

Angst: wanneer de pilaren beven

«Al mogen de aarde en al haar bewoners wankelen,
Ik ben het, die haar pilaren heb vastgezet» (Psalm 75:4).

«Standvastige zin bewaart Gij in volkomen vrede,
omdat men op U vertrouwt» (Jesaja 26:3).

Onzekerheid, rusteloosheid, onveiligheid zijn nu onze onafscheidelijke metgezellen in een wereld die getroffen is door de pandemie. Een vreemd en vervelend gevoel van onderdrukking laat ons niet los, soms is dat zo intens dat het lijkt alsof we geen lucht hebben. “Ik kan er niet meer tegen, ik ga er onder”. Ja, het is angst, ongerustheid. Leven met angst is door een nauwe kloof tussen bergen heen gaan, met weinig licht en veel risico (het woord angst, van het oorspronkelijke *angustus*, betekent nauw, smal). Er is gevaar, maar vooral onzekerheid en rusteloosheid: Wat gaat er gebeuren?

De pilaren van ons leven beven en het lijkt erop dat de wereld onder onze voeten wegzakt. Juist toen we ons het meest veilig en zelfvoorzienend voelden, herinnerde een virus ons aan de kwetsbaarheid van het leven en bracht ons oog in oog met de dood. Nooit eerder heeft onze generatie in het Westen zoveel onzekerheid ervaren op zoveel gebieden tegelijk (de gezondheid, het werk, de economie, onze waarden).

Dit alles dwingt ons te zoeken naar stevigere pijlers, pijlers die niet bezwijken onder de eerste hevige storm. Wat is werkelijk het belangrijke, het essentiële in dit leven? Hoe kan ik deze angst, die me niet los laat, verlichten?

Waar komt angst vandaan? Angst is een multidimensionaal probleem waarbij sociale, psychologische, biologische en spirituele factoren zijn gemengd. We kunnen geen van hen minachten; dus de socioloog, psychotherapeut of psychiater kan hulp verlenen om de angst te verlichten. Hun therapeutische bijdragen zijn welkom. Geen van hen kan echter tot op de bodem van het probleem komen, tot de “kelder”, waar de angst vandaan komt. Noch een betere samenleving, noch een meer evenwichtige geest, noch een gezondere biochemie van de hersenen kan ooit een einde maken aan de angst van de mensen. Waarom?

De uiteindelijke oorzaak van angst ligt in **het gebrek aan betekenis en doel in het leven**. Waar leef ik voor? Wat is de zin van mijn leven? Het ontbreken van bevredigende antwoorden op deze vragen leidt tot diepe angst die wordt ervaren als een gevoel van leegte en desoriëntatie in het leven. We noemen dit **existentiële angst**. Het is niet toevallig dat een van de meest gelezen boeken in de tweede helft van de 20e eeuw “*De man op zoek naar betekenis*” is van de psychotherapeut Viktor Frankl, een overlevende van de concentratiekampen.

Gerenommeerde denkers, gelovigen en niet-gelovigen identificeren het missen van een zinvolle betekenis in het leven als het fundamentele probleem van de mens.

Liefde geneest niet alles. Het is duidelijk dat deze angst veel verder gaat dan klinische symptomen (paniekaanvallen, obsessieve gedachten, fobieën, enz.) en het kan niet worden uitgelegd in termen van een medisch, psychologisch, biografisch of sociaal probleem. Niets kan deze leegte vullen, een leegte die door de auteur van Prediker wordt beschreven als «ijdelheid der ijdelheden! Alles is ijdelheid!» (Pr. 1:2). Sartre ging nog verder en verwees naar dit innerlijke ongemak als “de misselijkheid”. Er mist iets en er is iets mis.

Welke behandeling is er voor deze diepe rusteloosheid die niet wordt verlicht door anxiolytica of psychotherapie of sociale aanpassingen? Volgens existentiële psychotherapeuten ligt de oplossing in het vinden van **zinvolle en verrijkende relaties**. De therapeutische sleutel, zeggen ze, wordt gevonden in een oprechte relatie met je naaste, een relatie met wederzijdse liefde. Dit is het belangrijkste instrument van genezing.

Dit standpunt valt gedeeltelijk samen met de Bijbelse visie. **God heeft de mens geschapen met een sterke 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). Omdat we geschapen zijn naar het beeld en de gelijkenis van God, worden we geboren met een diep verlangen naar contact met een “jij”. De recent beleefde “lockdown” heeft laten zien hoe belangrijk relaties zijn. De isolatie verdort ons als een plant zonder water.

De “Nostalgie naar het Absolute”. De realiteit laat ons echter zien dat veel mensen met bevredigende sociale relaties geen vrede hebben, ze missen die innerlijke harmonie die de Bijbel *Shalom* noemt. De relatie met de naaste, hoe goed die ook is, vult die leegte niet volledig. De onrust blijft bestaan, “iets” dat moeilijk te beschrijven is, wordt gemist. George Steiner, een prominente hedendaagse agnostische denker, noemt deze leegte een “Nostalgie naar het Absolute”. Deze nostalgie is volgens hem het gevolg van de morele leegte die in de westerse cultuur bestaat als gevolg van het verval van conventionele religies. Steiner wijst zeker in de goede richting.

De “leegte in de vorm van God”. Blaise Pascal ging verder dan Steiner. De grote Franse wetenschapper beschreef dit idee met een opvallende gedachte:

"In het hart van ieder mens bestaat er een leegte in de vorm van God die door niets dat geschapen is gevuld kan worden, maar alleen door God de Schepper, bekend gemaakt door Jezus Christus."

Waar we naar verlangen is niet “iets”, het is “Iemand”. Pascal, een diepgaande kenner van de Bijbel, werd ongetwijfeld geïnspireerd door de psalmist die deze existentiële angst met doordringende woorden beschrijft:

«Gelijk een hinde die naar waterbeken smacht, zo smacht mijn ziel naar U, o God. Mijn ziel dorst naar God, naar de levende God» (Ps. 42:2-3)... «Waarlijk, mijn ziel keert zich stil tot God. Mijn ziel, keer u stil tot God» (Ps. 62:2, 6)... «Mijn ziel dorst naar U, mijn vlees smacht naar U, in een dor en dorstig land, zonder water» (Ps. 63:2).

Het probleem is niet dat er “iets” ontbreekt, maar dat er “Iemand” ontbreekt. De mens kan de dood van God verkondigen, zoals Nietzsche deed, maar *hij kan zijn dorst naar God niet verwijderen*. We vinden hier het laatste antwoord op angst: **onze behoefte aan relaties is in twee richtingen**, met onze naaste en met onze Schepper. We hebben relaties nodig met een menselijke “jij”, maar ook met de goddelijke “U”, met God. Dit was de oorspronkelijke situatie van de mens. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de eminente psychiater C.G. Jung zei: "Ik heb nog nooit een geval van neurose gezien dat uiteindelijk geen existentiële oorsprong had".

Scheiding van God is de uiteindelijke oorzaak van angst. Volgens het Bijbelse verhaal waren er in het begin geen emotionele problemen; er was geen angst, geen schaamte, geen pijn in de oorspronkelijke situatie waarin God de mens plaatste. De hechte relatie met de Schepper gaf hem volheid van leven en volledige vrede.

Angst ontstond zodra hij zich van God afkeerde. Bekijken we eens de Bijbelse tekst: **«Ik werd bevreesd... daarom verborg ik mij»** (Gen. 3:10). Er is een oorzaak-gevolg relatie: de eerste vermelding van angst in de geschiedenis verschijnt wanneer de mens zijn relatie met de Schepper verbreekt en zich voor Hem verbergt. Vanaf dat moment heeft de mens conflicten in al zijn relaties: met zichzelf, met zijn naaste en met zijn omgeving.

Zo begon **“de donkere nacht van de ziel zonder God”** in de juiste uitdrukking van de mystieke San Juan de la Cruz (Sint Johannes van het Kruis). De reis door het leven ver verwijderd van God, zwerfend en zonder licht, wordt een ongemakkelijk en rusteloos pad. We zoeken een plek, maar we weten niet welke; we willen het bereiken, maar we weten niet hoe. Een mysterieus verlangen, *de dorst* van de psalmist, vergezelt ons constant. Het is **het verlangen naar de Schepper**. Ver weg van God, in de verre provincie van de verloren zoon, in onze vrijwillige ballingschap, is het enige alternatief, zoals de zoon van de gelijkenis, *om tot jezelf te komen en naar huis terug te keren*, naar het huis van de Vader.

Een Vader die ons vertrouwen geeft en een anker dat ons hoop geeft

Hier wordt het christelijk geloof de balsem voor de “kelder” van de ziel, die onbereikbaar is voor menselijke hulpbronnen. Geloof verschaft ons *twee uitmuntende therapeutische middelen* die de diepe angst kalmeren: een Vader die ons vertrouwen geeft en een anker, Jezus Christus, die ons hoop geeft. Beide middelen zijn een bron van rust, de remedie bij uitstek voor angst.

Existentiële angst vereist **een vaste hoop**, een hoop die geen utopie is, maar «een sterk en betrouwbaar anker voor ons leven» (Heb. 6:19 HTB). Dit anker wordt gevonden in **de persoon en het werk van Jezus Christus**. Het is een «sterke en betrouwbare» hoop omdat het niet gebaseerd is op *subjectieve gevoelens* -“een religieuze ervaring”- maar op *objectieve feiten*. Het evangelie is het getuigenis van een historisch feit: Christus stierf voor onze zonden en stond op met kracht en overwon de dood (Hand. 4:33). Het is geen toeval dat de apostel Paulus, als hij spreekt over de basisaspecten van het geloof, altijd zegt “*we weten*”; niet “*we stellen ons voor*”, “*we hebben de indruk*” of “*we voelen*”.

Deze hoop verdrijft onzekerheid, de kern van angst en haalt ons uit de nauwe kloof, uit de «kuil van het verderf» (Ps. 40:3). Dit leidt ons tot een diepe vrede, de vrede die ons in staat stelt, net als de psalmist zelfs midden in groot gevaar, te zeggen: «In vrede kan ik mij te ruste begeven en aanstonds inslapen, want Gij alleen, o HERE, doet mij veilig wonen» (Ps. 4:9).

Veilig (in vertrouwen) wonen. Hier hebben we de tweede grote bron die onze angst verlicht, is **het vertrouwen in een persoonlijke God**. Het is de God die zich graag **Vader** laat noemen en ons kinderen noemt. Hij is de God van wie Jezus zelf bevestigde:

«Daarom zeg Ik u: Weest niet bezorgd over uw leven, wat gij zult eten [of drinken], of over uw lichaam, waarmee gij het zult kleden. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam meer dan de kleding? Ziet naar de vogelen des hemels: zij zaaien niet en maaien niet en brengen niet bijeen in schuren, en toch voedt uw hemelse Vader die; gaat gij ze niet verre te boven?» (Mat. 6:25-26).

Tot slot zien we dat zowel vertrouwen als hoop gecultiveerd en vernieuwd moeten worden. Net als lichamelijke dorst, vereist dorst naar God regelmatig drinken. Dit wordt bereikt door een persoonlijke en voortdurende relatie met God door **gebed**. Gebed, een groot voorrecht, is een “oog in oog met God” (*coram Deo*). Het therapeutische effect is met niets te vergelijken, omdat het het persoonlijk contact met de Schepper herstelt, het brengt ons terug naar de oorspronkelijke relatie die verloren was. **Gebed herstelt het fundament van ons bestaan** en herstelt het ware doel van het menselijk leven: genieten van de relatie met God.

Gebed is bovendien therapeutisch omdat het een **bron van vrede** is, het heeft een grote *anxiolytische* waarde (zoals de rijke tekst van Filippenzen 4:4-8 ons leert). In tegenstelling tot de oosterse vormen van meditatie, het *meditatieve gebed* van de christen wil zichzelf niet “leggen” of “afsluiten”, maar wil zichzelf juist “vullen met”, en “verbinden aan” God en Zijn Woord. Het zet de geest niet “stil”, maar «richt zijn oog op Jezus» (Heb. 12:2). Deze vorm van meditatie is de allerbeste bron van vrede, omdat, zoals de profeet Jesaja zegt, «Standvastige zin bewaart Gij in **volkomen vrede**, omdat men op U vertrouwt» (Jes. 26:3).

Ja, het evangelie biedt de allerbeste oplossing tegen angst, want alleen Christus, het beeld van de onzichtbare God, kan deze “leegte in de vorm van God” vullen. En daarbij schenkt Hij ons ook zijn vrede zoals Hij zijn discipelen beloofde: «**Vrede laat Ik u, mijn vrede geef Ik u**» (Joh. 14:27).

Wanneer de pilaren van de aarde en van mijn leven beven, herinnert de christen zich dat «God het is, die haar pilaren heeft vastgezet» (Ps. 75:4). Daarom zeggen we, net als de psalmist, vol vertrouwen:

«Juist als alles mij angst aanjaagt, stel ik op U mijn vertrouwen» (Psalm 56:4 HTB).

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/>)*