

De totaalaanpak van Tessa Gottschal

Angst herkennen en 'verzorgen'

'Veel mensen drukken hun angst weg', stelt gespreks- en chakratherapeut Tessa Gottschal. Daarom helpt ze haar cliënten om angstsignalen weer te herkennen, de angst te 'verzorgen' en serieus te nemen. Haar methodiek: gesprekken, voedingsadviezen en meditaties. 'Vooral het effect van meditatie is opvallend', zegt Tessa. 'Mensen kunnen daarna beter voor zichzelf zorgen: hé, ik mag echt voelen.'

Natuurgeneeskundige praktijk 'Gottswaal' in Zuid-Scharwoude is gesitueerd in een rustige wijk. Gesprekstherapeut Tessa Gottschal en orthomoleculair therapeut/natuuriëtist Marijke de Waal Malefijt worden omringd door vrijstaande huizen en veel groen. Hier gaat alles goed. De angst is ver te zoeken. Maar dat is schijn, begrijp ik uit het verhaal van Tessa. Angst is overal, maar wordt vaak weggedrukt. In het slechtste geval uit deze zich nog alleen in lichamelijke symptomen, die we niet meer in verband brengen met de bron. 'Het probleem is dat angst niet meer als angst wordt herkend', vertelt Tessa. 'We hechten aan de maakbaarheid van de samenleving, waardoor angst wordt gezien als iets voor kleine kinderen. Die zijn bang en angstig, maar volwassenen hebben 'stress'. Dat heeft veel meer body. Terwijl veel klachten die 'gestreste' mensen hebben, gerelateerd zijn aan angst. De grootste fout die je kunt maken, is je angst niet herkennen en hem niet 'verzorgen'. Daardoor groeit je angst. Een effectieve aanpak begint met het herkennen van angstsignalen.'

Een van de eerste tekenen van angst is een verhoogde spierspanning. 'Angst is voor die eerste fase eigenlijk niet het goede woord. Als je autorijdt en je ziet ineens controle, dan ben je niet meteen angstig. Maar je staat wel op scherp: 'heb ik te hard gereden?' De Engelsen hebben het woord 'anxiety'. Wij hebben daarvoor een hele mond vol: 'Ik raak verontrust'. Maar dat is het: verontrust raken, ineens extra alert zijn, verward of onzeker raken. Jij zegt iets, en ik raak verontrust. Het kan ook komen door een blik die misprijzend is, waardoor ik me steeds ongemakkelijker ga voelen. Dat kan toenemen richting echte angst. Maar het begint met: 'oh jee, ik moet wat, ik doe het

zeker niet goed'. Je ziet dit veel in disfunctionele gezinnen. Daar wordt veel meer non-verbaal dan verbaal gecommuniceerd.'

Met een 'disfunctioneel gezin' doelt Tessa niet op mishandeling. 'Het gaat er fout op een subtieler niveau. Mishandeling valt in het uiterste spectrum. Je moet veel meer denken aan het kind onderwaarderen, neerbuigend behandelen, zijn emoties ontkennen en prestaties verlangen die niet passen bij de leeftijd. Een paar voorbeelden. Het kind mag niet opzien tegen een nieuwe school: 'Stel je niet aan, dat is niet eng!'. Of het krijgt direct zuur commentaar bij de eerste de beste fout: 'Weet je het nu nog niet!' Of nog erger: 'Jij kan ook niks, laat mij het maar weer doen'. Sommige ouders vragen, soms door ziekte of problemen op het werk, fysiek veel te veel van hun kinderen en ook emotioneel. Soms zijn de ouders ongelukkig met elkaar of met zichzelf en moet het kind ze altijd maar opvrolijken en aangepast zijn.'

'Het probleem is dat angst niet meer als angst wordt herkend'

In de eerste angstfase kunnen mensen aan hun handen fruniken of bijvoorbeeld met hun ogen knipperen. Wanneer de angst verder toeneemt, dient zich een nieuwe fase aan. 'Dit is de fase van de zogenaamde vecht-of-vluchtreactie. Dit kan zich uiten in natte handpalmen, een hart dat begint te bonzen, wit wegtrekken of een knoop in de buik krijgen. Stijgt de angst >



verder, dan kom je in de derde angstfase, die zich onder meer kenmerkt door maagklachten en een drang tot plassen. Het gaat dan echter om heel kleine plasjes. Er treedt concentratie- en/of geheugenverlies op, het praten kan chaotisch of onsaamenhangend worden.'

'...dat veel mensen het vermogen om hun angsten te registreren, zijn kwijtgeraakt.'

In het begin van de behandeling geeft Tessa Gottschal haar cliënten het advies dagelijks te turven in welke angstfase ze zich het vaakst bevinden. 'Zolang je vooral in fase 3 zit, gaan de meeste van je gevoelens zich somatiseren. Ze zetten zich om in een fysieke of emotionele klacht, zoals misselijkheid of niet kunnen slapen.' Deze fase gaat vaak samen met verteringsstoornissen. 'Met dit soort klachten komen mensen veel bij

natuurgeneeskundigen: 'Ik heb de hele tijd last van mijn buik en mijn maag'. Als dat constant blijft en het is niet echt aanwijsbaar, dan moet je erop verdacht zijn dat iemand de druk op zichzelf verhoogt. Zelf heb ik gemerkt dat je dit soort verteringsstoornissen weer kunt normaliseren met behulp van meditatie. Dit is echt een fysiologische vorm van mediteren: op dat niveau herstel je een verbinding. Met een combinatie van de cd's 'Emotionele Souplesse' en 'Emoties & Gevoel' bereik ik in mijn praktijk goede resultaten. Die cd's bevatten overigens geen muziek. Ik heb ze zelf ingesproken.'

Over het algemeen valt het Tessa op dat veel mensen het vermogen om hun angsten te registreren, zijn kwijtgeraakt. 'Ik train daarom het waarnemingsvermogen. Dat doe ik op twee manieren. Door uit te leggen op welke spieren en verschijnselen ze kunnen focussen. En door psychologische meditaties, bijvoorbeeld weer met behulp van de cd 'Emoties & Gevoel'. Je leert beter waarnemen door meditatie. Bovendien geeft het ook fysieke voordelen, want je stresshormonen dalen sneller.'

>

Als angstsignalen weer worden herkend, is het zaak de angst te 'verzorgen' en serieus te nemen. 'Registreer je bij jezelf angst? Onderbreek meteen waarmee je bezig bent. Las even een rustpauze in, een time-out.' In haar boek 'Wil ik wat ik voel?' adviseert ze om zinnetjes te bedenken waarmee je gesprekken direct kunt onderbreken, zodat je even op adem kunt komen. Zoals: 'Ik bedenk net dat mijn autolichten nog aan staan. Heb je even? Ik kom zo terug.' Of: 'Oh, er wordt net aan de deur gebeld. Kan ik je dadelijk terugbellen?'

De time-out kan vervolgens worden gebruikt om de angst te verlagen. 'Dat kan op verschillende manieren. Ik zeg altijd: 'Ga iets doen waardoor je kalmeert'. Dit hoeft niet lang te duren. Zolang het maar helpt om te bekomen van de angst. Bijvoorbeeld even iets drinken, een paar bladzijden lezen, met je kind spelen, naar muziek luisteren, een ademhalingsoefening doen, aan een bloem ruiken, je huisdier knuffelen. Het snel verlagen van angst is een kwestie van training. Als het iemand moeilijk afgaat, is dat een teken dat jarenlang niet op angstsignalen is gelet. Terwijl het juist heel natuurlijk is om wél steeds op jezelf te letten.'

Behalve de angst verzorgen, leert Tessa haar cliënten ook op een andere manier voor zichzelf op te komen. 'Mensen hebben moeite om rechtstreeks te zeggen: 'Dit is wat ik denk, dit is wat ik voel, hier is waar ik sta'. Door angstregistratie, beter voor de angst te zorgen en op een andere manier te communiceren, verbetert de situatie uiteindelijk. Op een gegeven moment merken mensen dat ze vaker in angstfase 2 zitten. Dan kun je al beter nadenken en ook al beter zeggen tegen je leidinggevende wat je eigenlijk wilt of denkt. De eerste angstfase is de gemakkelijkste fase om op te treden. Want je mag je best angstig voelen, als je er maar wat mee doet.'

Behandeling van angst is volgens Tessa gebaat bij een totaal-aanpak die bestaat uit gesprekken, meditatie en voedingsadviezen. 'Bij angst verbruikt het lichaam veel neurotransmitters. Goede voeding kan daarom angstverlagend werken. Belangrijke neurotransmitters zijn serotonine, dopamine, nor-adrenaline, GABA, adrenaline, acetylcholine, glutamine en endorfinen. Al deze neurotransmitters worden uit eiwitten (aminozuren) gemaakt. Vooral een stabiele bloedsuikerspiegel is belangrijk. Glucose is de brandstof waar de neuronen in de hersenen voor bijna 100% van afhankelijk zijn. De suikerstofwisseling is echter bij veel mensen een probleem. Bij angst en stress produceer je meteen zoveel cortisol, dat je de suikerstofwisseling direct in de war gooit als je daar niet goed op gegeten hebt.'

Het meest enthousiast vertelt Tessa over het effect van meditatie. Bijvoorbeeld die meditatievorm waarbij nadrukkelijk contact gezocht wordt met de amygdala ofwel de 'amandekern' in onze hersenen. 'Dit fungeert als een soort tussenpersoon van het emotionele geheugen. Het wordt weleens het emotionele brein genoemd. In het Oosten noemt men dit punt de 'zetel van brahma'. Iedere dag op dit punt mediteren helpt bij het meer kunnen toelaten van je gevoelens en gedachten. Wanneer ik met een cliënt over dit punt praat en het blijkt dat hij het centrum in zijn hoofd moeilijk kan vasthouden

of daarbij bijvoorbeeld een beeld krijgt van een maanlandschap, dan weet ik: die persoon voelt zich niet thuis bij zichzelf, terwijl hij voor zichzelf zijn beste vriend moet zijn. Dat is heel wezenlijk. Zoiets geef ik met voorrang aandacht. Deze mensen hebben vaak geleerd over hun eigen gevoelens en gedachten heen te praten en net te doen alsof die diepere, echte gevoelens en gedachten er niet toe doen. Op het moment dat ze aandacht geven aan zichzelf, ontstaat direct onrust: want ze betreden een verboden gebied.'

Deze cliënten moeten zichzelf weer leren accepteren. 'Ik begin bij hen heel vaak met de mantra: 'Ik mag. Ik mag voelen wat ik voel, ik mag denken wat ik wil'. Daar zit zoveel taboe op, want ze moeten heel veel. Vaak is dat begonnen in een disfunctioneel gezin, een dat stelselmatig verkeerde signalen afgeeft. 'Kijk eens pap, wat ik getekend heb!' Maar je vader reageert vaak met: 'Nou, is dat alles wat je op school geleerd hebt?' Op dit simpele niveau begint het. Een kind wijst een ouder op een fout, en die zegt: 'Hou je bek!' Kinderen vinden het niet erg als ouders fouten maken. Wel als ze er niet over mogen praten. Maar in een disfunctioneel gezin mag je niet verwoorden wat je echt voelt. Ongewild leert het kind zo zijn eigen gevoelens en gedachten aan te vallen.'

'Ik mag. Ik mag voelen wat ik voel, ik mag denken wat ik wil.'

Tessa bespreekt met cliënten per keer hoe de meditatie gaat. 'Ik vraag: 'Hoe ziet het centrum in je hoofd er nu uit?' Ik vertel hen hoe ze dat kunnen veranderen. Je kunt daar namelijk zelf invloed op uitoefenen. Ik gebruik het centrum dus diagnostisch, maar ook ter regulering en voor verhoging van het bewustzijn bij de cliënt dat hij zichzelf onder druk zet. Het werkt op drie vlakken. Verandering van het beeld dat ze hebben van het centrum, gaat bijna altijd gelijk op met dat ze nog beter bij zichzelf waarnemen wanneer ze in verontrusting schieten. Mensen kunnen daarna beter voor zichzelf zorgen: 'hé, ik mag echt voelen'.'

Tot slot heeft Tessa een tip voor collega's. 'Patiënten die al heel lang zichzelf onder druk zetten, hebben geleerd de angstsignalen te onderdrukken. Die zitten veel meer in verstijving van hun spieren. Ze zijn zogenaamd relaxt, maar het is een afgedwongen relaxtheid: 'Spieren, jullie mogen niet bewegen, want dan weten papa en mama dat er wat aan de hand is'. Dus ze lijken heel ontspannen, maar van binnen siddert het. Daar kan je je als therapeut gigantisch in vergissen. Als iemand veel verteringsstoornissen heeft, een darm die maar niet op orde komt, ga dan eens kijken of je iemand tegenover je hebt die ogenschijnlijk relaxt oogt. Dat is een valkuil.'

Meer informatie:

www.gottswaal.nl en www.gottschalmeditaties.nl