

Angst, ethisch beschouwd

De kunst van het los-laten

Nog niet zo lang geleden begeleidde ik een groepsgesprek over een levensbedreigende angst kwestie. Het voorbeeld hield me lange tijd bezig. Ik was onder de indruk van de manier waarop een moeder omging met de levensangst van haar dochter. Het was een gesprek met familieleden, ouders die een zoon of dochter hebben die al lange tijd in de psychiatrie verblijft. De groep van familieleden had me uitgenodigd om het gesprek te begeleiden.¹ Ze kenden me van eerdere gesprekken en wilden graag opnieuw stil staan bij de kunst van het los laten. Ze hadden nog diverse vragen over het los-laten. We bespreken op zo'n avond één voorbeeld. Dat is meer dan genoeg. Het voorbeeld dat besproken wordt is een keuze van de groep. Eerst inventariseren we: wie heeft een kwestie die hij in de groep wil bespreken? Na de inventarisatie wordt gekozen. We kozen voor het voorbeeld van een moeder. Haar man was ook aanwezig. Het onderwerp was levensbedreigende angst en de kunst die angst los te laten. Het werd een indringende avond. De deelnemers leerden veel over hun eigen rol als ouder van een psychiatrisch zieke dochter of zoon.

Het voorbeeld

Moeder vertelt dat ze, nog niet zo lang geleden, 's avonds zeven keer door haar dochter wordt gebeld. Dochter woont sinds een half jaar weer op haarzelf. Ze was lange tijd opgenomen binnen de psychiatrie vanwege psychotische aanvallen. Ze is herstellende en werkt weer gedeeltelijk. De GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) biedt een lichte vorm van sociaal psychiatrische begeleiding om haar te ondersteunen bij de terugkeer in de maatschappij. Hiernaast zijn er contacten met de psychiater over de afbouw van de medicatie.

Dochter belt op de bewuste avond met haar moeder. Ze zegt dat ze terugfietsend van haar werk naar huis een in de lucht zwevend stofje heeft doorgeslikt. Ze denkt dat ze dood zal gaan en is voor de telefoon zeer onrustig en angstig. Moeder wil wel direct naar haar toe gaan. Dat doet ze niet. Dochter belt die avond zeven keer. Moeder luistert met aandacht naar haar dochter en zegt steeds opnieuw: ga slapen. Na de zevende keer blijft het stil. Dochter belt niet terug. Zij en haar man gaan naar bed. Het is intussen na middernacht.

Moeder sluit af met een vraag, waarbij ze verwachtingsvol de groepsleden aankijkt: wat kan ik hier nog meer los-laten? In haar vraag klinkt enige twijfeling door: heb ik het wel goed gedaan?

Het is even stil nadat moeder haar verhaal verteld heeft. Er gaat een lichte huivering door de groep. De levensbedreigende angst van de dochter raakt de deelnemers in hun gemoed. Na het stiltemoment willen verschillende groepsleden graag reageren. Een moeder die naast de voorbeeldgeefster zit reageert als eerste: 'Je hebt het heel goed gedaan. Ik zou niet weten wat je nog meer zou kunnen loslaten. Ik bewonder je geduldige aandacht voor de telefoon, terwijl je dochter doodsangsten uitstaat. Je reageert niet impulsief door naar haar toe te gaan. Ik begrijp dat ze daar ook niet om vroeg.' Van de andere kant van de tafel roept een vader op boze toon: 'Ik zou dat geen zeven telefoontjes laten duren. Na het derde telefoontje zou ik kwaad worden en zeggen dat ze niet opnieuw moet bellen. Ze - de spreker bedoelt: onze dochters en zonen die al lang in de psychiatrie verblijven - proberen ons voor hun karretje te spannen.' Zijn vrouw naast hem voegt er ijlings aan toe: 'Dat is nou het gedrag van een echte moeder.'

¹ Al vele jaren begeleid ik groepen familieleden, die zorg hebben voor een 'ziek' familielid die al lange tijd in de psychiatrie verblijft. Ik doe dat vanuit een levenskunstprogramma. De groep vroeg me opnieuw een socratische dialoog, één van de onderdelen van het levenskunstprogramma, te doen over de kunst van het los-laten.

Ik vraag de groep te wachten met het geven van meningen en eerst een andere stap te zetten. Die stap betreft het stellen van vragen over het voorbeeld van moeder, zodat een ieder een goed beeld krijgt wat er die avond allemaal gebeurde. Deze verplaatsing en inleving in de situatie van moeder maakt het beter mogelijk om te zeggen wat een ieder gedacht, gevoeld en gedaan zou hebben in haar situatie. En ook de vraag van moeder rond het loslaten kan dan beantwoord worden.

Het wordt weer stil in de groep. De deelnemers denken na over een vraag die ze aan moeder willen stellen over haar voorbeeld, om zich te verplaatsen in de feiten van de situatie en een meer gewogen oordeel te geven over het loslaten van angst. De groep heeft veel en sterk uiteenlopende vragen. De meer feitelijke vragen zijn gemakkelijk door moeder te beantwoorden. De vragen die het gevoel en de eigen ervaringen met angst betreffen laten een gezamenlijk en een eigen onderzoek naar angst ontstaan. Ze raken het leven in het hart. Ik gebruik het door de deelnemers opgevraagde feiten- en ervaringsmateriaal en het gesprek hierover om in dit essay vooral de ethische kanten van angst te belichten. Dit materiaal is ondergebracht in vijf paragrafen. Elke paragraaf laat een ander licht schijnen op angst. We beginnen na een korte inleiding met de vaststelling dat in ons voorbeeld angst in de eerste plaats verenkelt. De angst werpt de dochter terug op haarzelf.

Ethische kanten van angst

We zijn allemaal bang voor dingen die angstaanjagend zijn. Dat zijn erge dingen. Ze laten ons niet met rust. Ze beïnvloeden ons denken en handelen. Daarom omschrijft men angst ook als de verwachting, als een voorgevoel van iets ergs. Welke dingen jagen ons zoal angst aan? Dat zijn ernstige ziektes, het verlies van vrienden, aanslagen, een ernstig ongeluk, (zinloos) geweld en agressie, mishandeling, een slechte naam en de dood. In ons voorbeeld wordt de angst bij de dochter aangejaagd door het vreemde stofje dat ze binnen krijgt. Ze is er van overtuigd dat ze dood gaat. Een vreemdsoortig toeval treft haar. Ze is angstig, verward en weet niet wat ze moet doen. Daarom belt ze haar moeder.

Angst werpt je terug op jezelf, verenkelt

Heeft de wereld nog iets te bieden?

De vader die zojuist zei boos te worden na het derde telefoontje popelt om een vraag te stellen: werd je niet ongeduldig, werd jij niet boos na het derde of vierde telefoontje van je dochter? Hij voegt eraan toe: 'Ik zou de telefoon er op een gegeven moment naast leggen, zodat ze me niet opnieuw kan bellen. Ik ken dit van mijn zoon. Ik was die telefoontjes en lange gesprekken met hem spuug en spuugzat. Het ging steeds over hetzelfde. Hij dreigde zich van kant te maken, sprak over zijn angsten, steeds om iets van mij gedaan te krijgen. Je wordt gemanipuleerd.'

Moeder reageert verontwaardigd: 'Dat zal ik nooit doen. Ik ben altijd voor mijn dochter bereikbaar, 24 uur per dag. Dat weet ze. Die avond was ze zeer angstig, bang voor de dood vanwege het stofje dat ze binnen kreeg. De angst had haar te pakken. Haar adem stokte. Dit was duidelijk hoorbaar door de telefoon. Ze was doodsbang en voelde zich alleen. Eerst na het derde telefoontje verminderde haar angst. Ze klonk minder verward, minder ver weg. Er was beter contact. Ik was juist blij dat ze belde.'

Voordat de vader kan reageren op het antwoord stelt zijn vrouw naast hem een aanvullende vraag: 'Ik wil graag terugkomen op het eerste telefoontje. Wat zei je dochter toen tegen je? Wat was er precies gebeurd met haar en hoe reageerde je daarop?'

Moeder beschrijft het moment waarop haar dochter die avond voor het eerst belde. Ze stond samen met haar man de afwas te doen. Het was tegen achten. Ze hadden het avondeten op. De

telefoon ging. Ze dacht: 'Dat is mijn dochter.' Moeder en dochter bellen elkaar vrijwel elke avond wel even. Ze hoort het verhaal van haar dochter aan. Ze schrikt. Zo'n telefoontje had ze totaal niet verwacht. Moeder denkt: 'Mijn dochter zal toch niet opnieuw in een psychose terechtkomen. Ze zal zich toch niet iets aandoen.' De schrik verschijnt opnieuw in haar ogen. Ze wacht even en sluit als volgt af: 'Ik vond het belangrijk om haar angst serieus te nemen en naar haar te luisteren. De angst was haar overvallen. Ze dreigde volledig in de war te raken.' De vrouw die de vraag stelde kijkt haar man aan alsof ze wil zeggen: 'Zie je wel, wij moeten luisteren naar onze zoon, meer positieve aandacht voor hem hebben, want dan ontstaat er contact.'

Moeder was in het verleden vaker geconfronteerd met verwarrende, met 'psychotische gedachten' van haar dochter. Ze wist wat de gevolgen kunnen zijn: hommeles, crisisdienst, acute opname, enzovoort. Dat wil ze nu voorkomen. Twee jaar geleden werd haar dochter voor het eerst opgenomen met psychotische klachten en suïcidegevaar. Sinds een half jaar gaat het een stuk beter. Ze werkt weer, woont zelfstandig en de begeleiding vanuit de GGZ wordt langzaam afgebouwd. En nu dit angstaanjagende telefoontje, waarin haar dochter een sterk voorgevoel heeft dood te gaan vanwege een doorgeslikt stofje. De alledaagse vertrouwdheid stort plotseling ineen. Het thuis komen van haar werk om het avondeten voor te bereiden heeft iets onbepaalds gekregen. Ze voelt zich niet meer thuis in haar eigen woning. In de angst voel je je ontheemd. De alledaagse vertrouwde leefwereld heeft in een keer niets meer te bieden. Zeker, ze is in haar eigen huis. De aardappels, de groenten en het vlees liggen al klaar om gebruikt te worden voor het avondeten. Ze had het gisteren al gekocht, want ze zou vandaag wat later thuis komen in verband met een teamvergadering. Alles ligt klaar om lekker te gaan eten. Haar binnenwereld houdt haar tegen. Die is onbeduidend geworden. Ze voelt zich niet meer thuis in de wereld. De angst beklemmt en beneemt haar de adem. Ze is doodsbenauwd. Het avondeten dient geen enkel belang en wordt niet meer begrepen als zinvol.

Angst verenfelt, je komt op jezelf te staan.² De wereld om je heen verliest zijn vertrouwde sociale karakter. De vraag naar de zin van het bestaan speelt op. De angst voor de dood is de angst om door iedereen verlaten te worden. Kierkegaard zegt in zijn dagboeken dat diep in elk mens een angst leeft om alleen in de wereld te staan, vergeten door God, over het hoofd gezien door de miljoenen en miljoenen in dit enorme huishouden.³ Door de angst dreigt de dochter uit de vertrouwdheid van haar alledaagse leefwereld te vallen. Ze vraagt zich af of haar moeder nog iets te bieden heeft. Ze belt. Moeder neemt haar angst serieus. De angst heeft op dat moment niet de kracht om de band met haar moeder te breken. Moeder wordt niet boos op haar dochter. Ze luistert geduldig en geeft geen oordeel. Ze straalt vertrouwen uit in de mogelijkheden van haar dochter. In het gesprek zoekt ze met haar dochter naar de mogelijkheden om de vertrouwdheid van het alledaagse te herstellen.

De angst is er. Ze wordt ervaren.

Cruciaal is onze houding tegenover de angst

Een vader die tot nu toe aandachtig luisterde steekt zijn vinger op. Ik geef hem de gelegenheid zijn vraag te stellen. Hij wendt zich tot moeder: weet je om welk soort stofje het ging? Wat kreeg ze binnen? Was het iets giftigs? Hij is geïnteresseerd in het soort gevaar dat dochter liep door het doorgeslikte stofje. Is de angst reëel? Als het waarvoor van de angst, het soort gevaar bekend is, dan weet je wat je moet doen, zo spreekt uit zijn houding.

Moeder antwoordt: 'Ik heb het haar niet gevraagd, ik denk dat het om de bloesem van de één

² Heidegger, Martin (1998), blz. 194

³ Hannay, Alastair en Marino, Gordon D. (1998), blz. 320

of andere boom ging. Het speelde zich afgelopen voorjaar af, maar ik weet niet zeker of het giftig was.’ ‘Het was dus niet echt iets giftigs’, reageert de man. Moeder schudt met haar hoofd. Inderdaad, ze weet vrijwel zeker dat het stofje niet gevaarlijk was. Tegelijkertijd lijkt ze te zeggen dat dat feit toen niet zo belangrijk voor haar was.

Ik vraag de man: ‘Heb je een antwoord op je vraag?’ Hij aarzelt en antwoordt vervolgens dat het op dat moment voldoende voor hem is. Verderop in het onderzoek, als aan een ieder gevraagd wordt wat hij of zij gedaan zou hebben in deze situatie, antwoordt hij: ‘Ik zou mijn dochter gevraagd hebben om welk soort stofje het ging om na te gaan of ze al dan niet werkelijk gevaar loopt. En als blijkt dat het ongevaarlijk is, waar het hier naar uitzag, want het ging om een onschuldige bloesem, dan zou ik haar geruststellen. Ik zou tegen haar zeggen: daarvoor hoef je toch niet bang te zijn, dat doet geen enkel kwaad. En als het stofje wel giftig is, dan zou ik direct met haar naar de huisarts gaan.’ Hij zou haar op deze manier willen terugzetten in de realiteit.

Emoties zijn kennelijk te onderzoeken op hun betrouwbaarheid. Ze zijn direct verbonden met karakteristieke gedachten.⁴ En door de met de emotie verbonden gedachten te onderzoeken kan nagegaan worden of de emotie in de betreffende situatie terecht ervaren wordt. Dit geldt ook voor angst. Met de angst om dood te gaan geeft de dochter een oordeel over de gevaren van het stofje. Is dat oordeel terecht? Is het doorgeslikte stofje levensgevaarlijk? Vaak zijn emoties haastige en oppervlakkige oordelen. Ze komen niet overeen met de feiten. Door het feitenonderzoek verandert of verdwijnt de emotie. Iedereen kent dat. Je ligt ’s avond in bed en ziet in de hoek van de kamer tegen het plafond een grote giftige spin. De angst overvalt je. Je vliegt uit je bed en doet het licht aan. Je weet nog niet precies wat je zult doen. Als het licht aan is kijk je opnieuw naar het plafond om het gevaar in te schatten. Je ziet dat de spin een speling van het licht was, een schaduw. De angst is vrijwel direct verdwenen. Is dat in ons voorbeeld ook een mogelijkheid? Is een onderzoek naar de betrouwbaarheid van de met de angst verbonden gedachten op z’n plaats? Moeder vindt van niet. Ze reageert als volgt: ‘Als ik zou twijfelen aan de gevaren van het stofje, dan zou ik vrijwel zeker ruzie hebben gekregen met mijn dochter. Ze zou zeggen: je gelooft me zeker niet.’ Het gesprek over het stofje neemt volgens moeder de angst niet weg. De angst is er. Haar dochter ervaart levensangst, angst om dood te gaan. Het stofje is niet meer dan een onduidelijke aanleiding voor de angst, een onbenullig iets.

Het gezamenlijke onderzoek maakt duidelijk dat moeder in het gesprek met dochter werkt met het onderscheid tussen ‘het ervaren, het hebben van angst’ en ‘je houding tegenover de angst’. Ze brengt een fundamenteel inzicht in praktijk. Aristoteles verwoordt dit inzicht op grond van empirisch onderzoek als volgt. Een mens wordt in het algemeen niet beoordeeld op het hebben van een emotie, wel op de wijze waarop hij met die emotie omgaat.⁵ Het ervaren van een emotie - het feit dat men boos, angstig of verdrietig is - is bij Aristoteles een natuurlijk vermogen. Dat natuurlijke vermogen om emoties te hebben is volgens Aristoteles geen reden om iemand te prijzen of terecht te wijzen. We beoordelen iemand op de wijze waarop hij boos, verdrietig of angstig is. Dat zijn geen natuurlijke vermogens. Het zijn gewoontes die we leren en die te veranderen zijn. In de houding tegenover de emotie liggen allerlei mogelijkheden. Dat was ook de zorg van moeder: hoe gaat mijn dochter om met de levensbedreigende angst? De angst zelf is er. Bij haar dochter is de angst naar binnen geslagen. De angst is zo dichtbij dat het beklemmt. Het stofje kan niet dichterbij komen. Het is al in het lichaam aanwezig. Het benauwt. Het waarvoor van de angst is niet meer zo belangrijk. Ze is onbepaald. Het is volgens Kierkegaard niets.⁶ En toch wat is het?

⁴ Het verwijst naar een cognitieve opvatting over emoties. Zie o.a. het werk van Martha Nussbaum.

⁵ Aristoteles (1997), 1105b30-1106a. Zie ook Kleinlugtenbelt, Dick (2010), blz. 80

⁶ Kierkegaard was één van de eerste filosofen die een onderscheid maakte tussen vrees en angst. Vrees heb je

Ik kijk de vader die de vraag naar de feitelijke gevaren van het stofje stelde nogmaals aan. Hij geeft met zijn houding aan veel waardering te hebben voor het inzicht van moeder. Hij heeft geen behoefte aan nader onderzoek. Voor moeder was het feitelijke gevaar van het stofje niet relevant. Het was in haar ogen iets onschuldigs.

De boze vader voelt zich geroepen verontschuldigen te reageren naar moeder: 'Ik zie nu dat de situatie met mijn zoon heel anders is dan die van je dochter. Je dochter heeft echte angst. Ik geloof dat mijn zoon geen echte angst heeft. Hij speelt de angst en dreigt ermee om iets van mij gedaan te krijgen.' Het is even stil in de groep. Vader voegt toe: 'Ik denk dat. Ik zal dat eens met mijn zoon onderzoeken.'

De dochter is werkelijk door de angst overvallen. De gedachten over het dood gaan hebben haar volledig in de greep. Ze kijkt de dood al min of meer in de ogen. Het lijkt haast een noodzakelijkheid, waar ze niet aan ontkomt. De wereld om haar heen verliest z'n alledaagse betekenis. Tijdens de eerste drie telefoontjes vraagt moeder zich steeds af: neemt de angst haar niet mee in riskant gedrag, waardoor haar leven mogelijk echt gevaar loopt? Moet ik naar haar toe gaan? Of, kan ze het zelf nog aan? Moeder is bang voor te veel angst in haar dochter. Het alledaagse leven wordt dan een groot probleem. Dan zou ze niet in staat zijn terug te keren naar de vertrouwde leefwereld. Dan blokkeert de angst het kunnen. De gedachten gaan op de loop met haar. Dan zou ze niet gaan slapen. En wat zou de levensbedreigende angst dan met haar doen?

De omgang met teveel angst kan farmacologisch zijn. Psychofarmaca spelen in onze tijd een belangrijke rol bij de acute vermindering van extreme angsten. Moeder koos er niet voor om de huisarts of behandelend psychiater in te schakelen. Op een vraag van één van de deelnemers hierover zegt ze dat een medicamenteuze benadering in het geheel niet bij haar was opgekomen. Ze koos voor de kunst van het gesprek, de dialoog met haar dochter. Ze gaf haar dochter de ruimte om haar angst voor het ingeslikte stofje uit te spreken. Ze nam haar dochter serieus. Door het gesprek wordt de angst voorzien van woorden. De angst krijgt door de gekozen woorden een zekere vorm. De angst wordt voelbaar en grijpbaar. De situatie waarin de angst ontstond en de persoonlijke redenen worden nagelopen. Er ontstaat afstand. De angst wordt voorzien van mogelijke betekenissen. Moeder noemde de woorden en formuleringen die in het gesprek met en door haar dochter gebruikt werden: ik ga nu dood, stofje per ongeluk doorgeslikt tijdens het fietsen, had haast om op tijd thuis te komen voor het eten, omdat het overleg uitliep, kon er niets aan doen dat ik het stofje doorslikte, het gebeurde in eens, het stofje is levensgevaarlijk, het zou kunnen dat het van een bloesem is, maar ik heb het niet gezien, het stofje was plotseling in mijn mond, ik weet niet wat het is, ik ben bang, doodsbang voor het stofje, enzovoort.

Moeder verlichte door het gesprek de angst bij haar dochter en gaf haar vertrouwen. Ze had - zo bleek de andere ochtend - op een gegeven moment de slaap gevonden. De angst stond de slaap niet langer in de weg.

Moeder verstond de kunst om in het gesprek haar dochter een juiste omgang te laten vinden met de angst. Dat lukt niet altijd. Er kan teveel angst zijn. Het gesprek is kansloos en kan de weg niet vinden waarlangs de pijl de roos treft. Daarom blijft zo'n gesprek ook een kunst. In deze situatie waren zo'n vier telefoongesprekken voldoende om het te veel aan angst voldoende te verminderen. De intensiteit van de angstbeleving neemt af. De angst wordt hanteerbaar. Het eerste gesprek duurde het langst, zo'n twintig minuten. De laatste twee telefoongesprekken het kortst, zo'n 3 minuten. Belangrijker was dat het een goed gesprek was. Wanneer spreek je van een goed gesprek over angst? In zo'n gesprek wordt de ervaring van de angst niet betwist. De angst is er. De mogelijkheden liggen in de houding tegenover, de omgang met de angst. Het gesprek tussen moeder en dochter richt zich op het subtiele spel

voor een aanwijsbaar iets. Angst is onbepaald. Angst heb je voor iets in de toekomst dat niet nader te omschrijven is. Dat iets is een niets.

tussen de gedachten of de voorstellingen over het noodlot van het ingeslikte stofje (het dood gaan) en de angst. De vraag ‘Is de voorstelling een gevolg van de angst of is de angst een gevolg van de voorstelling?’ is hier niet belangrijk. Het is een mysterieus en circulair spel tussen beide. Ze komen, zo vraagt ook Gerrit Glas zich af, mogelijk voort uit iets anders.⁷ Wat is dat anders in ons voorbeeld. Dat is een gebrek aan, een schaarste aan ethiek. Ethiek is hier het herstellen van de vrijheid, van een vrijere verhouding tegenover de wijze waarop de gedachten verbonden zijn met de angst en de angst verbonden is met de gedachten. De ethiek krijgt ook een invulling. Die invulling verschilt per situatie. In ons voorbeeld is er een gebrek aan vertrouwen en aan moed om te gaan slapen. Moeder geeft dochter het vertrouwen in de eigen mogelijkheden terug. Dochter durft uiteindelijk te gaan slapen. Door het vertrouwen wordt de emotie in goede banen geleid. De alledaagse vanzelfsprekende orde keert terug. Kierkegaard spreekt over de dubbelzinnigheid van angst. ‘Angst is geen bepaling van de noodzakelijkheid, maar ook niet van de vrijheid, ze is een gevangen vrijheid, waarin de vrijheid niet in zichzelf vrij is, maar gevangen, niet in de noodzakelijkheid, maar in zichzelf’.⁸ Moeder verwoordt eenzelfde dubbelzinnigheid bij haar dochter. Haar dochter zegt dat ze dood gaat vanwege het doorgeslikte stofje. Ze wil niet dood. Ze zit gevangen in de wijze waarop de angst zich met vrijheid verbindt. De angst herinnert ons weliswaar aan onze vrijheid, maar de angst houdt de vrijheid gevangen. Om dit paradoxale verlangen weer te geven spreekt Kierkegaard over een sympathetische antipathie en een antipathetische sympathie.⁹ Angst is een gunstige gezindheid tegenover dat wat men vreest, een sympathetische antipathie. Een vreemde macht - in ons voorbeeld de gedachte dat je dood gaat door het noodlot van het doorgeslikte stofje - houdt je in de greep. De dochter kan zich niet losmaken van deze gedachte. Het lijkt een noodzakelijkheid. Tegelijkertijd wil ze het niet, want ze is er bang voor. Wat ze vreest daar neigt ze, daar verlangt ze in zekere zin naar: een antipathetische sympathie. Het maakt haar machteloos. Ze gebruikt haar vrijheid om zichzelf machteloos of onvrij te voelen. De vrijheid houdt zichzelf gevangen. De vrijheid is er wel, als mogelijkheid, maar hoe haar te bevrijden uit haar eigen houdgreep. De dochter voelt zich onvrij doordat de angst in de weg zit.

Moeder spreekt over te veel angst bij haar dochter. Te veel angst houdt geen stand en gaat voor alles op de loop. Hierdoor krijgt de gedachte van de dochter dat ze dood gaat een vrijer spel. De gedachte neemt de dochter verder mee. Er lijkt geen ontkomen aan, waardoor de angst toeneemt.

De ethiek leidt de angst in goede banen. Ze doet een appèl op de vrijheid die weliswaar in zichzelf gevangen zit, maar er wel is als mogelijkheid. Het gesprek tussen moeder en dochter herstelt het vertrouwen van de dochter in de eigen mogelijkheden, de vrije relatie met zichzelf. De angst vermindert. De vrijheid weekt zich in de eerste vier telefoongesprekken langzaam los uit haar gevangenschap. Dochter heeft weer de moed om op te gaan in de vertrouwdheid van het alledaagse leven, om te gaan slapen. Ze vindt de juiste houding tegenover haar angst. Moeder had een juist oog voor de waarde, de deugd die in de situatie van haar dochter in het geding was: het vertrouwen in de eigen mogelijkheden. Ze bracht die waarde in het gesprek met haar dochter in praktijk, waardoor haar dochter zich erin kon spiegelen.

Leefregels

Welke leefregel schudt belangrijke inzichten wakker?

⁷ Glas, Gerrit (2001), blz. 24-27

⁸ Kierkegaard, Søren (1995), blz. 183

⁹ Kierkegaard, Søren (1995), blz. 176

Een moeder die tot nu toe niets heeft gezegd, kijkt me aan en vraagt of ze iets mag vragen aan moeder. Ze wekt direct de nieuwsgierigheid van de groep: wat wil ze vragen? Ze kiest zorgvuldig haar woorden en zegt: ik ben diep onder de indruk hoe je die avond met je dochter bent omgegaan. Ik zou dat niet kunnen. Je was een echte moeder voor je dochter. Wat me de hele tijd al bezig houdt is het volgende. Je zei steeds opnieuw tegen je dochter: ga slapen. Kun je daar iets meer over vertellen?

Het wordt stil in de groep. Moeder gaat ervoor zitten. Er is enige ontroering in haar gezicht. Haar man, die naast haar zit en tot dan toe geen enkele aandrang toonde om iets te zeggen, legt kort zijn hand op haar schouder en kijkt haar bewonderend aan.

Simpele leefregels zijn altijd belangrijk voor me geweest, zo begint moeder. Ik heb dat geleerd van mijn vader. Bij ons ouderlijk huis hingen ze vroeger aan de muur. Jullie kennen dat wel, die tegeltjes met filosofische wijsheden. Die wijsheden vertelden me wat verstandig is om te doen in bepaalde situaties, een soort gedragsregels. Ze zijn gemakkelijk te onthouden. Je moet echter zorgen dat je ze bij de hand hebt als de situatie erom vraagt. Je weet dan wat je te doen staat. Jazeker, ik weet ook wel dat het niet altijd lukt om zo'n leefregel te gebruiken. Soms ben je de regel vergeten of wil je je er voor een keer niet aan houden.

Toen mijn dochter belde en haar verhaal gedaan had, dacht ik: 'ze weet nu niet wat ze moet doen, de angst verward haar volledig' en ik dacht: 'ze moet gaan slapen, dat is het best'. Daarom zei ik bij ieder telefoontje tegen haar 'ga slapen'. Hoe luidt het gezegde ook al weer? Is het niet zo dat als je op iets gaat slapen dat je je dan met gerustheid op de zaak verlaat. Wees ge-rust. Ga slapen. Het gevaarlijke stofje zal verdwijnen.

Het was niet makkelijk. De angst en de daarmee samenhangende gedachte dat ze dood zou gaan hadden haar stevig in de greep. Ze belde zeven keer. Ik zei zeven keer: ga slapen.

Uiteindelijk ging ze slapen. Het was rond middernacht. Dan hoor je ook te slapen.

Het is opnieuw stil. Je hoort de groep denken: 'wat een wijze en overtuigende omgang met de levensbedreigende angst van haar dochter; hoe is ze daartoe in staat? Eén van de deelnemers doorbreekt de stilte en zegt: het gaat hier om de oergevoelens van een moeder. Moeder vult aan en zegt dat ze vroeger ook veel angsten gekend heeft. Die angsten kwamen zo maar opzetten. Ze wist meestal niet waar die levensbedreigende angsten precies vandaan kwamen. Ze waren onbestemd, konden niet goed geadresseerd worden. De angsten konden onverwachts opduiken en dan weer verdwijnen naar de achtergrond. Soms waren ze bedreigend, dan was ze doodsbenuwd. Moeder had in de loop van de tijd geleerd dat het in dit soort situaties belangrijk is om terug te keren naar de alledaagse wereld. Ze ging vaak de stad in om te winkelen of belde een vriendin. Dan vond ze de weg terug naar de gewone wereld. Het werd steeds makkelijker voor haar om met de angsten om te gaan. Ze oefende veel en verinnerlijkte de volgende leefregel: keer bij angst terug naar de alledaagse leefwereld.¹⁰ De terugkeer naar de alledaagse leefwereld werd een gewoonte. Ze was steeds beter in staat om het vertrouwde en alledaagse leven na een angstaanval terug te vinden. De leefregel riep de met de angst verbonden zinloosheid een halt toe. De angst verdwijnt niet. Ze kan niet gedeletet worden. De angst bleef haar levensstemming, een grondstemming om haar leven te begrijpen en te leren leven met de mogelijkheden en onmogelijkheden die de angst biedt. De angst hoort bij haar bestaan. In de angst had ze geleerd de verantwoordelijkheid voor haar leven op te pakken en goed voor zichzelf te zorgen. Moeder is vertrouwd met de verschillende kanten, de verschillende smaken van angst. De angst kan bitter zijn en ellendig, vreemd en mysterieus, zuur en schuw, zoet en zacht, enzovoort. Ze leerde zich in de zoete angst te spinnen en de zure angst te verbijten. Bij haar stond de angst aan het begin van het ontwikkelen van een eigen levenswijze. Er ontstond eerst zorg voor zichzelf en voor anderen

¹⁰ Zie de geestelijke oefeningen in het werk van Lucius Seneca en Marcus Aurelius. In het levenskunstprogramma (zie noot 1) doen we een Stoïcijnse oefening gebaseerd op het werk van Marcus Aurelius: op zoek naar je innerlijke kompas.

door de angst onder ogen te zien.

Moeder kijkt de groep rond. Ze schuift haar stoel wat terug en keert haar blik naar binnen. Ze lijkt tegen zichzelf te zeggen: ‘Mijn dochter moet nog leren te ervaren dat de angst verschillende kanten heeft, zowel zure als zoete. Haar eigen ervaringen zijn de beste leermeester.’ Meerdere groepsleden knikken instemmend. Hun gedachten van zo even ‘wat een verstandige moeder: hoe heeft ze dat geleerd? hoe weet ze dat?’ zijn opgehelderd. Moeder was door te leren van haar eigen praktijkervaringen praktisch wijs geworden op het gebied van het omgaan met angst.

En wat is het effect van leefregels voor iemand die praktisch wijs is? Een leefregel biedt steun aan het geheugen en brengt samenhang aan in een kwestie die verwarrend en onoverzichtelijk is, zoals bij moeder. Een leefregel is ook een aansporing. Door die aansporing komen kwaliteiten of bepaalde inzichten tot leven die al in ons aanwezig zijn. Veelal zijn we ons weinig bewust van die kwaliteiten. Ze beginnen bruikbaar te worden door ze te formuleren. Seneca vergelijkt zo’n aansporing met ‘een vonk die, als er zachtjes op wordt geblazen, het vuur dat in hem sluimert laat opvlammen’.¹¹ Moeder schudt met het herhalen van de regel ‘ga nu slapen’ zachtjes de aanwezige vrijheid wakker in haar dochter. Daardoor verzamelt ze de benodigde moed om werkelijk te gaan slapen. Uiteraard is de regel op zich niet voldoende om onjuiste opvattingen te weerleggen of uit de geest te verdrijven. Een leefregel vraagt om de juiste voeding en om oefening en nog eens oefening. Door de oefening word je eigenaar van de regel. Een verinnerlijkte leefregel geeft gemoedsrust. Ze zegt steeds tegen je wat je in een bepaalde situatie het beste kunt doen.

Bang zijn voor

Wanneer verdwijnt vrees?

Een moeder neemt het woord: ‘Toen je dochter op een gegeven moment niet meer terugbelde, was je toen gerust? Heb je zelf kunnen slapen?’ Moeder zegt dat ze de hele nacht niet heeft kunnen slapen. Haar man viel op een gegeven moment in slaap. Zij lag wakker. Moeder: “Soms zakte ik even weg om vervolgens met een schrik wakker te worden. Dan was ik onrustig, draaide heen en weer en dacht terug aan het gesprek met mijn dochter. Heb ik het goed gedaan? Is ze gaan slapen? Er gingen allerlei gedachten door mijn hoofd: ‘Er is toch niets met mijn dochter gebeurd. De angst is haar toch niet te veel geworden.’ Dan dacht ik ‘nee, dat kan niet want ze was tijdens het laatste korte telefoongesprek heel rustig en zei dat ze zou gaan slapen’. Ik was aan de ene kant bang dat de angst terug zou keren bij haar en haar volledig zou overvallen. Aan de andere kant wist ik ook dat het goed met haar ging. Ik keek, als ik wakker was, telkens naar de telefoon om te zien of ze eventueel gebeld had. Ze belde die nacht niet opnieuw”.

De moeder vraagt door: ‘Was je zelf ook angstig? Je was zo sterk betrokken bij haar? Toen je daarover vertelde dacht ik: het lijkt wel of ze de angst van haar dochter heeft overgenomen? Moeder reageert direct: ‘Nee, ik had geen angst. Ik ken de angst meer als een stemming die aanwezig is, die je in beslag neemt. Je bent dan alleen met jezelf. Vaak weet je niet waar die angst vandaan komt of waar ze mee te maken heeft. Die nacht wist ik heel goed waarover het ging. Ik was bang dat mijn dochter niet was gaan slapen en aan het spoken was en dacht dan ‘nee, toch niet opnieuw een opname’. Ik kon goed nadenken over het verloop van de telefoongesprekken en wat er allemaal gezegd was. Heb ik het goed gedaan? Had ik ook iets anders kunnen doen? Ik was nog niet zeker over hoe het afgelopen was en kon haar zelf niet bellen, want mogelijk lag ze gewoon lekker te slapen’.

Moeder is onrustig. Ze is er niet zeker van of ze goed gehandeld heeft. Ze denkt na over wat

¹¹ Dohmen, Joep (2002), blz. 77

ze tegen haar dochter gezegd heeft. Ze dubt over de vraag of ze het al dan niet goed gedaan heeft. Als ze dubt, dan wordt ze bang, bang dat haar dochter niet is gaan slapen, verstrikt is geraakt in haar gedachten en haar zelfs niet meer kon bellen. De twijfel beweegt zich tussen het vertrouwen in de mogelijkheden van haar dochter en het zelf niet goed gehandeld hebben, waardoor het mogelijk niet goed afloopt.

Moeder maakt een duidelijk onderscheid tussen angst en bang zijn voor, vrees. Vrees heb je voor iets dat aanwijsbaar is, voor een examen, een operatie of een conflict met je baas. Je bent bang voor iets concreets, wat niet zeker is. De uitkomst is er nog niet. Je kunt er goed over nadenken. Het object van de angst is vaak onbepaald. In de angst laat het bestaan zich voelen. Een onbestemd gevoel maakt zich meester van je. Je wordt geconfronteerd met het feit dat je er bent en 'hebt te zijn'. Angst is meer een stemming. Je bezit de stemming niet. Ze heerst als een wijze van zijn die de mens en zijn omgeving gelijkelijk doortrekt. De stemming bepaalt vooraf de kijk op de wereld en jezelf, de mogelijkheden en de onmogelijkheden. Ze zet je in een verhouding tot het 'andere' en ontsluit daardoor bepaalde mogelijkheden. Heidegger: 'De stemming overvalt. Ze komt niet van 'buiten' en evenmin van 'binnen, maar rijst als wijze van in-de-wereld-zijn op uit dit in-de-wereld-zijn zelf'. De stemming is de toonzetting van het leven. Ze openbaart hoe het met iemand is en gaat.¹² Het begrijpen van onszelf hangt niet in de lucht. Het begrijpen van onszelf, van anderen en van de wereld is altijd een gestemd begrijpen. Het roept de volgende vragen op¹³: Welke is de grondstemming van je leven? Welke mogelijkheden van het er-zijn worden afgesloten door deze stemming? Welke mogelijkheden van het er-zijn worden toegelaten? Hoe leef je je leven als je grondstemming de verwondering is? Hoe leef je je leven als je grondstemming de angst is?

Om 8 uur schrikt moeder opnieuw wakker. De telefoon gaat. Ze neemt direct op en ziet dat het haar dochter is. Dochter klinkt opgewekt, zegt dat het goed met haar is en dat ze zo op de fiets stapt naar het werk. De vrees is in een keer bij moeder verdwenen. Ze is opgelucht. Gelukkig, het is goed gegaan. Moeder stelt nog een vraag over de angst om dood te gaan en het doorgeslikte stofje. Haar dochter reageert en zegt: 'Ik was echt in paniek gisteravond. De angst had me flink te pakken. Ik dacht dat ik dood zou gaan. Ons gesprek maakte het mogelijk om te gaan slapen.' En hoe was het vanmorgen, vraagt moeder. Dochter: 'Toen ik vanmorgen wakker werd was alles weg. Ik dacht 'waar ging het eigenlijk over, een stofje, wat vreemd, wat wonderlijk'. Het is eigenlijk niets als je de weg hebt teruggevonden naar de gewone wereld. Dochter vraagt vervolgens aan moeder of zij goed geslapen heeft. Moeder zegt dat ze nauwelijks een oog dicht heeft gedaan. 'Moet ik dan in het vervolg maar niet meer bellen, zo vraagt dochter zich af. 'Nee, nee', zegt moeder, 'ik ben altijd bereikbaar voor je, dat weet je, dat blijf ik ook'.

Angst als mogelijkheid

Wanneer verbindt de angst zich met de vrijheid om (.....)

Het ingeslikte stofje verscheen in de gedachten van dochter als een noodlottig moment. De wereld om haar heen verloor in een keer z'n alledaagse zin en betekenis. Het koude zweet brak uit. De adem stokte. De paniek sloeg toe. Het eigen bestaan liet zich krachtig voelen. Heeft de wereld nog iets te bieden of stort ik in de afgrond van het niets? Ze had zichzelf niet meer in de hand. Het beheer over zichzelf stond op het spel. De angst om dood te gaan beroofde haar van haar vrijheid. In het gesprek met moeder hervond ze zichzelf. Het vertrouwen in de eigen mogelijkheden keerde langzaam terug. Ze kon uiteindelijk zelf besluiten om te gaan slapen.

¹² Heidegger, Martin (1986), blz. 134-136

¹³ Kleinlugtenbelt, Dick (2005), blz. 88

Angst heeft een scherpe blik. Ze stemt tot nadenken over het eigen bestaan. Ze trekt het eigen bestaan in twijfel. De angst bood de dochter een blik in de afgronden van haar eigen bestaan alsook in de gronden voor de inrichting van een eigen leven. Angst herinnert de mens aan de mogelijkheden die hij is. Ze geeft zicht op de verborgen mogelijkheden achter het alledaagse leven. Ze biedt de mogelijkheid om het eigen leven opnieuw te verkennen, om de vrijheid ter hand te nemen, zodat zich de eigenheid van (de eigen hand in) het leven versterkt. De angst opent de mogelijkheid van vrijheid, van een eigen vrijheid. In de angst word je teruggeworpen op jezelf. Je verenfelt en staat volgens Kierkegaard voor de eenzaamheid van de vrije, riskante zelfbepaling. De angst laat de dochter langs de afgrond van de mogelijkheden wandelen, van kunnen, van een vrijheid die gevangen gehouden wordt door de angst. Het is een angst voor de vrijheid. De angst voor de vrijheid loopt vooruit op een herstel van de intieme vertrouwensband met je eigen vrijheid. Dat kan. Het hoeft niet te gebeuren. Je kunt ook in een crisis terecht komen. Het duizelt van de mogelijkheden. Het protest van de angst tegen de eis een op zichzelf staand ik te moeten zijn is te krachtig. Er is een te veel aan angst. Moeder kent dit maar al te goed uit eigen ervaring. In het gesprek bood ze haar dochter de mogelijkheid om zich te spiegelen in deze mogelijkheid om de verantwoordelijkheid voor het eigen leven op te pakken.

Schmid laat de levenskunst beginnen bij de angst. Bij hem is angst vooral een kracht, geen voorrecht. In de houding tegenover de angst neem je tegelijkertijd een beslissing over je 'houding jegens het leven. Want de angst werpt de vraag op naar het leven (.....). Wat is mijn leven?'.¹⁴ Ze herinnert je op een zeer doordringende manier aan de mogelijkheden die je hebt. Als de bange zorg serieus wordt genomen dan wordt 'het eigenbelang van het ik geactiveerd en zorgt voor een eerste toe-eigening van het ik, die erop neer komt dat ik niet meer door vreemde en uiterlijke omstandigheden wordt bepaald'.¹⁵ Voor moeder was de angst ook het begin van levenskunst. Dit geldt mogelijk ook voor haar dochter. Moeder is in het gesprek met haar dochter een goed voorbeeld.

De kunst van het los-laten

Het is tijd om het gesprek af te ronden. Ik leg de vraag die moeder aan het begin van de avond stelde 'wat kan ik hier nog meer los-laten?' voor aan de groepsleden. De groepsleden hebben zich voldoende kunnen verplaatsen en inleven in het voorbeeld.

De moeder die zei 'dat is nou het gedrag van een echte moeder' antwoordt als eerste. Ze verwijst naar de oergevoelens die een moeder heeft en voegt eraan toe dat je je dochter nooit kunt loslaten. Als je dochter een echt beroep op je doet, dan doe je je best om daaraan te voldoen. Ze kijkt moeder aan en zegt: 'Ik zou dat niet op dezelfde manier kunnen doen zoals jij dat gedaan hebt. Ik vind dat je heel mooi je dochter in haar eigen verantwoordelijkheid hebt gelaten. Je was je zelf in het contact met haar. Jullie spreken heel openhartig met elkaar over de angst. Jullie verbergen je niet tegenover elkaar. Het doet me denken aan een goede vriendschap. Wat ik ook goed herken is het volwassen worden van je dochter. Ze leert haar eigen leven in te richten en op eigen benen te staan, ook in haar houding tegenover opspelende angsten. Dat volwassen worden is een natuurlijk proces. Ik weet hoe moeilijk het

¹⁴ Schmid, Wilhelm (2004), blz. 28

¹⁵ Schmid, Wilhelm (2004), blz. 29

is om dat in goede banen te leiden. Je laat je dochter geleidelijk, stap voor stap los. Dat zie ik in de manier waarop je met je dochter omgaat. En dan kan het soms toch helemaal fout gaan. Ze blijft dan je dochter. Dat is ze je hele leven.

Een vader vult aan en zegt 'het zou mooi zijn als je dochter, wanneer ze opnieuw een angstaanval krijgt, zich zou kunnen afvragen: wat zou mijn moeder zeggen? Dan voert ze in zichzelf een gesprek met jou. En in dat gesprek met jou hoort ze je eenzelfde soort leefregel zeggen als die avond: ga slapen. Dan kan ze het zelf aan. Dan kun je als moeder haar angsten los (...?...). De vader aarzelt even en voegt toe, bij haar laten. Ze doet niet langer een beroep op je. Ze heeft geleerd er zelf mee om te gaan. Moeder kijkt de vader vragend aan, alsof ze wil zeggen 'dat begrijp ik niet; hoe bedoel je dat?'. Er is op dat moment geen ruimte voor een nieuw onderzoek. Vader verheldert zijn standpunt. Hij kijkt moeder verwachtingsvol aan en zegt: 'Je dochter heeft zich dan een eigen manier van omgaan met de angst eigen gemaakt, een omgang die vergelijkbaar is met die van jou.'

De vrouw van de vader heeft nog een dringende vraag aan moeder: 'Toen je dochter 's ochtends vroeg 'moet ik dan niet meer bellen?' toen zei je 'nee, nee, ik ben altijd bereikbaar voor je'. Ik vroeg me af kun je hier niet wat meer loslaten. Ik begrijp dat je het hele jaar door - dag en nacht - bereikbaar voor haar bent. Moeder knikt instemmend. De vrouw vervolgt: 'Ik vroeg me af. Is dacht echt nodig? Kun je hier niet wat meer loslaten?' Moeder aarzelt en zegt vervolgens: 'Dat zou goed kunnen. Daar zal ik eens over nadenken.'

Een andere moeder vertelt over haar positieve ervaringen met de hulpverlening. Ze zegt dat het haar in het begin moeite kostte om de zorg voor haar zoon over te laten aan de hulpverlening. Ze hield steeds een oogje in het zeil: krijgt mijn zoon wel de juiste zorg? Ze vroeg haar zoon steeds naar zijn ervaringen. Op een gegeven moment kwam ze tot de conclusie dat haar zoon de goede zorg kreeg. 'Vanaf dat moment heb ik het losgelaten. Er ontstond een ander contact met mijn zoon, een vrijer, een lossere contact. Ik had minder zorgen aan mijn hoofd.', zegt ze. Ze richt zich tot moeder en vraagt: Zou je je zorg rond de angsten van je dochter niet kunnen overlaten aan de hulpverlening? Moeder aarzelt opnieuw: 'Ik heb daar niet direct een mening over. Het is goed, zoals het nu gaat. Ik ben tevreden.' De moeder die zo juist over de oergevoelens van moeder sprak reageert en zegt: 'Dat wat jij gedaan hebt, dat lijkt me haast onmogelijk voor een hulpverlener. Je doet het als moeder. Een hulpverlener is geen moeder. Mogelijk zou een hulpverlener het als vriend kunnen.'

We sluiten de avond af.

Literatuur

Aristoteles (1999): *Ethica*. Groningen, Historische Uitgeverij.

Aurelius, Marcus (1994): *Persoonlijke notities*. Amsterdam, Anthos Uitgeverij.

Dohmen, Joep (2002): *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Amsterdam, Ambo.

Glas, Gerrit (2001): *Angst. Beleving > structuur > macht*. Amsterdam, Boom.

Hannay, Alastair en Marino, Gordon D. (1998): *The Cambridge Companion to Kierkegaard*. Cambridge, University Press.

Heidegger, Martin (1998): *Zijn en tijd*. Nijmegen, Sun.

Kierkegaard, Søren (1995): *Wijsgerige Kruimels & Het begrip angst*. Amsterdam, Ambo.

Kleinlugtenbelt, Dick (2005): *Mensbeelden en levenskunst*. Budel, Damon.

Nussbaum, Martha (2004): *Oplevingen van het denken. Over de menselijke emotie*. Amsterdam, Ambo.

Schmid, Wilhelm (2004): *Handboek voor de levenskunst*. Amsterdam, Ambo.

Seneca, Lucius Annaeus (2001): *Dialogen*. Amsterdam, Boom.

Noten