

## 8.08 De sociale angst van Alice

Alice wordt altijd gekweld door gedachten dat ze iets 'stoms' of 'geks' zal doen in het openbaar en zal worden uitgelachen. Deze angst leidt ertoe dat ze situaties met anderen ontloopt, met name sociale situaties met onbekenden. Ze heeft daardoor ook wel kansen op een baan laten liggen, wanneer ze in het openbaar zou moeten spreken of presentaties zou moeten houden voor grote groepen.

Alice weet dat haar angst in geen verhouding staat tot wat er werkelijk gebeurt in haar leven. Ze is heel intelligent en aardig. Ze heeft een paar goede vriendinnen, maar ook bij hen slaat ze soms uitnodigingen af.

Alice meldde zich aan voor mindfulness.

Ze leerde contact te zoeken met haar lijf en hier bij te blijven door gewoon aandacht te geven aan de verschillende onderdelen ervan, iets dat haar leraar de bodyscan noemde. Toen merkte ze tot haar verbazing dat een of twee enge gedachten over 'afgaan in het openbaar' al genoeg waren om haar lijf te doen verstijven en haar hart sneller te doen kloppen.

Ze hoorde de leraar uitleggen dat het belangrijk is dat te laten, en dat vaak de enige manier om iets innerlijk los te laten is: toelaten en het ongemoeid te laten.

Alice besloot dit te proberen met de irrationele angsten die haar in haar leven remden. Zodra de gedachten over een publieke afgang bij haar opkwamen, luisterde ze alleen. Ook al bleven ze haar angst aanjagen, ze probeerde ze gewoon in haar bewustzijn te laten zijn, zonder er iets aan te doen.

Na een tijdje begon ze de gedachten vaker op een mildere, ruimere manier te zien.

Niet zozeer meer als haar vijanden, maar als voorbijgaand geruis.

Alice voelde dat ze moed begon te verzamelen om vaker uitnodigingen van haar vriendinnen aan te nemen.

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