

# Existentiële angst: tussen geloof en wanhoop

*«Gelijk een hinde die naar waterbeken smacht,  
zo smacht mijn ziel naar U, o God.  
Mijn ziel dorst naar God, naar de levende God» (Psalm 42:2-3)*

Angst is tegenwoordig een van de meest voorkomende medische aandoeningen en treft ongeveer 20 procent van de bevolking. Bijna de helft van de patiënten die door een huisarts worden gezien, heeft een soort angststoornis. Veel lichaamssymptomen worden veroorzaakt door angst: hoofdpijn, ademnood, duizeligheid, spierpijn, seksuele disfuncties, enz. Ik ben van mening dat we angst niet kunnen terugbrengen tot een louter biochemische hersenstoring. Angst is een multidimensionaal probleem waarbij sociale en ook spiritueel-existentiële factoren een sleutelrol spelen: onzekerheid over de toekomst, onzekerheid in persoonlijke relaties, crisis in vertrouwen en trouw, dit alles vormt een vruchtbare grond voor de toename van angstige mensen in onze materialistische wereld. **Één van de meest verwaarloosde oorzaken van angst is het gebrek aan betekenis en doel in het leven. Dit noemen we existentiële angst.**

Bepaalde scholen van psychotherapie, de zogenaamde existentiële scholen, beweren dat het centrale probleem van de mens ligt in zijn gebrek aan betekenis in het leven. Auteurs als Victor Frankl en L. Binswanger identificeren het fundamentele probleem van een persoon als de afwezigheid van vitale betekenis met de onvermijdelijke resultaten: wanhoop, het gevoel van kosmische desoriëntatie, de misselijkheid waarover Sartre spreekt. Deze innerlijke onrust, existentiële angst genoemd, gaat veel verder dan de symptomen van klinische angst (paniekaanvallen, obsessieve gedachten, fobieën, enz.). Wat is de oorzaak van **zo'n diepgewortelde aandoening die geen baat heeft van angst medicatie of psychotherapie?** Volgens de existentiële therapeuten ligt de oplossing in het vinden van waardevolle en verrijkende relaties. De therapeutische sleutel van de mens is te vinden in ontmoetingen met anderen: een oprechte relatie is het belangrijkste genezende instrument.

Dit standpunt van de existentiële scholen valt gedeeltelijk samen met de Bijbelse diagnose van de menselijke natuur. **God schiep de mens met een grote behoefte aan relaties.** «Het is niet goed, dat de mens alleen zij. Ik zal hem een hulp maken, die bij hem past» (Gen. 2:18) zei God vanaf het begin. Dit zou ons niet mogen verbazen, aangezien mensen zijn gemaakt naar het beeld en de gelijkenis van hun Schepper die van eeuwigheid een harmonieuze en intieme relatie geniet tussen de personen van de Drie-eenheid. Dit helpt ons te begrijpen dat mensen worden geboren met dat diepe verlangen om contact te hebben met een “jij”.

Veel mensen lijken desalniettemin bevredigende “sociale” relaties te hebben en toch hebben ze geen vrede, die innerlijke harmonie die de Bijbel beschrijft als

*Shalom*, hun leven blijft leeg en mist iets dat ze moeilijk kunnen beschrijven. G. Steiner, gerenommeerd denker en geleerde, noemt deze leegte de "**nostalgie naar het Absolute**", die volgens hem het gevolg is van de morele en emotionele leegte in de westerse cultuur als gevolg van het verval van formele religieuze systemen. Steiner wijst zeker in de goede richting. «Gelijk een hinde die naar waterbeken smacht ... mijn ziel dorst naar God, naar de levende God» (Ps. 42:2-3). De mens kan de dood van God verkondigen, zoals Nietzsche deed, maar hij kan de dorst naar God niet wegnemen. We vinden hier het belangrijkste antwoord op existentiële angst: **onze behoefte aan relaties is en zal altijd tweedimensionaal zijn**: met onze medemensen, maar ook met onze Schepper. Dat was de oorspronkelijke situatie van de mens, zoals de Bijbelse waarheid het ons beschrijft.

De belangrijkste relatie is die met onze Schepper. In Genesis 1 en 2 hadden mensen geen emotionele problemen: er was geen angst, geen schaamte, geen pijn, want er was een perfecte relatie tussen God en de mens, en dat gaf totale vervulling. Maar zodra de mens van God wegdrijft, wordt deze harmonie verbroken en ontstaan er conflicten in zichzelf -angst en schaamte treden voor het eerst op-, en in de relatie met zijn naaste -«Kaïn stond tegen zijn broeder Abel op en doodde hem» (Gen. 4:8). **Het is in deze zin dat de scheiding van God de uiteindelijke bron van angst is**, want onze diepste behoefte wordt niet vervuld. Jung zelf zei in een zeer beroemd citaat: "Ik heb nog nooit een geval van neurose gezien dat uiteindelijk geen existentiële oorsprong had".

Deze existentiële eenzaamheid en angst kunnen soms erg verontrustend en bijna ondraaglijk worden. Jezus woorden aan het kruis: «Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten?» (Mat. 27:46) herinneren ons aan de intense pijn van deze realiteit. De Spaanse mystieke schrijver San Juan de la Cruz (Sint Johannes van het Kruis) beschreef dat goed met "**de donkere nacht van de ziel zonder God**". Ja, leven zonder God is een vreselijke ervaring, waarschijnlijk de meest verontrustende die de mens ooit kan ervaren. Dit is de hel, het gemis van een relatie met God.

Dit is precies waar het christelijk geloof het medicijn wordt dat de diepste oorzaak van angst bereikt. Hoe wordt dit therapeutische effect bereikt? Er zijn twee sleutelwoorden: hoop en gebed. **Het probleem van angst vraagt uiteindelijk om een vaste hoop, een hoop die geen utopie is, maar gebaseerd op de persoon en het werk van onze Heer Jezus Christus.** Het is een hoop die zekerheid geeft en betekenis aan ons bestaan -zowel in het heden als in de toekomst- want het komt niet voort uit louter subjectieve gevoelens -"een religieuze ervaring"- maar uit objectieve feiten. Het is opvallend dat de apostel Paulus, als hij spreekt over Gods beloften en de eeuwigheid, altijd zegt "*we weten*"; niet "*we stellen ons voor*", "*we hebben de indruk*" of "*we voelen*". Een vaste hoop, beschreven als «een sterk en betrouwbaar anker voor ons leven» (Heb. 6:19 HTB), is een rustgevende balsem voor onze diepe rusteloosheid en angst.

Het christelijk geloof helpt ook bij existentiële angst door de therapeutische instrumenten van **gebed** en **Bijbelse meditatie**. Omdat ze ons een persoonlijk contact met God verschaffen, herstellen ze beiden de eerste oorspronkelijke relatie (met de duidelijke beperkingen vanwege onze gevallen natuur). **Gebed en meditatie herbouwen de fundamenten van ons bestaan** en herstellen het ware doel van ons leven: de relatie met God. **Het vrije en constante gesprek met onze Schepper herstelt**. Gebed en meditatie stellen ons in staat om ons diepste verlangen te vervullen, onze dorst naar God. Ze zijn de meest therapeutische hulpmiddelen tegen existentiële angst, en kunnen door niets vervangen worden.

Als praktiserend psychiater ben ik ervan overtuigd dat de christelijke boodschap het allerbeste middel is tegen existentiële angst, want alleen Christus, het beeld van de onzichtbare God, is volledig in staat is om die “leegte in de vorm van God”<sup>1</sup> te vullen.

*Dr. Pablo Martínez*

**Dr. Pablo Martínez** is psychiater en werkt momenteel in een privépraktijk in Barcelona (Meer informatie: [Medicine of the Person](#)). Hij vervult een gewaardeerde bediening als spreker en leraar in veel Europese landen over onderwerpen als “denken en geloof”, “de therapeutische waarde van het evangelie in emotionele problemen” of “zorg voor jezelf”. Zijn boeken over dergelijke kwesties zijn vertaald in 16 talen. Hij doceert pastoraaltheologie en ook zijn bediening als bijbelleraar wordt zeer gewaardeerd. Hij is voorzitter van de “Ravi Zacharias Foundation” in Spanje en is erevoorzitter van de Grupos Bíblicos Universitarios (GBU - IFES) in Spanje.

De website **Christelijk Denken** geeft informatie over het literaire werk van Dr. Pablo Martínez en zijn vader Ds. José M. Martínez. Door dit werk stroomt de christelijke denkwijze van de auteurs over een breed scala aan onderwerpen; theologische, psychologische en ethische vraagstukken worden vanuit bijbels perspectief bekeken met een relevante en praktische toepassing op actuele problemen.

*Copyright © 2020, Dr. Pablo Martínez  
Integrale reproductie, zonder wijzigingen, van dit artikel is toegestaan  
wanneer de naam van de auteur en de bron worden vermeld  
(<http://christian-thought.org/nl/>)*

---

1 Blaise Pascal: Pensées Section 7-425