

## 8.06 Sam en zijn angst voor de tandarts

Sam had zijn leven lang al een afschuwelijke angst voor de tandarts.

In de stoel, met zijn mond open, terwijl de tandarts erin keek, werd Sam altijd weer overmand door angst van vroeger. De pijnlijke herinneringen aan de keren dat hij als kind bij de tandarts was geweest.

Hij begon dan te zweten en zijn hart klopte als een razende. Hij vroeg zich af of hij het wel vol kon houden.

Toen herinnerde hij zich de mindfulnesstraining: dat je moest ankeren en erbij blijven, en zo proberen helder te blijven onder de situatie. En je milder en ontvankelijker op te stellen, in elke situatie en bij elke ervaring van angst.

Sam bedacht dat hij niets te verliezen had.

Hij verplaatste zijn aandacht van de herinneringen en angstgedachten in zijn hoofd naar het voelen van zijn lichaam en zijn ademhaling. Hij voelde de inademing en de uitademing.

Heel geleidelijk, terwijl hij dat zo steeds opnieuw probeerde, ging hij zich minder meegesleept voelen door zijn angst. Hij bemerkte wat andere gewaarwordingen, zoals geluiden en geuren, en hij kwam steeds weer terug bij zijn ademhaling.

En hij stelde zich, wanneer hij zijn lichaam voelde verkrampen, voor dat de adem precies op dié plek naar buiten stroomde. Hij ademde naar de ervaring toe in zijn lichaam en kon steeds meer blijven bij de ervaring zoals die was.

Sam herinnerde zich meer dingen die op de training over toelaten en aanvaarding waren gezegd. 'Dit is niet prettig, maar het is nu eenmaal zo' en 'het hoeft niet aangenaam te zijn'. 'Het is zoals het is.'

Het hielp om in zichzelf te zeggen 'ik probeer gewoon in het hier en nu bij de gebeurtenissen te blijven, want ertegen vechten helpt toch niet, het maakt het erger.'

En hij bleef zich bezighouden met zijn ademhaling, met aandacht geven aan de dingen zoals ze zich voordeden.

En hij kon het beter aan dan hij had verwacht.

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