



Leven zonder angst **Barbara Hebert**

Barbara Hebert is President van de Theosophical Society in America. Dit artikel werd gepubliceerd in *Theosophy Forward* 21 december 2019.

Omgaan met angst is, net als de meeste andere aspecten van het leven in deze fysieke incarnatie, onderdeel van een proces. Leren leven zonder angst gaat niet van de ene op de andere dag. Integendeel, om het makkelijker te maken verloopt het proces in stappen. Spirituele concepten kunnen ons ook helpen om zonder angst te leren leven.

Voordat we het gaan hebben over leven zonder angst, moeten we eerst een paar vragen beantwoorden. Wat is angst? Waar zijn we bang voor? Hoe beïnvloedt angst ons? Deze vragen helpen ons te begrijpen wat er gebeurt en wat we willen veranderen. Verandering vereist alertheid, bewustzijn, en bewustzijn vereist introspectie en zelfobservatie. Pas dan kunnen we gaan praten over specifieke stappen die nuttig kunnen zijn om te leren leven zonder angst. Ten slotte kunnen we spirituele concepten of richtlijnen bespreken die ons zullen helpen in dit proces van leren leven zonder angst.

Ten eerste: angst is een aangeboren reactie op gevaar – fysiek of emotioneel gevaar. Hij is geworteld in het evolutionaire proces. We moesten angstig zijn om te overleven. In het verleden waren dodelijke gevaren overal en we hadden een angstreactie nodig om onszelf te beschermen. Tegenwoordig worden we niet meer geconfronteerd met zoveel dodelijke gevaren, maar die aangeboren angstreactie bestaat nog steeds. Nog steeds treden dezelfde soort reacties in ons op: fysiek, emotioneel en cognitief. Deze reactie is geworteld in een deel van de hersenen dat de amygdala wordt genoemd. Wanneer de hersenen gevaren waarnemen, overspoelt de amygdala het lichaam met stresshormonen. Deze fysieke reactie hielp ons om te overleven wanneer we werden geconfronteerd met dinosaurussen, rotsverschuivingen of naderende vijanden. Vandaag helpt dat ons ook. We worden nog steeds geconfronteerd met enkele gevaren, hoewel dodelijke gevaren niet dagelijks lijken voor te komen. Wanneer stresshormonen vrijkomen, kunnen we uit de weg springen van een auto die uit een parkeerplaats rijdt of snel een peuter opvangen die naar een hete kachel reikt. Het hebben van enige angst is nuttig. We willen angst niet helemaal kwijt, omdat we die

peuter willen opvangen of voorkomen dat we door een auto worden aangereden.

Aan het begin van dit artikel gaf ik aan dat angst nuttig en waardevol is. Hij is nuttig en waardevol, zolang we niet constant bang zijn. Wanneer de amygdala het lichaam constant overspoelt met stresshormonen, kunnen zich een aantal fysieke en emotionele problemen voordoen. Ons lichaam is, om te kunnen overleven, voorgeprogrammeerd om op roofdieren en soortgelijke aanvallers, en op andere levensbedreigende situaties te reageren. Zoals eerder vermeld, zijn de omstandigheden dan wel veranderd, maar dat betekent niet dat we weinig stressoren in ons leven hebben. Het lichaam ervaart deze stressoren (niet genoeg tijd hebben, rekeningen betalen, problemen met familie, etc.) als bedreigingen. Soms hebben we zelfs het gevoel dat we constant worden aangevallen. Het lichaam reageert zoals het hoort en geeft de stresshormonen af. Voortdurende afgifte van deze hormonen kan een aantal fysieke en emotionele problemen veroorzaken, waaronder hoofdpijn, slapeloosheid, gevoelens van overweldigd zijn, overmatige angst, enzovoort.

Als mens proberen we te voorkomen dat we ons angstig voelen. We voelen ons kwetsbaar en dat zorgt ervoor dat we ons in de kast of onder het bed willen verstoppert. Daarom gaan we op verschillende karakteristieke manieren met onze angst om. Eén van de dingen die we kunnen doen als we angst voelen, is hem vervangen door woede. Woede is een stimulerende emotie en geeft iemand een gevoel van kracht: het perfecte tegengif voor angst! Een van de beste voorbeelden die ik kan bedenken is wanneer een tiener te laat thuiskomt. De ouder, die waarschijnlijk echt bang was dat er iets met het kind was gebeurd, voelt zich boos en reageert boos. Ik weet zeker dat we allemaal momenten kunnen bedenken waarop we bang waren, maar die angst verborgen achter woede.

Een andere manier waarop we voorkomen dat we ons angstig voelen, is door controle uit te oefenen. Soms geloven we dat als we mensen of situaties kunnen beheersen, we de veiligheid voor iedereen kunnen handhaven. We realiseren ons vaak niet dat we dit doen. Een tienercliënt vertelde me dat de strijd tussen haar en haar moeder te wijten was aan de vastberadenheid van de moeder om het meisje te controleren. De moeder had een moeilijke jeugd gehad en was bang dat haar dochter iets ergs zou overkomen. Zonder het zelfs maar te beseffen, begon de moeder het gedrag en de keuzes van haar tienerdochter te overheersen. Hoe meer ze haar dochter probeerde te controleren, hoe meer de dochter in opstand kwam. Dit leidde tot een vicieuze cirkel van angst-controle-rebellie.

Een derde manier waarop we voorkomen dat we ons angstig voelen, is door simpelweg situaties te vermijden die ons riskant of zelfs onbekend voorkomen. We zoeken geen ander werk, ook al zijn we ongelukkig in onze huidige baan; we vermijden relaties omdat we niet opnieuw gekwetst willen worden; we zetten onze opleiding of interesse niet voort vanwege faalangst, angst om dom over te komen bij anderen, angst om gekwetst te worden.

Enige studies tonen aan dat in delen van de wereld met de meest ellendige omstandigheden religie het sterkst is en dat wanneer de kwaliteit van leven verbetert,

religie afneemt. Religieuze instellingen gedijen bijvoorbeeld tijdens recessies (samen met de verkoop van alcohol). Waarom denk je dat dit gebeurt? Mogelijk omdat onze angsten deel uitmaken van onze persoonlijkheid, en als persoonlijkheden zijn we op zoek naar antwoorden op - of misschien een ontsnappen aan - onze angsten.

Angsten zijn gebaseerd op overleven, maar ze komen ook voort uit onze geest, uit onze gedachten, onze percepties, onze overtuigingen. Toen ik een kind was, was mijn moeder doodsbang om naar de tandarts te gaan. Ik neem aan dat ik vanuit haar angst tegen mezelf heb gezegd dat tandartsen en tandartspraktijken ten koste van alles vermeden moesten worden. Het waren gevaarlijke plekken; immers, als een ouder er bang voor is, dan moet een kind zeker bang zijn. Die angst blijft tot op de dag van vandaag bij me, ook al weet ik dat noch de tandarts, noch iemand in de praktijk me pijn zal doen. Nog een voorbeeld. Een vriendin van mij had als tiener ervaringen die vandaag de dag nog steeds een impact op haar hebben. Elke keer als ze als tiener het huis verliet, ondervroeg haar moeder haar over hoe ze eruit zag, inclusief haar make-up, haar kleding, enz. De vragen waren ook niet per se aardig. Haar moeder zei dingen als: Waarom ga je zo gekleed naar buiten? Wat als je iemand ziet die je kent en je hebt geen make-up op? Tot op de dag van vandaag is mijn vriendin bang om door anderen te worden beoordeeld op haar uiterlijk. Ze zal haar huis niet verlaten zonder make-up, noch zal ze opvallend gekleed haar huis verlaten.

Ik moet er nogmaals aan herinneren dat een beetje angst heel goed is. Als ik aan het wandelen ben en een grote hond komt woedend blaffend op me af met zijn tanden ontbloot, dan zou ik een beetje bang moeten zijn. Als ik iemand ontmoet die me een ongemakkelijk gevoel geeft, moet ik dat ongemak registreren en een beetje verwerken. Ik geloof sterk in het luisteren naar onszelf, naar onze intuïtie.

Omdat angst heel persoonlijk is en zich soms heimelijk kenbaar maakt, zijn we ons er misschien niet eens van bewust waar we bang voor zijn. Als menselijke wezens kunnen we onze angsten zo diep in ons onderbewustzijn wegduwen dat we ons er niet eens van bewust zijn, ongeacht hun impact op ons. We moeten dus in onszelf kijken. De antwoorden zitten altijd in onszelf. We zoeken naar buiten om te leren, maar in werkelijkheid is er geen buitenkant.

Praktisch gezien, hoe doen we het? Er zijn stappen die we kunnen doen om de antwoorden binnenin te vinden:

1. Identificeer de angst.
2. Identificeer je gedrag, gedachten, enz. die de angst ondersteunen. Of, als het gedrag of de gedachten gemakkelijker te identificeren zijn, traceer ze dan achterstevoren. Bijvoorbeeld: Waarom vermijd ik....? Wat maakt dat ik me ongemakkelijk of angstig voel?
3. Vraag je af of de angst rationeel is.
4. Wordt vrienden met de angst; dat wil zeggen: zie hem onder ogen, accepteer hem. De angst is er om je te beschermen, maar vraag jezelf af, of je die bescherming nodig hebt.
5. Maak een plan om stappen vooruit te zetten in je angst. Focus op je gedrag en gedachten met betrekking tot de angst.

Dit proces ziet er eenvoudig uit. Dat is het natuurlijk niet, want deze angsten zitten soms diep in ons onderbewustzijn. Het kost tijd, moeite en energie, net als het creëren van een nieuwe gewoonte. Het is een nieuwe manier van denken over een situatie. Maar er is zoveel meer. We zijn op zoek naar de antwoorden die ons in staat stellen om zonder angst te leven. We kunnen en moeten werken met de persoonlijkheid, omdat die onze tijdelijke verblijfplaats is. Maar er is meer. Om Shams van Tabriz, de spirituele leraar van Rumi, te parafaseren: *We zijn als vissen die in het water zwemmen, en op zoek zijn naar het water.* De antwoorden zijn om ons heen, in ons, ondersteunen ons, voeden ons. De antwoorden zitten in de lucht die we inademen. Het doet me denken aan een stukje uit de Wizard of Oz: Glinda de Goede Heks zegt tegen Dorothy: *Je hebt altijd de kracht gehad, liefje. Je moest het gewoon zelf leren.* We hebben de kracht om onze angsten onder ogen te zien, om veranderingen aan te brengen, om te vliegen en vrij te zijn.

Zoals Teilhard de Chardin zei: *Wij zijn geen menselijke wezens die een spirituele ervaring hebben. Wij zijn spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben.* Als we de antwoorden buiten onszelf zoeken, zoeken we in deze tijdelijke wereld naar tijdelijke antwoorden. Wanneer we naar binnen kijken, staan we de ziel, ons ware zelf, toe om niet alleen de antwoorden te geven, maar ook de veiligheid, zekerheid en liefde die inherent is aan wie we werkelijk zijn. We worden de vis die het water heeft gevonden en we kunnen ervan genieten. We worden Dorothy die haar hakken klikt en naar huis verlangt.

Ervaart onze ziel angst? Het is onwaarschijnlijk. Onze ziel is de ware essentie van wie we zijn, en wie we zijn is de essentie van de ene Werkelijkheid. Wanneer we kijken naar de persoonlijke angsten die we ervaren vanuit een ander bewustzijnsveld, vanuit het perspectief van de ziel, kunnen we ons een paar dingen realiseren die angst in een spiritueel perspectief plaatsen. We realiseren ons dat er een orde en een plan is voor het universum. Het universum wordt niet gedreven door chaos. Dingen gebeuren niet toevallig. Ieder van ons is verbonden met door ieder ander en met de goddelijke werkelijkheid. Wanneer we intuïtief die verbinding aanraken, voelen we een vredigheid die haast onmogelijk te beschrijven is, en die elke angst en bezorgdheid, die we zouden kunnen hebben, wegneemt. We realiseren ons dat het leven een spirituele reis is, een spirituele evolutie van de ziel, en dan verdwijnt de angst vrijwel onmiddellijk.

We erkennen ook dat dit leven slechts één van de vele is, slechts een oogwenk in termen van eeuwigheid. Het is een kans om te leren en te groeien. Gezien deze gedachten kan het nuttig zijn om te vragen: Wat kan ik leren van het onder ogen zien van mijn angst? Hoe zal ik groeien door voorbij mijn angst te gaan? Hoe belangrijk is deze kwestie als ik het bekijk vanuit een meer universeel perspectief, vanuit het perspectief van mijn ziel of hoger zelf?

We gaan vooruit op dit spirituele pad door de spirituele evolutie van onze ziel. We kunnen effectiever vooruitgaan door onze angsten in perspectief te plaatsen en ze uiteindelijk achter ons te laten.

Vertaling Marianne Plokker