

De Angst - Types

Mensen met angst worden in verschillende angsttypen ingedeeld:

- **De doemdenker:** "Voor Anita is door haar bedrijf een vlucht geboekt naar München. Daar moet ze aan een seminar deelnemen. Sinds ze het ticket in handen heeft, gaan haar gedachten steeds over hetzelfde. Hoe vaak heeft ze het neerstorten van het vliegtuig al niet gehoord. Ja, niet ieder vliegtuig stort neer, maar dat van haar zeker. Ze heeft altijd al pech, waarom zou ze dan veilig in München aankomen?" Doemdenkers lopen vast in erge (pieker)gedachten over het zogenaamd dreigende gevaar, praten zichzelf dingen aan, concentreren zich erop en overdrijven de mogelijke gevolgen. Zo raken ze helemaal in de ban van hun angsten.
- **De manipulator:** Om de manipulator te begrijpen kijken we naar het voorbeeld van George. "George is bang voor katten. Als hij bij nieuwe kennissen wordt uitgenodigd, is altijd de eerste vraag of er katten zijn. Als dat wel zo is, kan hij niet komen. Iedereen die hij opzoekt en die een kat heeft, vraagt hij de kat tijdens zijn bezoek op te sluiten. Zijn beste vrienden durven geen kat te nemen." De manipulator verzekert zich steeds van de hulp van andere personen om zodoende de angstige situatie niet te laten ontstaan. Mensen helpen hem dus eigenlijk om zijn angst te ontlopen.
- **De fantast:** "Lodewijk is bang voor muizen. Lodewijk denkt er overal waar hij komt over na, waar er muizen zouden kunnen zitten en hoe ze uit een gat in de muur op hem af zouden kunnen komen. Soms denkt hij dat hij door muizen omgeven wordt, maar dan realiseert hij zich dat ze er helemaal niet zijn. Zijn muizenangst is voor hem absoluut rationeel, want muizen verspreiden ziektes." De fantasie van de door angst getroffen persoon gaat met hem op de loop. Het gevolg is een voortdurend piekeren en het bedenken van rationele gronden voor de irrationele angst.
- **De verwarde:** "Elmar heeft een examen. Hij haat examens, ze maken hem onzeker. Lang van tevoren is hij al erg gespannen. Nu is hij over drie minuten aan de beurt. Hij heeft heel lang geleerd, maar nu is hij te gespannen geworden. De leraar kijkt hem aan, maar Elmar kan geen woord uitbrengen. Zijn hoofd is volledig leeg, er schiet hem niets meer te binnen." De verwarde ondergaat weliswaar de angstige situatie, maar in de situatie zelf wordt hij radeloos en verward. Hij kan zich alleen op zijn angst concentreren en reageert niet duidelijk meer.
- **De ontloper:** "Karin is bang voor katten. Als zij bij nieuwe kennissen wordt uitgenodigd, is altijd haar eerste vraag of er katten zijn. Als dit het geval is dan komt zij niet. Zelfs als zij katten voor het raam ziet zitten, loopt ze naar de overkant van de straat." De ontloper vermijdt elke dergelijke angstsituatie.
- **De wegloper:** "Erika kent haar angst voor mensenmenigten, maar vandaag is er in het warenhuis een fantastisch aanbod. Het zou erg dom zijn hier geen gebruik van te maken. Ze gaat naar binnen en bespeurt daar meteen de grote menigte mensen, die ook op het aanbod afkomen. De angst grijpt haar aan en wordt steeds sterker. Ze houdt het niet uit en rent naar buiten om weer lucht te krijgen." De wegloper gaat weliswaar de confrontatie met de angsten aan, maar voordat de angst kan verdwijnen gaat zij er vandoor.