

‘Tussen hoop en vrees.’ Cyclus over geloof en angst.

(3) - Een psychologische benadering.

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Wie mij ontmaskert zal mij vinden.

Ik heb gezichten meer dan twee,

Ogen die tasten in den blinde,

Harten aan angst voor angst ten prooi.

Delf mijn gezicht op, delf mijn gezicht op

Maak mij mooi, maak mij mooi

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Wie wordt ontmaskerd wordt gevonden

En zal zichzelf opnieuw verstaan

En leven bloot en onomwonden,

Aan niets of niemand meer ten prooi

Delf mijn gezicht op, delf mijn gezicht op

Maak mij mooi, maak mij mooi. (Huub Oosterhuis)

Harten aan angst voor angst ten prooi..... angst

Ik lees je even de folder voor die ik deze week vond. Het betreft een expositie over angst in het museum Dr. Guislain te Gent (tot 27 mei 2018)

“Terroristische aanslagen, nucleaire dreiging, hoogoplopende politieke spanningen : angst beheerst vandaag de wereld, maar ook ons leven. Wat is ons geld nog waard? Hoe zal de klimaatopwarming onze toekomst bepalen? Angst is een instinctieve emotie en bepaalt voor een groot deel ons handelen. Als reactie gebruiken we controle als houvast, maar een teveel aan controle maakt ons weer ongemakkelijk en wantrouwig. Willen we wel bespied worden door beveiligingscamera’s? Zijn onze data op het internet veilig? Angst heeft op iedereen een sterke impact: ze verspreidt zich als een lopend vuurtje. Wat doen de psychiater en de psycholoog met deze allesomvattende angst? Ze zoeken naar behandelingsmethodes, van therapeutisch gesprek tot Deep Brain Stimulation. Of worden we net aangetrokken door angst – wanneer ze verpakt wordt als entertainment – en beschermt ze ons voor nakend onheil – als een overlevingsmechanisme?

De tentoonstelling “angst” wil de vele gezichten van deze emotie laten zien, want hoewel angst van alle tijden en culturen is, werd ze telkens anders beleefd, gecultiveerd en bestreden. Van godvrezend tot angst voor de medemens, van hoogstpersoonlijke fobie tot massahysterie.

Angst als overlevingsmechanisme?!

Laten we duidelijk zijn. Angst heeft evolutionair een levensreddende functie. Als onze voorouders op de prairie moesten overleven tussen sabeltandtijgers, mammoeten en holenberen, dan was een alert angstsysteem van groot nut om te overleven. In de “survival of the fittest” kun je maar beter over een goed angstsysteem beschikken. Dit angstsysteem is ouder dan de mens; ouder zelfs dan de zoogdieren. Het stamt uit de tijd van de reptielen (dinosaurussen – het reptielenbrein) of is zelfs nog ouder...

De angst triggert stereotiepe overlevingsreacties : vechten, vluchten of bevriezen. Deze reacties zien we alom in de dierenwereld (maar ook nog bij mensen).

- Vechten : er is neurologisch een verband tussen angst en agressie, waarmee weer niet gezegd wordt dat alle agressie zijn wortels in angst heeft.
- Vluchten : Dit is ons maar al te bekend.
- Bevriezen : Bij gevaar dat ons overspoelt, kunnen we verlamd raken door angst (bevriezen).

Ons angstsysteem is biologisch verankerd (het limbisch hersensysteem met de amygdalakernen....). Het angstsysteem behoort tot onze "hardware", tot onze neurologische bedrading....

Angst bij mensen : erger dan een overlevingsmechanisme?

Bij mensen doet er zich een probleem voor. Ons angstsysteem reageert even alert op de ingebeeldde sabeltandtiger dan op de echte levensbedreigende tijger. Of om het met Mark Twain te zeggen : "Ik ben heel mijn leven bang geweest voor dingen die nooit gebeurd zijn". Het gevaar blijft voortbestaan in de verbeelding, terwijl in het in de werkelijkheid al lang geweken is. We worden angstig van wat er allemaal zou kunnen gebeuren.

Jezus waarschuwt hier expliciet voor in de evangelielezing van vandaag.

"Daarom zeg ik U : weest niet bezorgd over uw leven, wat ge zult eten of over uw lichaam, waarmee gij u zult kleden.Let op de vogels : ze zaaien niet en verzamelen niet in schuren. Wie kan er door al zijn zorgen één el aan zijn leven toevoegen?"

We weten ondertussen dat we met al onze bezorgdheden (stress) ons leven met één el kunnen inkorten.

Wij mensen kunnen zelfs angstig worden voor de angst (harten aan angst voor angst ten prooi schrijft Oosterhuis). De angst ontspooit. Ze maakt ons psychisch, maar ook lichamelijk ziek. We zien dit in psychiatrische instellingen waar de angst de belangrijkste kwaal is.....en dit is heus maar het topje van de ijsberg.

Samen met zijn verbeeldingskracht ontwikkelde de mens ook een zelfbewustzijn; **een ik**. Maar hij /zij is zich ook bewust van de fragiliteit, de kwetsbaarheid van dat "ik". Juist omwille van deze fragiliteit meent het ik alles in de hand te moeten houden, alles te moeten controleren....en wanneer het merkt dat het daar niet meer toe in staat is, raakt het in een angsttoestand. De angst voor de dood is de angst voor de vergankelijkheid van het ik. Veel angsten zijn verbonden met dit ik : "ik voldoe niet....", "ik ga dat niet kunnen" (faalangst), "ze gaan me niet accepteren" enz. (psychologische angsten).

"angst" in een relatieve wereld.

We leven in een relatieve wereld waar alles zijn tegendeel heeft; of zelfs door zijn tegendeel gedefinieerd wordt. Het concept "licht" heeft geen betekenis zonder zijn tegenhanger "donker". En zo zijn er veel voorbeelden : zwart-wit, goed-kwaad, mannelijk-vrouwelijk, enz. In het Taoïsme heeft men hier zelfs een filosofie op ontwikkeld (Yin-Yang)

Wat is de tegenpool van "angst"?.....en ik maak hier mijn eigen beschouwing.

- **Vertrouwen** (vertrouwen – wantrouwen). Iemand die angstig is, wantrouwt...is op zijn hoede....want hij vertrouwt het zaakje niet. Denken we hierbij bv. aan het wantrouwen tegenover vreemdelingen (xenofobie = angst voor vreemden). Het winnen van basisvertrouwen is ook een belangrijke psychologische taak van het jonge kind. Wanneer het hierin niet slaagt (of de kans hiertoe niet krijgt) is de kans aanzienlijk groter op psychische moeilijkheden in het latere leven (waarbij angst een grote rol speelt).
In het lied van Oosterhuis (Delf mijn gezicht op) is voor mij dit vertrouwen heel duidelijk voelbaar aanwezig.
- **Openheid** (openheid – geslotenheid). Iemand die angstig is heeft de sterke neiging om zich af te sluiten; zich af te schermen; een masker te dragen (lied van Oosterhuis).
- **(ver)binding** (verbinding – afscheiding). Iemand die vertrouwen heeft en zich openstelt zal ook gemakkelijk ver(binding) maken. Hier ligt de basis voor waarden als : solidariteit, empathie, rechtvaardigheid enz.....
-

Zijn deze tegenpolen van de angst geen elementen van “de liefde”. Wat is liefde zonder vertrouwen? Iemand die lief heeft stelt zich open op (toont zijn/haar kwetsbaarheid); gaat een verbinding aan, enz.

“De liefde” als de tegenpool van “de angst”? Toegegeven, ik heb hier een omgekeerde methode gevolgd. In de mystieke literatuur worden twee grote (basis)emoties aan elkaar tegengesteld : de liefde en de angst. Psychologen zullen hun wenkbrauwen misschien fronsen bij deze tweedeling, maar wanneer ik de oefening maak zoals hierboven valt er veel voor te zeggen.

Hoe met “de angst” omgaan?

Aangezien ons angstsysteem behoort tot onze biologische hardware (bedrading) kunnen we ook proberen hierop in te werken door medicatie. Ik wil hier de discussie over zin of onzin van medicatie niet openen, maar soms lijkt het me toch echt wel aangewezen.

De psychologie heeft ook heel wat methodes ontwikkeld om met de angst om te gaan. Het zou ons hier te ver voeren om op al deze methodes in te gaan. Ik wil hier enkel vermelden dat volgens heel wat psychologen het mijden van en het strijden tegen de angst, deze juist versterkt. Het komt er eerder op aan de angst toe te laten en door de angst heen te gaan (als het enigszins te verdragen is).

En hoe gaan wij spiritueel/religieus om met de angst?

Geconfronteerd met zijn fragiele “ik” (zie hierboven) en zijn fragiele beschaving die elk moment kon weggevaagd worden door natuurrampen, hongersnoden, ziektes, vijandige legers enz. vonden mensen plaatsen waar ze het besef kregen van een bestaansniveau dat uitsteeg boven de zwakheden, beperkingen en angsten die hun leven voortdurend hinderden. Voor de bijbelse mens was dit vaak op bergen (Sinaï, Horeb,). Het betrof hier een heilige geografie (Mercia Eliade). Er ontstonden cultusplaatsen waar de mensen door deel te nemen aan de cultus zich weer ge(heel)d voelden. Zij ervaarden hier het leven zoals het volgens hen bedoeld moest zijn geweest. Het betreft hier niet enkel de Bijbelse mens, maar we zien het terugkomen in alle culturen. In Indonesië zijn er veel vulkanen en ik ben er nog geen enkele tegengekomen waarop volgens de oude overleveringen geen goden zitten. In de Joodse geschiedenis verplaatste deze heilige plaatsen (bergen) zich later naar de tempel in Jeruzalem (het heilige der heiligen) en religieuze feesten (Yom Kipoer, het loofhuttenfeest, Pascha....). Wordt het huidige fundamentalisme en religieus extremisme niet juist

gevoed door de angst dat de moderne en wetenschappelijke benadering van het leven (de verlichting) deze “heiligheid” zal vernietigen waarbij er geen “heling” voor de fragiliteit en gebrokenheid van het leven meer mogelijks is?en er enkel nihilisme (en consumptie) overblijft?

Maar wat doen wij daar nu mee? Moderne mensen van “De Lier”?

Kunnen we deze ruimte (kapel) ervaren als een heilige ruimte (symbolisch) waar we de openheid, het vertrouwen en de verbinding kunnen ervaren en uitzingen? Waar het leven kan gevierd worden en we ons geheeld kunnen voelen? Waar we af en toe kunnen voelen dat er een bestaansniveau bestaat dat uitstijgt boven onze zwakheden, beperkingen en vooral angsten.

Voor mij is “De Lier” een dergelijke plaats. En natuurlijk is de ene zondag de andere niet. Maar vaak ga ik buiten met een opener gemoed dan ik binnenkom.....met een gevoel dat het goed is.....voel ik mij geheeld.

En klinkt het allemaal wat irrationeel?....dan denk ik aan de woorden van Blaise Pascale “Het hart heeft zijn redenen waarvan het verstand geen weet heeft” of misschien beter “het hart heeft zijn redenen waarvan het verstand wel weet heeft, maar waarvan het niets verstaat”.

André Nuytemans
De Lier, 29 april 2018