

Opzuigen die spín!

Men neme een badmuts en zet die op. Vervolgens pakt u een dikke sweater met extra lange mouwen en een joggingbroek en trekt die over uw huidige kledij. Tot slot doet u een paar hoge rubberlaarzen en waterafstotende, liefst gewatteerde handschoenen aan. Zet alles goed vast! Dan loopt u voorzichtig naar de stofzuiger, stopt het snoer in het stopcontact en haalt de lange buis eraf zodat het mondstuk verschijnt. U maakt de vluchtweg naar buiten vrij door alle deuren open te zetten, vast te klemmen en alle obstakels uit de weg te ruimen. U controleert nogmaals alles, brengt het mondstuk op juiste positie en drukt snel doch adequaat op de AAN knop.

Opzuigen die spín!

Angst. Wie is nog nooit in de greep geweest van angst. Een emotie die de adrenaline in ons bloed doet stromen en op die manier ons helpt alert te zijn. Alert op het dreigende gevaar. Gevaar? Waar zat dat gevaar dan? Op de muur.

Aan cliënten leg ik het mechanisme vaak als volgt uit. Voor leeuwen mogen we bang zijn. Dat is reëel. Die vreten ons op en daar mag je gerust op reageren. Angsten zijn veel vager, die zitten van binnen en hoe langer ze daar opgesloten zitten, hoe groter ze worden. Kinderen zijn niet voor niets bang voor spoken en monsters. Die ziet *u* niet. Maar ze zijn er wel.

Het is meestal zaak om cliënten leren om te gaan met hun angst en in mijn praktijk grijp ik dan vaak naar twee kinderboeken. De eerste heet **Grote Griezels** en het tweede **Grote Boze Wolven**. Angst is altijd groot! Ik laat mijn cliënt die lezen en vraag dan voor welk verhaal ze willen kiezen.

Omdat ik u het boek nu niet kan laten zien, zal ik u een korte beschrijving geven.

In **Grote Boze Wolven** bagatelliseert moeder de angsten van haar nakomelingen *'Het was maar een nare droom Rudolf, neemt haar kindertjes in bed, komt zelf in actie 'Ik ga hier voor eens en voor altijd een eind aan maken'* en jaagt ze weg *'Hier, pak aan. Schiet op. Wegwezen, stelletje ellendelingen'*. Het kind in twijfel achterlatend of ze zullen terugkomen.

Moeder in **Grote Griezels** heeft een totaal andere aanpak. Ze reikt haar kind het idee aan een wedstrijd te organiseren voor de grootste griezels. De winnaar is het allergriezeligst. Haar kind krijgt een eigen taak in het organiseren ervan. Dit verhaal eindigt ermee dat alle griezels niet meer willen. *'Ze willen weg, en het liefst zo snel mogelijk. Weg van al die engerds.'* En ze gaan er vandoor.

Voorgoed.

Angst. Je kunt het opzuigen, opsluiten, bagatelliseren of weg laten jagen.

Maar een angst gaat pas weg wanneer je haar uitnodigt.