

A N G S T

Serie Emoties

Ik schets u een scene uit de Amerikaanse film *Take Shelter*. Eigenlijk moet de hoofdpersoon, een bouwvakker, op zijn vrije zaterdag de rommel in de achtertuin opruimen maar in plaats daarvan timmert hij een hondenhok en inspecteert hij de schuilkelder. Al nachtenlang wordt hij gekweld door hevige angstdromen. Daarin valt zijn hond hem aan en krijgen de slagregens die het dorp teisteren een onheilspellende omvang. De gedachte aan een niet af te wenden apocalyps kwelt hem onophoudelijk en die angst drijft hem uiteindelijk tot gekte.

De film laat zien hoe dun de lijn is tussen ziekelijke angst en reële bezorgdheid. De belangrijkste psychiatrische ziekten, schizofrenie, depressie en psychose zijn vaak doortrokken van die extreme angst. Angst wordt niet voor niets het brood en de boter van de geestelijke gezondheidszorg genoemd. Maar behalve onder extreme angsten gaan veel mensen gebukt onder irreële angsten, fobieën variërend van de bekendere als claustrofobie, bang voor kleine gesloten ruimten, tot de meer exotische varianten als papafobie, bang voor de paus en arachibutyrofie, bang dat pindakaas aan het gehemelte blijft plakken.

Gelukkig krijgt niet iedereen te maken met die extreme of irreële angsten maar niemand blijft verstoken van 'gewone' angst, de keizerin van de gevoelens. Ze komt met zware zwarte rokken je leven binnenzeilen en nestelt zich ruisend in je borstkas, deelt een klap uit op je maag, knijpt je keel dicht, eet je ziel op. Angst komt van *angustia*, dat nauwte betekent, een veelzeggend beeld. Angst is, anders dan vrees, niet concreet, gericht op een messetrekker of een bosbrand of een valse hond maar onbestemd, wortelt in de verbeelding van wat zou kunnen gebeuren. Alle angst is verwachtingsangst. De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest...

Als het om angst gaat zijn we zonder uitzondering briljante auteurs. We vertellen onszelf verhalen met onszelf of een geliefde in de hoofdrol en een thrillerachtig plot. Het vliegtuig stijgt op, de motor hapert, we storten neer. We zien het tot in detail voor ons en voelen de spanning in ons lichaam. Maar misschien is het goed om niet alleen de auteurs te zijn van onze angstfantasieën maar ze ook te leren lezen.

Een leven zonder angst is onmogelijk, onwenselijk en onmenselijk. In de geschiedenis is er een handjevol mensen geweest dat geen angst kende. Zo werd in de jaren zeventig van de vorige eeuw bij extreem bange patiënten een deel van de hersenen weggesneden. De mensen die deze lobotomie hadden ondergaan verloren elk vermogen om zichzelf in de toekomst te zien. Bovendien werden ze emotioneel extreem vlak. Ze waren weliswaar hun angst kwijt maar ook hun enthousiasme, hun hartstocht. Dat is de ene pool van het spectrum: te weinig angst. Aan de andere kant van het spectrum ligt de pool van teveel angst. Waar de bouwvakker in *Take shelter* onder gebukt gaat. De meesten van ons bevinden zich ergens tussen beide polen zoals Rex Brico, hoewel hij zich een tijd lang dicht bij de laatste pool bevond. Het mooie aan het gelezen fragment van deze journalist vind ik dat het veel aspecten van het begrip angst belicht. De verwachting van wat zou kunnen gebeuren doet hem op de vlucht slaan - vluchten, bevriezen, vechten zijn de drie instinctieve reacties op angst-. Hij reageert fysiek, voelt het in zijn organen, in zijn lichaamscellen, ervaart walging. Het roept allerlei oude angsten in hem wakker, waarvan sommige vallen onder de noemer vrees -de schoolkinderen die hem uitlachen-, sommige een religieuze lading hebben -bang voor die eisen stellende straffende God- of existentieel zijn: angst voor het leven zelf.

Bij Rex Brico uit dat laatste zich in het verlangen niet meer wakker te worden, een gevoel waarin degenen onder ons die kampen met een depressie zich zullen herkennen. Anderen worden juist geteisterd door de gedachte dat ze nooit meer wakker zullen worden. Of in het verlengde daarvan: de angst voor nietigheid. Je bent er maar even en dan ben je weer weg. Of voor de eigen betekenisloosheid: om niet gezien te worden. Of om niet meer gekend te zijn. "Mijn moeder is mijn naam vergeten, mijn kind weet niet hoe ik heet, hoe zal ik mij geborgen weten". Of de angst om te worden als die moeder die de naam van haar kind vergeet en zichzelf langzaam weggevaagd voelt uit de tijd. Nee, aan angsten geen gebrek. Maar zijn angsten dan alleen maar wurgend, verstikkend, verlamdend?

Een jaar of vijftien geleden was ik in Wales. Ik stond op een klif in dat prachtige ruige landschap, keek de diepte in en werd bevangen door de angst om te vallen. Tegelijkertijd was er een daarmee volkomen strijdige tweede emotie; de wetenschap dat niets me ervan weerhield om ervoor te kiezen die sprong te maken. Het besef van totale vrijheid. We hebben er zelfs een sport op bedacht om de angst voor de val en de ervaring van totale vrijheid te combineren: bungeejumpen. Op die klif in Wales was het de eerste keer dat ik het zelf ervoer maar ik kende het beeld uit verhalen van anderen en uit de filosofie, deze duizelingwekkende angst voor de vrijheid waarin we volledig worden teruggeworpen op onszelf. En ineens realiseerde ik me dat angst ook vergezichten kan openen.

Het besef van de eigen kwetsbaarheid, - en die van de ander, van het leven zelf -maakt ons tegelijkertijd bewust van onze mogelijkheden. We kunnen keuzes maken. Angst zet ons er toe aan om uit onze comfortzone te stappen, verleidt ons tot het verleggen van grenzen, nodigt ons uit om onszelf opnieuw te ontwerpen en onverwachte wegen in te slaan. Wanneer ons bestaan onzeker wordt, we de controle verliezen, met lege handen staan proberen we driftig onze levensweg te plaveien met meer zekerheden en daarmee offeren we onze vrijheid op aan de angst. Terwijl we eigenlijk onze angst zouden moeten omarmen om echt vrij te worden.

Twintig jaar is Rex Brico onder het juk doorgedaan van een 'gluiperige totalitaire angst' maar dan rekent hij er mee af door radicale keuzes. Hij maakt zich los van de stad van zijn jeugd, de taal waarin hij is vernederd, en de god die hem in een wurggreep houdt. Hij probeert de angst voor pijn, afwijzing, intimidatie, tegenslag niet meer te bezweren maar gaat er doorheen. Daar is moed voor nodig. Moed om het eigen bestaan, de eigen identiteit vorm te geven en tegelijkertijd -paradoxaal genoeg- moed om zich toe te vertrouwen aan het leven. Moed betekent niet de afwezigheid van angst maar het lef om te handelen óndanks de angst. En dat is een terugkerend proces want eenmaal bevrijd van angst betekent niet voorgoed angstvrij. Zij kan zomaar weer op kousenvoeten binnensluipen, als een dief in de nacht.

Ook Jeremia is bang, al gebruikt hij dat woord niet. Hij zegt dat hij zich te jong, te onervaren voelt voor de opdracht die de Eeuwige voor hem in petto heeft. Veel kinderen dromen ervan om volwassen te worden maar er zijn ook kinderen die ervan dromen jong te blijven omdat ze opzien tegen wat er in de volwassenheid van hen gevraagd zal worden. En daarvan is misschien Jeremia geweest, een ander was ik. Ik heb hartstochtelijk gehuild aan de vooravond van mijn tiende verjaardag omdat ik dacht dat mijn jeugd definitief voorbij was en ik vanaf nu bij die vreselijke grote mensen zou horen. Ik wilde spelen. Geen verantwoordelijkheid dragen - al kende ik dat woord toen waarschijnlijk niet-. Ik wilde jong blijven en niet van alles moeten. Zoals Jeremia.

In de bij deze tekst horende midrasj –rabbijns bijbelcommentaar uit de Talmoed-duurt Jeremia's weerstand langer dan in het gelezen fragment en benoemt hij zijn angst explicieter. "Hebben ze niet geprobeerd al jouw profeten te doden? Ook mij zullen ze doden", probeert hij wanhopig. Maar er helpt geen moedertje lief, geen goede god aan, Jeremia moet door de angst heen en zich toevertrouwen. Aan de eeuwige die hem roept om zijn stem te zijn. Woorden te spreken die niemand spreekt. Woorden te spreken die niemand wil horen. Maar die roep gaat gepaard aan de belofte van steun.

Voor Rex Brico was geloven nog identiek aan een God die onmogelijke eisen stelde. Je afstrafte met hel en verdoemenis als je die niet in kon lossen. In het fragment van Jeremia betekent geloven dat je je durft over te geven aan je roeping. je diepste bestemming. Ook al is het angstig, ook al wordt het zwaar of tragisch of eenzaam, zoals het voor Jeremia ook daadwerkelijk zou worden, het woord is niet te hoog, te ver, je kunt het volbrengen. Waag het er maar op. Vertrouw er maar op. Sta recht, knikkende knieën, vat moed bevende harten, Hij de Enige komt bevrijden, goedmaken, doet zich gelden, vrees niet. De Eeuwige gaat met je mee.

En dat is ook de grote troost voor die existentiële angsten die géén vergezicht openen. Als wij ons niet meer geborgen weten bij de mensen, zijn we altijd nog geborgen bij de Eeuwige. Als wijzelf of dierbaren onze naam vergeten, staat hij nog geschreven in Gods hand. En niemand valt of hij valt in zijn handen en niemand leeft of hij leeft naar hem toe. Als dat geen genade is.

En dan de voorlaatste zinnen uit de tekst van Rex Brico. Hij schrijft: "Er moesten heel wat lieve woorden, kussende monden en strelende handen aan te pas komen om die littekens uit het verleden uit te wissen." Zoete zinnen, aanraking, fysieke liefdevolle nabijheid verzachten de angst. Daarvan bestaan tal van iconische beelden zoals het onder lavastromen verstrengelde paar van Pompeï. De angst die zich op mijn borst, in mijn keel nestelt kan er door handen of de lippen van een ander uit verdreven worden.

Laten we niet, zoals de bouwvakker uit Take shelter schuilkelders bouwen om onze angst te bezweren. Laten we wel, zoals Jeremia, moed verzamelen om ons toe te vertrouwen aan onze roeping. Laten we elkaar aanmoedigen om, waar mogelijk, zoals Rex Brico, door de angst heen te gaan, keuzes te maken om zo ten volle onze menselijke mogelijkheden te benutten, grenzen te verleggen en de vrijheid te omarmen. En laten we vooral elkaar lieve woorden toefluisteren, aanraken, zoenen, strelen en zo geborgenheid bieden op de onzekere, kwetsbare momenten van ons bestaan.

Moge het zo zijn.

Colet van der Ven

We lazen: Jeremia 1: 4-10, Rex Brico: Ontmoetingen aan de Jabbok (fragment)

Colet van der Ven is te bereiken via 'lt@dominicusamsterdam.nl' ('tav Colet van der Ven')