



Angst

blijf er niet mee zitten

constitutie

lever

voeding

leefstijl

verleden

meditatie

genen



Tessa Gottschal
Marijke de Waal Malefijt



Angst blijf er niet mee zitten

Tessa Gottschal
&
Marijke de Waal Malefijt

Informatie

Dit boek is een extractie van enkele hoofdstukken die eerder verschenen in het boek *'Wil ik wat ik voel'*, (uitgeverij Schors 2011), zij het uitgebreid met de meest recente informatie.

Tessa Gottschal: www.gottschalmeditaties.nl

Verantwoording

De auteurs en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave opgenomen informatie. Ze zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortkomt. De in deze uitgave opgenomen kennis en informatie is voor geïnteresseerden en mag op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

Copyright ©2024 Gottswaal vof

No part of this document or the related files may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

ISBN 97890.71878.299 nur 861

Inhoud

De drie angstfasen
Zenuwstelsel en angst
Overzicht angstverschijnselen
De Amygdala en angst
Bijnieren, constitutie en angst
Meditatie en angst
Chakrapsychologie en angst
Voeding en angst
Genetische testen en angst
Angstverlaging, zo doe je dat
Als angstverlaging mislukt
Praktijkervaringen
Constitutie
Gepubliceerde boeken en cd's
Literatuur

Voorwoord

Angst beperkt het leven sterk en het is niet bevorderlijk voor de immuniteit. Bovendien, sterke angstreacties brengen nare lichamelijke verschijnselen teweeg. Dit kan je op het verkeerde been zetten en doen denken, dat de oorzaak lichamenlijk is. Terwijl die emotioneel ligt.

Tegelijkertijd hoeven de reacties op angst niet puur en alleen emotioneel te zijn. Er kunnen factoren meespelen, bijvoorbeeld constitutioneel, genetisch en vanuit voeding, dat de gevoeligheid voor angst toeneemt. En het verlagen van angst bemoeilijkt.

Vandaar dat we angst vanuit meerdere invalshoeken toelichten. Ieder vanuit ons eigen vakgebied delen we in dit boek onze praktijkervaringen met de vele manieren waarop je angst kunt verlagen.

Met ruim 40 jaar praktijkvoering in de complementaire geneeskunde, elk van ons met haar eigen kennis en ervaring, bieden we met dit boek een samenhangende werkwijze aan. Tessa Gottschal is natuurgeneeskundige met speciale belangstelling voor gesprekstherapie en energetische therapie. Marijke de Waal Malefijt is klinisch natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut.

De drie angstfasen

Mensen zijn in staat om gevoelens te laten verdwijnen. Vooral gevoelens, die de maatschappij als zwak of 'verkeerd' ziet. Angst is daarvan een voorbeeld, maar denk ook aan jaloezie, boosheid, onzekerheid, medeleven, verdriet en dergelijke. Het is niet dat die gevoelens écht verdwijnen.

Alleen voel je deze niet langer bewust. De gevoelens verhuizen naar het on(der)bewuste, om daar een eigen leven te leiden. Dit kan tot veel lichamelijke klachten of onbegrepen klachten leiden.

Het is opmerkelijk hoe slecht veel mensen angst in zichzelf herkennen. En ook dat ze niet goed weten waaraan je angst kunt herkennen.

Zoals gezegd, vreemd genoeg realiseren veel mensen zich niet, dát ze angstig zijn. Dat komt onder andere, omdat ze er een gewoonte van hebben gemaakt om angstsignalen weg te drukken.

Zo'n gewoonte kan door veel oorzaken starten. Zodra er geen duidelijk aanwijsbare reden voor is, dan ligt de start van die gewoonte vaak in de jeugd. Bijvoorbeeld doordat de omgeving (ouders, verzorgers, school e.d.) deed alsof die angst er niet was. Of doordat de omgeving negatief of bestraffend reageerde op de getoonde angst. Hierdoor kan angst al snel gelinkt worden aan gevoelens van dreiging. Dit kan een sterke impuls geven om die angstgevoelens 'dan maar niet te tonen'. Wat na de nodige herhaling vanzelf gevolgd wordt door het niet meer kunnen voelen ervan.

En laten we niet vergeten, angstig zijn wordt vaak als kinderachtig gezien. Kleine kinderen mogen angstig zijn, maar zodra ze ouder worden of bij volwassenen vinden we dat stom of aanstellerig. Het vervelende van angst is, dat deze juist groeit wanneer je er geen aandacht aan besteedt.

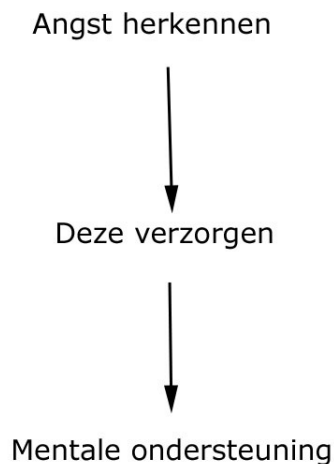
Kortom: angst gaat niet weg als je doet alsof het er niet is of alsof dit onbelangrijk is.

In de huidige maatschappij wordt er veel nadruk gelegd op het idee 'als je maar wilt, lukt het ook'. Met angst werkt dat niet. Willen is zonder meer belangrijk, maar willen is niet hetzelfde als kunnen. Je kunt een gevoel niet weg-denken door je wil alleen. Net zo min je kunt willen dat iemand van je houdt, kun je niet door enkel wilskracht zorgen, dat angst verdwijnt. Je wilskracht gebruiken is één stap in de goede richting. Om angst te veranderen is meer nodig. En dat is je angstgevoelens op de juiste manier verzorgen. Zonder sentimenteel te worden, functioneel of afstandelijk. Verderop lees je meer hierover.

Angst kun je voelen, zien en zelfs ruiken. Sterke angst heeft een penetrerende en zware geur. Angst kun je voelen in je lichaam. Doordat het lichaam op een bepaalde manier reageert. Dat kan oppervlakkig zijn, bijvoorbeeld allerlei prikkelende sensaties op de huid. Allerlei verschillende soorten van spierreacties. Denk aan verkrampde schouders, zenuwachtig friemelende vingers.

Voor lichaam en geest is angst een krachtig gevoel. Het is een energie, die nadrukkelijk om aandacht vraagt. Doen alsof er geen angst is, betekent dat je veel energie er tegenover moet zetten om dat gevoel proberen klein te houden. Dat leidt tot krachtverlies. Teveel krachtverlies kan tot nieuwe angsten leiden. Al was het alleen al, omdat moeheid op zich ontvankelijker maakt voor angsten. Zodra je angstsignalen signaleert én deze verzorgt, komt er direct nieuwe energie vrij. Energie, die je kunt gebruiken om lichamelijk meer tot rust te komen. En om psychologisch een staat van grotere kalmte te bereiken.

Voordat dit lukt, moeten er drie hindernissen genomen worden. Het eerste is het herkennen van angst. Het tweede, het verzorgen ervan en de derde stap is het mentaal jezelf ondersteunen.



Waaraan herken je angst?

Angstherkenning en angstverlaging is dus een eerste vereiste. Sommige mensen merken wel dát ze angstig zijn, maar hebben geen idee hoe ze die kunnen verlagen. Daardoor blijft deze bestaan. In dit hoofdstuk lees je waaraan je angst herkent. Verderop volgt het hoofdstuk Angstverlaging.

Andere mensen slagen er wel in hun angsten te verlagen, maar weten niet hoe ze goed zichzelf mentaal moeten ondersteunen. En dat leidt uiteindelijk opnieuw tot angstverhoging. Hoe je dit wel kunt doen, wordt ook beschreven.

.....
.....

Bijnieren, constitutie en angst

Iedereen heeft vanaf zijn geboorte een eigen constitutie. Dat is je volstrekt persoonlijke aanleg. Die aanleg is zowel lichamelijk als emotioneel. Wereldwijd, afhankelijk van de geneeskundige theorie, die men aanhangt, zijn er verschillende constitutie-indelingen. De Ayurveda maakt bijvoorbeeld gebruik van de indeling in vata, pitta, kapha. (Decennia geleden toen we met deze geneeswijze in aanraking kwamen, merkten we al dat deze indische termen Nederlanders niets zegt. Door ze te vervangen door de metaforen Hert, Tijger en Olifant, sloeg dit Ayurvedische begrip beter aan. Meer hierover lees je in het boek 't Went zo'n element', geschreven met co-auteur Marijke de Waal Malefijt.)

Ayurveda

Volgens de Ayurveda is de gevoeligheid voor angst, bij diegenen waarbij het zogeheten vata-deel (hertendeel) van nature groot is, of door omstandigheden groot is geworden, het meest aanwezig.

Dat wil niet zeggen dat de andere constituties geen angst hebben. Ze zijn er alleen iets minder gevoelig voor én het uit zich bij hen minder openlijk. Van een

hert heb je veel sneller in de gaten, dat hij (zij) angstig is. En het valt hunzelf ook gemakkelijker op. Iemand, waarbij dit hert-deel overheersend is, of door omstandigheden toegenomen is, praat niet gewoon. Hij ratelt. Hij wordt nog beweeglijker, onrustiger en nerveuzer dan hij van nature is.

Een kapha-type (olifanttype), wordt bij angst juist onbeweeglijker. Het compleet tegenovergestelde! Hij verstilt nog meer. Terwijl ze beide in dezelfde angstfase kunnen zitten. En hoe uit een pitta-type (tijgertype) zijn angst? Die zal zijn angst vooral overschreeuwen, met boosheid, ongeduld en zelfs met woede-uitbarstingen.

Wil je meer je angst onderzoeken en hoe jij op angst reageert? Houd dan ook rekening met je constitutie. Achterin dit boek staat de constitutie-test om er achter te komen wat je constitutie is.

Kom je er zo achter dat je een hert bent met een paniekstoornis? Dan betekent dit, dat je sneller of heviger angstig raakt dan een angstige olifant of tijger. Daardoor zul je in je levensstijl meer alert moeten zijn op angstverlagende en angstverzorgende maatregelen. Puur, omdat het een stukjaanleg is om sneller angstig te zijn. Ook als je de paniekstoornis door goede maatregelen overwonnen hebt, zul je altijd er rekening mee moeten houden. Een vata-type (hert) is nu eenmaal sneller angstiger dan de andere twee constituties.

Bijnieren

Of je nu hert, tijger of olifant bent, als je vaak angstig bent, doe je veel aanspraak op je bijnieren. Doe je dat jaren achtereen, dan put je jezelf uit. De meeste mensen weten wel, dat de bijnieren nodig zijn bij het stressregulatiesysteem. De opzet is echter, dat dit slechts incidenteel gebeurt. De bijnieren worden actief zowel bij lichamelijke als psychische stressfactoren. Denk aan kou, grote lichamelijke inspanningen, maar ook steeds doorgaan terwijl je moe bent, ingrijpende veranderingen, operatie, ziekte, een nieuwe baan, verhuizing, en allicht bij angst(en), schrik, malende gedachten, dwangmatige handelingen/gedachten en depressie

De bijnieren zijn echter bij veel meer processen betrokken.

- het functioneren van alle geslachtsorganen en daarmee de seksualiteit, de menstruatiecyclus, vruchtbaarheid en zwangerschap
- de waterhuishouding via de nieren en blaas
- de botstofwisseling en de conditie van alle botten, gewrichten en het gehoor
- de stofwisseling: specifiek de productie van warmte en energie

Doe je dikwijls een beroep op de bijnieren vanwege angsten en stress, dan begrijp je dat dit de andere functies, waarbij de bijnieren ook nodig zijn, niet ten goede komt.

Meditatie en angst

Het lichaam en vooral het zenuwstelsel werkt via kleine elektrische seinen. Deze signalen zijn in de hersenen zichtbaar te maken door middel van een EEG (electro encephalogram). Hierbij worden de frequenties geregistreerd. De belangrijkste frequenties zijn de Alpha, Beta, Theta en Delta band. De alfa-frequentie is vooral sterk bij bewuste ontspanning. De betagolven zijn vooral actief bij tal van denkprocessen, emotionele belevingen, zintuiglijke prikkels en ook bij allerlei autonome processen.

Theta-activiteit is sterk bij creatieve en intelligente denkprocessen. Delta-activiteit wordt gemeten bij iemand in diepe slaap en meditatie.

Via meditatie probeer je vaker met de Theta, en liefst Delta frequentie, contact te leggen.

Eén van de belangrijke effecten van mediteren is angstverlaging. Het is prachtig, dat dit nu wetenschappelijke bevestigd wordt. Vooral doordat het gunstig werkt op stresshormonen, zoals bijvoorbeeld cortisol.

Genetische testen en angst

Tegenwoordig is het mogelijk om via een laboratorium te laten bepalen waarvoor je genetische gevoelig bent. Zoals gevoelig voor specifieke voeding, medicatie en voedingssupplementen. De mogelijkheden van deze testen breiden zich nog steeds uit. Kunnen bepaalde genetische testen zinvol zijn bij angst? Zo ja, welke? En wat zijn dan de onderdelen die van belang zijn? Dat is waar dit hoofdstuk over gaat.

De mogelijkheid om genen te testen, zorgt dat jouw gezondheid werkelijk geïndividualiseerd wordt. Het zijn met recht de onderzoeksmogelijkheden van de toekomst.

Enkele van dergelijke testen zijn beschikbaar als zelftesten. Testen die je zelf kunt aanvragen. Voor het interpreteren van de uitslag en het omzetten ervan in een praktisch advies heb je wel een *deskundige* nodig (*zie onderaan*).

De informatie uit dergelijke testen kan leiden tot diverse inzichten. Bijvoorbeeld de effectiviteit van medicijnen, of de kans op mogelijke bijwerkingen van een medicijn, of voedingssupplement. Welke dieet en sportieve prestaties het beste bij jouw genetische samenstelling past.

Hoe genetische testen zinvolle informatie geeft bij bijvoorbeeld problemen met: afvallen, ontgiften van stresshormonen, hoge cortisolspiegel, voedingsreacties, kruidenpreparaten, orthomoleculaire middelen, psychofarmaca, etc.

Zoals je eerder kon lezen, schakelt je lichaam bij angstfase twee en drie het hormoonstelsel in. Ongewild produceer je door het oplopen van angst stresshormonen. Deze stoppen alleen met die productie na diepe ontspanning.

Echter, er is meer voor nodig dan enkel diepe ontspanning. Je lichaam moet ook in staat zijn die stresshormonen goed te ontgiften in de lever. Of dit lukt is na te gaan in een van de speciale testen. En wel die test, die de CYP-enzymen van de lever onderzoekt. De verschillen tussen de verschillende aanbieders liggen voornamelijk in de hoeveelheid cyp-enzymen, die onderzocht worden.

.....
.....

Als angstverlaging mislukt

Wanneer angstverlaging niet lukt, wat dan? Welke mogelijkheden blijven er over? Natuurlijk gebeurt het dat cliënten aangeven dat het niet lukt. Hoe gaan we daarmee om?

Als eerste controleer ik de uitvoering van de angstverlaging. Heel vaak zit daar al de bottle neck. Veel voorkomend zijn de volgende aanwijzingen.

- 1 De angstherkenning is te laat. Iemand treedt pas op bij angstfase 2 of 3. In die fasen heeft het lichaam het hormoonstelsel en het zenuwstelsel al in stelling gebracht. Het directe gevolg is, dat ontspanning en angstverlaging een stuk moeilijker wordt. Het is absoluut noodzakelijk de kenmerken van angstfase 1 goed te herkennen. En direct bij te sturen, zodat verder oplopen van angst voorkomen wordt. Een effectieve maatregel is dan, de oefening bij angstfase 1 zorgvuldiger én schriftelijk bij te houden.
- 2 Iemand past stap 2, de 'time-out' niet toe. Of veel te laat.
- 3 Stap 3 van de angstverlaging is te beperkt. Iemand heeft bijvoorbeeld alleen 'zorg voor jezelf' acties die hij thuis, of wanneer hij alleen is kan toepassen. Of deze acties zijn teveel omvattend. Zoals in bad gaan, wat veel tijd vraagt. Of diegene kent slechts amper zeven mogelijkheden om zichzelf te verzorgen. Zowel wanneer je alleen bent, thuis of buitenshuis, in gezelschap van vrienden of collega's, op reis enzovoort. Tijdens al die momenten is het essentieel dat je meerdere manieren weet om jezelf te worden.
- 4 Bij stap 3
.
.