

Doe het, desondANGST

Met een zacht plofje landt de pinpas op de grond. Pofff. Hij glijdt nog een klein stukje door en blijft dan liggen. De tijd staat stil. Nico voelt zijn kerntemperatuur stijgen. Bloed vertrekt richting zijn wangen. Zweetdruppels vormen zich in zijn nek. „Rustig blijven”, mompelt hij tegen zichzelf, „Niks aan de hand.”

Achter hem staat een lange rij bij de kassa. Hij hoort wat mensen kuchen, onrustig geschuifel van voeten. Een paar zuchtjes. En dat is het dan ook. Geen geschreeuw, geen getier, niemand die op hem af komt stormen.

Nico is bezig met een gedragsexperiment. Hij heeft zijn pinpas expres laten vallen. Het experiment heeft hij in 'de Exposuregroep' uitgedacht, een groepsbehandeling in onze praktijk. Exposure gaat over het toetsen van angstige verwachtingen en het bijleren van nieuwe informatie.

Mensen met uiteenlopende angsten doen mee: iemand die bang is om over te geven, iemand die bang is fouten te maken op het werk, iemand met een chronische ziekte, die daarvoor geen bloed durft te prikken. Deelnemers hebben allemaal hun eigen angsten en struikelblokken, en leren gezamenlijk de theorie achter het aangaan van deze angsten. Ze leren herkennen wanneer ze iets doen wat niet helpend is.

Daarna gaan ze experimenten verzinnen om de gevreesde verwachting uit te dagen. Vandaar de naam van de groep: 'Doe het, desondANGST'. Uit onderzoek blijkt dat het in de ogen kijken van de gevreesde uitkomst de meeste kans biedt om te leren dat de angstige voorspelling meestal niet uitkomt. En als deze wél uitkomt, dat mensen vaak meer aankunnen dan zij dachten.

Nico groeide op met ouders die veel alcohol dronken. Schatten van mensen als ze nuchter waren. Veel ruzie, geschreeuw en geweld als ze samen dronken. Nico, de oudste van vier kinderen, voelde zich verantwoordelijk en probeerde de situatie vaak te sussen. Helaas werd zijn vader daardoor boos op hem. In deze startgroep krijgt hij zicht op zijn onderliggende, verlamende angst: dat mensen woest worden en hem aan zullen vliegen.

Hij had allerlei situaties bedacht waarin dit kon gebeuren: toeteren in het verkeer, bellen in de stilletcoupé van de trein, te laat komen voor afspraken. En nu dus dit: de kers op de taart. Het laten vallen van de pinpas.

Opgewonden brengt hij in de groep rapport uit: „Ze waren eigenlijk vooral ongeduldig, niemand werd boos. Laat staan dat ze me aanvlogen. Ik ben zo blij dat ik dit gedaan heb!”

Zijn groepsgenoten geven hem complimenten. Nico straalt ervan. Voor het eerst in lange tijd voelt Nico zich niet klein, maar krachtig. Angst is er nog steeds, maar hij laat zich er niet meer door leiden.

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

