons het idee dat het de enige is die dit voelt: ‘Ik ben vast de enige die bang is, niemand anders is bang.’ In het groepsproces van de Trilogie hoor je van alle deelnemers dat ook zij op hun eigen manier met angst kampen, en zich gevangen voelen in dezelfde, beperkende overtuigingen en reacties hierop. Juist die herkenning is een enorme verademing en geeft een diep gevoel van verbondenheid. Angst wordt dan werkbaar, je hoeft er niet langer bang voor te zijn en kunt je hart ervoor openen.

Deelnemers krijgen tussen de dagen door ook simpele opdrachten mee. Je zet als het ware een vergrootglas op hoe angst jouw leven beïnvloedt – waar, op wat voor manier hij je kleiner maakt dan je bent. Het is een doorgaand en levend zelfonderzoek. Waar het in essentie om gaat, is dat er een vergroot, versterkt bewustzijn komt. Het is een kwestie van experimenteren, oefenen en vertrouwen op het goede in jezelf en op het proces. Soms gaat het makkelijk en vanzelfsprekend, dan weer stroef, een volgende keer is het weer beter.

Jezelf de tijd geven is een belangrijke en verzachtende factor, en geduld eveneens. Alles wat via de gevoelsbeleving gaat, heeft een lagere frequentie dan het snelle denken. Die vertraging is de ingang om voelend in het lichaam aanwezig te blijven en helpt om uit de angstprojecties op de toekomst te blijven. ‘Wat als...? ‘Als... dan!’ De realiteit is dat we de toekomst niet kennen en het niet weten. Niet weten is een staat van openheid waarin er iets door je heen kan komen, iets naar je toe kan komen, iets groter dan jezelf. Je voelt dan dat je verbonden bent met alles en iedereen. Het maakt je zachter in je lichaam, in je hart en in je energie.”

Dat is eigenlijk liefde.?

“Ja, dan zie je dat liefde niet van jou is, maar dat jij liefde bent. Niet ‘Ik hou van jou’ maar een belichaamd gevoel. Dat liefde een hartskwaliteit is die onvoorstelbaar groot en ruim en stil en zacht kan zijn.”