

## Angst

Mijn gesprekspartner leek een energieke en emotioneel stabiele persoon. Van binnen voelde zij zich neerslachtig en emotioneel labiel. Met het ouder worden werd haar situatie er niet beter op. De gedachte aan sterven was onverdraaglijk. Zij geeft aan waaraan zij lijdt: panische **angstaanvallen**. Verschillende psychotherapieën en een levenlang pillen slikken hadden haar niet geholpen. Integendeel, de bijwerking van pillen maakt haar leven ongelukkig.

Is deze vrouw te helpen? Het probleem is dat gevoelens zich niet rechtstreeks laten beïnvloeden. De arts heeft de mogelijkheid om via lichamelijk inwerkende pillen gevoelens te onderdrukken. Zelf hebben wij de mogelijkheid via bezinnende denkprocessen negatieve gevoelens om te buigen. Wie bv. snel boos of zelfs woedend wordt, is niet gebaat met pillen. Mensen met een kort lontje kunnen zich het beste bezinnen op hun gedrag. Waarom ben ik eigenlijk boos? Rechtvaardigt de aanleiding mijn extreme reactie? Kan ik er anders over denken? Kan ik ook anders reageren? Dat alles kan, maar het kost wel meer tijd dan 'tot tien tellen'.

Duidelijk is, dat wij zonder emoties niet normaal kunnen leven. Alle gevoelens en zelfs pijn en angst hebben een positieve functie. Wie pijn voelt, gaat naar de dokter. Wie een wild dier tegenkomt, maakt zich uit de voeten. Zoals iedere emotie bestaat ook angst uit vele vormen en gradaties. Als angst extreem negatief wordt, wordt zij problematisch.

Dat is bijvoorbeeld het geval bij 'vliegangst', 'pleinvrees', 'angst voor spinnen' enzovoort. Al dergelijke 'angsten' hebben een gemeenschappelijk kenmerk, namelijk het duidelijk omschreven 'object' **waarvoor** men bevreesd is. De subjectief gevoelde vrees is objectief gezien niet goed te begrijpen. Van het vliegtuig of het plein gaat immers geen echte bedreiging uit. Bij vrees bestaat de mogelijkheid de angstaanjagende situatie te ontlopen – door niet te gaan vliegen of door pleinen te vermijden. Vrees kan via filosofische hulp succesvol worden bestreden.

De angst van mijn gesprekspartner is van geheel andere aard. Zij is niet **bevreesd** voor 'iets bepaalds', maar ervaart pure angst, waarbij het bedreigende object vaag en onduidelijk is. Haar angst heeft te maken met de ondoorgrondelijkheid van leven en dood. Deze existentiële angst is lijden aan het leven zelf.

Eenmaal geboren, is ontlopen van de situatie –door niet te leven en niet te sterven– geen reële optie. Hoe kan deze vrouw geholpen worden?

De werking van pillen bleek erger dan de kwaal en de overwegend analytische psychotherapie gaf twijfelachtige resultaten. Is filosofische bezinning ook hier de oplossing? Heeft haar angst iets te maken met zichzelf, haar karakter of haar eigen gedachtewereld? Is die angst onvermijdelijk of toch enigszins te verzachten? Wat kan zij daar zelf aan doen?

Bezinning op mens en wereld levert de volgende inzichten op:

- Existentiële angst is niet een toevallige emotie, die er wel of niet kan zijn. Zij is een onvermijdelijk derivaat van onze vrijheid. Volledig verantwoordelijk zijn voor je eigen leven, is een angstaanjagende gedachte. Waar vrijheid daagt, ligt angst op de loer. Existentiële angst is daarmee een normaal verschijnsel dat hoort bij ons leven. Leven is nu eenmaal een riskante onderneming.
- Het proberen deze angst volledig te elimineren is tot mislukken gedoemd. De enige optie is 'ermeê leren omgaan'.
- De impact van existentiële angst is afhankelijk van de eigen levensvisie met ideeën over zin en doel van ons leven. Het maakt nog al wat uit of ik geloof in de hemel en de hel, in predestinatie, in wedergeboorte of in nog weer iets anders.
- Karakters zijn wel 'ingekrast', maar mensen 'zijn' niet alleen, zij 'worden'.
- Een levensvisie is geen natuurverschijnsel, maar principieel een product van vrije keuze. Onze denkwereld is vrij om ideeën over mens en wereld te kiezen. De kunst van bezinning is onderliggende gedachten op te sporen, deze te toetsen aan de realiteit en zonodig te vervangen door angstreducerende gedachten.

Hier blijkt de wonderlijke menselijke conditie. Vrijheid staat aan de basis van existentiële angst en biedt tegelijkertijd de mogelijkheid via denken hiermee adequaat om te gaan.

Er is hoop voor mijn gesprekspartner.

Rein Stoel – [www.filosofischepraktijk.eu](http://www.filosofischepraktijk.eu) & [www.withoutwords.eu](http://www.withoutwords.eu)