



## Angst

Men zegt, dat wij leven in de eeuw van de angst. Men zegt óók, dat wij leven in een eeuw van reconstructie, van grondige herzieningen in het bestel op aarde; of, met een wat ander accent: in een eeuw van overgang, van een overgangperiode tussen twee cultuurtijdperken. Onze eeuw heeft nog tal van andere benamingen, maar ik kies deze eruit, omdat ze bijeenhoren. Als alles in de wereld zijn rustige gangetje gaat, als wij weten waar wij aan toe zijn en niet telkens door onbekende dreigingen worden opgeschrikt, dan kunnen wij in gerustheid leven. Maar als de wereld in beroering is, als hij zich door allerlei ontdekkingen en voorzieningen in versneld tempo ontwikkelt en als daarbij sterke verschuivingen optreden in belangen en machten, gepaard gaande met wrijvingen en conflicten, dan kunnen wij niet meer in gerustheid leven, maar worden verontrust en geraken bij tijd en wijle in de greep van de angst.

De wereld waarin wij leven is inderdaad grondig in beroering; er is een reconstructie aan de gang, die het leven op aarde, tot in de verste hoeken en ook in alle sectoren, materieel en geestelijk, ten diepste treft. De mens wordt losgewoeld uit de vertrouwde verbanden en raakt vervreemd, geïsoleerd; hij verliest het houvast van vertrouwde levensgewoonten en geraakt in verwarring, gedesoriënteerd. Dit alles leidt tot angst. Angst treedt op in een situatie die niet meer vertrouwd is, en die dus vol onbekende bedreiging kan zijn. Er is daarom inderdaad in onze tijd meer angst dan, laten wij zeggen, een eeuw geleden, toen de totale beroering van thans zich nog maar heel in de verte aankondigde, met Jules Verne als fantastisch profet.

Laten wij overigens twee dingen bedenken, vóór wij al te zwaar gaan tillen aan deze vermeerderde angst.

Ten eerste betekent het feit, dat er thans meer angst is en dat deze vermeerdering van angst ook past bij de huidige bestaanssituatie, niet, dat tegenwoordig iedereen eigenlijk aan angst ten prooi zou moeten zijn.

Het betekent niet anders dan dat degenen die er van nature vatbaar voor zijn, thans meer en eerder angstverschijnselen vertonen dan in rustiger tijden.

Ten tweede moeten wij bedenken, dat de mensheid heden ten dage waarlijk niet voor het eerst in een ontwrichtend overgangstijdperk, in een lange periode van reconstructie en daarmee in een lange periode van angst leeft. Zij heeft het al vaker doorgemaakt en zij heeft het steeds overleefd; zij is er zelfs steeds met nieuwe kracht en nieuw vertrouwen uit te voorschijn gekomen.

Angst hangt samen met de situatie van het menselijk bestaan, maar analyse hiervan leert ons alleen, *wat* ons angst geeft. Niet, en dit is een essentiële vraag, *waarom* de mens angst heeft. Waarom heeft de mens angst; waarin vinden we, in de mens, de oorsprong van de angst? Het is belangrijk de angst te beschrijven en de omstandigheden vast te stellen waaronder de angst optreedt — zoals ik nu heel in 't kort heb gedaan —, maar nog belangrijker is het de wortels bloot te leggen, want dan pas wordt het ons mogelijk te trachten de angst uit te bannen.

Welnu, alle angst laat zich, dunkt mij, herleiden tot twee grondvormen: angst voor de dood en angst voor het leven.

Angst voor de dood komt voort uit drang tot leven, maar manifesteert zich in de mens alleen, omdat hij er wéét van heeft, dat het leven dat hij behouden wil, eens een einde zal nemen. Hij wéét dit; hij weet dat de dood de afsluiting is van het bekende en het vertrouwde leven, en — misschien — de ontsluiting van het grote onbekende. Zou hij weten, dat de lichamelijke dood niet het definitieve einde, maar alleen de overgang naar een leven in andere gestalte zou zijn, dan zou hij de elementaire doodsangst niet kennen. Maar hij draagt van wat hem na de dood te wachten staat géén kennis, en om toch aan de kwellende doodsangst te ontkomen schept hij zich een voorstelling van het leven na de dood of ook van een eeuwige wederkeer op aarde of van een nirwana, d.i. een uitwaaiing in de oneindigheid als hoogste levensdoel. Men heeft zich in de loop der mensheids-

geschiedenis tal van zulke voorstellingen geschapen en daarin vurig geloofd, om de doodsangst te overwinnen.

Doodsangst vindt zijn oorsprong in een drang tot leven, maar levensangst vindt niet zijn oorsprong in een drang tot de dood, al heeft Freud gemeend zulk een doodsdrift te moeten aannemen. Naar mijn mening ligt het zo: terwijl doodsangst zijn oorsprong vindt in een drang tot leven zonder meer, vindt levensangst zijn oorsprong in de drang om in het leven tot een eigen vorm en waardigheid te komen en om er zijn veilige en erkende plaats in te vinden.

Ieder mens heeft zijn verwachtingen van het leven en stelt zijn eisen aan het leven; hij heeft zijn gevoel van eigenwaarde en zijn aspiraties, en hij hoopt het tot een zekere waardigheid te brengen. Maar — het leven is vol van ongrijpbare weerstanden en duistere tegenwerking, ook vol van onzekerheden die zich niet laten vatten en beheersen, en dit alles geeft angst. Anderzijds stelt dit leven ook zijn eisen aan ons. Onze omgeving koestert verwachtingen van ons en legt ons verplichtingen op; er zijn normen en regels gesteld waarnaar wij ons dienen te richten; wij zijn opgenomen in allerlei verbanden wat zijn verantwoordelijkheden met zich meebrengt.

Kortom, het leven wil veel van ons, maar wat het van ons wil, is zeker niet altijd duidelijk. Veel blijft onbekend en laat zich alleen maar raden; en dat wij niet weten waar wij aan toe zijn, in verschillende situaties waarin wij worden geplaatst, geeft angst. Levensangst heeft dus zijn wortel zowel in de eisen die wij stellen als in de eisen die aan ons worden gesteld. Als wij ons bij het realiseren van onze eisen en bij het voldoen aan de eisen van anderen door onbekende dreiging voelen overvallen, ontstaat in ons de levensangst.

Met deze doodsangst en deze levensangst moet de mens in het reine zien te komen, en hier ligt nu de vraag: hoe is de houding van de humanist tegenover dit probleem, of liever: wat dient er volgens de humanist te gebeuren, vooral ook in de mens te gebeuren, opdat er voor deze angst in zijn leven geen plaats meer is? Ik wil hier graag op ingaan, maar moet in deze minuten volstaan met enkele punten die mij belangrijk lijken.

Allereerst: wij zullen moeten doorgaan met het terugdringen van het onbekende, een streven dat alle westerse denkers van den beginne af heeft beheerst. Naarmate het onbekende dat ons angst inboezemt in het bekende zal verkeren, naar diezelfde mate zal onze angst verminderen. In onze huidige tijd wil dit niet alleen zeggen, dat wij moeten voortgaan de ware toedracht van het *natuurlijke* gebeuren op onze planeet en in het ganse heelal te achterhalen, maar vooral ook dat wij moeten trachten de ware toedracht van het *menselijk* gebeuren te achterhalen. De natuurkrachten zijn heden ten dage immers door de zozeer toegenomen natuurkennis in belangrijke mate van hun mysterie ontdaan en daarmee van hun angstverwekkende macht. De angst voor de onberekenbare natuur is thans grotendeels vervangen door de angst voor de onberekenbare mens die de natuurkrachten beheerst.

De macht is in de handen van de mensen overgegaan: de onzekerheid over het hanteren van deze macht geeft angst, zodat ook deze onzekerheid moet worden weggenomen, door informatie (over bedoelingen) en door controle (op de uitoefening van de macht). Op nationaal niveau biedt hiervoor alleen een levende democratie de nodige garantie. Op internationaal niveau is met deze informatie en controle sinds de eerste wereldoorlog een moeizaam begin gemaakt, eerst in de Volkenbond, nu in de Verenigde Naties, maar het lijkt soms, of zij geen gelijke tred houden met het toenemen van de macht in 's mensen hand. En toch ligt hier de enige mogelijkheid om via het gekend-worden der gevaren de angst terug te dringen.

Wat hier in 't algemeen is gesteld, geldt in andere vorm ook voor elk individueel leven. Veel angst vindt heden ten dage zijn oorzaak in vervreemding, isolement, desoriëntatie. Ik heb het hierover in het begin gehad. Het ligt voor de hand de remedie te zoeken in een herstel van de verbondenheid, in het scheppen van nieuwe verbanden, waarin de mens zich op zinrijke wijze voelt opgenomen en ingeschakeld. De mens is van zijn arbeidstaak vervreemd door de industriële mechanisatie, en er moeten nieuwe wegen worden gezocht opdat hij zich toch weer zinrijk bij zijn arbeid betrokken voelt. De mens is van het maatschappelijk leven vervreemd door het bureaucratisch apparaat, en er moeten middelen worden gevonden om hem er weer aan deel te doen nemen. Als op dit sociale terrein de vervreemding kan verkeren in verbondenheid, dan verkeert angst in gerustheid. Overal, in bedrijven, dorpsgemeenschappen en andere samenlevingskernen, zijn pogingen in gang om de voorwaarden te scheppen, en het lijkt dat wij op de goede weg zijn.

Verbondenheid moet er niet alleen zijn in het sociale, maar ook in onze verhouding tot de kosmos. Dit is de ware zin van redelijke of gevoelsmatige religiositeit. Een religieus mens voelt of weet zich deel van het kosmisch geheel en dit

bevrijdt hem van de angst die isolement kan geven.

Levensangst, die voortvloeit uit de strijd om de positie in het leven en om het verwerven van waardigheid, kan alleen worden uitgebannen door ons, allereerst, te oriënteren over wat anderen van ons verwachten, wat onze verantwoordelijkheden zijn, wat wij zelf willen bereiken en over welke mogelijkheden wij beschikken. Een ruime oriëntatie in alle redelijkheid, waardoor wij niet meer angstig tegenover de vele onbekenden staan.

En na deze oriëntatie volgt de vaststelling van waar in dit leven onze mogelijkheden liggen, d.w.z. mogelijkheden die tot werkelijkheden kunnen worden. Wie zo zingt naar hij gebekt is, en niet verder wil springen dan zijn polsstok lang is, zal van levensangst weinig hinder meer behoeven te hebben.

Tenslotte de doodsangst, die moeilijker uit te bannen is dan de levensangst, omdat hij meer elementair is en de essentie van het bestaan zelf betreft. Evenwel, ter vermindering van de angst voor de natuurlijke, tijdige dood kan de humanist geen wezenlijk andere weg wijzen dan voor de vermindering van de angst voor het leven en voor de ontijdige dood: de weg die leidt over 's mensen redelijkheid. De angst voor de onbekende dood heeft de mensen verleid tot een ontkenning van de dood in een geloof aan het eeuwige leven of aan een wederkeer op aarde, of nog ander geloof. Maar zulk een ontkenning van wat als feit moet worden erkend, zolang niets vaststaat over een voortzetting van het leven na de dood, is strijdig met de eerste beginselen van redelijk leven, — en baat ons daarom ook niet wezenlijk. Ontkenning van de dood zou vooralsnog ontkenning van 's mensen geest zijn, en derhalve rest ons niets dan de dood te erkennen en te aanvaarden. En in deze erkenning en aanvaarding herkent hij tevens de waarde van het leven: het is de dood die het leven dierbaar en kostbaar maakt.

Prof. Dr. T. T. TEN HAVE

## **AAN ONZE ABONNÉ'S**

Wilt U ons meehelpen om het aantal lezers van het „Woord van de week” te vergroten?

Wijs dan Uw vrienden en kennissen er op, dat ze alle nog in 1958 verschijnende nummers gratis krijgen indien zij f 4,— overschrijven op postrekening no. 304960, onder vermelding van „Nieuw abonné 1959”. Bij voorbaat onze hartelijke dank voor Uw medewerking.

# HET WOORD VAN DE WEEK

14 september 1958

VERSCHIJNT WEKELIJKS

11e jaargang nr. 37

Frankering bij  
Abonnement  
UTRECHT

De Heer

Mevrouw

Mejuffrouw

D. TH. WINTER

ROOSEVELTLAAN 143

AMSTERDAM - Z. 2-10

W

Onbestelbare exemplaren  
terug aan:  
Oudegracht 152, Utrecht

## *Lezingen voor de radio*

21 sept. 9.45 uur V.A.R.A. „De Eenzame”. Mevr. A. J. Groenman-Deinum.

28 sept. 9.45 uur V.A.R.A. „Het onredelijke oordeel”. Dr. Albert Daan.

29 sept. 15.45 uur A.V.R.O. „Maatschappelijk werk op humanistisch grondslag”,  
Mej. M. Dijkstra.

## Het Woord van de Week

*Humanistische radiolezingen uitgesproken voor de Vara-microfoon.*

Administratie: Humanistisch Verbond, Oudegracht 152, Utrecht, Postgiro 304960.

Abonnementsprijs bij vooruitbetaling f 4,— p. j., buitenland f 4,60 p. j., losse nummers f 0,25.