

## 8.05 Nachtelijke angst, het verhaal van Allert

Vijf jaar geleden kreeg Allert een lichte hartaanval.

Hij herstelde goed, maar van lieverlee groeide de angst dat een volgende hartaanval hem fataal zou worden. Na verloop van tijd kreeg hij paniekaanvallen en kreeg hij het gevoel dat de aanvallen zijn vijand waren en sterker waren dan hijzelf. Hij werd een gevangene van de angst voor zijn paniek, en van de paniek zelf.

'Ik word dan midden in de nacht wakker, trillerig, zwetend en bang. En ik 'weet' meteen dat de slaap niet meer terug zal komen. Ik voel me boos, hopeloos en neerslachtig. Ik sta op en ga in een gemakkelijke stoel zitten. Ik probeer oefeningen te doen. Maar ik ben amper begonnen of de paniek slaat echt toe en neemt me helemaal mee. Ik probeer het nogmaals, maar kan mijn hoofd er niet bij houden.

Ik ben nu helemaal van slag. Ik probeer naar ontspannende muziek te luisteren, maar de paniek wil maar niet verdwijnen en ik voel me steeds ellendiger. Ik begin razend te worden op mezelf en stilletjes in mezelf te vloeken. Daar heb ik dan weer de pest over in en ik begin de pest aan mezelf te krijgen omdat ik niet in staat ben er beter mee om te gaan. Op zo'n moment komen er zelfs gedachten aan zelfmoord in me op.'

Herken je iets in Allerts worsteling?

In plaats van een nare ervaring te ontvluchten of er tegen te vechten, vraagt mindfulness je om je er voor open te stellen, er bij te blijven met je aandacht, er contact mee te maken en haar te onderzoeken. Door te leren een onprettige ervaring toe te laten en mild te worden voor wat je ervaart én voor jezelf, word je vrijer van het lijden tijdens een onprettige ervaring.

De bereidheid om de dingen te zien zoals ze zijn, niet-oordelen en het niet-anders-willen-hebben kunnen nu je vrienden en bondgenoten worden in het beëindigen van de strijd tegen angst- en paniekgevoelens. Door ze toe te passen, óók op je gevoelens van ergernis of als je ergens een hekel aan hebt, kan er echt iets veranderen.

Heel belangrijk hierbij is dat je een houvast hebt om je op te richten en om contact mee te houden. Een anker waar je vertrouwen in hebt gekregen.

*[Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*