

De terreur van angst

Angst: een vorm van haat

Barend Voorham

Handelen uit angst is de slechtst mogelijke reactie op terreur. Angst doet de terreur toenemen.

We reageren zoals we zijn. Overeenkomstig ons karakter, het ontwikkelde bewustzijn, handelen we. In welke mentale toestand verkeren we als we een handeling verrichten? De psychologische factor in alle handelingen – ook die op het wereldtoneel – is van allesbepalend belang.

Nu reageerde iedereen op de gebeurtenissen van 11 september op zijn eigen wijze. Dat is ook logisch, omdat iedereen zijn eigen individuele karakteristieken heeft. Maar bij velen speelden in min of meerdere mate angstgevoelens een rol. Waar komt die angst vandaan? Waar in het bewustzijn van de mens kunnen we angst lokaliseren?

Waar zetelt onze angst?

Laten we om deze vragen te beantwoorden allereerst vaststellen dat mensen samengestelde wezens zijn. Er zitten talloze elementen, bewustzijnskarakteristieken in ons. We zeggen eigenlijk voortdurend tegen iets anders in ons bewustzijn ‘ik’. Als we een rotbui hebben, dan zijn we een ander ‘ik’ dan wanneer we goedgehumeurd zijn; als we iets voor een ander doen, dan zijn we iemand anders dan wanneer we alleen aan onszelf denken.

In de mens zitten talloze karakteristieken, waarmee we ons kunnen identificeren.

We kunnen al die karakteristieken in twee hoofdkenmerken onderverdelen, die tegenovergesteld aan elkaar zijn. We kunnen ons met beide karakteristieken *vereenzelvigen*. Er zijn dus twee ‘zelve’ in ons. Het ene zelf noemen we Hoger Zelf, het andere lager zelf.

Het Hoger Zelf leeft in het besef van eenheid, van de samenhang van alle dingen, alle verschijnselen, alle wezens. Het lager zelf meent dat hij in een isolement leeft, losstaat van anderen. We noemen dat wel het gevoel van afgescheidenheid.

Het lager zelf is gericht op zichzelf, op zijn eigen vermeend belang, op zijn eigen wel en wee. Het ervaart de banden met anderen niet. In het lager zelf staan de persoonlijk gekleurde begeerte en zelfzuchtige gevoelens centraal.

Het lager zelf

Waarom is dat lager zelf bang? Die angst komt voort uit zijn inherente karakter. Want juist omdat dit type bewustzijn geen banden ervaart met het overige leven, en daarom in de waan verkeert dat het op zichzelf bestaat, ontstaat er angst. De persoonlijke mens weet niet dat hij een afspiegeling is van wat anders, van iets groters, iets wat duurzaam is.

We kunnen dat lager zelf ook de persoonlijkheid noemen. We bedoelen dan met dit woord iets anders dan in het algemeen eronder wordt verstaan. Sommigen spreken immers over een sterke persoonlijkheid en bedoelen daarmee dat er sprake is van een edel mens. Wij menen echter dat niet in de persoonlijkheid naar het verhevene in de mens moet worden gezocht.

Persoonlijkheid is namelijk afgeleid van het Latijnse *persona* en dat betekent *masker*. Toneelspelers uit de klassieke tijd hielden tijdens hun spel ook een masker voor, opdat

het publiek kon zien welke *rol* ze speelden. De persoonlijkheid of het lager zelf is daarom ook niet de ware mens. Zij is de rol die het Hoger Zelf speelt in deze wereld. Dat Hoger Zelf is dan ook de werkelijke acteur. De acteur speelt bij elk leven een nieuwe rol. De acteur is de blijvende mens.

Stel eens een acteur voor die zich zo met de rol die hij in een toneelstuk speelt heeft vereenzelvigd, dat hij denkt dat hij die rol *is*. Naarmate het toneelstuk zijn einde nadert, ontstaat bij hem de vrees dat hij zijn rol – dus zichzelf – verliest.

Het is de persoonlijke mens die voortdurend in angst leeft te verliezen wat hij heeft of wat hij meent te zijn. Hij kijkt niet verder dan de tijdelijkheid van het illusoire leven. Hij hecht zich aan die tijdelijkheid, maar weet tevens dat het leven voorbijgaat, en dat hij dat wat hij bezit, ook weer kan verliezen.

Het is, kortom, de persoonlijke gerichtheid, de gehechtheid aan alles wat met die persoonlijkheid te maken heeft, waardoor mensen bang worden. Angst ontstaat omdat je wat je bezit kan verliezen en vooral ook omdat je het persoonlijke ‘ik’ kan verliezen.

Op hol geslagen fantasie

Angst heeft dus alles met het lager zelf te maken. Toch is er meer voor nodig om hem te begrijpen. Immers, er zijn talloze andere karakteristieken die uit dat lager zelf voortkomen, zoals jaloezie en begeerte. Wat is nu precies het kenmerkende van angst? Welnu, angst vloeit voort uit een te levendige fantasie. Het is eigenlijk een op hol geslagen en ongecontroleerde verbeelding van wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren. We stellen ons iets voor dat ons afkeer inboezemt en zijn niet in staat dat gedachtebeeld te corrigeren of op waarheid te toetsen.

We kunnen dit aan de hand van een eenvoudig voorbeeld illustreren. Iemand die hoogtevrees heeft, vormt zich, als hij op een ladder staat, in de bergen wandelt of zich in een hoog flatgebouw bevindt, voortdurend beelden van wat er gebeurt als hij valt. Hij weet dat de ladder heel stevig staat en niet kan tuimelen. Toch dringt zich voortdurend het gedachtebeeld op dat hij valt. Dit angstbeeld kan zich in talloze variaties voor zijn geestesoog voordoen. Hij kan het niet verdringen. Het is alsof er een vervelend melodietje in je gedachten zit, dat er maar niet uit wil.

Angst is haat

Er zijn psychologen die menen dat angst een nuttige eigenschap is, omdat hij ons waarschuwt voor gevaar. Volgens ons is het tegenovergestelde het geval. Angst waarschuwt ons niet. Zelfs in situaties waarin we moeten handelen om het leven van anderen of onszelf veilig te stellen, is niet angst maar ons begrip de functionele ‘alarmbel’. Een begripsvol gedachtebeeld namelijk toont ons niet wat ons afkeer inboezemt, maar juist wat ons lief is, wat onze redding inhoudt.

Angst daarentegen tovert ons een wereld voor die we verafschuwen. Het is een soort negatief ideaalbeeld. We zien iets in onze gedachten wat ons afkeer inboezemt, wat we haten. Angst en haat zijn daarom hetzelfde. Wanneer je iets haat, veracht je iets met zo'n kracht, dat je het object van je haat wilt vernietigen, wilt elimineren. In feite gebeurt dat ook bij angst. Angst en haat zijn gedachtebeelden waarin vaak een ander aanwezig is, die je verafschuwt. Haat vertegenwoordigt daarbij het meer actieve element, terwijl angst de passieve kant is. Angstgevoelens kunnen daarom ook aanzetten tot vluchtgedrag. Maar dat gedrag komt voort uit de vrees dat je de ander niet kunt verslaan. Het liefst deed je dat wel!

Het Latijnse woord *terror* geeft dit goed aan. Het woord betekent ‘angst’, waarvan ons woord ‘terreur’ dan ook terecht is afgeleid. Immers, waar je bang voor bent, wil je ook vernietigen.

Nu is in het geval van hoogtevrees angst een nog enigszins neutraal gevoel, omdat er geen andere mensen in het gedachtebeeld aanwezig zijn. Maar in onze angstdenkbeelden zitten zo vaak anderen. We maken gedachtebeelden van het meest afschuwelijke wat we ons kunnen voorstellen en zien dan hoe anderen ons dat aandoen. We zijn bang voor die anderen. We haten hen.

Het Latijnse *terror* betekent naast ‘angst’ ook ‘schrikbeeld’. Door in onze gedachten schrikbeelden te maken, waarvoor we zelf bang worden, voeden we de haat en stimuleren we het geweld en de terreur. We scheppen, met andere woorden, onze eigen vijanden, projecteren die in anderen en menen dan dat al het kwaad van hen afkomstig is.

Angstgedachten

Het is opvallend hoe gemakkelijk mensen tot angstgevoelens komen. Redelijkheid en logica blijken mijlenver weg te zijn. Na de aanslagen van 11 september werden mensen bang voor alles. Het afsluiten van bepaalde tunnels in Nederland bijvoorbeeld was voor sommigen de aanleiding zich gasmaskers aan te schaffen, wat in geen enkele relatie stond met de valse bommelding waardoor de politie en het leger(!) die tunnels hadden afgesloten.

Waarom kunnen die angstgevoelens zich zo gemakkelijk verspreiden?

Dit heeft allereerst te maken met de aard van gedachten. Gedachten zijn levende energieën. Het zijn wezens. Nu denken wij bij dat woord 'wezens' misschien aan mensen of dieren, maar gedachtewezens zijn zeer onontwikkeld. Ze bezitten volstrekt geen zelfbewustzijn. Ze volgen slaafs de gewoontepatronen van de natuur, precies zoals ijzervijlsel door een magneet wordt aangetrokken. Wij mensen nu vormen die gewoontepatronen. Ons denken is het universum waarin gedachtewezens leven. Ze leven van ons, in samenwerking met ons. Wij voeden hen met ons bewustzijn.

Dit feit verklaart de psychische epidemieën die op gezette tijden de mensheid teisteren. Angst of begeerte zijn meestal de basis van dergelijke epidemieën.(1)

Nu is het niet zo dat gedachten zich zomaar kunnen verspreiden. Het is zoals bij ziektekiemen, virussen of bacteriën, die alleen maar hun schadelijke invloed kunnen uitoefenen als de mens daar vatbaar voor is. Of, om een andere vergelijking te gebruiken, zaad ontkiemt alleen maar in een daarvoor geschikte grond.

Zo ontkiemen angstgedachten slechts als mensen daarvoor de geschikte denkbodem hebben gecreëerd. En dat wil zeggen dat ze vooral in het bewustzijn van het lager zelf leven, gehecht zijn aan dat kleine persoonlijke ‘ikje’ met al zijn beperkingen, en aan het bezit dat die persoonlijke mens zich vergaard heeft en waarvan hij weet – zichzelf ten spijt – dat hij het toch eens moet verliezen. In feite dragen zulke mensen latent al de kiemen van angst in zich, ook als er zich nog geen dreiging voordoet. Er hoeft dan maar iets te gebeuren, en ze lijden aan ernstige angstkwalen.

De aantrekkelijkheid van angst

Als je iemand vraagt of hij haat een fijn gevoel vindt, dan zal hij waarschijnlijk verbaasd, ja, misschien wel geïrriteerd antwoorden dat hij dat natuurlijk niet vindt. Toch haten mensen meer dan ze zelf denken. We gebruiken dat woord ‘haat’ misschien dan niet, maar noemen het ‘niet mogen’, of ‘een hekel hebben aan’, maar het gevoel blijft hetzelfde, hooguit verschilt de intentie.

Zo ligt het ook bij angst. Niemand zal van zichzelf vinden dat hij graag bang is, toch zoeken mensen de angst op, vermeien zich erin.

Horrorfilms en thrillers zijn nog steeds een geliefd genre. Lekker griezelen met een schaalpje pinda's op de bank. Er zijn mensen die nachtmerries krijgen van de films die ze zien, maar toch steeds naar nieuwe, nog gruwelijkere films kijken.

Een andere groep mensen wil actiever zijn. Ze verkennen, zoals ze dat dan noemen, de grenzen van zichzelf. Allerlei gevaarlijke sporten zoals bungy-jumping, ja, zelfs de achtbaan, die steeds spectaculairder moet zijn, geven voedsel aan de bizarre wens angst te voelen.

Er is nog een belangrijk element. Omdat velen van ons in afgescheidenheden denken, voelen ze zich anders dan anderen. Men plaatst de ene cultuur tegenover de andere. Men beschouwt de ene religie als superieur aan de ander. Misschien gebeurt dit niet altijd bewust, maar zolang er nog gedachten in de denksfeer rondwaren met het karakter van de eigen superioriteit, zal er altijd haat en angst zijn. Want het zijn deze elementen die in de mens de geschikte voedingsbodem creëren voor angstgevoelens.

Als onze wereld waarin we vertrouwd zijn, ineens opgeschrikt wordt door een vreselijk ongeluk, dan blijkt de door ons zelfgeschapen denkwereld een uitstekende voedingsbodem waarin het gedachtezaad van angst snel ontkiemt en voortwoekert.

Eenheid: het medicijn

We kunnen angstgevoelens overwinnen. Of beter nog: we kunnen voorkomen dat we angstig worden. Het enige middel daartoe is het besef van eenheid te ontwikkelen en te koesteren. Als we beseffen dat anderen en wijzelf in hetzelfde leven geworteld zijn, kan nooit een gedachte van angst voor of haat jegens die ander zich in ons bewustzijn nestelen. Dit vereist een dagelijkse oefening, een voortdurend pogen te leven in het besef van broederschap.

Leven in het besef van eenheid leert ons ook de tijdelijkheid in te zien van het leven in de persoonlijkheid. Wat we zelf zijn, kan geen terrorist ooit vernietigen. Wat we *hebben*, zullen we hoe dan ook ooit eens verliezen, maar wat we *zijn*, heeft begin noch eind en is onvernietigbaar. Hierover moeten we nadenken. En niet alleen in tijden van ramspoed of gevaar, maar voortdurend. We zullen dan al onze angsten verliezen, en tevens alle terroristen hun wapens ontnemen. Hun doel is het zaaien van angst. Als we niet meer bang zijn voor de dood, heeft het plagen van aanslagen ook geen zin meer.

Bescherming

Dit wil overigens niet zeggen dat we ons zomaar moeten blootstellen aan het geweld van anderen. Natuurlijk hebben we het recht onszelf en de plicht onze naasten te beschermen. De samenleving moet veilig zijn. We zijn daarom vóór alle praktische maatregelen die bijvoorbeeld onze vliegvelden en vliegreviers veiliger maken. Maar er is een nog veel grotere bescherming mogelijk. En die ligt in de levenshouding van het Hoger Zelf.

Bange mensen kijken voortdurend naar zichzelf, naar hun eigen zaken, hun eigen familie, en daardoor letten ze niet op het geheel. De mens die zich boven het lager zelf verheft, loopt rechtop door het leven. Hij wordt daardoor meer gewaar. Hij interpreteert de feiten juist. Hij heeft een grotere visie op de werkelijkheid. Hij doet dit alles niet zozeer voor zichzelf, maar opdat hij beter in staat is anderen te beschermen.

Het is ons geestelijke aspect dat ons de grootste bescherming geeft. Het is dit aspect dat waarlijk de ander liefheeft, vol mededogen is, ons één doet zijn met al wat leeft.

Hebt uw vijanden lief was dan ook niet de oproep van een wereldvreemde, maar van een wijs mens. We doen dan niet alleen goed aan de ander, maar ook aan onszelf. Indien we deze overwegingen zouden betrekken in onze houding jegens terroristen en zogenaamd vijandige landen, dan kwamen we tot een andere politiek dan vergelding. We zouden tegelijkertijd die grote terrorist verslaan die in ons woont en die Angst heet.

Referentie

1. Meer over psychische epidemieën: zie B. Voorham, 'Psychische epidemieën'. Artikel in *Lucifer*, jaargang 21, juni-augustus 1999, nummer 3/4, blz. 88-89.